

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

magisterské kombinované studium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Dagmar Šedová

Stres a důležitá životní událost

Praha 2012

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Marie Farková

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Dagmar Šedová

Stress and important life event

Prague 2012

**The Master Thesis Work Supervisor:
PhDr. Marie Farková**

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová 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 použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 12. 3. 2012

Jméno autorky: Dagmar Šedová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé diplomové práce PhDr. Marii Farkové za její čas, který mi věnovala, za odborné vedení, rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat mému partnerovi Bc. Martinovi Komůrkovi za cenné rady, pomoc, nesmírnou trpělivost a podporu při psaní mé diplomové práce. Rovněž děkuji všem respondentům, za ochotu při vyplňování dotazníků.

Zvláštní poděkování

Zvláštní poděkování bych chtěla věnovat mému tatínkovi panu Antonínovi Karáskovi. Díky jeho velkorysosti, podpoře a porozumění jsem si mohla splnit svůj a tak trochu i jeho sen.

Anotace

Diplomová práce si klade za cíl v teoretické části popsat průběh a možné důsledky stresové situace spojené s důležitou životní situací, z pohledu psychologie a andragogiky. Práce se zaměřuje na problematiku stresu, který prožívají studenti při přípravě na státní závěrečnou zkoušku. Cílem empirické části práce, je analýza výzkumu na vzorku stovek osob.

Klíčové pojmy

mechanismy ovlivňující průběh zátěže, percepce stresu, prožívání zátěže, průběh stresové reakce, student, studium, stres, zkouška, zkouškové období

Annotation

This thesis aims to describe the theoretical part of the course and possible consequences of stress associated with an important life situation, from the perspective of psychology and andragogy. The work focuses on the issue of stress that is experienced by students in preparation for the final state examination. The aim of the empirical work is the analysis of research on a sample of several hundred people.

Key words

course of the stress response, examination period, experience load, mechanisms influencing the course load, perception of stress, stress, stressors, student, study, test

OBSAH

ÚVOD.....	9
1. ZÁKLADNÍ TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1.1. Vymezení stresu.....	11
1.2. Hlavní představitelé koncepcí stresu.....	13
1.3. Stresory.....	15
1.4. Koncepce životních událostí.....	18
1.5. Druhy stresu.....	20
2. REAKCE NA STRES.....	24
2.1. Psychické reakce.....	24
2.1.1. Tréma.....	25
2.2. Fyziologické reakce.....	26
3. COPING.....	31
4. DOVEDNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	33
4.1. Strategie zvládání stresu.....	33
4.2. Obranné mechanismy.....	34
4.3. Sociální faktory zvládání stresu.....	36
4.4. Genderové rozdíly zvládání stresu.....	37
5. PERCEPCE STRESU.....	40
6. PRAKTICKÁ ČÁST.....	43
6.1. Cíle průzkumu.....	43
6.2. Pracovní hypotézy.....	44
6.3. Metodika.....	44
6.4. Analýza výsledků.....	52
6.4.1. Obecné informace, věk a pohlaví respondentů.....	52
6.4.2. Stupeň akademického studia.....	55
6.4.3. Finanční zabezpečení v průběhu studia.....	58
6.4.4. Práce a rodina jako stresující faktor při studiu.....	60
6.4.5. Subjektivní důsledky působení stresu.....	64
6.4.6. Užívání návykových látek.....	66
6.4.7. Vnímání stresu.....	68
6.4.8. Zvládání stresu.....	69
6.4.9. Copingové strategie ve zkouškovém období státní zkoušky.....	71
6.4.10. Potíže se zvládáním studia.....	73
6.4.11. Tvorba časového plánu studia v semestrálním zkouškovém období.....	77
6.4.12. Tvorba časového plánu studia ke státní zkoušce.....	80
6.4.13. Odkládání učení.....	83
6.4.14. Výpadky paměti vlivem stresu.....	86
6.5. Hodnocení pracovních hypotéz.....	91
ZÁVĚR.....	94
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	96
SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ.....	98
DALŠÍ ZDROJE.....	99

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	100
SEZNAM PŘÍLOH	102

ÚVOD

Jistě každý z nás si alespoň jednou za život prošel ať již nepříjemným či příjemným zážitkem či událostí, jež se nesmazatelně vryly do naší paměti. Často nás provází v našich snech a zaměstnává naše myšlenky. Někteří si dokonce vzpomínku na tento zážitek v sobě neseme spoustu let, někdo i celý svůj život. A jsou i tací, jež nepříjemný až děsivý zážitek odnesli ztrátou duševního zdraví. Mohly to být přírodní katastrofy, jako jsou například požáry, povodně, hurikány či stále častější jev zemětřesení. Mohly to však také být katastrofy, které nám způsobil někdo druhý. Jsou to různé havárie a především všechny druhy násilí. Jsou to války, politický teror, znásilnění, zneužívání. Jde ale také o situace spojené se šťastnými okamžiky v našem životě. Může jít o první den ve škole, první dětskou lásku, rande, maturitu, narození dítěte, svatbu, nebo třeba výhru ve sportce. Všechny tyto události mají jedno společné – prožitý stres. Jde o všudypřítomnou, každého člověka významně se dotýkající problematiku chování v náročných situacích a zvládání zátěže s nimi spojené.

Již organismus pravěkého člověka denně procházel procesem, kterému dnes říkáme stres. Lhostejno, zda se připravoval na lov, či na boj o záchranu života svého a svých nejbližších. Historie pouze měnila kulisy, zápletky a rekvizity těchto rizikových situací, avšak zvládání zátěže bylo vždy klíčovou oblastí lidského života.

Minulé století bylo často označováno jako „století stresu“. Tím největším stresorem byli jistě obě světové války, témata jako rasismus, nacionalismus, xenofobie a s tím spojený vzrůst lidské agresivity. V posledních letech pak rychlý nástup konzumní společnosti a s ním stále se zvyšující nároky kladené na psychiku člověka. „Je přeci potřeba konzum stále rozvíjet, chtít stále víc a víc. Víc hmotných statků, víc pocitů, víc zkušeností, víc znalostí, víc citů, víc víc víc...“ Zkoumání reakcí člověka na zátěžové situace a následných mechanismů jejich zvládání, začalo být

zkoumáno z mnoha úhlů pohledu a dalo tak vzniknout různým disciplínám psychologie: sociální psychologie, psychopatologie, psychologie osobnosti, psychologie práce, psychologie zdraví, psychoterapie a mnoha dalším.

Nástup nových technologií a s tím spojený vznik znalostní společnosti, klade stále větší nároky na vzdělanost jedince. V dnešní době se stále více setkáváme s názorem, že maturita je vlastně jakousi normou základního vzdělání, a chceme-li uspět na trhu práce, je třeba ve vzdělávání pokračovat studiem na vysoké škole. Také proto se dospělý člověk znovu vrací do systému formálního vzdělávání. Toto rozhodnutí je často ovlivněno společenským klimatem, ve kterém žije, jeho okolím a hlavně jeho osobnostní charakteristikou. Správná a silná motivace je u dospělého člověka hlavním předpokladem jeho úspěšnosti ve studiu.

Tato práce není z autorčina hlediska ani tak prací diagnostickou, jako ji lze spíše považovat za fenomenologický exkurz do vnímání zátěže a následně způsobu obrany vůči ní. „Fenomenologie (z řeckého *fainomai*, ukazují se), znamená obecně přesné zkoumání jevů. Místo zkoumání podstat a skutečností samých se tedy zabývá zkušeností, tím, jak se věci „samy“ člověku ukazují“. (Fenomenologie – Wikipedie, [online] [cit. 2012-02-01]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Fenomenologie>>)

Teoretická část si klade za cíl stručně vymežit pojem stres, mechanismy jeho zvládnání a způsoby percepce. Pokusí se odpovědět na otázku co je to stres a co nám přináší. Praktická část bude zaměřena na popis vnímání zátěže, v průběhu přípravy na zkoušku k ukončení terciárního stupně vzdělávání a pokusí se zjistit, kterými konkrétními strategiemi ji dospělý jedinec řeší. To vše na základě průzkumu, pomocí dotazníkového šetření dospělých osob.

Autorčíným cílem je, aby praktická část této práce mohla sloužit jako analýza způsobu percepce zátěžových situací a mechanismů jejich zvládnání u dospělého jedince. Budou porovnávány rozdíly podle věku, pohlaví, a jejich vzájemná kombinace.

1. ZÁKLADNÍ TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Abychom se mohli vydat do tak spletitého a pro mnohé nepřehledného tématu jakým stres bezesporu je, musíme si jej nejprve popsat. Je mnoho autorů, kteří se fenoménem stresu zabývali, a je tudíž i mnoho definic, které nabízejí vysvětlení pojmu jako takového. Autorce této práce je nejbližší pojetí podle Křivohlavého, který zároveň nabízí pohled na definice stresu od několika vybraných autorů.

1.1. Vymezení stresu

Slovo „stres“ u nás zdomácnělo, ne každý z nás ho však umí jasně uchopit a definovat. Jaro Křivohlavý (1994) uvádí, že slovo stres pochází z anglického slova „stress“. Tento anglický výraz má svůj původ v latinském slovesu „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Podíváme-li se do latinského slovníku, zjistíme, že jeho výklad znamená „stahovat, stiskat, svírat, utahovat, zadržovati – jako smyčku na krku odsouzence“. Pokud bychom na dané slovo použili v technickém smyslu, bylo by nejbližší „presu“. Tedy lisu, který působí nějakým tlakem na daný předmět. Od přelomu 17. a 18. století se právě v souvislosti s rozvojem průmyslové výroby začal pojem stres používat při vyjádření působnosti fyzikálních sil napětí a tlaku. Rozdíl v působení stresu na člověka je v tom, že stres na nás působí nikoli pouze ze dvou, ale ze všech možných stran najednou. Přeneseno do lidského vnímání „být ve stresu“ pak můžeme chápat jako „být vystaven jednomu či několika nejružnějším tlakům“. Pokud sami v běžném životě hovoříme o stresu, máme nejčastěji na mysli spíše události, které nám stres způsobují (stresory), anebo popisujeme stres jako odpověď na tyto události (stresové reakce). Ve většině případů chápeme stres v negativním smyslu, což ne vždy bývá nutně pravdou. Stres tedy můžeme chápat jako popis událostí ohrožujících jedince, které následně podněcují jeho fyziologické reakce. Jako automatickou odpověď na pocíťované či skutečně prožívané nebezpečí.

