

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2020–2023

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Nuhličková

Možné strategie zvládnání zátěžových situací

Praha 2023

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERZITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2020–2023

BACHELOR THESIS

Jana Nuhličková

Possible coping strategies for stressful situations

Prague 2023

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Marie Vacínová, 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 mé práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jana Nuhlíčková

Poděkování

Velice ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Marii Vacínové, CSc. za odborné vedení během celého procesu tvorby této bakalářské práce. Její zkušenosti, podpora a vstřícnost byly pro mě velmi cenné, rady a připomínky mi pomohly lépe porozumět problematice, kterou jsme se v práci zabývali.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá strategiemi zvládnání zátěže u vysokoškolských studentů. Práce zjišťuje, jaké strategie jsou studenty nejčastěji využívány ke zvládnutí psychického napětí spojeného s vysokoškolským studiem a zda tyto zvolené metody skutečně přináší pozitivní výsledky. Teoretická část práce je věnována definování pojmů týkající se stresu a copingovým strategiím. Praktická část se zabývá kvantitativním výzkumem formou dotazníkového šetření, jejímž cílem je zjistit, jaké strategie pro zvládnání zátěže používají vysokoškolští studenti nejčastěji a které z nich jsou pro ně nejefektivnější.

Klíčová slova

Coping, dotazník, distres, eustres, strategie zvládnání stresu, stres, stresor, studenti vysokých škol, výzkum, zátěž.

Annotation

The bachelor thesis deals with coping strategies of stress management in University students. The thesis investigates what strategies are most often used by students to cope with the psychological strain associated with University studies and whether these chosen methods actually bring positive results. The theoretical part of the thesis is devoted to defining stress – related concepts and coping strategies. The practical part deals with quantitative research in the form of a questionnaire survey, which aims to find out which coping strategies for stress management are most often used by University students and which of them are the most effective for them.

Keywords

College students, coping, coping strategies, distress, eustress, psychological burden, questionnaire, stress, stressor, research.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE	10
1.1 Zátěž.....	10
1.2 Stres.....	12
1.2.1 Mechanismus stresu	13
1.2.2 Stresor	14
1.2.3 Eustres a distres.....	16
1.3 Konflikt	18
1.4 Frustrace.....	18
1.5 Míra stresu jednotlivých životních událostí	19
1.6 Rozdělení stresu podle doby působení.....	21
1.6.1 Akutní stres	21
1.6.2 Epizodický stres	21
1.6.3 Chronický stres	21
1.7 Fáze působení stresu	22
1.7.1 Poplachová fáze	22
1.7.2 Fáze rezistence	22
1.7.3 Fáze vyčerpání	23
1.8 Psychosomatické reakce	23
2 ZÁTĚŽ U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ	24
2.1 Studijní náročnost	24
2.2 Finanční zátěž	24
2.3 Sociální zátěž	24
2.4 Vztahové problémy	25
3 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.....	26
3.1 Metody psychického a duševního rozvoje.....	29
3.1.1 Meditace.....	29
3.1.2 Umění.....	30

3.1.3	Relaxační techniky	30
3.1.4	Zlepšení životního stylu	31
3.1.5	Sociální podpora	31
3.1.6	Prioritizace úkolů	31
3.1.7	Rozptýlení	32
3.1.8	Smysluplné aktivity	32
3.2	Obranné reakce organismu	32
	PRAKTICKÁ ČÁST	33
4	ÚVOD DO HISTORIE VÝZKUMU	33
4.1	Výzkumné šetření	33
4.2	Stanovení výzkumného vzorku	34
4.3	Struktura výzkumu	34
4.3.1	Příprava	34
4.3.2	Vyhodnocení sběru dat	35
4.4	Dotazníkové šetření	35
4.5	Dotazník	36
4.5.1	Struktura dotazníku	36
4.5.2	Typy otázek	37
5	VLASTNÍ ŠETŘENÍ	38
5.1	Harmonogram výzkumného šetření	39
5.2	Výzkumný soubor a oblast šetření	39
5.3	Vlastní dotazníkové šetření	39
5.4	Vyhodnocení vlastního výzkumného šetření	60
	ZÁVĚR	61
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	63
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	67
	SEZNAM PŘÍLOH	68
	PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Trendem současnosti je vše zrychlit, vylepšit, zvyšují se nároky na vše kolem nás, včetně lidí. Snažíme se být téměř dokonalí, chceme všechno zvládnout v co nejkratším čase a co nejlépe, stanovujeme si stále vyšší cíle.

Studenti vysokých škol musí často zvládat kromě studijních povinností i úkoly spojené se svým profesním zaměřením a samozřejmě i záležitosti osobní, rodinné. Zvládání více záležitostí a úkolů v krátkém časovém úseku je obvykle významným důvodem stresu, s čímž se potýká velké množství studentů prezenční i kombinované formy výuky.

Hlavním cílem práce je zjistit míru napětí a zátěže u vysokoškolských studentů a dílčím cílem je hledat možné strategie pro jejich zvládnutí. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, na teoretickou a empirickou. Teoretická část vymezuje základní a související užité pojmy, definuje je, věnuje se rozboru příčin jeho vzniku, přibližuje historii výzkumu zátěže a stresu, popisuje základní rozdíly mezi zátěží a stresem a též zmiňuje vliv pozitivního eustresu a negativního distresu.

Empirická část práce se zaměřuje na kvantitativní vyhodnocení míry stresu a zátěže působící na vysokoškolské studenty. Pro sběr dat jsme zvolili dotazníkové šetření. Dotazník byl distribuován mezi studenty vysokých škol a zaměřuje se na různé faktory, jako je míra stresu a zátěže, náchylnost studentů ke stresu, způsoby zvládnutí stresu a metody, které studenti používají k jeho snížení nebo eliminaci.

Výsledky našeho výzkumu mohou být užitečné pro vysokoškolské instituce, aby mohly lépe porozumět potřebám studentů a poskytovat jim podporu v boji proti stresu. Také mohou být užitečné pro samotné studenty, kteří mohou využít informace o efektivních zvládacích strategiích a přizpůsobit je svým potřebám.

TEORETICKÁ ČÁST

1 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

Během svého života se všichni mnohdy dostáváme do nesnází, zažíváme zklamání a musíme čelit, řešit a zdolávat mnoho nesnází. Tyto náročné životní situace způsobují významnou emoční i fyzickou zátěž nebo stres. Může se jednat o psychickou zátěž ze změny pracovní pozice, ztráty zaměstnání, z důvodu rodinných konfliktů, rozchodu s partnerem, smrti blízké osoby, nemoci, finančních potíží nebo jiných událostí. Zcela jednoznačně jde o velký psychický tlak. Právě prožíváním různých typů zátěže zvyšujeme svou psychickou odolnost, a lépe se vyrovnáváme s nestandardními situacemi.¹

Jedním z nejvýznamnějších vědců v oblasti výzkumu stresových faktorů je H. B. Selye. Podle něho termín stres neznamena přílišné zatížení pro organismus, ale spíše způsob, jakým se s ním tělo vyrovnává. *"Odlišil odpověď organismu od stresorů, tj. podnětových podmínek produkující stresové reakce."* Stanovil novou koncepci, tzv. obecný adaptační syndrom – General Adaptation Syndrome (GAS), což se považuje za průlom v chápání stresu.^{2,3}

1.1 Zátěž

Zátěží nazýváme takové situace, kterým v každodenním životě čelíme. Mohou to být méně závažné okolnosti, ale spíše se jedná o psychicky vypjatější záležitosti a tím se liší i dopad na lidské zdraví. Pokud je člověk dlouhodobě vystaven extrémně vysokému psychickému vypětí, může to mít pro lidskou psychiku fatální následky. Proto je naprosto nezbytné neustále hledat nové možnosti a způsoby, jak co nejefektivněji překonávat různé typy zátěže.

"Náročná (zátěžová) situace u každého jedince vyvolává stav nadměrného zatížení nebo ohrožení, spojeného s úbytkem uspokojení, ohrožující jeho celkovou tělesnou i duševní"

¹ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s.170. ISBN 978-80-246-1304-8.

² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. s. 167. ISBN 978-80-7367-568-4.

³ GREENBERG, J. S. (2006). *Comprehensive Stress Management*. 9th edition, New York: McGraw-Hill. s. 3. ISBN 0-07-297240-8.

*pohodu. Může se jednat o mnohé situace – pro člověka má různá situace různý subjektivní význam a může vyvolat rozmanité reakce."*⁴

Zátěž je společností vnímána jako lehká, nebo středně těžká forma stresu. Za těžkou zátěž nejčastěji považujeme náročné, vypjaté a komplikované životní situace a události, mezi které řadíme závažné nemoci, ohrožení života vlivem přírodních katastrof apod., naopak nízkou míru zátěže pocítujeme při každodenních záležitostech.⁵

Kebza zátěž definuje jako to, co člověk běžně zvládá, tedy každodenní záležitosti, problémy, požadavky na nás kladené, které dokážeme snadno, nebo s mírnými obtížemi, vyřešit. Vnímá pozitivní vliv zátěže pro náš život v tom, že nás vede, motivuje a umožňuje rozvoj názorů a postojů a tím zabraňuje stagnaci.⁶

Dle Vágnerové lze zátěž v určitých případech chápat jako výzvu, která stimuluje úsilí a motivuje k zvládnutí dané situace. Tento přístup může vést k pozitivnímu výsledku a zvýšení sebevědomí. Nicméně pokud je zátěž příliš velká a jedinec ji považuje za nezvládnutelnou, často dochází k únikovému chování nebo pasivitě a rezignaci na řešení. Takové reakce mohou mít negativní dopad na sebevědomí a sebehodnocení jedince. Je důležité najít rovnováhu mezi výzvou a zátěží, kterou je člověk schopen zvládnout, a pokud je to nutné, hledat pomoc a podporu.⁷

Dle Mikšíka je velice důležité momentální psychické a pocitové naladění jedince. Konkrétní zátěžová situace může na tutéž osobu působit odlišně, např. v závislosti na množství únavy. Na základě toho lze přesněji mapovat případné dispozice osobnosti pro další rozvoj, nebo naopak nezvládnání konkrétních situací.⁸

⁴ *Psychologie – zvládnání náročných životních situací*. Najdipomoc.cz [online]. Praha, 2022 [cit. 2022-10-22]. Dostupné z: <https://www.najdipomoc.cz/clanky/slovník-pojmu/psychologie/psychologie---zvladani-narocnych-zivotnich-situaci/>

⁵ ŠTAMMOVÁ, M. *Stres manažment, relaxačné a aktivačné techniky* [online] 2012 [citované 2022-10-23]. Dostupné na internete: http://www.mil.sk/data/att/28260_subor.pdf.

⁶ KEBZA, V. 2011. *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2011. s. 19. ISBN: 978-80-213-2210-3

⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. s.265-272. ISBN 978-80-246-0841-9.

⁸ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 175. ISBN 978-80-246-1304-8.

1.2 Stres

Termín stres má původ v latinských slovech „stringo“ a „stringere“, což překládáme jako svírat, stahovat, utahovat. V našich podmínkách je zažitý pojem stres, z anglického „stress“, tedy zátěž, tlak, obtíž, nebo nátlak na osobu. Při dlouhodobém stresu vnímáme pocity tíhy, neschopnosti racionálního uvažování, neklidu, sevření, nemožnosti se tzv. posunout z místa. Význam pojmu stres se během historie vyvíjel a tím došlo i ke změně obsahové. Původně se v souvislosti s tímto termínem jednalo o stav napětí, v současnosti jej nejčastěji chápeme jako univerzální název pro všechny úrovně zátěže a veškeré stresové reakce.⁹

Stres je řada situací, které přesahují určitou míru zátěže, nejčastěji v této souvislosti hovoříme o stresu, konfliktu a frustraci. Velké množství autorů se ve svých odborných dílech v historii věnovalo a nadále věnuje problematice psychické zátěže a stresu a jejím působením na lidskou společnost. Zkoumá ji, hledá metody k jejímu zvládnutí, eliminaci, či prevenci. Získaná data následně analyzuje a výsledky aplikuje v praxi. Vyhodnocené informace však mohou odlišné. Z uvedeného vyplývá, že není možné uvedené klíčové pojmy jednoznačně definovat.¹⁰

Jak již bylo výše uvedeno, výraz stres je velmi blízký pojmu zátěž a často je považován za jeho ekvivalent. Přesto mezi nimi existují viditelné rozdíly. Zátěž je populací spíše chápána jako nižší stupeň stresu. Lehkou zátěží může být strach ze studia a zkoušek, veřejných vystoupení, s těžkou zátěží častěji spojujeme náročné životní situace. Většinou stres považujeme za něco nežádoucího, to, čemu je dobré předcházet, co je třeba zvládat, snížit, eliminovat. Máme pocit, že stres nezapadá do představy úspěšného života. Ale je nutné si uvědomit, že stres vzniká automaticky, na základě určitých vlivů a situací, nikdy ne tak, že se vědomě rozhodneme být ve stresu. Pokud se jedinec dlouhodobě nachází v nepříznivé, nekomfortní situaci, kterou nemůže změnit, nebo ji příznivě ovlivnit, nachází se ve stavu, který Nakonečný nazývá silnou frustrací.¹¹

⁹ ČÁP, J. a DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968, s. 8. ISBN 14-028-68

¹⁰ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání, Praha: Karolinum, 2001. s. 53. ISBN 80-7184-889-1.

¹¹ NAKONEČNÝ, M. *Lexikon Psychologie*. Praha: Nakladatelství Vodnář, 2013, s. 515. ISBN: 978-80-7439-056-2

Mnoho oborů psychologie svou pozornost maximálně soustředí na to, jak zabránit působení negativní formy stresu na člověka. Psychologičtí pracovníci na pracovištích zmírňují nebo řeší dopady stresu na zaměstnance různých pracovních úseků, či oborů, dále jsou to odborníci z oboru psychologie v různých osvětových programech, v oblasti školství, nejen pro žáky, studenty, ale i pro pedagogy všech stupňů vzdělávání. Zajímavé je sledovat, jak reagují na stresové impulsy ženy a muži. Psychosomatické odezvy ženského a mužského těla nejsou stejné. U žen se stres nejčastěji projevuje v podobě hlubokého vyčerpání a syndromu vyhoření. Stres se u mužů projevuje zvýšeným rizikem vzniku depresí, běžná jsou i kardiovaskulární onemocnění. Problémy, spojenými s kardiovaskulárním aparátem, jsou však ohroženy i ženy.¹²

1.2.1 Mechanismus stresu

Co se děje v organismu během stresu? Pro lepší pochopení si můžeme tělo představit jako pevnost či hrad a stres jako nepřítele, který na nás útočí. Aby náš hrad vydržel, musí mít pevné základy a dobrou obranu: ve chvíli, kdy nás nepřítel napadl, je na zpevnování zdí už pozdě. Z tohoto důvodu je také podstatná prevence. Ve chvíli, kdy začne útok, v pevnosti začnou být všichni v pohotovosti – nervový systém zůstává nepřetržitě v bdělém stavu, mozek je připraven na okamžitou reakci podle okolností. Celá pevnost je v případě nebezpečí varována během několika desetin vteřiny. Svaly se napnou, zbystří se smysly a pro vojsko začíná mobilizace. Všimněme si nyní dokonalosti lidského těla – jeho odpověď bude místní nebo celková, podle druhu agrese.¹³

Mozek má dvě funkce: dohled nad činnostmi organismu (řízení nervového systému) a rozvoj vyšších schopností (tvořivost, paměť, předvídání, spiritualita, ...). Jestliže vojsko nemá dostatek sil na potlačení útoku, král pevnosti se musí odpoutat od svých ušlechtilějších cílů a dát do pořádku svoje království. Stejným způsobem člověk pod vlivem stresu se nemůže plně věnovat svým plánům a myšlenkám, protože se jeho

¹² HUBER, J. a kol. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. s. 30-31. ISBN: 978-80-247-2486-7.

¹³ COMBY, B., WEDLICOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova, Rádci pro zdraví 1997. s. 47. ISBN 80-719-9024-8.

mozek musí především soustředit na úkony nutné k přežití. Výsledkem je pak ztráta duchovních cílů, ideálů a vnitřního života.¹⁴

1.2.1.1 Stres a nervový systém

Je pravda, že stres může mít zásadní vliv na naše psychické a fyzické zdraví. Stres může způsobit úzkost, napětí, nespavost, podrážděnost a sníženou náladu. Pokud jsou tyto projevy stresu chronické, mohou vést k depresi a únavě. Protože má stres vliv na psychiku, můžeme jej považovat za příčinu všech psychosomatických onemocnění.¹⁵

Nervový systém zajišťuje správnou funkci organismu. Rozlišujeme nervový systém ovládaný vůlí, tedy mozkiem, a nervový systém vegetativní, který zajišťuje automatickou funkci organismu bez zásahu vědomí. Řídí například rytmus srdce a trávicí proces.¹⁶

Správná rovnováha mezi sympatickým a parasympatickým nervovým systémem je důležitá pro udržení dobrého zdraví. Při stresových situacích, jako je například nebezpečí, se sympatický nervový systém aktivuje a zvyšuje tělesnou připravenost pro boj nebo útěk. Na druhé straně parasympatický nervový systém se aktivuje při klidových situacích a zpomaluje metabolismus, čímž se tělo může regenerovat a nabrat novou energii. Přetížení sympatického nervového systému může vést k řadě zdravotních problémů, včetně psychosomatických onemocnění. Celý problém stresu je založen na přetížení sympatické funkce, parasympatická pro ni nestihne vytvářet dostatečné rezervy.¹⁷

1.2.2 Stresor

Impulsem, spouštěčem stresu, je stresor. Ke zvládnání stresu využíváme způsoby pro jeho efektivnější zvládnání, kterými jsou především adaptace, coping a hardines, což jsou ústřední pojmy salutogeneze a psychologie zdraví.¹⁸

¹⁴ COMBY, B., WEDLICHOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova, Rádci pro zdraví 1997. s. 48. ISBN 80-719-9024-8.

¹⁵ Tamtéž, s. 48-49

¹⁶ Tamtéž, s. 49

¹⁷ Tamtéž, s. 49

¹⁸ KICZKO, L. *Slovník společenských věd*. Bratislava: SPN, 1997. s. 249. ISBN: 80-08-02665-0.

Stresová reakce se spouští automaticky v reakci na stresor a v průběhu stresové reakce dochází ke změnám v těle a v psychice. Nicméně, reakce na stejný stresor může být různá u různých jedinců v závislosti na jejich vnímavosti a míře adaptace. Je tedy důležité si uvědomit, že stresová reakce je individuální a může se lišit mezi jednotlivci. Každý jedinec má svou vlastní kapacitu a vnímavost, což může ovlivnit, jak silnou stresovou reakci vyvolá stresor a jak rychle se dokáže adaptovat a zvládnout stresovou situaci.¹⁹

Nejzávažnějšími, tedy nejvíce negativně působícími stresory, jsou např. úmrtí partnera, dítěte, člena rodiny, či blízkých osob, méně zatěžujícími stresovými podněty jsou těžkosti ve finanční oblasti, dále to mohou být problematické rodinné vztahy, potíže v zaměstnání apod.

V každodenním životě rozpoznáváme mnoho různých typů stresorů. Velmi citlivě vnímáme stresory tělesné, jako je například různé typy infekcí, bolest, hlad a žízeň, extrémní chlad nebo naopak velké teplo, létání letadlem, aktivity spojené s gravitačním přetížením, adrenalinové sporty, přehnaná fyzická zátěž, ale mezi tělesné stresové vlivy patří i konzumace alkoholu a sexualita. Kromě stresorů ovlivňujících naše tělo je třeba uvést i ty, které nepříznivě působí na naši psychiku, mezi něž se řadí např. dodržování termínů pro splnění daného projektu, splácení úvěrů, obavy ze zkoušek atd.²⁰

Stresory mohou být klasifikovány do několika kategorií, jako je vnější stres, který zahrnuje všechny nepříznivé podněty z prostředí, jako je hluk, nebezpečí a ostatní vnější vlivy. Dále jsou zde stresory spojené s nedostatkem uspokojení primárních potřeb, jako je nedostatek spánku, jídla a dalších základních potřeb. Sociální stresory zahrnují problémy spojené s mezilidskými vztahy, jakými jsou sociální izolace a mezilidské konflikty. Toto může zahrnovat i stres související s komunikací a interakcí s ostatními lidmi.²¹

Charakter podnětů navozujících stresové pocity se stejně jako vše kolem nás vyvíjí a pochopitelně se změnil. Je již méně situací, které bychom stále řešili zápasem nebo útekem před nepřítelem, jako tomu bylo v dávné minulosti. Člověk se během

¹⁹ KAPOUNKOVÁ, K. a POSPÍŠIL Z. *Stres. RVS – Obecná patofyziologie* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013 [cit. 2022-10-22]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

²⁰ Tamtéž

²¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. 1994. s.12. ISBN: 80-7169-121-6

evolučního vývoje změnil spíše v povaze a chování ve společnosti než ve fyziologické výbavě. Situací, které jsou pro jedince stresory, určitě není méně, pouze se změnil jejich charakter. V průběhu vývoje lidské společnosti se tolik nezměnila psychofyziologická výbava na rozdíl od zásadních změn v povaze lidské společnosti a života v ní. Stresorů není méně než v minulosti, ovšem došlo ke změně v jejich povaze. V současnosti jsme častěji vystaveni stresorům vytvářející psychosociální nátlak, jsme společnost orientovaná především na výkon, provedení je omezené časem, mnohdy s nízkou mírou samostatnosti a pravomocí, často v konfliktních podmínkách.²²

Existují důkazy o tom, že pokud je pracovník vystaven většímu pracovnímu vytížení, než jaké je schopen zvládnout, vede to k různým zdravotním problémům. Tím může být nedostatek času pro dodržení termínu splnění daného projektu, nadbytek pracovních povinností, zodpovědnost za životy druhých, což je nejčastěji případ lidí v tzv. první linii, kterými jsou lékaři, letci, pracovníci všech záchranných složek a mnoho dalších profesí napříč společenským spektrem. Vnímání stresu a toho, co na jednotlivce působí jako stresor, může být velmi individuální a závisí na mnoha rysech, včetně životních zkušeností, osobnostních rysů, věku, pohlaví a dalších faktorech. Stresové vlivy mohou být kombinací několika druhů a mohou mít synergický účinek na organismus. Například osoba, která je vystavena kombinaci vysokých pracovních nároků a konfliktům s nadřízenými, může být více ohrožena stresem než osoba, která se setkává pouze s jedním z těchto stresorů. Proto je nezbytné identifikovat a minimalizovat stresové vlivy, které působí na jednotlivce, a poskytnout jim vhodné nástroje pro zvládání stresu. To může zahrnovat cvičení na uvolňování stresu, zlepšení komunikačních dovedností, změny v pracovním prostředí nebo pracovních postupech, a další opatření zaměřená na zlepšení celkového zdraví a pohody.²³

1.2.3 Eustres a distres

"Stres však nemusí být jen špatný. Ukazuje se, že vývojově je určitá míra stresu pro organismus nutná. Pokud ho rozdělíme podle kvality, budeme totiž mluvit nejen o distresu, který bývá doprovázen napětím a úzkostí a často vede k psychickým

²² KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, s. 107-109. ISBN 80-200-1308-5.

²³ Tamtéž, s. 110-113

*chorobám, ale také eustresu. Původcem eustresu jsou příjemné věci, jako třeba svatba nebo povýšení v práci."*²⁴

Eustres je druh stresu, který může být pro nás přínosem a má pozitivní vliv na naši výkonnost a zdraví. V tomto případě hovoříme o situaci, kdy se naše tělo a mysl přizpůsobuje nějaké nové výzvě nebo náročné situaci. Eustres může být například při sportovním výkonu, při učení se novému jazyku nebo při plánování velkého projektu. Jde o tu pozitivní, kreativní a motivační rovinu stresu, která často povzbuzuje populaci k neuvěřitelným výkonům a dosažení nesplnitelných cílů, posouvá nás dál a tím zlepšuje náš život. Vhodná míra zátěže tak může dokonce zvýšit naši výkonnost.²⁵

Pozitivní stres je pro člověka velmi důležitý. Dle Hubera nám pozitivní stres "dává křídla, kreativitu a vitalitu".²⁶

Obecně platí, že eustres by měl být v rozmezí mezi mírným a středním stupněm stresu. Pokud je stres příliš vysoký, může se proměnit v negativní stres (distres) a přinést negativní účinky na naše tělo a mysl, jako jsou např. úzkost, deprese, syndrom vyhoření, fyzické i psychické onemocnění a další. Proto je důležité udržovat rovnováhu mezi pracovním a osobním životem a najít způsoby, jak zvládat stres, aby nás neovlivnil negativně a abychom si udrželi pozitivní vztah k naší práci a aktivitám.

Během života se setkáváme se situacemi, které na každého z nás působí jinak, míra dopadu dané psychické zátěže se může lišit, pro někoho mohou být povzbuzující, pro jiné však až na hranici distresu. Jednoznačně jimi jsou významné události v životě člověka, jakou je například svatba, narození dítěte, dovolená, nalezení nového koníčka, změna zaměstnání, pracovní pozice nebo povýšení.²⁷

Jak již bylo zmíněno, plánování uzavření sňatku, narození dítěte apod., události, které jsou ve většině případů považovány za eustres, mohou být naopak jinou částí populace vnímány jako distres.

²⁴ HALAN, Y. C. *Managing Stress*. Slough: NEW DAWN PRESS GROUP. 2005. s.44-46.

²⁵ VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, A. 2009. *Stres, eustres a distres* [online] [citované 2022-11-20]. internet: <http://www.solen.sk/pdf/d778fce25b37a04213ab9a6079246de6.pdf>

²⁶ HUBER, J, a kol. 2009. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. s. 9. ISBN 978-80-247-2486-7.

²⁷ MILLS, H. a kol. 2008. *Types of Stressors (Eustres vs. Distress)* [online] [citované 2022-12-07]. internet: http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=15644

Distres je naopak negativní forma zátěže, která poškozují psychické i fyzické zdraví člověka. Většinou s distresem spojujeme závažné události, jakými jsou diagnóza vážné nemoci, hospitalizace sebe nebo blízké osoby, úmrtí v rodině, rozvod, výrazné finanční potíže, obavy ze ztráty zaměstnání, ztráta zaměstnání apod. Negativním stresem však mohou být i nevyhovující pracovní podmínky, hluk na pracovišti, špatné osvětlení, nedostatečná teplota atd.²⁸

1.3 Konflikt

Konflikt může nastat, když existují rozdílné názory, preference, cíle, hodnoty a potřeby mezi dvěma nebo více stranami. Dle Paulíka se v případě konfliktu jedná mimo jiné o destabilizující prvek v systému. Konflikty mohou být verbální, emocionální nebo fyzické povahy a mohou se lišit v závažnosti a trvání. Nicméně, konflikty mohou být také přínosné, pokud jsou správně řešeny, protože mohou vést k novým nápadům a inovacím. To však vyžaduje, aby strany konfliktu byly ochotny komunikovat, naslouchat a hledat společné řešení, které bude pro všechny strany přijatelné. To může zahrnovat otevřenou a respektující komunikaci, hledání společných cílů a respektování rozdílných názorů a potřeb všech zúčastněných.²⁹

1.4 Frustrace

Výrost a Slaměník frustraci definují jako stav, vznikající tehdy, když určité skutečnosti brání dosažení daného cíle. K frustraci tedy dochází, pokud jedinec není schopen dokončit určitou fázi chování.³⁰

O frustracích hovoříme v mnoha různých případech. Jedná se o určitý pocit bezmoci např. z důvodu časového nedostatku, ve smyslu nemožnosti splnění dané záležitosti, vzniklé komplikace, nedostatku zdrojů, nejasné instrukci apod. Významnějšími příklady frustrací jsou např. nedostatek pomoci, podpory, sebedůvěry či lásky. Pokud se nesnažíme frustraci eliminovat, může to vést k dalším negativním emocím, jako je hněv, úzkost a deprese. Někdy se frustrace může projevit agresivním chováním,

²⁸ JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. s. 19. ISBN 978-80-7367-211-9.

²⁹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010, s. 52-53. ISBN 978-802-4729-596.

³⁰ VÝROST, J. a SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie = Sociálna psychológia*. Praha: ISV, 1997, s. 325. ISBN 80-858-6620-X.

například hněvem, vyčítáním nebo násilím. Existenciální frustrace jsou považovány za nejzávažnější. Jedinec v takových případech ztrácí smysl života, a to může vyústit až sebevraždou. Hledání alternativních způsobů dosažení cílů, upravení očekávání, přizpůsobení se novým podmínkám, hledání podpory od ostatních a využití technik relaxace a meditace jsou způsoby, jak lze frustraci zvládat. Je důležité zvládat frustraci, aby nedošlo k dlouhodobému negativnímu vlivu na zdraví a kvalitu života.³¹

1.5 Míra stresu jednotlivých životních událostí

Míra stresu jednotlivých životních událostí se liší podle toho, jaký vliv mají na jedince a jak jsou pro něj významné. Existují různé škály a metody, které se používají k měření stresu v závislosti na různých událostech. Existuje mnoho studií, které ukazují souvislost mezi stresem a rizikem vzniku rakoviny. Zvýšená hladina stresových hormonů v těle může mít vliv na imunitní systém a způsobit, že bude méně efektivní v boji proti rakovinným buňkám. Stres také může mít vliv na chování jedince a vést k rizikovým návykům jako je kouření, nadměrná konzumace alkoholu a nezdravá strava.³²

Holmes-Raheova škála životních událostí je jednou z nejznámějších metod pro měření stresu. Tato škála přiřazuje každé životní události určitý počet stresových bodů, které se poté sčítají, aby se zjistilo, jak moc byl jedinec vystaven stresovým situacím v určitém období. Čím vyšší je hodnota dané situace, tím pravděpodobnější je, že bude stresující pro náš život.

Některé z událostí uvedených v této škále jsou pozitivní (např. svatba, narození dítěte), zatímco jiné jsou negativní (např. rozvod, ztráta zaměstnání). Každá událost má přiřazen určitý počet stresových bodů v rozmezí od 11 do 100, přičemž větší počet bodů znamená větší stres. Tato škála však není univerzálně platná pro všechny lidi a situace, protože každý jedinec vnímá stresové situace jinak a reaguje na ně individuálně.³³

³¹ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie. 2., rozšířené vyd.* Praha: Academia, 1998, s. 38. ISBN 80-200-0625-7.

³² MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví.* Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. s. 11-13. ISBN 80-903-6041-6.

³³ SAWICKI, S., WEDLICHOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Osobnost jedince a náročné životní situace.* Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2008. s. 29-30. ISBN 978-80-7414-068-6.

V této škále jsou například události jako smrt partnera, rozvod, ztráta zaměstnání nebo závažné nemoci hodnoceny jako velmi vysoké stresové události. Na druhé straně jsou například změna pracovního místa nebo změna bydliště hodnoceny jako nižší stresové události.

Tabulka 1: Škála životních událostí

Životní událost	Hodnota	Životní událost	Hodnota
Smrt partnera	100	Změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
Rozvod	73	Odchod syna nebo dcery z domu	29
Rozchod manželů	65	Problémy s příbuznými ze strany partnera	29
Výkon trestu	63	Vznikající osobní úspěch	28
Smrt blízkého příbuzného	63	Manželka začala nebo přestala pracovat	26
Vlastní zranění nebo nemoc	53	Zahájení nebo ukončení studia	26
Sňatek	50	Změna životních podmínek	25
Výpověď z práce	47	Změna osobních zvyků	24
Smíření manželů	45	Problémy s nadřízeným	23
Odchod do penze	45	Změna bydliště	20
Onemocnění rodinného příslušníka	44	Změna školy	20
Těhotenství	40	Změna rekreačních aktivit	19
Sexuální potíže	39	Změna církve nebo politické strany	19
Přírůstek nového člena do rodiny	39	Změna společenských aktivit	18
Změna zaměstnání	39	Změna v širší rodině (sňatky, úmrtí)	16
Změna finanční situace	38	Změna stravovacích návyků	15
Smrt blízkého přítele	37	Dovolená	15
Závažné neshody s partnerem	35	Změny stravovacích návyků	15
Půjčka vyšší než 50 tis. Kč	31	Vánoce	12
Splatnost půjčky	30	Drobné porušení zákona	11

Zdroj: zpracování dle: BAŠTECKÝ, J., kol., *Psychosomatická medicína*, 2003

Zdroj³⁴

³⁴ BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., ŠIMEK, J. *Psychosomatická medicína*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, s. 56. ISBN 80-716-9031-7.