V roce 1920, při výzkumu zvířecích reakcí, popsal americký fyziolog Cannon stav zvířete, do kterého se dostane stimulací útočných či útěkových reakcí. Tuto reakci na agresi nazval stres. V padesátých letech poté Hans Selye - kanadský fyziolog, posouvá pojem stres do širšího povědomí, nejen mezi vědce a lékaře. Při svém výzkumu dokázal, že různé druhy agrese – psychické, mikrobiální, fyzické, jsou schopny vyvolat podobné nebo tytéž reakce, odehrávající se podle stejného schématu.

Definovat pojem stres se pokoušelo mnoho autorů. Při jeho definici pak každý z nich upřednostňuje jiné, odlišné aspekty tohoto jevu. Ficková (1993) uvádí, že k jeho definici či popisu autoři nejčastěji používají tři způsoby:

stres = reakce na negativní či rušivé faktory z prostředí

stres = charakteristika stresujícího podnětu prostředí

stres = výsledek nedostatku souladu mezi jednotlivcem a prostředím

Již zmiňovaný H. B. Selye, který je všeobecně považován za otce definice stresu a zakladatele jeho zkoumání, stres definoval takto: „Stres je stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému.“ (Selye, 1966, s. 82). Selye se ve svých výzkumech zabývá stresem, jako fyzickou odezvou organismu na nespecifický stresor.

Autorce této práce se jako nejbližší jejímu pochopení stresu jeví přehled definic dle Křivohlavého, kde uvádí definice některých autorů, z nichž je patrna rozmanitost přístupů, včetně vlastní definice Křivohlavého.

„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku. (H. Selye)“ (Křivohlavý, 1994. str. 10)

„Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost ap. (Appley & Trumbull)“ (Křivohlavý, 1994. str. 10)

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí, tenzi, při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka. (Howard & Scott)“ (Křivohlavý, 1994. str. 10)

„Stres je takový stav organismu, kdy je nadměrné množství energie využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně. (Antonovsky)“ (Křivohlavý, 1994. str. 10)

„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je něčím buď přímo ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti těmto nepříznivým vlivům není dostatečně silná. (Křivohlavý)“ (Křivohlavý, 1994. str. 10)

1.2. Hlavní představitelé koncepcí stresu

Ivan Petrovič Pavlov (1849-1936)

Ruský fyziolog, lékař, psycholog. Držitel Nobelovy ceny za medicínu. Není přímo typickým představitelem, který se zabýval stresem, ale bývá zmiňován pro svoje experimenty se psy. Při výzkumu klasického podmiňování vystavoval psy stresové zátěži. Začal s experimentálním výzkumem strachu, jako podmiňovaného očekávání negativního nepodmiňovaného podnětu. Tyto situace poté vedly k jevu, který nazval „stržení vyšší nervové činnosti“. (Křivohlavý 1994)

Walter Bradford Cannon (1871-1945)

Tento americký fyziolog zkoumal vliv působení situací ohrožení (např. nadměrná teplota) na změny fyziologických funkcí u zvířat. Zjistil, že

v situaci ohrožení dojde k mobilizaci celého organismu a zároveň ke zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Na základě těchto laboratorních výzkumů pak mohl popsat jeho činnost i u člověka a jeho význam na vzniku strachu, vzteku a úzkosti. (Křivohlavý, 2001) Při zkoumání odpovědi organismu na ohrožení zjistil, že reaguje vždy jedním ze dvou způsobů a to bojem nebo útekem („fight or flight response“). Na tento jeho výzkum později navázal Selye. (Křivohlavý, 1994)

Hans Hugo Bruno Selye (1907-1982)

Kanadský lékař, endokrinolog a chemik. Vídeňský rodák a absolvent a posléze učitel německé lékařské fakulty na pražské universitě. Je považován za zakladatele systematického výzkumu stresu a autorem teorie generálního adaptačního syndromu a stresové reakce. Ve svých výzkumech se primárně zabýval fyzickými stresory, které ovlivňují stresovou reakci, ale neopominul ani roli psychiky při jejím zvládnutí. Vyzvedl důležitost vnímání na potenciální důsledky stresu. (Kebza, 2009)

Richard Stanley Lazarus (1922-2002)

Americký kognitivní psycholog, který zkoumal význam kognitivních determinant stresoru na definování charakteru zátěžové situace a následnou reakci na ni. Definoval stres jako kognitivní proces hodnocení hrozby a obranného mechanismu. (Mayerová, 1997) Stres podle Lazaruse nastává, teprve až dojde ke kognitivnímu zhodnocení možností obrany. Toto probíhá ve třech fázích:

Primární – hodnocení založeno na interakci jedince a jeho okolí z důvodu ohodnocení situace z pohledu well-being (původem z angličtiny, znamená cítit se dobře, být v pohodě, mít příjemný pocit spokojeného bytí).

Sekundární – toto hodnocení posuzuje efektivitu vlastních možností zvládnutí stresorů, které na nás působí.

Terciární – obsahuje nové vyhodnocení situace a zároveň při něm dochází ke změně myšlenkového postupu směrem ke zdroji ohrožení. (Kebza, 2009)

1.3. Stresory

Každý den, každou hodinu, dokonce i každou minutu dne jsme vystaveni působení nespočetného množství různých událostí, které pro nás mohou být stresory. Dokonce i lidé, které potkáváme, se v určitých situacích mohou stát našimi stresory. Některé z těchto událostí mohou být závažnými změnami, které ovlivňují značné množství lidí – např. zemětřesení, válka, povodeň. Jiné jsou charakteristické svou závažností pouze pro jedince samotného – např. ztráta někoho blízkého, hádavý člen rodiny, pátý šálek kávy. Je důležité si uvědomit, že většina stresových reakcí je pouze našim osobním rozhodnutím reagovat na určitý stresor či nikoli. Je to pouze naše vlastní zodpovědnost.

Rheinwaldová (1995) rozděluje stresory na:

- ✓ *myšlenkové* – vznikají ze vztahů a emocí, z pohledu na sebe, na svět
- ✓ *fyzikální* – náš organizmus a vlivy na něj, faktory životního prostředí, pracovní pomůcky
- ✓ *úkolové* – pocházejí ze způsobu řešení našich úkolů, za které jsme zodpovědni

Zkusme si některé z nich charakterizovat podrobněji.

Vztahové stresory

Překvapivým vztahovým stresorem je rodina. Ačkoliv by pro většinu z nás měla být útočištěm klidu a porozumění, azylem v případě potřeby útočiště, stále více se v poslední době stává zdrojem stresu. Rodina a její

příslušníci se tak stávají často těmi největšími stresory. Neschopnost řešit rychle nastalé změny v soukromém životě a práci, neschopnost hospodařit s časem, starost o prarodiče, nedisciplinovanost dětí, či naopak starost o ty hodné. V dnešním světě plném zákeřnosti a kriminality, nás starost o naše děti neustále stresuje. Zde se naplno projevuje, jak již bylo uvedeno výše, že stres si vytváříme sami svým myšlením, predikcí neštěstí (drogy, alkohol, vraždy, násilí). Protože jsme my i naše děti s těmito jevy denně konfrontováni, nemůžeme se takovým myšlenkám ubránit.

Fyzikální a chemické stresory

To co je pro naše tělo přehnaným či nadměrným požadavkem (hluk, špatné osvětlení, špatné pracovní pomůcky apod.), se také stává stresorem. Každodenní rutinní pití kávy se také může stát stresujícím, protože kofein v ní obsažený je chemickým stresorem. Různá umělá sladidla, většina léků, pesticidy či přípravky ke konzervaci potravin jsou stresory, kterým se jen velmi těžko můžeme vyhnout. I zde ale platí, že lze jejich vliv omezit kontrolou jejich požívání.

Stresory traumatických událostí

Tyto stresory bývají nejzřetelnějším zdrojem stresu. Jde o mimořádně nebezpečné situace, které nejsou běžnou lidskou zkušeností. V naší zemi jde například v posledních letech o stále častěji se opakující povodně. Právě přírodní katastrofy, automobilové havárie, letecká neštěstí, fyzické násilí, vraždy a v neposlední řadě války, jsou charakteristickými zástupci stresorů v podobě traumatických událostí. Jejich vliv poté často přetrvává u postižených několik měsíců, či dokonce let.

Emoční stresory

Jestliže byla dosud zmiňována podmíněnost vzniku stresu našim způsobem myšlení, pak více než jinde toto platí právě u emočních stresorů.

Všichni jsme zcela jistě ve svém životě zažili okamžik strachu, zloby, zoufalství či hněvu. Všichni tedy umíme dobře popsat, co se v tu chvíli v našem těle dělo: bušení srdce, ztuhlé svaly, pocení rukou. A vše jsme si vlastně vyvolali sami, pouhou myšlenkou. Nikdo před námi nemával nabitou pistolí, ani se na nás neřítíl kamion. Nebyli jsme zraněni. Pouze jsme se zabývali nebezpečnou myšlenkou. Pokud se ovšem ukáže, že je neopodstatněná – neztratili jsme kabelku s doklady, plynový vaříč byl opravdu vypnutý – dojde u nás k pocitu náhlého uvolnění a zklidnění. Emoční stres v nás spouští myšlenky. Organismus reagující na vzruch hypotalamu se cítí být ohrožen a očekává nutnost boje. Tento stres se svými účinky nijak neliší od stresu, který nám způsobí reálné nebezpečí. Rheinwaldová (1995, s. 66) říká: „Je to náš pocit o realitě, ne realita sama.“

Pokud je nám vlastní si tyto stavy opětovně, mnohdy i denně navozovat, dochází k poruchám našich mentálních schopností. Ztrácíme svou výkonnost a efektivnost. Často jednáme iracionálně a dopouštíme se mnoha chyb.

Úkolové stresory

V poslední době častokrát skloňované téma nezaměstnanost. V obavě před ztrátou zaměstnání jsme neustále nuceni posouvat hranici svých možností fyzických, stejně jako psychických. Neustálé dohánění termínů, přílišná zodpovědnost, vidina mladších, výkonnějších kolegů, ztráta společenského postavení, bezmocnost ve snaze zvládat to, co zvládnout nelze. Toto vše jsou stresory, které ovlivňují naše chování. Zde opět nastupuje naše vlastní volba toho, jak moc jim dovolíme, aby řídili náš život. Pokud jsme schopni si reálně určit míru svých schopností, pokud si umíme přiznat, že je něco nad naše síly, tedy pokud si umíme správně vybrat podle svých možností, stres se nás téměř nedotkne. Stres je pouze naše reakce na danou situaci. Umíme-li tyto reakce ovládat, či ještě lépe, umíme-li se jim vyhnout úplně, stres nás nedostihne.

1.4. Koncepce životních událostí

Pod pojem životní události můžeme obvykle zařadit takové skutečnosti, které se vyskytnou v životě člověka nezávisle na jeho vlastní vůli. Často mu dlouhodobě ovlivní jeho pohled na svět, životní návyky, dokonce i celý životní styl. Životní události (life events) jsou nejrozšířenějšími stresory vůbec. Jsou to nejrůznější životní změny, které nás více či méně ovlivňují každý den. Jde o různorodé životní události, situace a příhody, které nás vedou k nutnosti nějakým způsobem reagovat. Kebza (2009, s. 57) říká: „V literatuře se během dalšího vývoje postupně vytvořila vesměs přijímaná kategorizace na tzv. *velké životní události (life events)*.“ Koncem šedesátých let minulého století psychiatři Thomas Holmes a Richard Rahe sestavili Social Readjustment Rating Scale (SRRS) – škála sociální readjustace - kde každé události byl přidělen počet bodů, které vyjadřují míru její závažnosti na zátěž organismu. Tato tabulka obsahuje celkem 43 pozitivně (distresově) i negativně (eustresově) působících životních událostí. Z množství postupně vzniklých metod posuzování, je tato nejvíce oblíbená a nejčastěji používaná. Škála předpovídá riziko vzniku psychosomatických onemocnění v závislosti na vlivu stresové události v životě jedince.

Obrázek 1: Posuzovací škála sociálního působení (Holmes a Rahe 1967)

životní událost	hodnota
smrt partnera	100
rozvod	73
rozchod manželů	65
uvěznění, výkon trestu, odnětí svobody	63
smrt blízkého příbuzného	63
vlastní zranění nebo nemoc	53
sňatek	50
výpověď z práce	47
smíření manželů	45
odchod do penze	45
onemocnění rodinného příslušníka	44
těhotenství	40
sexuální potíže	39
přírůstek nového člena rodiny	39

změna zaměstnání	39
změna finanční situace	38
smrt blízkého přítele	37
změna pracovního zaměření	36
zabavení zastaveného majetku	30
změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
odchod syna nebo dcery z domu	29
problémy s příbuznými ze strany partnera	29
vynikající osobní úspěch	28
manželka začala nebo přestala pracovat	26
zahájení nebo ukončení studia	26
změna životních podmínek	25
změna osobních zvyků	24
problémy s nadřízeným	23
změna bydliště	20
změna školy	20
změna rekreace	19
změna náboženských aktivit	19
změna společenských aktivit	18
změna spánkových návyků	16
změna stravovacích návyků	15
dovolená	13
Vánoce	12
drobné porušení zákona	11

Zdroj: ATKINSON, R. L. et al. Psychologie. Praha: Portál, 2003. s. 491

Pokud si na základě této tabulky sečteme body za poslední dva roky, můžeme jejich součet označit jako osobní bodové skóre, pomocí něhož zjistíme svou ohroženost stresovými vlivy, naši osobní míru stresové reakce.

150-200 bodů - skupina mírně ohrožená stresovými vlivy, vysoká odolnost vůči stresu

200-300 bodů - skupina vážně ohrožená stresovými vlivy, hraniční odolnost vůči stresu

nad 300 bodů - riziková skupina, fáze vyčerpanosti, hrozba onemocnění psychosomatickými nemocemi

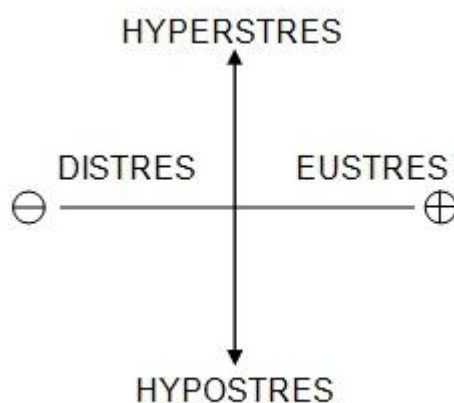
(Mayerová, 1997)

V praktické části této práce se budeme podrobněji zabývat událostí „závěrečná zkouška v návaznosti na ukončení formálního vzdělávání dospělého jedince“.

1.5. Druhy stresu

Podle kvalitativního a kvantitativního hlediska dělíme stres na čtyři druhy. Kvantitativní hledisko, podle intenzity stresu, ho dělí na hyperstres a hypostres, kvalitativní, podle vnímání situace, pak na eustres a distres. (Křivohlavý, 1994)

Obrázek 2: Základní rozměry stresu



Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. s. 8

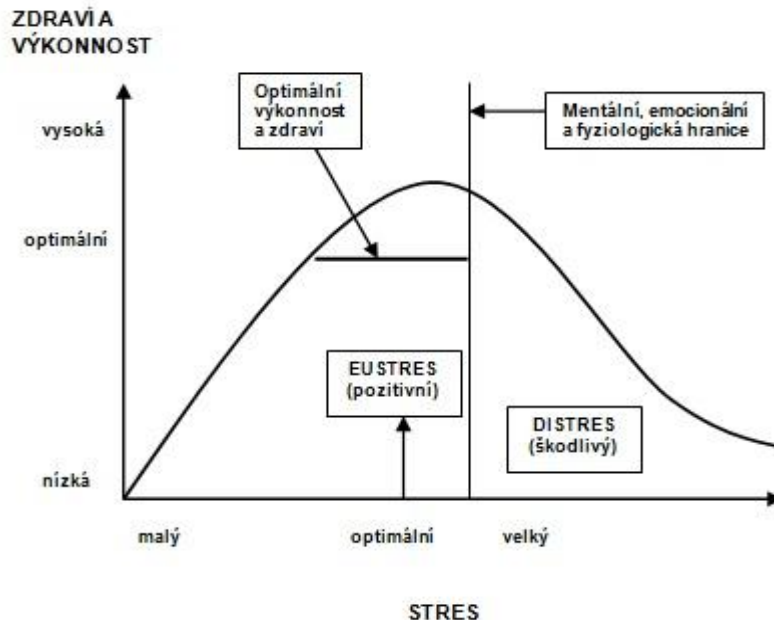
Hyperstres – nadměrný, vysoký stres překračující hranici adaptability. Tento stres vede často k psychosomatickému zhroucení. Je to stres, který překročí hranice možností zvládnout nastalou situaci. Jde o silný stresor, který jedinec již neumí zvládnout a poté mu podlehne. Jde o stres „v pravém smyslu slova“.

Hypostres – je jakousi slabší „odrůdou“ stresu a organismus si na něj může zvyknout. Jde o soubor minisstresorů, které se však mohou kumulovat a překročit tak hranici zvládnutelnosti. Tuto zátěž jsme schopni zvládnout a navíc je často nezbytná pro náš další rozvoj.

Eustres – pokud je hladina stresu optimální, pocítujeme tento stres jako příjemný a pozitivní tzv. „dobrý“ stres. Pocítujeme ho v případech, kdy očekáváme něco pozitivního, příjemného, vzrušujícího např. sport, adrenalinové aktivity, nebo sex. Odpověď organismu na takovýto stres je vždy mobilizující, povzbuzující, stimuluující. Eustres vzniká většinou za situací, které jsme si schopni svobodně zvolit.

Distres – vždy, když v běžném životě použijeme slovo stres, máme většinou na mysli právě distres. Přichází v situacích, kdy se cítíme pod tlakem, jsme přetíženi a přestáváme věci zvládat. Většinou ho prožíváme velmi intenzivně a působí škodlivě na náš organismus. Je pro nás spojen s prožíváním velmi nepříjemných pocitů a záporně laděných emocí. Situace za níž distres vzniká, jsou většinou mimo úroveň naší svobodné volby. (Křivohlavý, 1994)

Obrázek 3: Vztah mezi stresem, zdravím a výkonností



Zdroj: MENCOVÁ, G. Vliv stresu na výživové chování. Brno, 2010. Bakalářská práce, s. 14.

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že optimální zdraví a výkonnost jedince je možná pouze při optimální míře stresu. Optimální hladina stresu působí motivačně a lidé při ní dosahují často neuvěřitelných výkonů. Oproti tomu distres má značně destruktivní potenciál. V ohrožení není pouze tělesné a psychické zdraví člověka, ale často i život samotný. Vždy je třeba vzít v úvahu otázku individuální stresové tolerance. Stejně intenzivní stresor nemusí působit na dva různé jedince stejně. Zatímco u jednoho způsobí nabuzení a lehké vzrušení a druhého může způsobit ohrožení distresem.

Z časového hlediska, podle délky působení stresoru, dělíme stres na akutní a chronický, kdy časový interval je důležitý v určování míry patogenity, jeho důsledků na organismus.

Akutní stres – při tomto stresu působí stresor jen velmi krátce (minuty, hodiny) na organismus, bez většího vlivu na něj. Jde o čistě fyziologickou reakci na stresovou situaci. Působí jednorázově a nepředstavuje zdravotní riziko. Díky jeho krátkodobému působení ho můžeme snadněji zvládnout. Akutní stres vede k potlačení činnosti trávicího, rozmnožovacího a vylučovacího systému. Příkladem akutního stresoru může být například náhlá nemoc, úraz, svatba, narození dítěte apod. (Bartůňková, 2010)

Chronický stres – jde o dlouhodobě (týdny, měsíce, roky) působící stres, který může, není-li zvládnán, být rizikovým zdravotním faktorem. Jestliže nám akutní stres neublíží, pak ten chronický představuje obrovský nápor na naše zdraví. Dlouhodobě vede k potlačení růstu a sexuálních funkcí. Jeho velké nebezpečí tkví v tom, že na nás působí již tak dlouhou dobu, že si ho často ani neuvědomujeme a jeho příznaky tak nějak ignorujeme. Na chronický stres se lze i adaptovat a přizpůsobit mu svůj život (dlouhodobá nemoc). Nejčastější příčinou chronického stresu není, jak by se mohlo zdát, přepracovanost, ale nespokojenost s vlastním životem. Ať se již jedná o partnerskou krizi, finanční, či krizi v zaměstnání. Neřešené problémy vedou k hromadění úzkosti, máme pocuchané nervy a často vše

končí fyzickými potížemi: infekce, vysoký tlak, autoimunitní poruchy či závislosti. (Bartůňková, 2010)

2. REAKCE NA STRES

Reakce na stres je odpovědí organismu na působení stresových faktorů. Protože každý z nás je jedinečnou individualitou, jsou i reakce na stres vysoce individuální záležitosti. Náš organismus na stresové podněty reaguje dvojitým způsobem, psychickými a fyzickými reakcemi.