1.6 Rozdělení stresu podle doby působení

Stres může být rozdělen do následujících tří kategorií na základě doby, po kterou na náš organismus působí.

1.6.1 Akutní stres

Jedná se o zátěž způsobenou náhlou změnou okolností nebo situace. Tento typ stresu je krátkodobý a obvykle trvá pouze několik minut. Akutní stres může být jednak pozitivní, např. při vzrušení ve sportu, nebo naopak velmi negativní ve spojitosti se situacemi, při nichž dochází k ohrožení života. Intenzivní a dlouhodobý stres může vést k řadě negativních důsledků pro naše zdraví, včetně ztráty paměti, a dokonce i ztráty vědomí. Akutní stres může být jedním z faktorů, které vedou k vzniku posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Tento typ stresu může být zvládnut pomocí relaxačních technik nebo jiných strategií, které pomáhají snižovat napětí a uklidňovat nervy.³⁵

1.6.2 Epizodický stres

Tento typ stresu se vyskytuje u lidí, kteří trpí častými stresovými situacemi, například při nepříjemných pracovních podmínkách, špatných vztazích nebo náročné životní situaci. Tento typ stresu může trvat měsíce nebo dokonce roky a může vést ke zdravotním problémům, jako jsou například úzkost, deprese nebo zvýšené riziko srdečních chorob.³⁶

1.6.3 Chronický stres

Jedná se o typ stresu, který trvá dlouhou dobu, týdny, měsíce a někdy dokonce roky. Chronický stres je způsoben neustálým tlakem působící na člověka v každodenním životě, v zaměstnání, dále finanční či vztahové problémy. Chronický stres může mít závažné následky pro naše zdraví a pohodu, včetně vyčerpání, deprese, úzkosti

³⁵ MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. s. 3-4. ISBN 80-903-6041-6.

³⁶ Tamtéž, s. 4.

a zvýšeného rizika vzniku zdravotních problémů, jako jsou například srdeční choroby a diabetes. Často dochází až k úplnému vyčerpání jedince.³⁷

Pokud jsme však podle Kapounkové vystaveni chronickému stresu, může být hladina kortizolu v našem těle vysoká po delší dobu, a to může mít řadu negativních důsledků pro naše zdraví. Mezi tyto negativní důsledky řadíme například problémy s pamětí, koncentrací a rozhodováním. Může také dojít ke zmatenosti a dezorientaci, což může vést k ztrátě vědomí.³⁸

1.7 Fáze působení stresu

Všeobecný adaptační syndrom (GAS) je koncept, který popisuje fáze působení stresu na tělo a psychiku. Koncept GAS byl uplatňován především v oblasti fyziologie a medicíny, ale může být užitečný i pro pochopení psychologické reakce na stres. Koncept byl poprvé představen kanadským fyziologem Hansem Selyem a skládá se z následujících tří fází.³⁹

1.7.1 Poplachová fáze

Poplachová fáze neboli reakce na stres, je první reakcí těla na stresový podnět a je charakterizována aktivací obranných mechanismů, které mají tělo chránit před poškozením. Organismus zareaguje vyplavením hormonů, kterými jsou adrenalin a kortizol. Tyto hormony zvyšují srdeční tep, krevní tlak a dýchání. Tato fáze je obvykle krátkodobá a většina lidí se z ní dokáže rychle zotavit.⁴⁰

1.7.2 Fáze rezistence

Fáze rezistence, nebo též adaptace na stres, nastupuje, pokud stresor přetrvává a tělo potřebuje zůstat v pohotovostním stavu. Během této fáze je tělo stále pod vlivem stresu, ale úroveň stresových hormonů se může snížit, aby se minimalizovaly negativní účinky

³⁷ MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. s. 4-5. ISBN 80-903-6041-6.

³⁸ KAPOUNKOVÁ, K. a POSPÍŠIL, Z. *Stres. RVS – Obecná patofyziologie* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013 [cit. 2022-10-22]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

³⁹ Tamtéž

⁴⁰ Tamtéž

stresoru na tělo. Dlouhodobá zátěž je pro organismus vyčerpávající a může vést k narušení homeostázy.⁴¹

1.7.3 Fáze vyčerpání

Pokud stresový podnět trvá příliš dlouho nebo je příliš intenzivní, organismus se v této fázi vyčerpává. Hladina hormonů v krvi se výrazně snižuje a organismus není schopen udržet své funkce v normálním rozsahu. To způsobuje zhoršení imunity, únavu, zvyšuje stavy vyčerpání, deprese a další zdravotní problémy. Tato fáze je obvykle spojena s chronickým stresem.⁴²

1.8 Psychosomatické reakce

Podle Gillernové zahrnuje stres nejen psychologickou ale i fyziologickou rovinu. Do krve se vyplavují různé hormony, které udržují naši pozornost, mobilizují připravenost k „boji“, zvyšují krevní tlak, regulují trávení a mají mnoho dalších funkcí. Chronický stres bude vždy pro člověka negativní, protože s nedostatkem odpočinku a uvolněním organismu často dochází k nejrůznějším druhům zdravotních obtíží. Jedná se především o žaludeční problémy, onemocnění srdce, vysoký krevní tlak a tak podobně. Prevence a léčba psychosomatických onemocnění by měla být holistická a zahrnovat nejen léčbu fyzických příznaků, ale také řešení faktorů, které mohou vést k vzniku a udržování stresu, jako jsou sociální vztahy, práce, rodina a další. Je důležité věnovat pozornost péči nejen fyzickému, ale také psychickému zdraví.⁴³

⁴¹ KAPOUNKOVÁ, K. a POSPÍŠIL, Z. *Stres. RVS – Obecná patofyziologie* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013 [cit. 2022-10-22]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

⁴² Tamtéž

⁴³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, s. 36-37. ISBN 80-716-9121-6.

2 ZÁTĚŽ U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Život vysokoškolských studentů je plný zátěžových situací, které se mohou negativně projevit na zdraví jedince. Mezi množstvím času věnovaného studiu a odpočinkem musí panovat rovnováha, aby se studenti vyhnuli přepracování nebo syndromu vyhoření.

Vysoká úroveň psychické zátěže může mít škodlivý vliv na zdraví studentů a zhoršit jejich akademické výsledky, způsobit ztrátu motivace, v závažnějších případech může vést i k ukončení studia. Proto je nezbytné, aby studenti věnovali dostatečnou pozornost svému duševnímu i fyzickému zdraví, plnohodnotné stravě a kvalitnímu spánku a svůj volný čas plánovali efektivně tak, aby měli dostatek času i energie na přípravu ke studiu, zaměstnání i pro osobní život.⁴⁴

2.1 Studijní náročnost

Studium na vysoké škole je často náročné a vyžaduje od studentů mnoho času a úsilí. Zátěž může být způsobena náročným učebním plánem, velkým množstvím zdrojů, které je třeba nastudovat a přípravou na zkoušky. Někteří studenti mohou zažívat zátěž kvůli náročnému rozvrhu, kdy musejí skloubit studium, zaměstnání a osobní život.⁴⁵

2.2 Finanční zátěž

Mnoho studentů si během svého vysokoškolského studia musí najít práci, aby pokryli své finanční výdaje související s dalším vzděláváním, jako jsou ubytování, strava a osobní výdaje. Tyto finanční starosti mohou vést k úzkosti a stresu.

2.3 Sociální zátěž

Vysokoškolští studenti často zažívají sociální zátěž, když se snaží usadit v novém prostředí a najít si přátele. Tyto sociální starosti mohou být zvláště náročné pro studenty, pokud se stěhují do jiného města nebo státu.⁴⁶

⁴⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. s. 179. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁴⁵ Tamtéž, s. 175

⁴⁶ Tamtéž, s. 176

2.4 Vztahové problémy

Vysokoškolští studenti mohou také zažívat vztahové problémy se svými přáteli, partnery nebo rodinou. Tyto vztahové problémy mohou vést k úzkosti a depresi.

Aby bylo možné řešit zmíněné zátěžové situace, je důležité, aby studenti využívali a kombinovali různé typy a metody pro zvládnání stresu, jako je například time management, cvičení, meditace, zdravý životní styl, rozvoj osobního koníčku nebo komunikace se svými blízkými. Je také důležité, aby si studenti uvědomili, že je normální, že se setkávají s těmito zátěžovými situacemi a že existují např. univerzitní centra pro duševní zdraví, která jim mohou pomoci.⁴⁷

⁴⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. s. 177-178. ISBN 978-80-7367-568-4.

3 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Strategie zvládání zátěže jsou různé způsoby, jak lidé mohou reagovat na stresové situace s cílem snížit nebo eliminovat stres. Cílem je pomoci jedincům zvládnout stresové situace tak, aby se necítili přetížení, úzkostní nebo frustrovaní.⁴⁸ Existuje mnoho různých strategií zvládání zátěže, plánované i neplánované. Plánovanými metodami rozumíme např. relaxace, cvičení, plánování a organizace práce, řešení problémů a hledání sociální podpory. Vědomé používání těchto metod může pomoci lidem snížit stres a zlepšit jejich celkovou kvalitu života. Tyto strategie mohou pomoci lidem minimalizovat výskyt stresu a snížit jeho dopady.⁴⁹

Neplánované, automatické strategie jsou ty, které se používají spontánně v průběhu stresové situace. Řešením mohou být dýchací techniky, pozitivní uvolnění, odklon pozornosti od stresové situace, emoční ventilace, hledání sociální podpory a další techniky, které pomáhají jedinci zvládnout stresovou situaci okamžitě.

Kombinace obou typů strategií může být při zvládání psychického vypětí velmi účinná. Plánovaně používané strategie mohou pomoci jedinci připravit se na stresové situace a minimalizovat jejich dopady, zatímco neplánovaně používané strategie mohou pomoci okamžitě zvládnout stresové situace, když se objeví.⁵⁰

Při výběru metody eliminace psychické zátěže je třeba brát v úvahu tři oblasti. První oblastí je kognitivní, tedy myšlenková analýza, kdy se člověk zvažuje výhodnost výběru dané strategie a jejích konsekvencí. Například, pokud se člověk setká s nečekanou stresovou situací, jako je náhlé zhoršení zdraví, může si klást otázky, jako jsou: "Jaký je nejlepší způsob, jak zvládnout tuto situaci?" nebo "Jaké jsou výhody a nevýhody jednotlivých strategií zvládání zátěže v této situaci?"

Další je oblast emocionální, která řídí emoce, které člověk běžně pocítuje v souvislosti se stresem. Negativní emoce mohou mít významný vliv na schopnost člověka zvládat stresové situace.

⁴⁸ LAZARUS, A. A. a LAZARUS C. N. *101 strategií, jak se nezbláznit v šíleném světě*. Praha: Portál, 2004. s. 101-102. ISBN 80-717-8834-1.

⁴⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada – Avicenum, 1994, s. 45-46. ISBN 80-716-9121-6.

⁵⁰ Tamtéž, s. 46

Volní oblast se týká schopnosti člověka vybrat si efektivní strategii zvládnání zátěže, což může vést k lepšímu duševnímu a fyzickému zdraví. Pokud se člověk rozhodne použít určitou strategii, musí být schopen ji realizovat. To zahrnuje motivaci, sebekázeň a schopnost překonat překážky, které by mohly bránit v použití určité strategie.⁵¹

Křivohlavý uvádí ve své publikaci tři základní pojmy z oblasti zvládnání náročných životních situací a různých typů zátěže, konkrétně tedy adaptace, coping (nebo také česky koupink) a strategie boje se stresem.

Pojem adaptace je latinského původu a odvozuje se ze složeného tvaru "ad-aptare" a znamená schopnost přizpůsobit se novým situacím a změnám. V oboru psychologie, sociologie a zdravotnictví se adaptace často používá k popisu toho, jak se jedinec přizpůsobuje těžkým životním situacím, jako jsou ztráta blízkého člověka, ztráta práce, nemoc atd. Adaptace může zahrnovat emocionální i praktické změny v chování a myšlení, aby bylo možné překonat tuto situaci.⁵²

Dále autor publikace uvádí pojem koupink, který je českým překladem anglického slova "coping". V oblasti psychologie se používá k popisu různých strategií a postupů, které jedinec používá k zvládnání stresu, problémů a těžkých životních situací. Coping může být aktivní, kdy se jedinec snaží situaci řešit, nebo pasivní, kdy se jedinec situaci vyhýbá nebo ji ignoruje. Existuje mnoho různých copingových strategií, jako jsou emocionální regulace, hledání sociální podpory, vyhledání odborné pomoci nebo použití různých technik pro zmírnění stresu.

Označení coping se v psychologii ustálilo pro aktivní a vědomý způsob zvládnání stresu a dalších obtížných životních situací. Jedná se o proces, který jedinec využívá k tomu, aby snížil svůj stres a zlepšil svou schopnost fungovat v dané situaci. Coping se často používá v situacích, kdy je jedinec vystaven nadměrné zátěži a potřebuje vyvinout zvýšené úsilí, aby se s danou situací dokázal vyrovnat. To může zahrnovat jakékoliv stresující situace, jako jsou pracovní, rodinné, zdravotní problémy nebo problémy s partnerskými vztahy.⁵³

Existuje mnoho různých způsobů copingových strategií, které mohou být účinné při zvládnání stresových situací. Některé z nich zahrnují pozitivní způsoby, jako jsou

⁵¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada – Avicenum, 1994, s. 47. ISBN 80-716-9121-6.

⁵² Tamtéž, s. 41

⁵³ ATKINSON, R. L. a kol.: *Psychologie*, Praha: Victoria Publishing, 2003, s. 43. ISBN: 80-7178-640-3.

cvičení, meditace, relaxace, čas s přáteli a rodinou a hledání podpory od ostatních. Další strategie zahrnují zvládání stresu prostřednictvím humoru a smíchu, využívání pozitivních myšlenek a praktických problémových řešení. Každý člověk má své vlastní copingové strategie, které mohou být účinné pro některé situace a neúčinné pro jiné. Je důležité najít strategii, která funguje pro konkrétní osobu a situaci, a přizpůsobit ji potřebám a okolnostem.⁵⁴

Metody zvládání zátěže se v odborné literatuře podle Atkinsonové dělí do dvou hlavních skupin.

První metoda je orientovaná na problém (problem-focused coping), zaměřuje se na řešení zdrojů stresu. Používá se k identifikaci konkrétního problému a hledání způsobů, jak ho řešit. Tento přístup může zahrnovat plánování, hledání informací a řešení problémů.

Druhá strategie se zaměřuje na emocionální reakci (emotion-focused coping) a na řešení emočních dopadů stresu. Jedinci mají snahu snížit své emoční reakce na stres, např. pomocí relaxace, meditace, sociální podpory a emočního ventilování. Často se používá, když není možno přímo ovlivnit zdroj stresu.⁵⁵

Termíny "adaptace" a "coping" se vztahují k podobným procesům, nicméně mají mezi sebou několik odlišností. Zkráceně řečeno, adaptace se týká změn jedince, zatímco coping se týká zvládání stresu a obtíží. Adaptace může být pozitivní i negativní, coping se zaměřuje spíše na pozitivní strategie zvládání stresu.⁵⁶

Stresová reaktivita se týká jedinečného způsobu, jakým každý jedinec reaguje na stresor. Každý jedinec má jinou úroveň stresové reaktivity, což znamená, že některé situace mohou být pro něj méně stresující než pro jiné lidi. Strategie zvládání stresu se pak týká toho, jak jedinec reaguje na stresové situace. Může zahrnovat jak pozitivní, tak negativní strategie, např. použití emocionální regulace, řešení problémů nebo použití návykových látek.⁵⁷

⁵⁴ VAŠINA, L., STRNADOVÁ, V. *Psychologie osobnosti 1*. Hradec Králové: Gaudeamus 2009. s. 241. ISBN 978-80-7041-491-0.

⁵⁵ ATKINSON, R. L. a kol.: *Psychologie*, Praha: Victoria Publishing, 2003, s. 510-513. ISBN: 80-7178-640-3.

⁵⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada – Avicenum, 1994, s. 42. ISBN 80-716-9121-6.

⁵⁷ Tamtéž, s. 43.

Následující copingové metody jsou jen některé z mnoha možných strategií, které mohou pomoci vysokoškolským studentům zvládat velké dávky různých typů stresu a zlepšit jejich emoční zdraví. Je důležité, aby každý student hledal metodu, která nejlépe vyhovuje jeho potřebám a životnímu stylu.

3.1 Metody psychického a duševního rozvoje

Existuje mnoho metod a přístupů k psychickému a duševnímu rozvoji. Zde je několik nejčastějších:

Meditace – tradiční metoda, která se zaměřuje na uklidnění mysli a soustředění. Existuje mnoho různých druhů meditace, včetně pozornostní meditace, transcendentální meditace, vizualizační meditace a další.

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) – to je terapeutická metoda, která se zaměřuje na návyky a myšlenkové procesy, které mohou být příčinou duševních problémů. Tato terapie se soustředí na zlepšení způsobu, jakým jedinec myslí a reaguje na různé situace.

Mindfulness – metoda, která se zaměřuje na přítomný okamžik a na vnímání současného okamžiku bez soudění. Mindfulness se často využívá v kombinaci s meditací.

Terapie umění – terapeutická metoda, která se zaměřuje na uměleckou činnost jako prostředek k prozkoumání emocí a myšlenek. Terapie umění může být velmi účinná pro jedince, kteří mají problémy s vyjádřením svých pocitů slovy.

Holistické přístupy – tyto metody se zaměřují na celkové zdraví jedince, včetně fyzického, emocionálního a duchovního zdraví. Holistické přístupy mohou zahrnovat například jógu, akupunkturu, reflexologii a další.⁵⁸

3.1.1 Meditace

Tato metoda je původem z orientu. Při meditaci se snažíme ztišit svou mysl a soustředit se na přítomný okamžik. Cílem meditace není potlačit myšlenky, ale spíše se naučit je

⁵⁸ COMBY, B., WEDLICOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova, Rádci pro zdraví. 1997. s. 189. ISBN 80-719-9024-8.

pozorovat a přijímat bez soudů a připoutání k nim. To nám umožňuje uvolnit se od stresu a napětí, zlepšit naši pozornost, koncentraci a produktivitu. Meditace může být prospěšná i pro naše fyzické zdraví. Pravidelná meditace může snížit krevní tlak, snížit hladinu stresových hormonů v těle a zlepšit imunitní systém. Existují také různé techniky meditace, které jsou zaměřeny na specifické zdravotní problémy, jako je například úzkost, deprese, bolest a další. Meditace je jednoduchá metoda, kterou lze praktikovat kdekoli a kdykoli. Známe mnoho variant meditací, ale její cíl zůstává stejný: zpomalit mozkovou činnost a metabolismus pomocí soustředění naší mysli na jeden bod.⁵⁹

3.1.2 Umění

Při souzvuku různých akordů barev, zvuků a forem nám umění dokáže předat symbolický vzkaz přímo do podvědomí. Umění je subtilní prostředek, který dokáže vyjádřit tajemné stránky věcí, které se často nedají vyjádřit slovy. Kreslení, psaní básní, tanec, hra na hudební nástroj – to vše pomáhá osvobodit se od stresu a napětí a pomáhá nám prozkoumat a vyjádřit naše pocity a emoce. Umělecká činnost může být také terapeutická, protože nám umožňuje vyjádřit sebe samotného a pracovat na řešení emocionálních problémů. Například hra na hudební nástroj může zlepšit kognitivní funkce, paměť a motorické dovednosti. Kreslení a malování může zlepšit pozornost, koncentraci a koordinaci očí a rukou. Tanec může zlepšit rovnováhu, koordinaci a celkovou fyzickou kondici.⁶⁰

3.1.3 Relaxační techniky

Relaxační techniky mohou být velmi účinné při snižování stresu a úzkosti a mohou pomoci zlepšit celkovou kvalitu života. Je důležité najít techniku, která funguje nejlépe pro každého jednotlivce, a pravidelně ji praktikovat. Mohou být prováděny samostatně nebo pod vedením zkušeného terapeuta. Nejznámějšími relaxačními metodami jsou progresivní svalová relaxace (PSR), dechová cvičení, meditace, jóga a masáže aj. Tyto

⁵⁹ COMBY, B., WEDLICOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova, Rádci pro zdraví. 1997. s. 189-190. ISBN 80-719-9024-8.

⁶⁰ Tamtéž, s. 193

techniky mohou být použity v klidu a soukromí a mohou pomoci vrátit se k emoční rovnováze.⁶¹

3.1.4 Zlepšení životního stylu

Změna životního stylu zahrnuje různé způsoby, jak zvládat stres a zlepšit své celkové blaho tím, že se zaměříte na svůj životní styl a zlepšíte jej. Patří sem úprava stravovacích návyků, cvičení a dostatečný spánek mohou pomoci zlepšit zdraví a snížit stres. Studenti by se měli snažit jíst vyváženou stravu a pravidelná fyzická aktivita může pomoci zlepšit náladu, snížit stres a zlepšit celkové zdraví. Doporučuje se být aktivní minimálně 30 minut denně. Dostatek spánku je klíčový pro vaše celkové blaho. Pokuste se spát minimálně 7-8 hodin denně a vytvořit si pravidelný spánkový režim.⁶²

3.1.5 Sociální podpora

Sociální podpora je velmi důležitou copingovou strategií. Sdílení svých starostí s přáteli, rodinou nebo terapeutem může být zásadní pro zvládnání stresu. Interakce s ostatními lidmi může poskytnout emocionální (pomoc někoho, kdo jim naslouchá, porozumí jejich situaci a poskytne jim pocit bezpečí a podpory), informační (lidé potřebují informace a rady, jak řešit konkrétní problémy, podpora může pomoci získat lepší přehled o situaci, což snižuje pocity úzkosti a stresu), nebo praktickou pomoc (potřeba pomoci s praktickými záležitostmi).⁶³

3.1.6 Prioritizace úkolů

Plánování může pomoci studentům vytvořit si přehled o tom, co je třeba udělat a určit si priority. Vyhnout se prokrastinaci a držet se plánu může pomoci snížit stres a zvýšit produktivitu. Studenti by měli plánovat své úkoly včas, aby měli dostatek času na dokončení. Efektivní se ukazuje i fakt rozložení svých úkolů na menší části. To může pomoci snížit pocit přetížení a umožnit lepší soustředění se na jeden úkol. V neposlední řadě je důležité získat a udržet si motivaci k povinnostem vyplývajícím ze studia.

⁶¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. s. 139. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁶² Tamtéž, s. 152-154

⁶³ Tamtéž, s. 93-94

To může zahrnovat nastavení si cílů, odměny za dokončení úkolů nebo najít si studijního partnera nebo skupinu pro vzájemnou podporu.⁶⁴

3.1.7 Rozptýlení

Je důležité, aby si studenti zvolili takový zájem, který by jim pomohl odreagovat se a dostatečně uvolnit. Města, ale i univerzity samotné, nabízejí pro studenty i veřejnost mnoho socio-kulturních aktivit, jako jsou například festivaly, koncerty, divadelní představení, knihovny a muzea.

3.1.8 Smysluplné aktivity

Obecně platí, že studenti by měli být schopni najít kombinaci zmíněných copingových metod, které nejlépe fungují pro jejich potřeby, aby mohli efektivně zvládat stres a udržet své zdraví a dobrou náladu během svého vysokoškolského vzdělávání. Může se jednat o fyzické aktivity nebo různé kreativní činnosti, např. hraní na hudební nástroj, které mohou pomoci s vyjádření emocí a snížením napětí. Dále je vhodné provozovat relaxační techniky, které přispívají ke snížení pocitu úzkosti a zlepšují spánek. Nápomocné může být též rozvíjení osobních vztahů, např. v rámci určité komunity, nebo získávání nových dovedností, jako např. učení se nového jazyka, navštěvování kurzů tance apod.⁶⁵

3.2 Obranné reakce organismu

Obranné reakce organismu (ego-obranné mechanismy) jsou psychologické procesy, které se aktivují, když jedinec čelí stresu, úzkosti nebo jiným obtížným situacím. Následující vyjmenované obranné mechanismy slouží k tomu, aby jedinec ochránil své ego a udržel si pocit sebevědomí a bezpečí.⁶⁶

⁶⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. s. 88. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁶⁵ Tamtéž, s. 134

⁶⁶ JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. s. 24-25. ISBN 978-80-7367-211-9.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 ÚVOD DO HISTORIE VÝZKUMU

Výzkum v oblasti stresu má dlouhou historii a začal se rozvíjet již v první polovině 20. století. V roce 1936 popsal kanadský fyziolog Hans Selye teorii o obecném adaptačním syndromu (GAS), která popisovala reakci organismu na stresové podněty. Tato teorie se stala významným přínosem pro výzkum stresu a poskytla základ pro další výzkumy v této oblasti.⁶⁷

Mezi nejvýznamnější osobnosti v oblasti výzkumu zátěžových situací je třeba uvést Claudea Bernarda, který je právem považován za zakladatele moderní experimentální psychologie. Ve svých zkoumáních se soustředil především na stabilitu vnitřního prostředí člověka. Konstatoval, že lidské tělo je dokonalé, neboť dokáže kompenzovat negativní vlivy z vnějšího prostředí, přičemž vnitřní rovnováha zůstane zachována. V současné době se výzkum stresu soustředí na různé oblasti, jako jsou například neurologické aspekty stresu, vztah mezi stresovými situacemi a psychickým zdravím, a vývoj nových terapeutických přístupů k léčbě stresu. Výzkum stresu má stále velký význam pro porozumění vztahu mezi stresem a zdravím a pro vývoj nových preventivních a terapeutických přístupů k léčbě a prevenci stresu.⁶⁸

4.1 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření je proces sběru dat za účelem získání nových poznatků a informací. Tyto informace mohou být použity k vytvoření nových teorií, potvrzení nebo vyvrácení existujících hypotéz, nebo k získání lepšího porozumění určitému jevu nebo situaci.⁶⁹

Výzkumné šetření může být prováděno kvalitativními nebo kvantitativními metodami, nebo kombinací obou. Kvalitativní metody zahrnují například rozhovory nebo pozorování a jsou zaměřeny na získání detailních informací o názorech a postojích respondentů. Kvantitativní metody zahrnují například online dotazníky nebo telefonické

⁶⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. s. 167. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁶⁸ VAŠINA, L. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, 1999. s. 17-18. ISBN: 8070425466.

⁶⁹ ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 14-15. ISBN 80-7178-640-3.

průzkumy a umožňují získání velkého množství dat, které jsou poté statisticky zpracovány.⁷⁰

4.2 Stanovení výzkumného vzorku

Hypotézy nelze ověřit na celé populaci, a proto se volí tzv. „reprezentativní vzorek“, což znamená menší skupina lidí, kteří jsou zkoumáni. Vybrat správně určitou skupinu lidí je velmi složité. Tento vybraný vzorek lidí by měl být typický pro zkoumanou skupinu.

4.3 Struktura výzkumu

Každá fáze výzkumného šetření je důležitá pro úspěšný průběh. Výzkumníci by měli volit vhodné metody a postupy, aby výsledky byly co nejpřesnější a co nejrelevantnější pro danou problematiku. Obvykle začíná návrhem výzkumného dotazníku nebo metodiky sběru dat, což zahrnuje výběr vzorku respondentů a definování proměnných, které se budou sledovat. Poté se data sbírají a zpracovávají, často s použitím statistických metod a softwaru. Interpretace výsledků může vést k vytvoření závěrů a doporučení pro praktické využití.⁷¹

4.3.1 Příprava

V přípravné fázi je nezbytné vymezit výzkumný problém, stanovit si výzkumné otázky a k tomu si určit odpovídající hypotézy. V neposlední řadě je také třeba vymezit si cíl výzkumu.⁷² Hypotéza představuje předpoklad nebo tvrzení, které je výchozím bodem empirického výzkumu a slouží k testování jeho pravdivosti. Hypotéza musí být formulována tak, aby byla možná její ověřitelnost, a musí být v souladu se stávajícími znalostmi a teoriemi. V empirickém výzkumu se často stanoví několik hypotéz, které se

⁷⁰ PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*. 1.vyd. Praha: Portál, 2008. s. 35. ISBN 978-80-7367-381-9.

⁷¹ REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. s. 40. ISBN 978-80-247-3006-6.

⁷² Tamtéž, s. 51

ověřují pomocí získaných dat a výsledky výzkumu se používají k ověření nebo vyvrácení těchto hypotéz.⁷³

4.3.2 Vyhodnocení sběru dat

Nejprve data procházejí tzv. „kódováním“. *„Kódování standardizovaných dat získaných z kvantitativního výzkumu, probíhá tak, že jednotlivým variantám/kategoriím každého znaku jsou přiřazovány symboly, obvykle číselné.“*⁷⁴

Třídění 1. stupně se zaměřuje na počet jednotlivých výsledků v jednotlivých kategoriích, zatímco třídění 2. stupně zjišťuje, jak se jednotlivé kategorie výsledků vztahují k jinému faktoru, např. k věku respondentů nebo k jejich vzdělání. Tyto analýzy nám pomáhají lépe porozumět vztahům mezi různými proměnnými a získat hlubší poznatky o zkoumané problematice.⁷⁵

Celý náš výzkum shrneme v několika krocích. V teoretické části výzkumu se seznamujeme s naším zadáním, dílčími cíli výzkumu, vztahy mezi proměnnými a hypotézami, které se vztahují k výzkumným otázkám. Metodologická část je klíčovou částí výzkumu, která obsahuje podrobný popis objektů zkoumání, včetně teoretického a empirického rámce. Po sběru dat následuje vyhodnocení, které zahrnuje analýzu dat pomocí statistických metod a jejich prezentaci v podobě tabulek, grafů a dalších vizualizací. Interpretace dat pak vysvětluje význam a vztah mezi jednotlivými proměnnými a k odhaluje zjištěné trendy a vzorce.⁷⁶

4.4 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření je často používanou kvantitativní metodou výzkumu v psychologii, sociologii, ale také v dalších oborech, jako například v psychologii, marketingu, managementu a mimo jiné i v poradenství. Kvantitativní výzkum se zaměřuje na kvantifikaci a statistické zpracování dat o názorech, postojích, chování

⁷³ REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. s. 60. ISBN 978-80-247-3006-6.

⁷⁴ Tamtéž, s. 153

⁷⁵ Tamtéž, s. 161

⁷⁶ Tamtéž, s. 164

a charakteristikách respondentů.⁷⁷ Výhodou této metody je možnost získat data od velkého množství respondentů a následné zpracování dat v krátkém čase. Nevýhodou je však relativně nízká úroveň podrobnosti získaných informací. Tento typ dat se často používá pro kvantitativní analýzu a výzkum trendů, názorů a chování v širším souboru lidí.⁷⁸

4.5 Dotazník

Dotazník je jednou z nejčastěji používaných metod pro získávání dat, zejména v oblasti sociálních věd a humanitních oborů, ale také v dalších oblastech výzkumu. Dotazníky umožňují sbírat kvantitativní data od velkého počtu respondentů s relativně nízkými náklady na sběr dat a s menšími nároky na čas a lidské zdroje než například rozhovor. Lidé, kteří jsou zapojeni do dotazníkového šetření, se nazývají respondenti. V dotazníku je předem stanovený počet otázek, jejich znění a stejně tak i varianty odpovědí. Je třeba pečlivě zvážit, které otázky budou nejvhodnější pro dosažení cílů průzkumu a jaký formát otázek bude nejúčinnější pro získání co nejpřesnějších a relevantních dat.⁷⁹

4.5.1 Struktura dotazníku

V úvodu dotazníku nesmí chybět oslovení dotazovaného respondenta, krátké představení tématu a obsahu výzkumu a v neposlední řadě také představení autora. Následovat by mělo uvedení důvodu vzniku dotazníku a uvedení k jakým bude sloužit účelům. Anonymita dotazníku může také přispět k větší upřímnosti respondentů při odpovědích. Pokud se respondent necítí ohrožený svými odpověďmi, pravděpodobně bude odpovídat upřímně a otevřeně. Dalším krokem jsou samotné otázky. Bývají řazeny od nejjednodušších po ty složitější, popřípadě od těch konkrétnějších po ty více abstraktní. Odpovědi na otázky v dotazníku by měly odpovídat na výzkumné otázky a zároveň potvrzovat či vyvracet stanovené hypotézy. Pokud se dotazník zaměřuje na konkrétní téma, je důležité položit takové otázky, které o něm pomohou získat co nejvíce informací. Zároveň je dobré vyhnout se otázkám, které by byly příliš složité,

⁷⁷ *Velký sociologický slovník*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1996. s. 222–223. ISBN 80-7184164-1.