2.1. Psychické reakce

Projevují se v emocionální složce naší osobnosti a vyvolávají emoční reakce. Při delším působení stresové situace mohou kolísat v závislosti na to, jak úspěšně či naopak neúspěšně se stresem bojujeme. (Atkinson et. al. 2003)

Úzkost a strach: jde o nejčastější reakci na stres. Je to nepříjemný emoční stav, který lze definovat jako napětí, starost, obava. Jeho intenzita přechází od lehkého neklidu až po stav výrazné paniky. Úzkost poznáme nejčastěji v mimice (úzkostný pohled). Úzkost je iracionální (protiklad rozumového, není podřízeno logickému zákonu myšlení), nelze ji přesně definovat a neměli bychom ji zaměňovat se strachem. Strach vzniká, pokud je ohrožení reálné, konkrétní a hmatatelné. Strach má vždy konkrétní příčinu. Naproti tomu úzkost se týká toho, co by se mohlo stát, v čem vidíme teoretickou hrozbu. Reakcí na strach bývá buď ochromení, kdy je člověk naprosto paralyzován, neschopen pohybu, nebo naopak se reakce na strach projeví pohybovou bouří. (Atkinson et. al. 2003)

Vztek a agrese: další, nejčastější emocií je vztek. Běžný citový vztah, který pokud se vymkne naší kontrole, může přerůst v agresi. Původním smyslem této emoce bylo připravit člověka na útok. Vztek bychom neměli potlačovat, naopak je potřeba ho zvládnout. Pokud se stává nezvladatelným, je třeba vyhledat odbornou pomoc. (Atkinson et. al. 2003)

Apatie a deprese: protipólem aktivní agrese je apatie. Je to stav naprosté absence citu a motivace. Při dlouhodobějším působení stresoru hrozí přerůst v depresi. (Atkinson et. al. 2003)

Oslabení kognitivních funkcí: reakce na silný stresor, jejímž následkem jsou potíže se soustředěním a logickým uspořádáním myšlenek. Toto oslabení mohou kupříkladu vyvolat rušivé myšlenky při setkání se stresorem. Obava z důsledků vlastního činu a následně výčitek z neschopnosti zvládnout situaci lépe. Jako příklad nám mohou posloužit studenti, kteří ve strachu ze zkoušky a obavě z vlastního nezdaru nejsou schopni sledovat realitu a zvyšováním strachu mohou i zapomenout naučené informace. (Atkinson et. al. 2003)

2.1.1. Tréma

Tréma je strach z očekávání. Často nás v životě provází jako strach z neúspěchu či veřejného ponížení. Dochází při ní k nadměrné aktivaci energetických a mentálních zdrojů. Zpravidla působí na organismus negativně, protože jedinec má sklon k tvorbě negativních představ: neudělám zkoušku, zapomenu text, zrudnu před celou třídou. (Hošek, 1997)

Tréma však může mít i pozitivní dopad. Udrží naši pozornost, mobilizuje naši energii směrem k danému problému. Mírná tréma nás tedy dokáže stimulovat, ale naopak silná tréma náš výkon zhoršuje: výpadky paměti, zmatek, zablokování mysli. Tréma je ovlivněna jak genetickými predispozicemi, tak výchovou a vlivem prostředí. Často přehnaná hodnotová orientace rodičů může způsobit závažný problém s trémou u jejich dětí.

Vnějšími příznaky trémy jsou pocení, třes, bušení srdce, porucha příjmu potravy, koktání, bolesti v žaludku, střevní potíže. Tyto potíže lze ale s úspěchem potlačit, nebo dokonce se jich i zbavit. Existuje mnoho způsobů jak se zbavit trémy, uvedme si jen některé: meditace, procházka na čerstvém vzduchu, praxe – opakování stresové situace, bylinky či

medikamenty, zlepšení soustředění, pravidelné dýchání. (CIHELKOVÁ, Liana. Stres a frustrace, antistresové techniky. [online] [cit. 2012-05-01]. Dostupné z: WWW: < <http://eoakomunikace.cz/data/files/000014.pdf>)

2.2. Fyziologické reakce

Mozek vyhodnocující stresovou zátěž vyvolává v těle fyziologické reakce, jejichž úkolem je aktivovat rezervy pro útěk nebo boj. Organismus se těmito reakcemi brání před různými zátěžemi, kterým je vystaven.

Stres a odolnost: přestože obecně považujeme vliv stresorů za negativní a škodlivý, bylo zjištěno, že jeho občasný vliv posiluje fyziologickou odolnost organismu. „Občasný stres (příležitostné vystavení stresu s následným zotavením) později vede ke stresové toleranci.“ (Atkinson et al, 2003, s. 498 dle Dienstbiera, 1989)

Vliv stresu na zdraví: dlouhodobé až trvalé působení stresoru a následná snaha člověka přizpůsobit se, způsobí tělesnou vyčerpanost a snížení odolnosti člověka vůči nemoci. Trvalý (chronický) stres může např. vyvolat vysoký krevní tlak, žaludeční vředy či srdeční chorobu. Může dojít k oslabení imunitního systému snížení odolnosti organismu vůči virům a bakteriím. (Kebza, 2005) Jako příklad můžeme uvést situaci, kdy student po ukončení zkuškového období, kdy je organismus vystaven nadměrnému působení stresových faktorů, onemocní chřipkovou virózou, ba dokonce roztroušenou sklerózou.

Reakce útok nebo útěk: nezávisle na druh stresoru se tělo připravuje na zvládnutí zátěžové stresové situace. Pro rychlý přísun energie se z jater uvolňuje zásoba cukru a do krve jsou vyplaveny hormony, stimulující přeměnu bílkovin a tuků na cukr. (Atkinson et. al. 2003) Fyziologické reakce na stres popisuje Hans Selye v koncepci generálního (obecného) adaptačního syndromu (GAS), jako označení pro nespecifickou fyziologickou reakci organismu, kterou tvoří změny hodnot fyziologických

charakteristik organismu, změny ve tkáních, krevním obrazu, ale i změny psychické (Kebza 2005).

GAS – (general adaptation syndrome) všeobecný adaptační syndrom

všeobecný/obecný- nejde o působení určitého ale jakéhoko-li činitele

adaptační- schopnost přizpůsobení, stimulace obranyschopnosti

syndrom- propojení a soulad jednotlivých příznaků

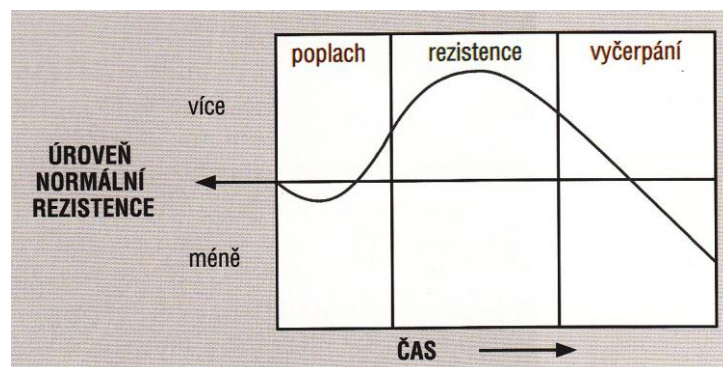
Selye rozdělil GAS (Selye, 1966) na tři stádia resp. způsoby, jak se vyrovnat se stresem.

fáze poplachová- hrozba nebezpečí, boj nebo útěk

fáze rezistence- přežití nepříznivých podmínek

fáze vyčerpání- působení stresorů po delší dobu

Obrázek 4: Obecný adaptační syndrom



Zdroj: ATKINSON et. al. *Psychologie*. Praha:Portál, 2003. s. 497.

Fáze poplachová – jde o úvodní fázi stresu. Je to reakce na jakoukoli zátěž. Ta má za úkol připravit jedince k okamžitému boji nebo útěku. Jde o reakci na neznámé podněty, často bolestivé, a reakci na ohrožení. Naším

prvotním úkolem je zmobilizovat naše energetické zdroje, vypořádat se se stresem – přežít.

Její nástup se vyznačuje náhlým a rychlým uvolněním katecholaminů (adrenalin, noradrenalin, dopamin) s bezprostředním účinkem. Tyto zvyšují srdeční tep, tlak a zároveň se zvyšuje i krevní srážlivost. Jde tedy o přípravu k boji i s přípravou na případnou krevní ztrátu. Dochází k zajištění energetických rezerv, které budou potřeba pro případnou reakci na podnět. Funkce, které primárně nesouvisí s přežitím, ustupují do pozadí, jsou utlumeny (příjem potravy, její zpracování, reprodukce, sexuální chování). (Bartůňková, 2010; Hošek, 1997; Kebza, 2009)

V této první fázi stresu dochází, jak jsme již zmínili výše, k mobilizaci energetických zdrojů, dále se při ní zvyšuje svalový tonus a síla, dochází ke snížení pocitu bolesti, rozšiřují se nám zornice, potíme se a zároveň se zlepšují smyslové a kognitivní schopnosti. Často bývá spojena s projevem uvolnění tlustého střeva a močového měchýře. Jde o reakci na snahu organismu snížit tělesnou hmotnost. Při účinném copingu (zvládnutí stresu) všechny tyto reakce organismu odezní a člověk pokračuje ve své běžné činnosti. Pokud však byly copingové strategie neúčinné, pokračuje tato reakce dál do druhé fáze stresu – rezistence. (Bartůňková, 2010; Hošek, 1997; Kebza, 2009)

Fáze rezistence – neboli adaptační fáze nastává při opakovaném působení stresoru. Jde o energeticky velmi náročnou fázi stresu. Dochází při ní k adaptaci organismu na přežití za velmi nepříznivých podmínek. Nastupují specifické způsoby obrany organismu.