⁷⁸ GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 2013. s. 63. ISBN 978-80-257-0807-1

⁷⁹ KOHOUTEK, R. *Dotazník (questionnaire)*. Scs.abz.cz: Slovník cizích slov [online]. Praha, 2020 [cit. 2022-12-18]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dotaznik-questionnaire>

matoucí nebo zavádějící. V závěru dotazníku je důležité poděkovat respondentům za jejich čas a účast a popřípadě sdělit informace o následném publikování výsledků výzkumného šetření, aby byli informováni o využití jejich odpovědí.⁸⁰

4.5.2 Typy otázek

Dotazník se skládá z komplexu otázek, na ty dotazovaný respondent odpovídá. Otázky se rozlišují na uzavřené a otevřené. Na otevřené otázky respondent musí odpovídat vlastní odpovědí (jedním slovem, souvětím či větou), zatímco uzavřené otázky mají na výběr z několika možných odpovědí. U uzavřených otázek rozlišujeme jednoduchou "ano/ne" odpověď, kdy respondent volí pouze mezi dvěma možnostmi, typicky "ano" nebo "ne". Dále je to tzv. Likertova škála, v tomto případě respondent vybírá ze stupnice, která obsahuje několik stupňů intenzity nebo souhlasu s daným tvrzením. Obvykle se používá pěti až sedmistupňová škála s formulací, jako například "silně souhlasím", "spíše souhlasím", "spíše nesouhlasím", "silně nesouhlasím" nebo podobně. Další variantou je "výběr z možností". Dotazovaný volí z předem daného seznamu možností, typicky pomocí zaškrtačích políček nebo přepínačů. Seznam možností může být omezený nebo neomezený. Poslední volbou je "řazení". Respondent řadí možnosti podle určitého kritéria. To se může provádět například taháním a pokládáním kartiček s názvy možností na předem dané místo podle toho, která odpovídá nejvíce jeho preferencím nebo hodnocení. Odpovědi dotazovaného na otevřenou otázku jsou následně zakódovány do stupnice odpovědí. Příkladem otevřené otázky může být například dokončení věty, nebo sepsání definice a tak podobně.⁸¹

⁸⁰ JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál, 2003. s. 208–211. ISBN 80-7178-749-3.

⁸¹ MELLENBERGH G. J. a kolektiv. *Poradenství v oblasti výzkumných metod: společník konzultanta. Kapitola 10: Testy a dotazníky: Konstrukce a administrativa*. Nizozemsko, Huizen: Johannes van Kessel Publishing. 1. vydání, 2008. s. 211–236. ISBN: 978-90-79418-01-5.

5 VLASTNÍ ŠETŘENÍ

Smyslem práce je nejprve poukázat na to, jak moc je vysokoškolské studium pro psychiku zatěžujícím faktorem, s ohledem na pohlaví, věkovou skupinu a typ vysokoškolského studia. Zároveň také získat přehled o aktuálních metodách odbourávání stresu u vysokoškolských studentů. Na základě veškerých zjištění následně nabídnout ověřené a funkční strategie pro jejich úspěšné zvládnání.

V návaznosti na cíl bakalářské práce jsme si pro praktickou část vybrali následující dvě výzkumné otázky, na které budeme hledat odpovědi pomocí dotazníkového šetření, které nám zároveň umožní ověřit níže uvedené hypotézy.

Výzkumná otázka číslo 1:

- Jak zátěžové situace ovlivňují život vysokoškolských studentů?

Hypotézy k výzkumné otázce číslo 1:

- Studenti prezenčního studia jsou stresem zatíženi méně než studenti kombinované formy výuky.
- Ženy studující vysokou školu kombinovanou formou jsou stresem souvisejícím se studiem zatíženy více než muži.
- Psaní vysokoškolských prací je náročnější pro studenty kombinované formy výuky než prezenčního studia.

Výzkumná otázka číslo 2:

- Jaké metody používají k odbourávání zátěžových faktorů?

Hypotézy k výzkumné otázce číslo 2:

- Studenti, kteří aktivně využívají time management, trpí menším stresem.
- Studenti do 30 let pro zvládnání stresu využívají návykové látky častěji než studenti starší 30 let.
- Studenti, kteří eliminují zvýšenou psychickou zátěž sportem, trpí nejnižší mírou stresu.

5.1 Harmonogram výzkumného šetření

V září 2022 jsme zvolili formu sběru dat a na základě ověřovaných hypotéz jsme připravili otázky pro dotazníkové šetření, které jsme následně realizovali na platformě Google Forms. V říjnu 2022 byli studenti prezenčních i kombinovaných forem studia požádáni o vyplnění dotazníku prostřednictvím internetového odkazu, nebo ve fyzické podobě. Dne 31. 12. 2022 byl ukončen sběr dat a následně zahájeno vyhodnocování získaných informací.

5.2 Výzkumný soubor a oblast šetření

Dotazník byl předán přibližně 200 respondentům (výzkumný vzorek), vyplnilo jej celkem 166 oslovených studentů vysokých škol. Dotazník, který je přílohou této práce, obsahoval 10 uzavřených a polouzavřených otázek.

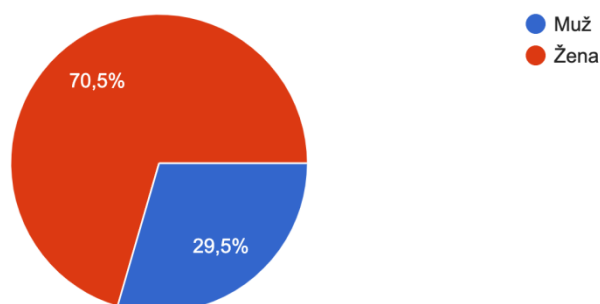
5.3 Vlastní dotazníkové šetření

S ohledem na ověřované hypotézy jsme zvolili kvantitativní výzkum, neboť poskytuje relevantnější výsledky.

Cílovou skupinou jsou studenti vysokých škol. Pomocí internetové aplikace byl vytvořen vlastní dotazník, který byl předán studentům prezenční i kombinované formy výuky v tištěné podobě, nebo prostřednictvím internetového odkazu. Dotazník je zcela anonymní a respondenti byli seznámeni s důvodem sběru dat. Časová dotace pro sběr dat byla, s ohledem na předpokládanou vysokou návratnost, dva měsíce. Sběr dat byl ukončen dne 31. 12. 2022. Dotazník byl předán přibližně 200 respondentům (výzkumný vzorek), vyplnilo jej celkem 166 oslovených studentů.

Graf 1: Graf č. 1 k otázce č. 1 z dotazníkového šetření

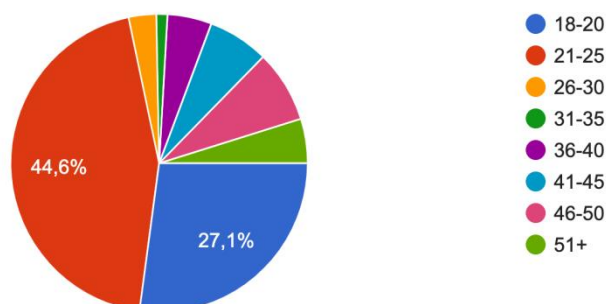
Pohlaví
166 odpovědí



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj⁸²

Graf 2: Graf č. 2 k otázce č. 2 z dotazníkového šetření

Uvedte, prosím, svůj věk.
166 odpovědí

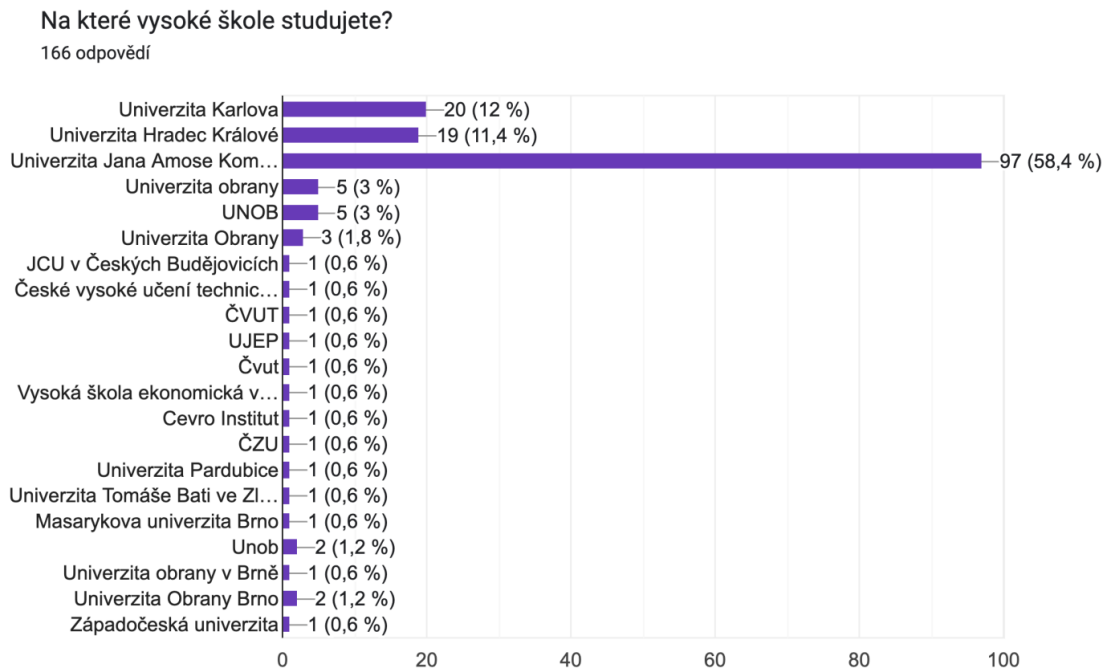


Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj⁸³

⁸² Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

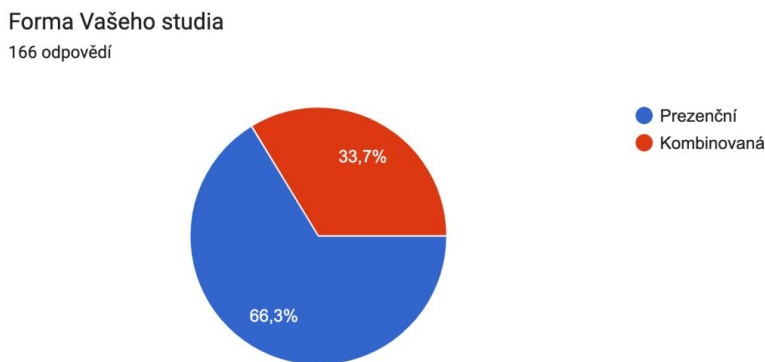
⁸³ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 3: Graf č. 3 k otázce č. 3 z dotazníkového šetření



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj⁸⁴

Graf 4: Graf č. 4 k otázce č. 4 z dotazníkového šetření



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj⁸⁵

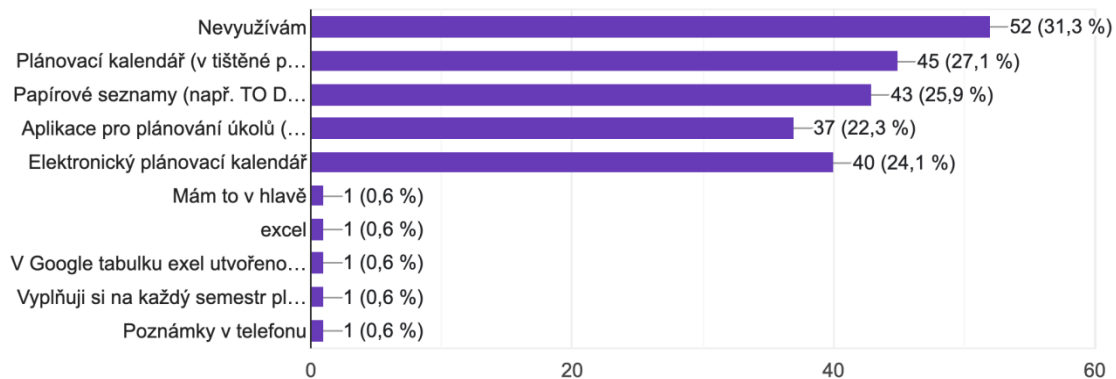
⁸⁴ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

⁸⁵ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 5: Graf č. 5 k otázce č. 5 z dotazníkového šetření

Používáte při studiu vysoké školy nějakou formu organizace času? Vyberte všechny Vámi využívané.

166 odpovědí

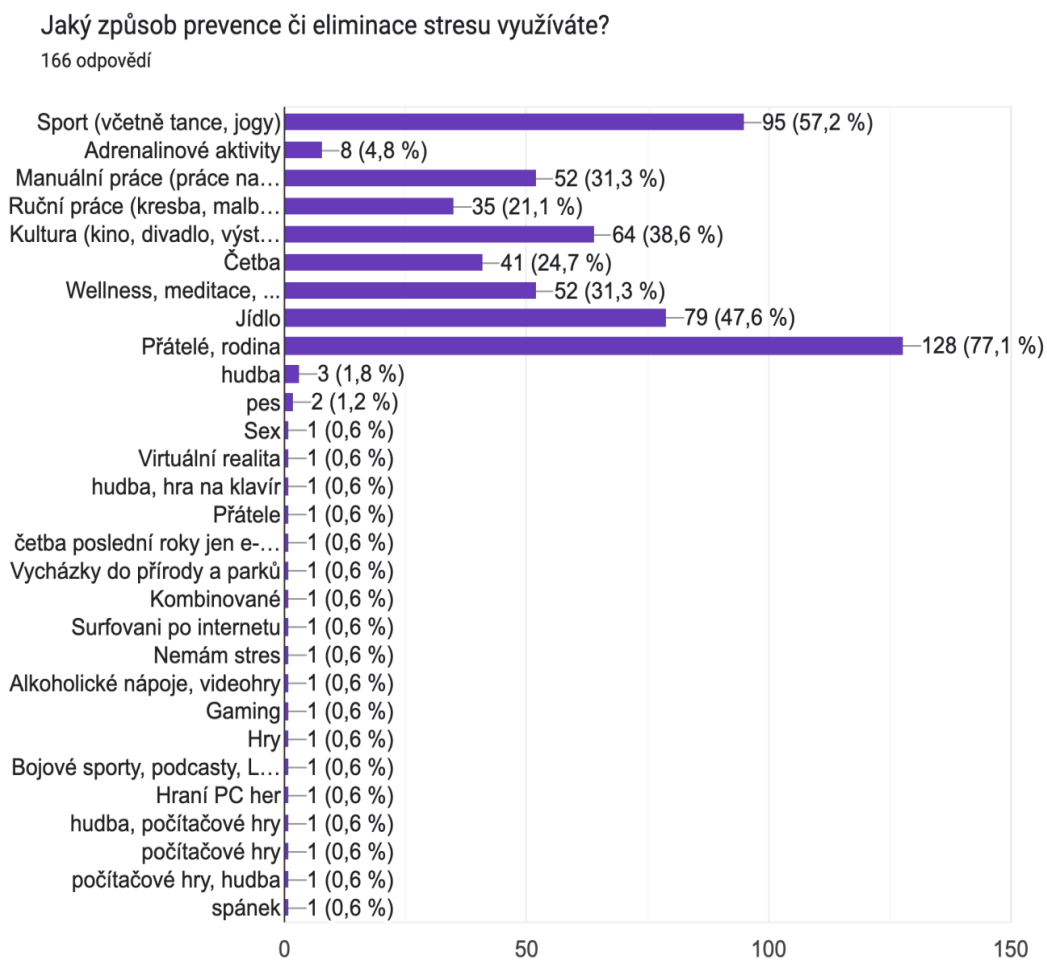


Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁸⁶

⁸⁶ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 6: Graf č. 6 k otázce č. 6 z dotazníkového šetření