Adaptace může být

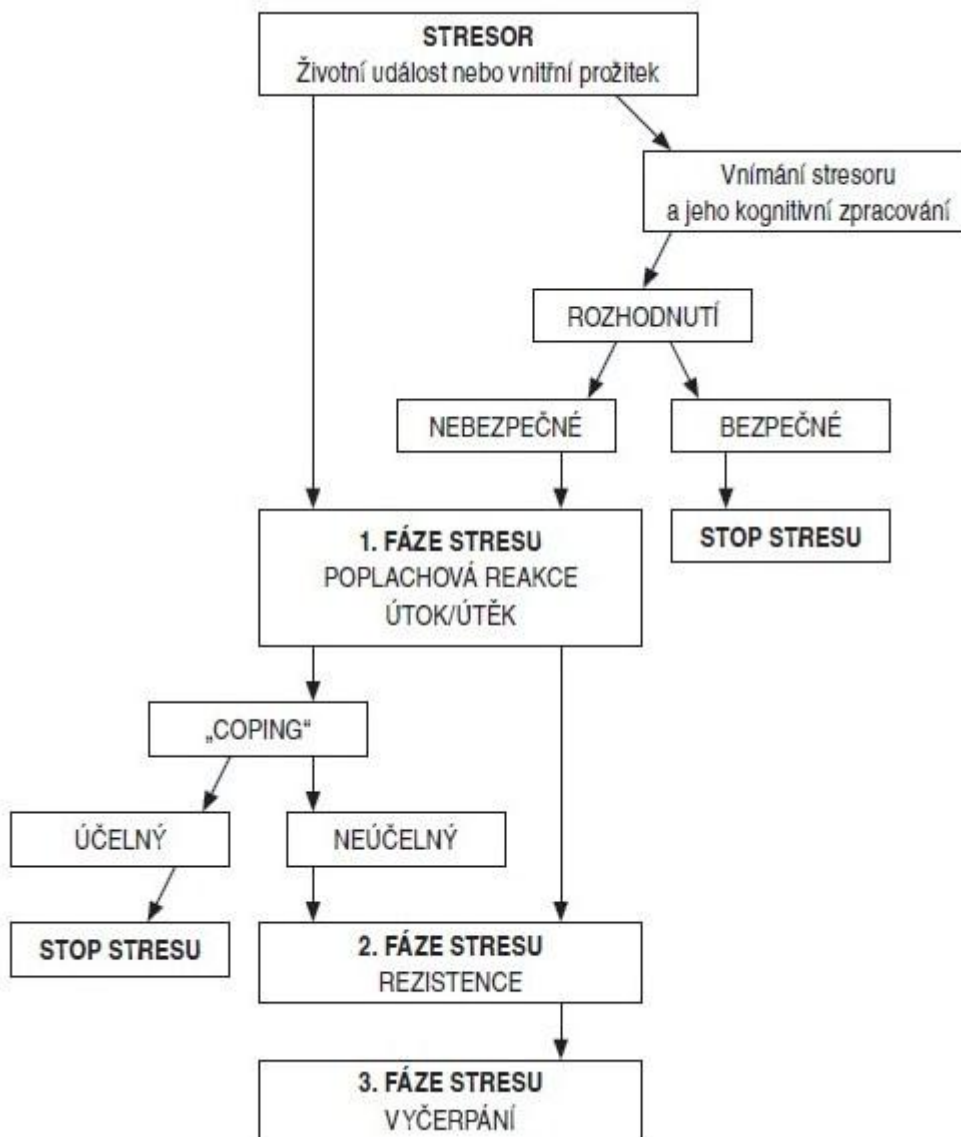
- ✓ *pozitivní* - projevuje se například zvýšenou intenzitou učení při přípravě na zkoušku, zvýšenou fyzickou zdatností při zvyšování intenzity fyzické zátěže

- ✓ *negativní* - stálé, opakované vyhledávání adrenalinu, až dojde ke vzniku závislosti (např. gamblerství), možnost vzniku psychosomatických chorob či tzv. přetrénovanost při sportovním tréninku

(Bartůňková, 2010; Hošek, 1997; Kebza, 2009)

Fáze vyčerpání – pokud fáze rezistence trvá příliš dlouho, díky nadměrným nárokům na organismus dojde k jeho vyčerpání a následnému podlehnutí účinkům stresu. Tato fáze se často projevuje stavy úzkosti, depresi, dochází k poklesu výkonnosti imunitního systému a následují často nemoci jako chřipka, migréna, žaludeční vředy, chronický únavový syndrom či duševní choroby. (Bartůňková, 2010; Hošek, 1997; Kebza, 2009)

Obrázek 5: Fáze stresu



Zdroj: VEČEŘOVÁ – PROCHÁZKOVÁ, A., HONZÁK, R. Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi. [online]. 2008, č. 4 [cit. 2011-11-21]. Dostupné z WWW: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

3. COPING

Coping – počestělý výraz též koupink. V anglickém jazyce slovo coping znamená něco zvládnout, vypořádat se tím, vyrovnat se. Etymologicky (Etymologie: obor lingvistiky zkoumající původ a vývoj slov) hledejme kořeny tohoto slova v řeckém slově „*colapsos*“, což je boxerský termín, znamenající úder na ucho. Slovník cizích slov jej definuje jako způsoby zvládání zátěží, zahrnující obranné mechanismy a techniky. Zde jako zvládání stresových situací. Jde často o přímý boj s nimi. Jednou z možností je adaptace a tedy využití již naučených a známých vzorců chování. Pokud daná zátěž přesahuje tyto naše vzorce, musíme si je nejprve vytvořit a osvojit. (Křivohlavý, 1994)

Kognitivně behaviorální přístup řešení problémů nabízí řešení v podobě popření problému jako takového a říká, že podstatné je vždy to, jak se člověk k problému postaví. Je třeba se rozhodnout, zda je podle známého rčení „*láhev z poloviny prázdná, či z poloviny plná*“.

Pro vnímavé lidi existuje ještě jedna možnost jak se s problémy vypořádat, a sice cesta pozitivního myšlení. Jistě, není samospasitelná, může být však pro mnohé velmi užitečná. V tomto případě jde o jakési mantrické opakování optimisticky laděných prohlášení (*např.: jsem zdravý a nebudu nemocný, zkoušku udělám na jedničku, vše se mi dnes bude dařit*).

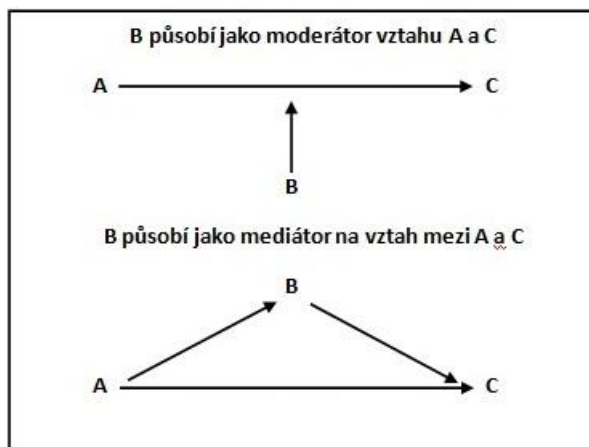
To, jak danou stresovou zátěž zvládneme, ovlivňují proměnné. Jsou to činitelé, kteří zprostředkovávají vztahy mezi podněty a reakcemi na ni. Jejich působením dochází ke zmírnění, omezení či naopak k zesílení zátěžového vlivu na člověka a jeho osobnost. Tyto proměnné nazýváme moderátory a mediátory. (Kebza, 2009)

Moderátory – „osobnostní a sociální proměnné, které moderují vztahy mezi vnějšími okolnostmi a podmínkami a stresovou reakcí a jejími důsledky, ale nejsou přímo ve vztahu s působícím stresorem či stresory ani

postupy a průběhem zvládnání“ (Kebza, 2009, s. 27). Spojujeme je s individualitou každého jedince a jde o proměnné, které již existují v době vzniku stresové zátěže (sociální vztahy, osobnostní vlastnosti, dovednosti, vědomosti, pohlaví, věk, zkušenosti).

Mediátory – jsou to činitelé, kteří se tvoří až v okamžiku vzniku stresové situace – zátěže, vstupují mezi proměnné a určují, jakým způsobem se daný efekt projeví. Mediátory odůvodňují vztah mezi podnětem a reakcí co do síly a směru. (Atkinson et. al. 2003)

Obrázek 6: Působení moderátorů a mediátorů stresu na vztah mezi proměnnými



Zdroj: NOVOTNÝ, S. Brno, 2011. Disertační práce, s. 21

4. DOVEDNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU

Jak jsme si uvedli v předcházejících kapitolách, stresové situace v nás vyvolávají fyziologické a emoční reakce, které jsou ve většině případů nepříjemné, či bolestivé. Je přirozenou reakcí člověka, udělat vše pro to, aby se stresovým situacím vyhnul, nebo alespoň se snažil zmírnit jejich dopady. Některé cesty jsou správné a dovedou nás ke kýženému cíli, kdy najdeme způsob řešení situace a často se nám podaří jí v budoucnu předejít. Jiné jsou naopak cestou do slepé uličky a berou na sebe roli jakési berličky, která nám ale mnohdy přinese zklamání, často i větší míru stresu. Tato kapitola volně naváže na ty předcházející a postupně nastíní možnosti zvládání stresu a mechanismy s tím spojené.

4.1. Strategie zvládání stresu

Vyjma pojmu coping, používáme také pojem copingové strategie. Obecně je lze rozdělit na dva typy (Atkinson et. al. 2003, dle Lazarus a Folkman 1984).

1. strategie zaměřené na řešení problému

Tyto jsou zaměřeny na problém, který je determinantem situace, kterou je nutno zvládnout. Jde o aktivity a snahu vyřešit daný problém, pokud možno konstruktivně (odstranit zdroj stresu, změnit podmínky, vyřešit problém). Jejich funkcí je definovat problém a zvolit alternativní řešení. Tyto aktivity jsou dvojího zaměření – směrem ven (vůči svému okolí), nebo směrem dovnitř (snaha změnit něco na sobě samém). Lidé, kteří volí tento způsob řešení problémů, bývají v průběhu stresové situace a následně po ní méně depresivní (Atkinson et.al. 2003).

2. strategie zaměřené na zvládání emocí

Jde o postupy orientované spíše na prožitky, které souvisejí se stresovou situací, zejména na zvládnutí, kontrolu či regulaci emocionálních

stavů (převážně negativních), které stres vyvolává. Prioritou je zabránit zaplavení organismu negativními emocemi, které by následně znemožnily řešení problému. Často tyto strategie používáme i tehdy, je-li náš problém neovlivnitelný. Výsledkem těchto postupů je pak zklidnění organismu, snížení obav, úzkosti a také míry zlosti. (Atkinson et. al. 2003)

Atkinson, et.al. (2003) rozdělují tyto strategie na :

- **behaviorální** – k tomu aby člověk svůj problém zmenšil, či z jeho pohledu vyřešil, používá různé klamavé prostředky typu alkohol, drogy, tělesná cvičení či naléhavou potřebu pomoci přátel
- **kognitivní** – v tomto případě člověk jaksi odsouvá svůj problém někam jinam, mimo své vědomí a dané situaci se snaží dát jiný význam a tím si sám před sebou problém vyřeší (nic tak strašného se nestalo, stejně jsem to chtěl udělat jinak)

Neméně důležitým a zajímavým faktorem při zvládnání stresu je vyhledat emoční oporu u ostatních lidí. Nepochybně každý z nás má svou vlastní zkušenost se sdílením svého problému třeba s rodiči, kamarádkou, partnerem. Je však velmi důležité, aby dotyčná osoba měla vstřícné a klidné sociální vztahy. V opačném případě totiž může naopak dojít k ovlivnění tělesné imunity a namísto pomoci, k prohloubení stresové situace.

4.2. Obranné mechanismy

Nejznámější skupinou postupů jak zvládat stres jsou *obranné mechanismy*. Je jich popsáno několik desítek, jsou však považovány za neplnohodnotný způsob zvládnání. Jakousi náhražku, protože nejde o reálné skutečné řešení krizové situace, ale ve většině případů o jakousi iluzi, náhradní řešení, které nám vytváří sebeklam, sebeiluzi a probíhá většinou na nevědomé úrovni (Kebza, 2009). Nedochozí tedy ke změně stresové situace,

ale mění se to, jak ji vnímáme či jak o ní přemýšlíme. Každý z nás se ve svém životě občas dostane do situace, kdy tyto mechanismy používáme. Obranných mechanismů je popsáno několik desítek, my si blíže popíšeme ty nejběžněji využívané.

Vytěsnění: podle Freuda jde o základní a nejdůležitější obranný mechanismus. Někteří lidé, u nichž převládají negativní emoce, je jednoduše poprou a poté odsunou z vědomí. Jde například o pocity vyvolávající citění viny, studu, často to jsou vzpomínky, jež vedou k sebedoceňování. (Atkinson, et. al. 2002; Kebza, 2009) (Sigmund Freud 1856-1939, neurolog, psycholog, zakladatel psychoanalýzy. Svou činnost zaměřil na studium lidského nevědomí. V roce 1986 použije pojem psychoanalýza, který poté definuje jako vědu, která zkoumá utajené duševní děje v podvědomí a pudové impulsy, jež je vyvolávají.) (Sigmund Freud – Wikipedie, [online] [cit. 2012-02-01]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Freud>>)

Projekce: každý z nás má nějakou vlastnost, rys osobnosti, který je obecně považován za nežádoucí. Nezřídká si je nechceme ani přiznat sami sobě a nevědomý mechanismus projekce je v násobené míře připisuje druhým lidem (pokud se chovám stejně jako druzí lidé, nezáleží na tom, zda je to správné). Jde o jakousi formu racionalizace. (Atkinson, et. al. 2002; Kebza, 2009)

Racionalizace: nejde o rozumový „racionální“ způsob jednání. Jde o rozumové zdůvodnění našeho chování, které bychom jinak považovali za nevhodné či nepřijatelné. Poskytuje nám tedy přijatelné motivy našeho chování, případně mírní naše zklamání v případě nedosažení daného cíle (*stejně jsem ty drahé boty nechtěla, určitě nebudou příliš kvalitní*). Jde o hledání tzv. dobrého důvodu pro naše jednání (*přišla jsem pozdě do školy, protože autobus měl zpoždění, nezvonil mi budík...*). (Atkinson, et. al. 2002; Kebza, 2009)

Popření: pokud je naše okolní realita nepříjemná, pokud je krize, která nás potkala natolik silná, že její připuštění by pro nás mohlo mít negativní následky, je lépe tuto popřít, odmítnout. Čas, který takto získáme, nám může pomoci se s danou nepříjemnou skutečností snadněji vyrovnat. (Atkinson, et. al. 2002; Kebza, 2009)

Intelektualizace: jde o vyrovnání se stresovou situací tím, že používáme pro její vyjádření intelektuální, neosobní až abstraktní výrazy. Dochází tím k vědomému ignorování emocí a prožitků se stresovou situací spojených (nezbytně nutné například při práci lidí, zabývajících se problémy spojenými se smrtí – lékaři, záchranáři, hasiči). (Atkinson, et. al. 2002; Kebza, 2009)

Sublimace: v tomto případě je potřeba, která nemohla být určitým způsobem uspokojena, zaměřena na náhradní cíl. Protože nemůžeme změnit naše základní pudy, změníme objekty, vůči kterým jsou směřovány (například neuspokojený mateřský pud je zmírňován při práci s dětmi v dětských domovech, školních zařízeních, zaměřením se na děti příbuzných či kamarádek). (Atkinson, et. al. 2002; Kebza, 2009)

4.3. Sociální faktory zvládnání stresu

Jedním z faktorů, jejichž působení může významně ovlivnit účinky stresorů, jsou sociální faktory působící na osobnost daného jedince. Neopomenutelnou proměnnou je v tomto případě socioekonomický status. Ten charakterizuje na jedné straně materiální prostředky, které má jedinec k dispozici a na straně druhé jeho životní styl, postoje a názory. (Kebza, 2005)

Další proměnnou je sociální opora, tedy opora, kterou dostáváme ze svého nejbližšího okolí, či širší společnosti. Sociální začlenění člověka do sociální struktury je pro psychické zdraví a pohodu významnou determinantou (Determinanta: rozhodující, určující činitel pro žádoucí či nežádoucí aktivitu člověka). Protože na nás sociální opora může působit jak

pozitivně, tak i negativně, je na osobnosti každého jedince, jakým směrem na sebe nechá tyto vlivy působit. (Kebza, 2009) Uvedme na příkladu: syn úspěšného lékaře, studující na medicíně, může jeho vzor chápat jako kladnou motivaci k lepším výkonům, nebo ho naopak vnímat jako determinantu prohlubující v případě jeho neúspěchu vnímání situace jako selhání, snížení pocitu sebedůvěry sebeúcty.

Funkce sociální opory při zvládání zátěžových situací: „

- *emocionální opora* (poskytování důležitých emocí, jako např. lásky, víry, empatie),
- *hodnotící opora* (hodnocení komunikace, jež je relevantní pro sebehodnocení),
- *informační opora* (zprostředkování informací nebo rad, jež pomáhají vyrovnat se s osobními problémy),
- *instrumentální opora* (praktické druhy pomoci nebo hmotná, materiální pomoc, např. poskytnutí půjčky v obtížné finanční situaci).“

(Kebza, 2005, s. 159 dle House 1981)

4.4. Genderové rozdíly zvládání stresu

Vzhledem k tomu, že jedním z cílů výzkumu této diplomové práce je mezipohlavní srovnání, je zde třeba blíže vysvětlit pojem gender a genderové rozdíly ve zvládání stresu.

Termín gender většinou již dnes již nepřekládáme a můžeme ho obecně definovat jako rozdíly mezi muži a ženami, vzniklé působením kultury, což následně způsobuje sociálně konstruované rozdíly v tom, jak se chovají, jaké k daným skutečnostem zaujímají postoje a jaké mají očekávání. Vnímání gender vzniká v průběhu socializace jedince a je tedy významně ovlivněno sociokulturně. Nerodíme se jako muži a ženy, stáváme

se jimi postupným učením. To s sebou přináší určité zaběhnuté vzorce chování, které jsou přísně rozděleny na „mužské a ženské“. V rámci těchto vzorců se od děvčátek již od narození očekává, že budou méně fyzicky silné a více emocionálně založené. Naopak od chlapců se očekává vysoká fyzická odolnost a racionalita: „chlapi nepláčou“. (Gender – Wikipedie, [online] [cit. 2011-27-11]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gender>, Paulík, 2010) Praktická část této diplomové práce se pokusí mimo jiné zjistit, zda takováto typicky mužská či ženská chování platí i pro zvládání zátěže.

Literatura osvětlující téma genderových rozdílů zvládání stresu je na první pohled obsáhlá, avšak s nesourodými výstupy. Existuje všeobecně známá domněnka, že žena je od přírody tělesně i citově lépe vybavena pro zvládání stresu. Toto je podmíněno zřejmě nutností zvládnout některé vysoce stresující situace a události typické pro ženy: menstruaci, těhotenství, porod, výchovu dětí.

Je nespočet aktuálních vědeckých studií, dokazující rozdíly mezi mužským a ženským mozkem a způsobu jak je využívají. Zatímco ženy mají sklon používat obě poloviny současně (zvládají více věcí najednou, mluví i jednájí zároveň), muži používají vždy pouze jednu polovinu (cíleně zaměřeni na jednu konkrétní situaci, buď mluví, nebo jednájí). Bartůňková (2010, s. 49) uvádí: „Sexuální dimorfismus mozku spočívá u žen v menší hmotnosti, v menším množství neuronů, ale v rozvětvenější dendritické síti, větším počtu vzájemných spojení. Ženy jsou proto schopny provádět více věcí najednou. Tzv. „šestý smysl“ představuje u žen jisté intuitivní vnímání. Je zprostředkované pravděpodobně spolupůsobením dopaminu a estrogenů.“

Žena, je-li ve stresu, o problému hovoří, vyjadřuje své city a velmi často vyhledá ve svém okolí někoho, komu se může s daným problémem svěřit a diskuzí o něm hledá zároveň řešení. Myslí, cítí a mluví současně. Často se stane, že řešení stresové situace nenajde, ale dostatečně si uleví tím, že o ní hovoří, že se o ní může důvěrně podělit s jinou osobou. (Gray, 1994)

Muž, je-li ve stresu, se naopak uzavře do sebe. O tom, co ho takzvaně trápí, nechce s nikým mluvit. Často se uzavírá do samoty, kde přemýšlí, až dosáhne uspokojivého řešení problému, nebo si hledá nějaké odreagování od problému (televize, sport). Platí zde úměra, čím větší míra zátěže tím intenzivnější potřeba odreagování. (Gray, 1994)

5. PERCEPCE STRESU

Percepce stresu (vnímání) je navýsost individuální záležitostí. Jeden každý konkrétní člověk vnímá stres rozdílným způsobem. Každý z nás žije v určitém prostředí, společenství. Každý den jsme od rána vystaveni celé řadě událostí, potkáváme známé či nové lidi a to vše vnímáme. Primárně na nás stres působí negativně. Kdykoli hovoříme o stresu, jen málokdo z nás na něj umí myslet i v pozitivním duchu. Záleží vždy na daném jedinci, jak na něj bude stres působit. Zda ho dokáže motivovat, či zda z něho svým působením učiní trosku. Tak jak někdo zvládne stres sám, tak zase naopak někteří jsou nuceni vyhledat odbornou pomoc.

Již jsme si řekli, že každý z nás vnímá stejnou situaci různým způsobem. Jsme jedinečné osobnosti, a proto na stejnou zátěž reagujeme různým způsobem. To, co je pro jednoho běžná, nevýznamná situace, může být pro druhého významným stresorem. Toto je způsobeno našimi vlastnostmi, které získáme jako dědičné, nebo je získáváme naší vlastní zkušeností v průběhu života.