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

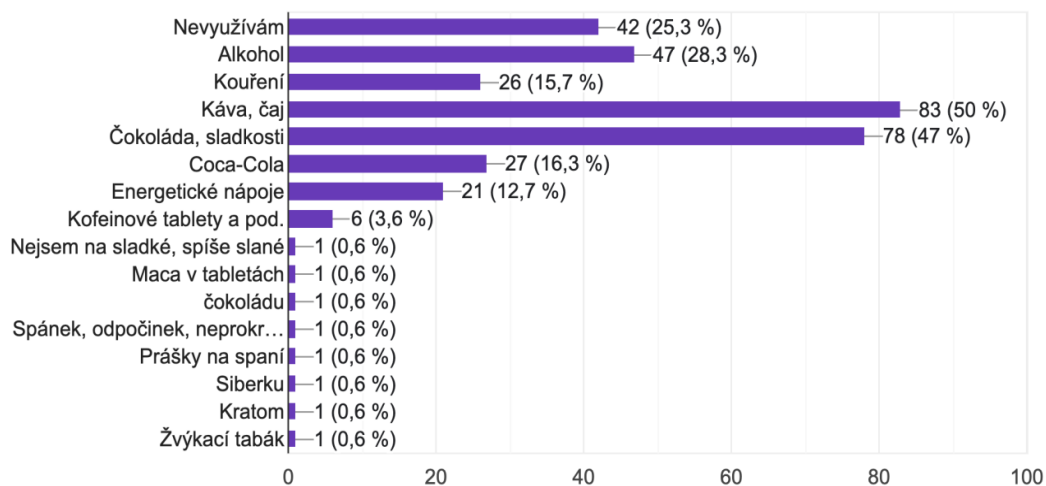
Zdroj⁸⁷

⁸⁷ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 7: Graf č. 7 k otázce č. 7 z dotazníkového šetření

Využíváte k odbourávání stresu či jiné zátěže, související se studiem, nějaké návykové látky nebo stimulanty? Pokud ANO, zaškrtněte všechny Vámi využívané.

166 odpovědí



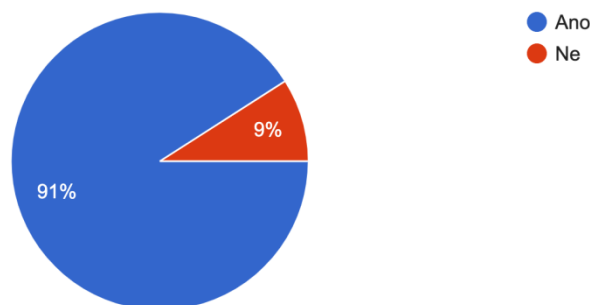
Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁸⁸

Graf 8: Graf č. 8 k otázce č. 8 z dotazníkového šetření

Zvyšují Vaše případné studijní neúspěchy míru Vašeho stresu?

166 odpovědí



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁸⁹

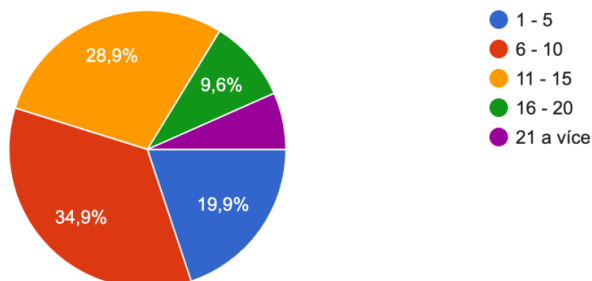
⁸⁸ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

⁸⁹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 9: Graf č. 9 k otázce č. 9 z dotazníkového šetření

Běžnou seminární práci v rozsahu 6-8 normostran textu vytvořím průměrně za: (za x hodin čistého času)

166 odpovědí



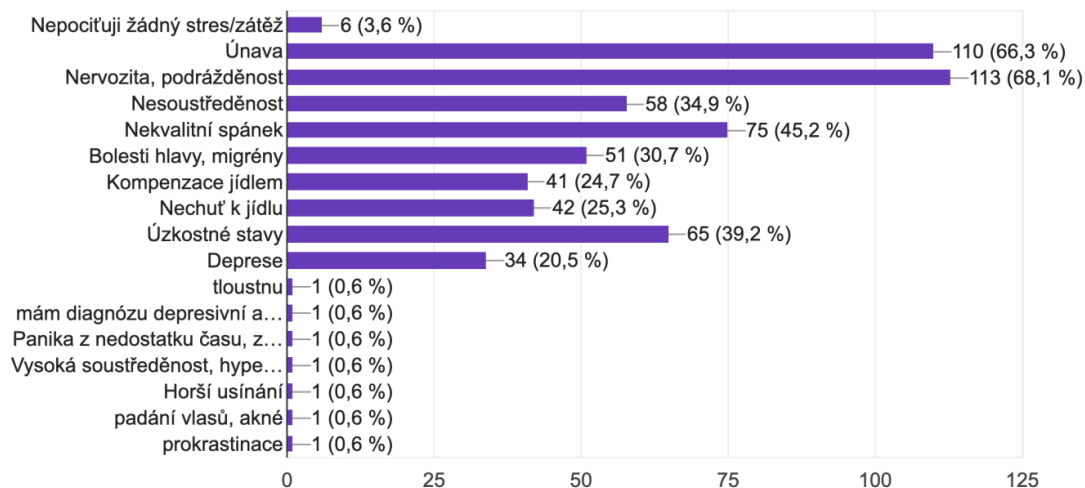
Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁹⁰

Graf 10: Graf č. 10 k otázce č. 10 z dotazníkového šetření

Jak se u Vás projevuje stres/zátěž ze studia na vysoké škole?

166 odpovědí



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁹¹

⁹⁰ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

⁸⁰ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Výzkumná otázka číslo 1:

- Jak zátěžové situace ovlivňují život vysokoškolských studentů?

Hypotézy k výzkumné otázce číslo 1:

- Studenti prezenčního studia jsou stresem zatíženi méně než studenti kombinované formy výuky.
- Ženy studující vysokou školu kombinovanou formou jsou stresem souvisejícím se studiem zatíženy více než muži.
- Psaní vysokoškolských prací je náročnější pro studenty kombinované formy výuky než prezenčního studia.

Hypotéza: Studenti prezenčního studia jsou stresem zatíženi méně než studenti kombinované formy výuky.

Pro vyhodnocení této hypotézy byly použity odpovědi na otázky z dotazníku číslo 4 – „Forma Vašeho studia“ a číslo 10 – „Jak se u Vás projevuje stres/zátěž ze studia na vysoké škole?“.

Tabulka 2: Tabulka k hypotéze č. 1

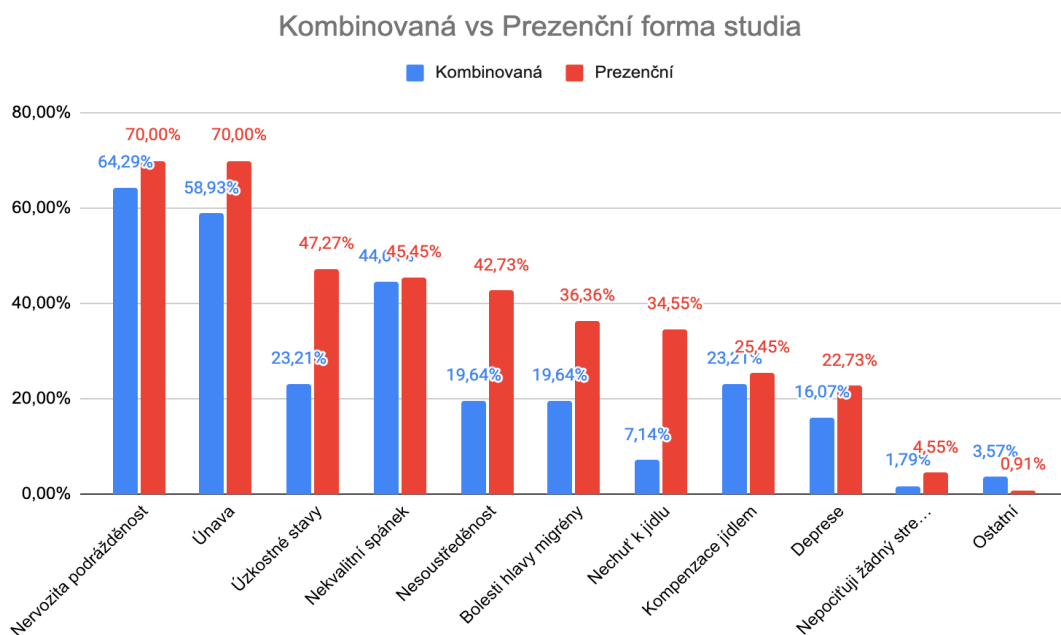
Projevy stresu	Počet	Kombinovaná	Počet	Prezenční
Nervozita podrážděnost	36	64,29%	77	70,00%
Únava	33	58,93%	77	70,00%
Úzkostné stavy	13	23,21%	52	47,27%
Nekvalitní spánek	25	44,64%	50	45,45%
Nesoustředěnost	11	19,64%	47	42,73%
Bolesti hlavy migrény	11	19,64%	40	36,36%
Nechuť k jídlu	4	7,14%	38	34,55%
Kompenzace jídlem	13	23,21%	28	25,45%
Deprese	9	16,07%	25	22,73%
Nepocítuji žádný stres/zátěž	1	1,79%	5	4,55%
Ostatní	2	3,57%	1	0,91%
Celkem respondentů	56		110	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁹²

⁹² Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 11: Graf k hypotéze č. 1



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁹³

Vzhledem k tomu, že respondenti při odpovědi na projevy stresu mohli volit více možností, procenta uvedená v tabulce reprezentují četnost konkrétního projevu stresu ve sledované skupině respondentů.

Z výše uvedených výsledků jednoznačně vyplývá, že studenti prezenční formy studia jsou stresem zatíženi více než studenti kombinované formy výuky, tudíž se má hypotéza nepotvrdila.

Hypotéza: Ženy studující vysokou školu kombinovanou formou jsou stresem souvisejícím se studiem zatíženy více než muži.

Pro vyhodnocení této hypotézy byly použity odpovědi na otázky z dotazníku číslo 1 – „Pohlaví“, číslo 4 – „Forma Vašeho studia“ a číslo 10 – „Jak se u Vás projevuje stres/zátěž ze studia na vysoké škole?“.

⁹³ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Tabulka 3: Tabulka k hypotéze č. 2

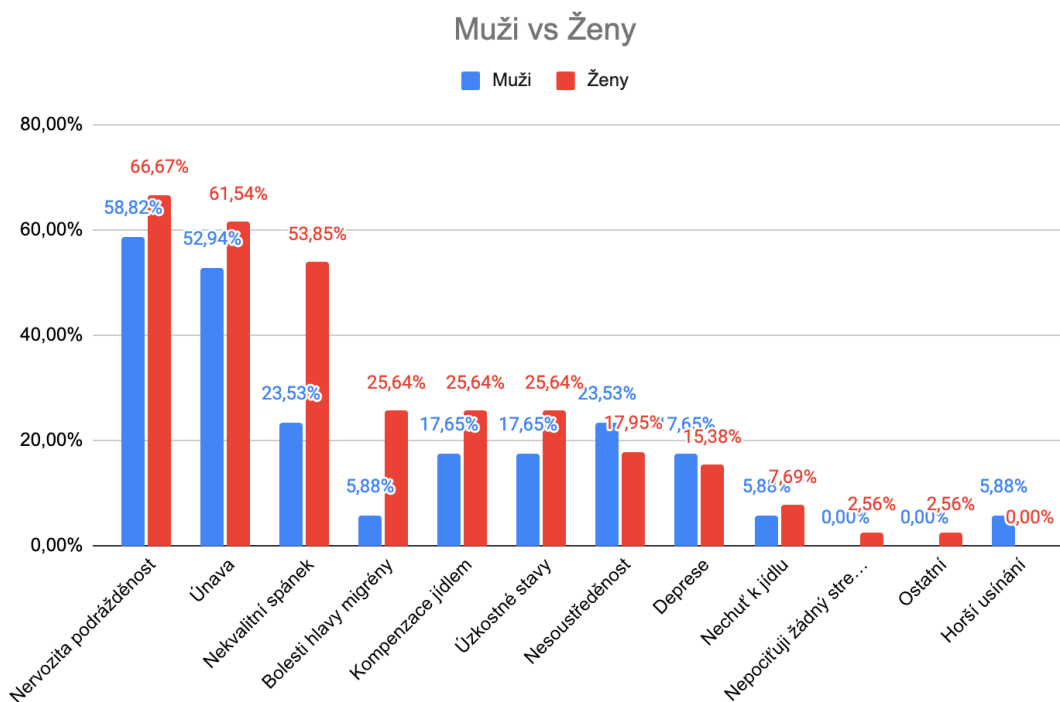
Projevy stresu	Počet	Muži	Počet	Ženy
Nervozita podrážděnost	10	58,82%	26	66,67%
Únava	9	52,94%	24	61,54%
Nekvalitní spánek	4	23,53%	21	53,85%
Bolesti hlavy migrény	1	5,88%	10	25,64%
Kompenzace jídlem	3	17,65%	10	25,64%
Úzkostné stavy	3	17,65%	10	25,64%
Nesoustředěnost	4	23,53%	7	17,95%
Deprese	3	17,65%	6	15,38%
Nechuť k jídlu	1	5,88%	3	7,69%
Nepocítuji žádný stres/zátěž	0	0,00%	1	2,56%
Ostatní	0	0,00%	1	2,56%
Horší usínání	1	5,88%	0	0,00%
Celkem respondentů	17		39	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁹⁴

⁹⁴ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 12: Graf k hypotéze č. 2



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁹⁵

Vzhledem k tomu, že respondenti při odpovědi na projevy stresu mohli volit více možností, procenta uvedená v tabulce reprezentují četnost konkrétního projevu stresu ve sledované skupině respondentů.

Z výše uvedených výsledků vyplývá, že ženy studující kombinovanou formou studia jsou stresem zatíženi více než muži, tudíž se má hypotéza potvrdila. Je zajímavé, že ženy si i přes vyšší míru stresu zachovávají vyšší soustředěnost než muži.

⁹⁵ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

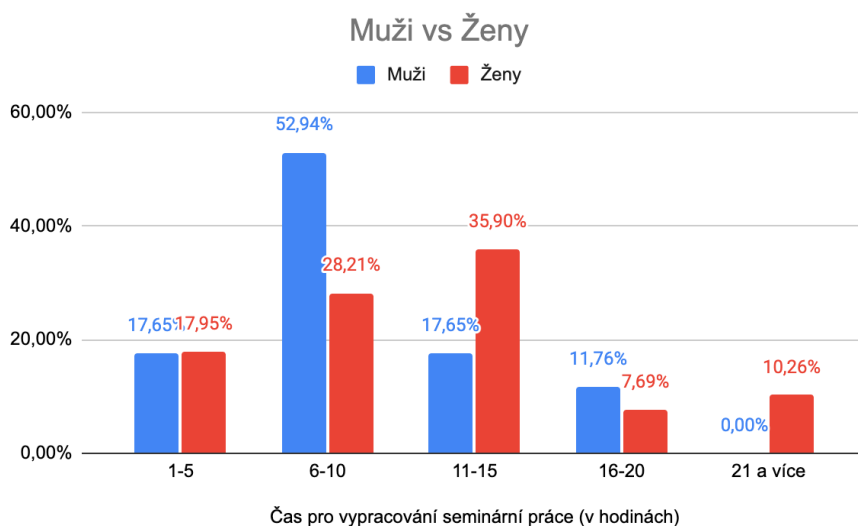
Jako doprovodná statistika k této hypotéze je připojen i následující přehled:

Tabulka 4: Tabulka k hypotéze č. 2, doplnění

Čas pro vypracování seminární práce (hodin)	Počet	Muži	Počet	Ženy
1-5	3	17,65%	7	17,95%
6-10	9	52,94%	11	28,21%
11-15	3	17,65%	14	35,90%
16-20	2	11,76%	3	7,69%
21 a více	0	0,00%	4	10,26%
Celkem respondentů	17		39	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj⁹⁶

Graf 13: Graf k hypotéze č. 2, doplnění



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj⁹⁷

⁹⁶ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

⁸⁶ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Uvedená procenta přímo reflektují procentuální rozložení odpovědí ve vzorku respondentů.

Z výše uvedeného vyplývá, že ženy v kombinované formě výuky věnují vypracování seminárních prací více času než muži, což v konečném důsledku přispívá ke zvýšené míře stresu souvisejícího s jejich studiem.

Hypotéza: Psaní vysokoškolských prací je náročnější pro studenty kombinované formy výuky než prezenčního studia.

Pro vyhodnocení této hypotézy byly použity odpovědi na otázky z dotazníku číslo 4 – „Forma Vašeho studia“ a číslo 9 – „Běžnou seminární práci v rozsahu 6-8 normostran textu vytvořím průměrně za: (za x hodin čistého času)“.

Tabulka 5: Tabulka k hypotéze č. 3

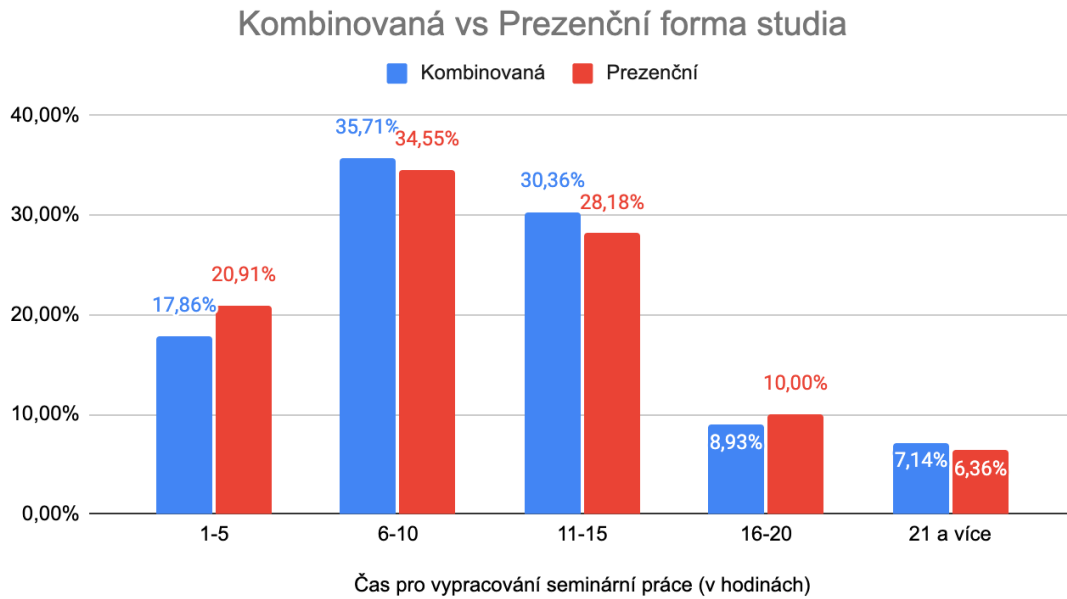
Čas pro vypracování seminární práce (hodin)	Počet	Kombinovaná	Počet	Prezenční
1-5	10	17,86%	23	20,91%
6-10	20	35,71%	38	34,55%
11-15	17	30,36%	31	28,18%
16-20	5	8,93%	11	10,00%
21 a více	4	7,14%	7	6,36%
Celkem respondentů	56		110	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj⁹⁸

⁹⁸ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 14: Graf k hypotéze č. 3



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj⁹⁹

Uvedená procenta přímo reflektují procentuální rozložení odpovědí ve vzorku respondentů.

Z výše uvedeného vyplývá, že ověřovaná hypotéza se jednoznačně nepotvrdila, ale ani nevyvrátila, výsledky respondentů jsou velice vyrovnané. Pro jednoznačné výsledky by bylo potřeba provést doplňující výzkum, který by se soustředil na konkrétní seminární práci s měřeným (nikoli odhadovaným) časovým indikátorem.

⁹⁹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Výzkumná otázka číslo 2:

- Jaké metody používají k odbourávání zátěžových faktorů?

Hypotézy k výzkumné otázce číslo 2:

- Studenti, kteří aktivně využívají time management, trpí menším stresem.
- Studenti do 30 let pro zvládnání stresu využívají návykové látky častěji než studenti starší 30 let.
- Studenti, kteří eliminují zvýšenou psychickou zátěž sportem, trpí nejnižší mírou stresu.

Hypotéza: Studenti, kteří aktivně využívají time management, trpí menším stresem.

Pro vyhodnocení této hypotézy byly použity odpovědi na otázky z dotazníku číslo 5 – „Používáte při studiu vysoké školy nějakou formu organizace času?“ a číslo 10 – „Jak se u Vás projevuje stres/zátěž ze studia na vysoké škole?“.

Tabulka 6: Tabulka k hypotéze č. 4

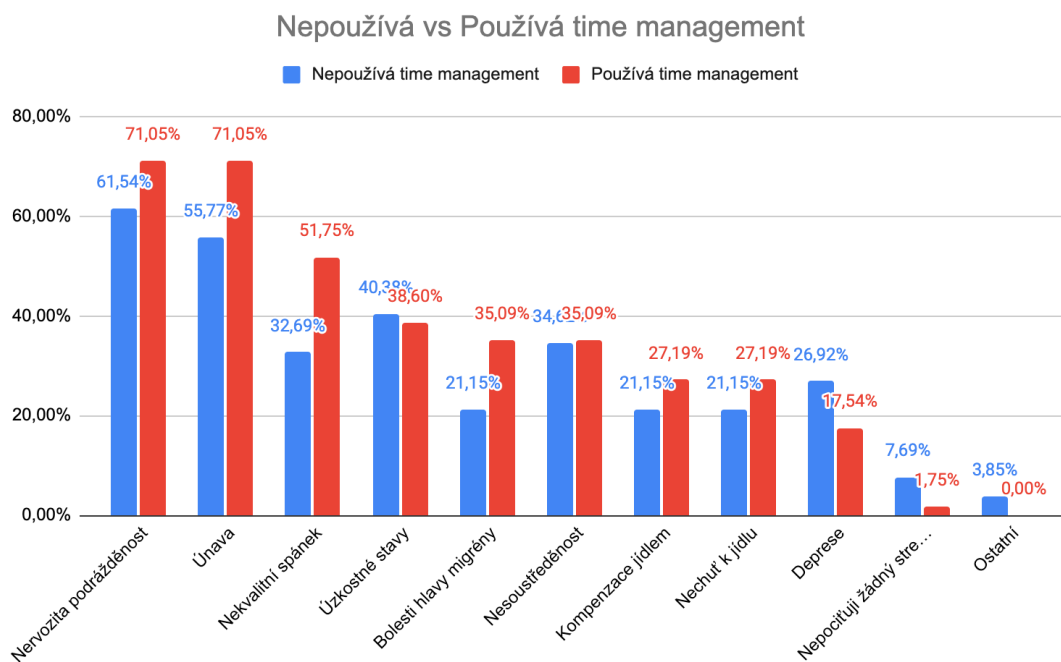
Projevy stresu	Počet	Nepoužívá time management	Počet	Používá time management
Nervozita podrážděnost	32	61,54%	81	71,05%
Únava	29	55,77%	81	71,05%
Nekvalitní spánek	17	32,69%	59	51,75%
Úzkostné stavy	21	40,38%	44	38,60%
Bolesti hlavy migrény	11	21,15%	40	35,09%
Nesoustředěnost	18	34,62%	40	35,09%
Kompenzace jídlem	11	21,15%	31	27,19%
Nechuť k jídlu	11	21,15%	31	27,19%
Deprese	14	26,92%	20	17,54%
Nepociťuji žádný stres/zátěž	4	7,69%	2	1,75%
Ostatní	2	3,85%	0	0,00%
Celkem respondentů	52		114	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj¹⁰⁰

¹⁰⁰ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 15: Graf k hypotéze č. 4



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj¹⁰¹

Vzhledem k tomu, že respondenti při odpovědi na projevy stresu mohli volit více možností, procenta uvedená v tabulce reprezentují četnost konkrétního projevu stresu ve sledované skupině respondentů.

Z výše uvedených výsledků jednoznačně vyplývá, že studenti aktivně využívající time management jsou stresem zatíženi více než studenti, kteří time management nevyužívají, tudíž se má hypotéza nepotvrdila.

Na tomto místě je možné položit si otázku, proč aktivně využívaný time management nemá pozitivní vliv na úroveň stresu? Odpovědí by mohlo být, že samotný přehled o nedokončených úkolech může být více stresující než stav, kdy o úkolech přehled nemáme.

¹⁰¹ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Jako doprovodná statistika k této hypotéze je připojen i následující přehled:

Tabulka 7: Tabulka k hypotéze č. 4, doplnění

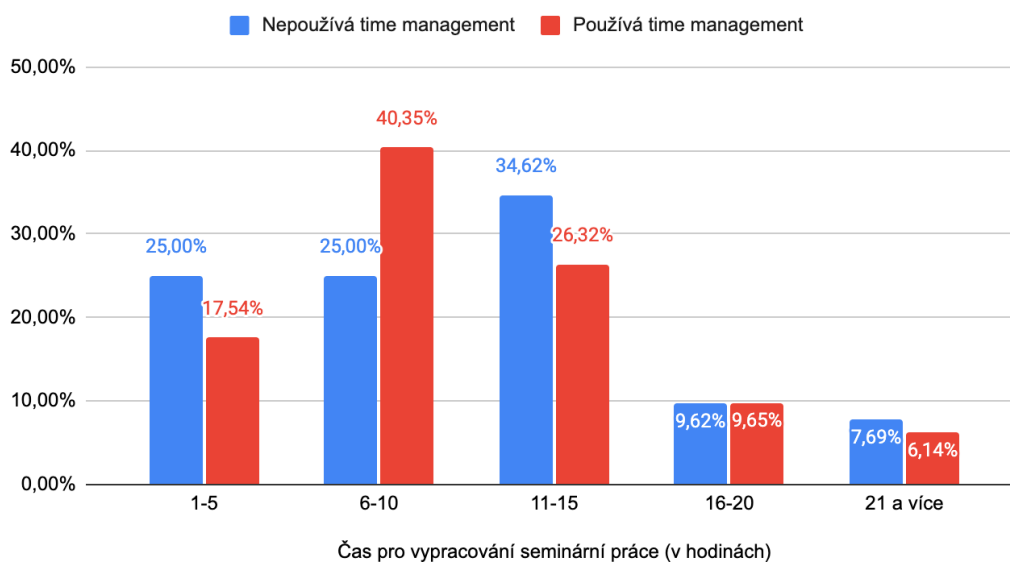
Čas pro vypracování seminární práce (hodin)	Počet	Nepoužívá time management	Počet	Používá time management
1-5	13	25,00%	20	17,54%
6-10	13	25,00%	46	40,35%
11-15	18	34,62%	30	26,32%
16-20	5	9,62%	11	9,65%
21 a více	4	7,69%	7	6,14%
Celkem respondentů	52		114	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj ¹⁰²

Graf 16: Graf k hypotéze č. 4, doplnění

Nepoužívá vs Používá time management



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj ¹⁰³

¹⁰² Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

¹⁰³ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Uvedená procenta přímo reflektují procentuální rozložení odpovědí ve vzorku respondentů.

Z výše uvedeného se nedá zcela jednoznačně určit vztah mezi aktivním využíváním time managementu a časem zpracování průměrné seminární práce, s inklinací k tvrzení, že aktivní používání time managementu má na dobu zpracování seminární práce pozitivní vliv.

Hypotéza: Studenti do 30 let pro zvládnání stresu využívají návykové látky častěji než studenti starší 30 let.

Pro vyhodnocení této hypotézy byly použity odpovědi na otázky z dotazníku číslo 2 – „Věk“ a číslo 7 – „Využíváte k odbourávání stresu či jiné zátěže, související se studiem, nějaké návykové látky nebo stimulanty?“

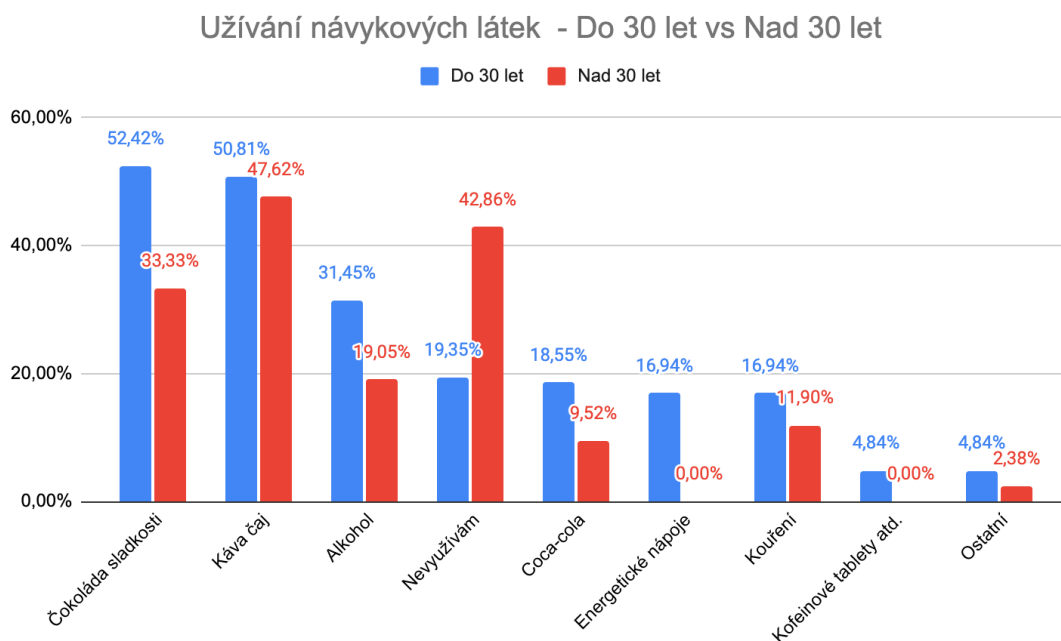
Tabulka 8: Tabulka k hypotéze č. 5

Návyková látka	Počet	Do 30 let	Počet	Nad 30 let
Čokoláda sladkosti	65	52,42%	14	33,33%
Káva čaj	63	50,81%	20	47,62%
Alkohol	39	31,45%	8	19,05%
Nevyužívám	24	19,35%	18	42,86%
Coca-cola	23	18,55%	4	9,52%
Energetické nápoje	21	16,94%	0	0,00%
Kouření	21	16,94%	5	11,90%
Kofeinové tablety atd.	6	4,84%	0	0,00%
Ostatní	6	4,84%	1	2,38%
Celkem respondentů	124		42	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)
Zdroj¹⁰⁴

¹⁰⁴ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 17: Graf k hypotéze č. 5



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj¹⁰⁵

Vzhledem k tomu, že respondenti při odpovědi na užívané návykové látky mohli volit více možností, procenta uvedená v tabulce reprezentují četnost konkrétně užívané látky ve sledované skupině respondentů.

Z výše uvedených výsledků jednoznačně vyplývá, že studenti do 30 let pro zvládnání stresu užívají návykové látky výrazně častěji než studenti nad 30 let, tudíž se má hypotéza potvrdila. Za zmínku stojí, že více jak 40 % respondentů starších 30 let žádné návykové látky vůbec nevyužívá.

¹⁰⁵ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Hypotéza: Studenti, kteří eliminují zvýšenou psychickou zátěž sportem, trpí nejnižší mírou stresu.