Dědičné vlastnosti:

1. *Introverze, extroverze* – odolnost je ovlivněna mírou sociální aktivity jedince. Extroverti bývají v řešení problémů úspěšnější, protože mají více sociálních zkušeností. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

2. *Reaktivita* – jde o způsob, jak reagujeme na stresovou situaci. To je ovlivněno množstvím zděděné energie a reaktivity. Lidé s větší mírou reaktivity reagují na stres intenzivněji, s tendencí vnímat danou situaci jako zátěžovou. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

3. *Frustrační tolerance* – jde o míru snášenlivosti a odolnosti vůči stresu. Částečně ji dědíme, zbytek získáváme v průběhu našeho života. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

4. *Anxiozita* – je dědičná míra úzkosti, pocitu, který téměř vždy provází stres. Pokud je naše míra anxiozity větší než obvykle, máme tendenci jednat úzkostněji a vůči stresu jsme méně odolní. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

5. „*Sensation seeking*“ – někteří lidé potřebují velké množství podnětů a zážitků, pohybujících se často na hranici života a smrti. Vyhledávají vzrušení a působení adrenalinu s ním spojené (typ povolání, adrenalinové sporty). Lidé, kteří mají velkou míru této vlastnosti, jsou velmi odolní vůči stresu a mnoho zátěžových situací nevnímají jako zátěž. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

6. *Vulnerabilita* – jde o predispozici k duševní zranitelnosti. Lidé s touto vlastností vnímají podněty velmi senzitivně. Naopak lidé s malou mírou vulnerability jsou vůči zátěži odolnější. 50% této vlastnosti zdědíme a 50% získáme výchovou. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

Získané vlastnosti v průběhu života

1. *externalita x internalita* – jednoduše řečeno jde o to, kde, tedy v jaké lokalitě člověk vidí příčiny situací, které nastaly v časové návaznosti na jeho jednání a do jaké míry je člověk schopen situaci kontrolovat a ovlivnit ji. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

- **Externalita:** místo kontroly je umístěno vně člověka, externalisté ve stresové situaci, kterou nemohou ovládat, svádí svůj neúspěch na okolí, na druhé lidi. Výchova v nich ukotvila, že neodpovídají za jakékoli řešení situace. S vírou, že situaci stejně neovlivní, se domnívají, že nemohou nic dělat. Jakýkoli následný neúspěch, ale ani naopak úspěch nepřijmou za svůj. Stres zvládají velmi těžko, protože situace pro většinu lidí běžné, považují za stresové.

- **Internalita:** místo kontroly je umístěno uvnitř člověka. Lidé s touto vlastností přebírají za své chování odpovědnost, vědí, že danou situaci mohou ovlivnit svým chováním. Mají silnější vůli, jsou odolnější vůči zátěži a stresu.

2. *Nezdolnost* – lidé s touto vlastností jsou přesvědčeni o svém úspěchu. Věří si a zátěžovou situaci mají pod kontrolou. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

3. *Sociální opora* – jestliže vnímáme oporu ve svém okolí, jsme proti zátěži odolnější. Již samotný subjektivní pocit, že nás někdo má rád, že jsme pro něho jedinečným, nám dává pocit jistoty a odolnosti. Sociální opora se tak stává jakýmsi nárazníkem, oporou vůči stresu. Naopak lidé uzavření s malou sociální sítí jsou ke stresu náchylnější, častěji propadají beznaději, depresi, pocitu bezmocnosti. Pozor ale na skutečnost, že nejbližší sociální síť pro nás také často bývá nejvíce stresující. (Hošek, 1997; Kebza, 2005)

6. PRAKTICKÁ ČÁST

V teoretické části této diplomové práce se autorka věnovala obecné problematice stresu, jeho vymezení, způsobů reakce na něj a také popisuje některé z možností jeho zvládnání.

V praktické části budou zpracována data získaná dotazníkovým šetřením. Byla rozvržena do několika částí. V té úvodní formulovala cíle průzkumu a stanovila pracovní hypotézy. V dalších částech budeme seznámeni se samotným provedením průzkumu, strukturou dotazníku a popisem získaného vzorku respondentů. Stěžejní část nás seznámí se statistickými výsledky, které budou prezentovány pomocí grafů a slovního hodnocení. V poslední kapitole praktické části budou dosažené výsledky shrnuty a diskutovány.

6.1. Cíle průzkumu

Autorka se na základě vlastních zážitků a zkušeností rozhodla pro zkoumání vlivu stresu a způsobů jeho zvládnání spojené s důležitou životní situací, dle škály Holmes a Rahe (Atkinson, 2003): zahájení nebo ukončení studia. Chtěla by popsat způsoby vnímání stresu, v období přípravy na státní závěrečnou zkoušku a průběhu samotném, a zjistit jaké způsoby dospělý jedinec ke zvládnání této konkrétní zátěžové situace používá.

Některé otázky budou podrobeny zkoumání z hlediska věku respondentů a některé z hlediska rozdílu pohlaví. U některých budou tyto dvě hlediska zkoumána společně.

Vzhledem k vlastním zkušenostem autorky, bude také zkoumán rozdíl vlivu stresu mezi přípravou na běžnou semestrální zkoušku a státní závěrečnou zkoušku. Studenti mívají často ve zvyku přistupovat k semestrálním zkouškám poněkud volněji a tomu také podřizovat styl přípravy. Toto porovnání bude jistě velmi zajímavé.

6.2. Pracovní hypotézy

Pro zjištění způsobu percepce a zvládnání zkouškového stresu byly stanoveny tyto pracovní hypotézy:

1. hypotéza

Státní závěrečná zkouška je pro studenty více stresujícím faktorem než semestrální zkouška.

2. hypotéza

Muži budou častěji než ženy udávat zvýšené užívání návykových látek při stresové zátěži způsobené zkouškovým obdobím.

3. hypotéza

Ženy budou častěji než muži udávat tělesné příznaky stresu při zátěži.

4. hypotéza

Ženy budou častěji než muži důslednější při tvorbě učebních plánů.

6.3. Metodika

Dotazník

Pro ověřování zvolených hypotéz byl zvolen kvantitativní průzkum. Pro následnou kvantifikaci získaných údajů byla použita matematicko-statistická metoda. Data byla získávána pomocí vlastního dotazníku (viz příloha A). Dotazník byl anonymní a obsahoval celkem 21 otázek. Po úvodní otázce, která charakterizovala úroveň studia respondenta, následovaly otázky na zjištění, zda daná forma studia je pro respondenta stresujícím faktorem. Druhá třetina dotazníku byla zaměřena na zjišťování rozdílů míry stresu mezi semestrální a státní závěrečnou zkouškou. V poslední části dotazníku byla jedna otázka zaměřena na tělesné projevy stresu a jedna na užívání návykových látek. Závěr dotazníku tvořily otázky zkoumající subjektivní vnímání stresu a schopnosti respondentů jej zvládat. Na úplný konec byly položeny otázky se všeobecnými údaji (věk, pohlaví).

V dotazníku byly použity různé typy otázek:

- **uzavřené otázky** umožňující výběr z nabízených variant odpovědí, konkrétně otázky výběrové (možnost výběru pouze jedné z možností) a otázky výčtové (možnost výběru jedné a více možností)
- **polouzavřené otázky** umožňující respondentovi přidáním možnosti „jiné“ do uzavřené otázky vyjádřit svůj názor
- **kontrolní otázky** byly použity jako nástroj logické kontroly ke zjišťování lži-faktoru

Metoda výpočtu při zjišťování průměrných hodnot

Pracovní hypotézy v této diplomové práci jsou zaměřeny na porovnávání mužského a ženského pohledu na danou problematiku. Sběrem dat bylo získáno celkem 310 respondentů, z tohoto počtu bylo 243 žen a 67 mužů.

Získaná data

Získaná data byla nejprve rozdělena na **ženy** a **muže** a poté podle **typu odpovědi**. Následně byly získané **hodnoty** od žen a mužů převedeny **na procenta** (viz. příklad č. 1).

Příklad č. 1:

	ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Muži – 67	10 (14,92%)	20 (29,85%)	22 (32,84%)	15 (22,39%)
Ženy – 243	49 (20,16%)	69 (28,4%)	76 (31,27%)	49 (20,17%)

PP - přepočítání na stejnou poměrnou část

Aby bylo možno získaná data porovnat ve stejném poměru žen a mužů, bylo nutno provést přepočítání na stejnou poměrnou část (autorka nazvala tento přepočítání PP, který se dále dělí na PPa - muži a PPb - ženy).

Vzorec č. 1:

Tento vzorec použijeme, když výsledné „ab“ je menší než hodnota 100.

$(a + b = ab)$
 $(100 : ab = \text{koeficient})$
PPa ($a \times \text{koeficient}$)
PPb ($b \times \text{koeficient}$)

a1 = faktický procentuální poměr mužů
b1 = faktický procentuální poměr žen
a1b1 = výsledné číslo
koeficient = výsledné číslo
100 = pevné číslo
PPa1 = poměrný procentuální poměr mužů
PPb1 = poměrný procentuální poměr žen

Vzorec č. 2:

Tento vzorec použijeme, když výsledné „ab“ je větší nebo rovno hodnotě 100.