Pro vyhodnocení této hypotézy byly použity odpovědi na otázky z dotazníku číslo 6 – „Jaký způsob prevence či eliminace stresu využíváte?“ a číslo 10 – „Jak se u Vás projevuje stres/zátěž ze studia na vysoké škole?“.

Graf 9: Tabulka k hypotéze č. 6

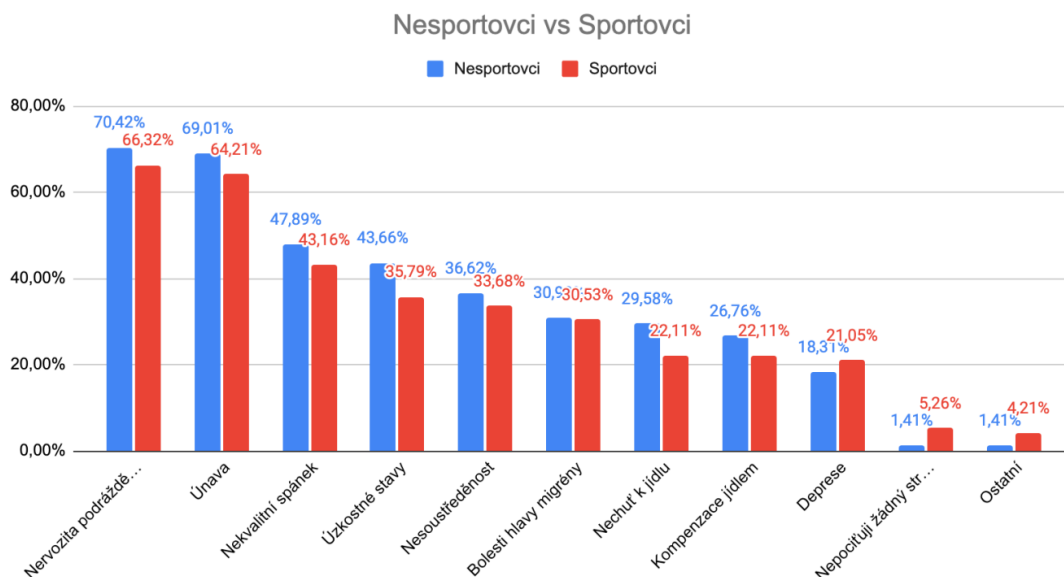
Projevy stresu	Počet	Nesportovci	Počet	Sportovci
Nervozita podrážděnost	50	70,42%	63	66,32%
Únava	49	69,01%	61	64,21%
Nekvalitní spánek	34	47,89%	41	43,16%
Úzkostné stavy	31	43,66%	34	35,79%
Nesoustředěnost	26	36,62%	32	33,68%
Bolesti hlavy migrény	22	30,99%	29	30,53%
Nechuť k jídlu	21	29,58%	21	22,11%
Kompenzace jídlem	19	26,76%	21	22,11%
Deprese	13	18,31%	20	21,05%
Nepocítuji žádný stres/zátěž	1	1,41%	5	5,26%
Ostatní	1	1,41%	4	4,21%
Celkem respondentů	71		95	

Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj¹⁰⁶

¹⁰⁶ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

Graf 18: Graf k hypotéze č. 6



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

Zdroj ¹⁰⁷

Vzhledem k tomu, že respondenti při odpovědi na projevy stresu mohli volit více možností, procenta uvedená v tabulce reprezentují četnost konkrétního projevu stresu ve sledované skupině respondentů.

I když rozdíly mezi sledovanými skupinami nejsou statisticky významné, z výše uvedených výsledků vyplývá, že studenti, kteří eliminují zvýšenou psychickou zátěž sportem, jsou stresem zatíženi méně než studenti, kteří nesportují, tudíž se má hypotéza potvrdila.

¹⁰⁷ Autorka práce, 2023 (vlastní výzkumné šetření)

5.4 Vyhodnocení vlastního výzkumného šetření

Kvantitativní šetření zaměřené na hledání copingových strategií ukázalo, že respondenti nejčastěji využívají strategie aktivního zvládnání (např. hledání řešení, plánování času, přijímání kontroly), následované strategiemi zaměřenými na emocionální podporu (např. vyhledávání společnosti, hledání informací, vyjadřování emocí). Respondenti méně často využívali strategie zaměřené na náboženství a spirituality, vyhýbání se problémům, užívání drog nebo alkoholu a depresivní únikové strategie.

Z výsledků kvantitativního šetření lze tedy usuzovat, že respondenti mají poměrně zdravé copingové strategie, přičemž nejčastěji používají strategie aktivního zvládnání a zaměřené na emocionální podporu. Nicméně je třeba brát v úvahu, že šetření bylo provedeno pouze na omezeném vzorku respondentů a v konkrétních podmínkách, a tudíž nelze jednoznačně generalizovat výsledky na celou populaci.

ZÁVĚR

V životě každého z nás se projevují různé typy a míry zátěže a stresu, které ovlivňují naše tělo komplexně, ale mohou mít negativní vliv i na jednotlivé části těla. Je velice důležité, jak dlouho a v jaké intenzitě stresory na fyzické tělo působí. Logickou reakcí organismu na zvýšenou, nebo neúměrnou míru stresových faktorů jsou psychické a následně i fyzické potíže, ke kterým patří nejčastěji únava, podrážděnost, agresivní chování, úzkostné stavy, nebo deprese. Pokud je jedinec vystaven opakovaně a dlouhodobě vysoké psychické zátěži, může to zapříčinit onemocnění typu hypertenze, žaludeční vředy, autoimunitní onemocnění, rakovina a dalších závažné nemoci. Pomocí vhodně zvolených technik může být hladina stresových vlivů snižována na minimum.

Bakalářská práce se obsahově věnovala praktické části bakalářské práce, jejíž hlavním cílem bylo zjistit míru napětí a zátěže působící na vysokoškolské studenty.

Teoretická část práce vymezila základní pojmy spojené se zvolenou problematikou, definovala je, uvedla druhy zátěže, stresu, hlavní stresory atd. Praktická část práce obsahovala sběr dat pomocí vlastního dotazníku, který byl vytvořen v elektronické i tištěné podobě. Tyto varianty distribuce jsme zvolili především kvůli možnosti oslovit velké množství respondentů v krátkém časovém úseku. Získaná data byla následně zpracována a vyhodnocena pomocí statistických metod.

Toto rozsáhlé téma vnímám jako velmi zajímavé, a protože jsme chtěli o této problematice získat více informací, zvolili jsme jej pro svou práci. Psychická zátěž může ovlivnit každého bez ohledu na věk, pohlaví, povolání nebo životní situaci. Proto je důležité najít způsob, jak se s touto zátěží vypořádat a najít strategie pro snížení stresu, abychom se vypořádali se svou psychickou zátěží a stresem, mohli žít plnohodnotný život a být schopni řešit každodenní výzvy. V posledních letech se objevilo mnoho technik a strategií, které mohou pomoci snížit úroveň stresu, jako je mindfulness, meditace, cvičení, zdravé stravování a relaxace svalů.

Pokud se stres stává neúnosným, může být užitečné hledat pomoc od odborníka, jako je psycholog nebo terapeut. Tito odborníci vám mohou poskytnout individuální podporu a strategie na míru vašim potřebám a pomoci vám vypořádat se se stresovými situacemi a psychickou zátěží.

Výsledky empirického šetření by mohly poskytnout užitečné informace pro vysokoškolské instituce, aby lépe porozuměly potřebám svých studentů a přizpůsobily své programy tak, aby byly co nejvíce efektivní a podporovaly studenty v jejich studiu.

V budoucnu by toto téma mohlo být zpracováno ještě podrobněji.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., ŠIMEK, J. *Psychosomatická medicína*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-716-9031-7.

BENEŠ, M. *Andragogika-teoretické základy*. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. ISBN 80-86432-23-8.

ČÁP, J. a DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. ISBN 14-028-68

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.

HUBER, J. a kol. 2009. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2486-7.

JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-749-3

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, ISBN 80-200-1308-5.

KEBZA, V. 2011. *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2011. ISBN: 978-80-213-2210-3

Kolektiv autorů. *Velký sociologický slovník*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184164-1.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. ISBN 80-903-6041-6.

MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8.

NAKONEČNÝ, M. *Lexikon Psychologie*. Praha: Nakladatelství Vodnář, 2013. ISBN: 978-80-7439-056-2

PALÁN, Z. a LANGER, T. *Základy andragogiky*. Vydání I. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-802-4729-596.

REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0841-9.

VAŠINA, L. 1999. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, 1999. ISBN: 8070425466.

VAŠINA, L., STRNADOVÁ, V. *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus 2009. ISBN 978-80-7041-491-0.

VÝROST, J. a SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie = Sociálna psychológia*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-858-6620-X.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

GAJDOŠOVÁ, E. a kol. 2009. *Prehľad psychológie*. Bratislava: Príroda, 2009. ISBN 978-80-07-01511-1.

COMBY, B., WEDLICHOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova, 1997. Rádcí pro zdraví. ISBN 80-719-9024-8.

GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0807-1

GREENBERG J., S. (2006). *Comprehensive Stress Management*. 9th edition, McGraw-Hill, New York. ISBN 0-07-297240-8.

HALAN, Y. C. *Managing Stress*. Slough: NEW DAWN PRESS GROUP. 2005

HUBER, J. a kol. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2486-7.

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KICZKO, L. 1997. *Slovník společenských věd*. Bratislava: SPN, 1997. ISBN 80-08-02665-0.

LAZARUS, A. A. a LAZARUS, C. N. *101 strategií, jak se nezbláznit v šíleném světě*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8834-1.

MELLENBERGH G. J. a kolektiv. *Poradenství v oblasti výzkumných metod: společník konzultanta. Kapitola 10: Testy a dotazníky: Konstrukce a administrativa*. Nizozemsko, Huizen: Johannes van Kessel Publishing. 1. vydání, 2008. ISBN: 978-90-79418-01-5.

PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.

SAWICKI, S. a WEDLICHOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Osobnost jedince a náročné životní situace*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-068-6.

Seznam použitých internetových zdrojů

KAPOUNKOVÁ, K. a POSPÍŠIL, Z. *Stres. RVS – Obecná patofyziologie* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013 [cit. 2022-10-22]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

KOHOUTEK, R. *Dotazník (questionnaire)*. Scs.abz.cz: Slovník cizích slov [online]. Praha, 2020 [cit. 2022-12-18]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dotaznik-questionnaire>

MILLS, H. a kol. *Types of Stressors (Eustres vs. Distress)* [online] 2008. [citované 2022-12-07]. Dostupné z: <http://www.mentalhelp.net/poc/view-doc.php?type=doc&id=15644>

Psychologie – zvládání náročných životních situací. Najdipomoc.cz [online]. Praha, 2022 [cit. 2022-10-22]. Dostupné z: <https://www.najdipomoc.cz/clanky/slovník-pojmu/psychologie/psychologie---zvladani-narocnych-zivotnich-situaci/>

ŠTAMMOVÁ, M. 2012. *Stres manažment, relaxačné a aktivačné techniky* [online] [citované 2022-10-23]. Dostupné z: http://www.mil.sk/data/att/28260_subor.pdf.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, A. 2009. *Stres, eustres a distres* [online] [citované 2022-11-20]. Dostupné z: <http://www.solen.sk/pdf/d778fce25b37a04213ab9a6079246de6.pdf>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Škála životních událostí	20
Tabulka 2: Tabulka k hypotéze č. 1	46
Tabulka 3: Tabulka k hypotéze č. 2	48
Tabulka 4: Tabulka k hypotéze č. 2, doplnění	50
Tabulka 5: Tabulka k hypotéze č. 3	51
Tabulka 6: Tabulka k hypotéze č. 4	53
Tabulka 7: Tabulka k hypotéze č. 4, doplnění	55
Tabulka 8: Tabulka k hypotéze č. 5	56
Tabulka 9: Tabulka k hypotéze č. 6	58

Seznam grafů

Graf 1: Graf č. 1 k otázce č. 1 z dotazníkového šetření	40
Graf 2: Graf č. 2 k otázce č. 2 z dotazníkového šetření	40
Graf 3: Graf č. 3 k otázce č. 3 z dotazníkového šetření	41
Graf 4: Graf č. 4 k otázce č. 4 z dotazníkového šetření	41
Graf 5: Graf č. 5 k otázce č. 5 z dotazníkového šetření	42
Graf 6: Graf č. 6 k otázce č. 6 z dotazníkového šetření	43
Graf 7: Graf č. 7 k otázce č. 7 z dotazníkového šetření	44
Graf 8: Graf č. 8 k otázce č. 8 z dotazníkového šetření	44
Graf 9: Graf č. 9 k otázce č. 9 z dotazníkového šetření	45
Graf 10: Graf č. 10 k otázce č. 10 z dotazníkového šetření	45
Graf 11: Graf k hypotéze č. 1	47
Graf 12: Graf k hypotéze č. 2	49
Graf 13: Graf k hypotéze č. 2, doplnění	50
Graf 14: Graf k hypotéze č. 3	52
Graf 15: Graf k hypotéze č. 4	54
Graf 16: Graf k hypotéze č. 4, doplnění	55
Graf 17: Graf k hypotéze č. 5	57
Graf 18: Graf k hypotéze č. 6	59

SEZNAM PŘÍLOH

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

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Strategie zvládnání stresu a zátěžových situací u studentů vysokých škol

- Pohlaví**
 - Muž
 - Žena
- Uveďte, prosím, svůj věk:**
 - 18-20
 - 21-25
 - 26-30
 - 31-35
 - 36-40
 - 41-45
 - 46-50
 - 51+
- Na které vysoké škole studujete?**
 - Univerzita Karlova
 - Univerzita Hradec Králové
 - Univerzita Jana Amose Komenského
 - Jiná: _____
- Forma Vašeho studia:**
 - Prezenční
 - Kombinovaná
- Používáte při studiu vysoké školy nějakou formu organizace času? (vyberte všechny Vámi využívané)**
 - Nevyužívám
 - Plánovací kalendář (v tištěné podobě)
 - Papírové seznamy (např. TODO list)
 - Aplikace pro plánování úkolů (PC, mobilní telefon)
 - Elektronický plánovací kalendář
 - Jiné: _____
- Jaký způsob prevence či eliminace stresu využíváte? (vyberte všechny využívané)**
 - Sport (včetně tance, jógy...)
 - Adrenalinové aktivity
 - Manuální práce (zahradá, fyzická práce...)
 - Ruční práce (kresba, malba, vyšívání, háčkování...)
 - Kultura (kino, divadlo, výstavy...)
 - Četba
 - Wellness, meditace...
 - Jídlo
 - Přátelé, rodina
 - Jiné: _____
- Využíváte k odbourávání stresu či jiné zátěže, související se studiem, nějaké návykové látky nebo stimulanty? Pokud ANO, vyberte všechny používané.**
 - Nevyužívám
 - Alkohol
 - Kouření
 - Káva, čaj
 - Čokoláda, sladkosti
 - Coca-Cola
 - Energetické nápoje
 - Kofeinové tablety apod.
 - Jiné: _____
- Zvyšují Vaše případné studijní neúspěchy míru Vašeho stresu?**
 - Ano
 - Ne
- Běžnou seminární práci v rozsahu 6-8 normostran textu vytvořím průměrně za: (za x hodin čistého času)**
 - 1-5
 - 6-10
 - 11-15
 - 16-20
 - 21 a více
- Jak se u Vás projevuje stres/zátěž ze studia na vysoké škole? (vyberte odpovídající)**
 - Nepociťuji žádný stres/zátěž
 - Únava
 - Nervozita, podrážděnost
 - Nesoustředěnost
 - Nekvalitní spánek
 - Bolesti hlavy, migrény
 - Kompenzace jídlem
 - Nechuť k jídlu
 - Úzkostné stavy
 - Deprese
 - Jiné: _____

Děkuji za Váš čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku, který bude sloužit pro výzkumné šetření bakalářské práce zabývající se stresem u vysokoškolských studentů.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Nuhličková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Možné strategie zvládnání zátěžových situací

Rok: 2023

Počet stran textu: 68

Celkový počet stran příloh: 1

Počet titulů českých použitých zdrojů: 2

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 14

Počet internetových zdrojů: 6

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.