$(a + b = ab)$
 $(ab : 100 = \text{koeficient})$
PPa ($a : \text{koeficient}$)
PPb ($b : \text{koeficient}$)

a1 = faktický procentuální poměr mužů „ano“
b1 = faktický procentuální poměr žen „ano“
a1b1 = výsledné číslo
koeficient = výsledné číslo
100 = pevné číslo
PPa1 = poměrný procentuální poměr mužů
PPb1 = poměrný procentuální poměr žen

Aplikovaný vzorec na příklad podílu žen a mužů podle vzorce č. 1 použitý v kapitole 6.4.3. pro odpověď „ano“:

	ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Muži	a1 = 14,92%	a2 = 29,85%	a3 = 32,84%	a4 = 22,39%
Ženy	b1 = 20,16%	b2 = 28,40%	b3 = 31,27%	b4 = 20,17%

Použijeme vzorec č. 1, protože součty (a1+b1, a2+b2, a3+b3, a4+b4) nám dají hodnotu menší než 100 a doplníme k a, b hodnoty z a1 a b1. Při dalším výpočtu doplníme hodnoty k a, b z a2, b2, a takto budeme postupovat stále, dokud nezískáme veškeré výsledky (PPa1 a PPb1, PPa2 a PPb2, PPa3 a PPb3, PPa4 a PPb4).

$$a1 = 14,92 / \text{faktický procentuální poměr mužů „ano“}$$

$$b1 = 20,16 / \text{faktický procentuální poměr žen „ano“}$$

$$(a1 + b1 = a1b1)$$

$$14,92 + 20,16 = 35,08$$

$$(100 : a1b1 = \text{koeficient})$$

$$100 : 35,08 = 2,85$$

$$\text{PPa1 (a1 x koeficient)}$$

$$14,92 \times 2,85 = 42,52 \text{ (zaokrouhleno na 43\%)}$$

$$\text{PPb1 (b1 x koeficient)}$$

$$20,16 \times 2,85 = 57,45 \text{ (zaokrouhleno na 57\%)}$$

$$\text{PPa1} = 43\% \text{ mužů}$$

$$\text{PPb1} = 57\% \text{ žen}$$

Výsledek po poměrném přepočtu, když narovnáme poměr žen a mužů u „Ano“ dle příkladu (zbylé hodnoty byly přepočítány a doplněny):

PP	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Muži (PPa = 50%)	PPa1 - 43%	PPa2 - 51%	PPa3 - 52%	PPa4 - 52%
Ženy (PPb = 50%)	PPb1 - 57%	PPb2 - 49%	PPb4 - 48%	PPb4 - 48%

SPP (sdružený průměrný přepočet)

Sdružený průměrný přepočet procentuálně vyjádří sloučené „ano + spíše ano“ a „ne + spíše ne.“ Při zachování stejného poměru mužů a žen. K výpočtu se musí použít vypočtené hodnoty z PPa a PPb. Slouží k tomu vzorec č. 3 nebo vzorec č. 4:

Vzorec č. 3

Tento vzorec použijeme, pro „as“ nebo „bs,“ když jejich hodnota nižší než 100.

$$\begin{aligned}PPa1 + PPa2 &= PPa1a2 \\ PPa3 + PPa4 &= PPa3a4 \\ PPb1 + PPb2 &= PPb1b2 \\ PPb3 + PPb4 &= PPb3b4\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}PPa1a2 + PPa3a4 &= as \\ PPb1b2 + PPb3b4 &= bs\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}100 : as &= \text{koeficient } Sa \\ 100 : bs &= \text{koeficient } Sb\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}PPa1a2 \times \text{koef. } Sa &= SPPa1,2 \\ PPa3a4 \times \text{koef. } Sa &= SPPa3,4 \\ PPb1b2 \times \text{koef. } Sb &= SPPb1,2 \\ PPb3b4 \times \text{koef. } Sb &= SPPb3,4\end{aligned}$$

SPP	Ano + spíše ANO	Ne + spíše NE
Muži	SPPa1,2	SPPa3,4
Ženy	SPPb1,2	SPPb3,4

Vzorec č. 4

Tento vzorec použijeme, pro „as“ nebo „bs,“ když je jejich hodnota vyšší nebo rovna 100.

$$\begin{aligned}PPa1 + PPa2 &= PPa1a2 \\ PPa3 + PPa4 &= PPa3a4\end{aligned}$$

$$PPb1 + PPb2 = PPb1b2$$

$$PPb3 + PPb4 = PPb3b4$$

$$PPa1a2 + PPa3a4 = as$$

$$PPb1b2 + PPb3b4 = bs$$

$$as : 100 = \text{koeficient Sa}$$

$$bs : 100 = \text{koeficient Sb}$$

$$PPa1a2 : \text{koef. Sa} = SPPa1,2$$

$$PPa3a4 : \text{koef. Sa} = SPPa3,4$$

$$PPb1b2 : \text{koef. Sb} = SPPb1,2$$

$$PPb3b4 : \text{koef. Sb} = SPPb3,4$$

SPP	Ano + spíše ANO	Ne + spíše NE
Muži	SPPa1,2	SPPa3,4
Ženy	SPPb1,2	SPPb3,4

Aplikovaný vzorec na příklad průměrného podílu mužů a žen podle výše uvedeného vzorce č. 4 použitý v kapitole 6.4.3. pro sloučení „ano + spíše ano“ a „ne + spíše ne“ s využitím hodnot z tabulky PP:

PP	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Muži (PPa = 50%)	PPa1 - 43%	PPa2 - 51%	PPa3 - 52%	PPa4 - 52%
Ženy (PPb = 50%)	PPb1 - 57%	PPb2 - 49%	PPb3 - 48%	PPb4 - 48%

$$PPa1 + PPa2 = PPa1a2$$

$$43 + 51 = 94$$

$$PPa3 + PPa4 = PPa3a4$$

$$52 + 52 = 104$$

$$PPb1 + PPb2 = PPb1b2$$

$$57 + 49 = 106$$

$$PPb3 + PPb4 = PPb3b4$$

$$48 + 48 = 96$$

$$PPa1a2 + PPa3a4 = as$$

$$94 + 104 = 198$$

$$PPb1b2 + PPb3b4 = bs$$

$$106 + 96 = 202$$

$$as : 100 = \text{koeficient Sa}$$

$$198 : 100 = 1,98$$

$$bs : 100 = \text{koeficient Sb}$$

$$202 : 100 = 2,02$$

$$PPa1a2 : \text{koef. Sa} = SPPa1,2$$

$$94 : 1,98 = 47,47 \text{ (zaokrouhleno na 47\%)}$$

$$PPa3a4 : \text{koef. Sa} = SPPa3,4$$

$$104 : 1,98 = 52,52 \text{ (zaokrouhleno na 53\%)}$$

$$PPb1b2 : \text{koef. Sb} = SPPb1,2$$

106 : 2,02 = 52,47 (zaokrouhleno na 53%)

PPb3b4 : koef. Sb = SPPb3,4

96 : 2,02 = 47,52 (zaokrouhleno na 47%)

SPP	Ano + spíše ANO	Ne + spíše NE
Muži	SPPa1,2 = 47%	SPPa3,4 = 53%
Ženy	SPPb1,2 = 53%	SPPb3,4 = 47%

Charakteristika zkoumaného vzorku a sběr dat

Pro sběr dat byla zvolena metoda víceetapového náhodného výběru, kdy byli nejprve vybráni studenti vysokých škol obecně a poté v tomto seskupení opět náhodným výběrem respondenti.

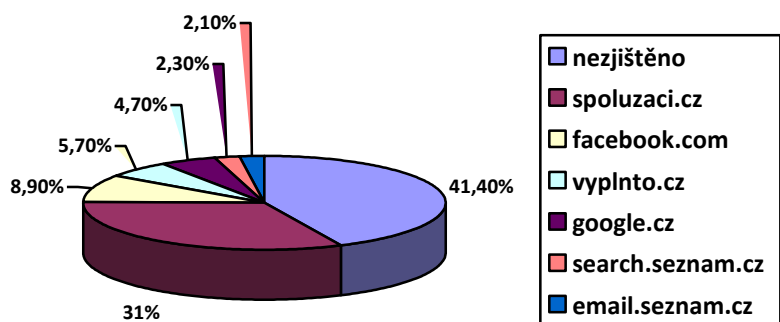
Pro sběr dat byl použit webový server <http://www.vyplnto.cz/> s veřejnou prezentací výsledků na adrese: <http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/vliv-stresu-ze-zkousky/>. Tyto výsledky a vygenerované výstupy budou použity jako zdroj v následné analýze výsledků průzkumu.

Šedová, D. – *Vliv stresu ze zkoušky (výsledky průzkumu)*, 2012. Dostupné online na <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>.

Dotazník vyplnilo celkem 310 respondentů. Návratnost dotazníků je cca 76%. Protože celý průzkum byl realizován pouze přes internet, jde o přibližný údaj, neboť byl stanoven poměrem zobrazených a vyplněných dotazníků. Průměrná doba vyplňování 4:45 min.

Zdroje, ze kterých byly údaje získávány, bylo možno z bezpečnostních důvodů stanovit jen přibližně. Z jedné třetiny jsou tvořeny respondenty, na které se autorka obrátila sama přes server www.spoluzaci.cz, a zbývající část tvoří zdroje serveru www.vyplnto.cz viz graf.

Graf 1: Zdroje respondentů

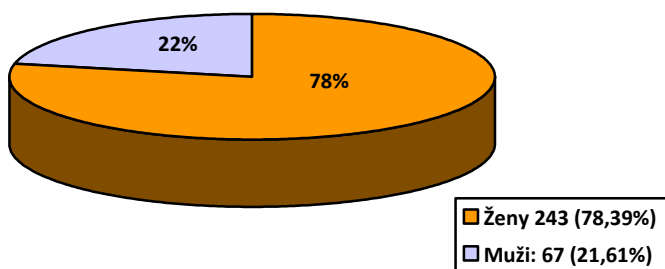


6.4. Analýza výsledků

Data získaná v průzkumu ve formě vyplněných dotazníků, budou prezentována formou tabulek a grafů s komentářem. Mimo celkového výsledku bude u každé otázky posuzován výsledek i z pohledu rozdílu pohlaví.

6.4.1. Obecné informace, věk a pohlaví respondentů

Graf 2: Složení respondentů podle pohlaví



Tabulka 1: Skladba respondentů podle věku a pohlaví

Věk	Celkem	Ženy	Muži
20-25	129 – 42%	103 – 80%	26 – 20%
26-30	51 – 16%	40 – 78%	11 – 22%
31-35	38 – 12%	30 – 79%	8 – 21%
36-40	43 – 14%	35 – 81%	8 – 19%
41-45	24 – 8%	14 – 58%	10 – 42%
46-50	15 – 5%	12 – 80%	3 – 20%
51-60	9 – 3%	8 – 89%	1 – 11%
60 a více	1 – 0,3%	1 – 100%	0 %

Dotazník vyplnilo celkem 310 respondentů, z toho 243 žen, tedy 78% a 67 mužů, což je 22% z celkového počtu.

Nejvíce respondentů označilo kategorii ve věkovém rozmezí **20-25 let**, celkem 42% z celkového počtu, přičemž 80% v této věkové kategorii tvořily ženy a 20% muži. Následovala věková kategorie **26-30 let**, celkem 16%, kdy ženy tvořily 78%, a muži 22%. Na třetím místě následuje věková kategorie **36-40 let**, tj. 14% z celkového počtu, se zastoupením 81% žen a 19% mužů. Na místě čtvrtém je věková kategorie **31-35 let**, tj. 12% z celkového počtu respondentů, z toho 79% žen a 21% mužů. Na místě pátém je věková kategorie **41-45 let**, celkem 8%, z toho 58% tvoří ženy a 42% muži. Na šestém místě je kategorie **46-50 let**, tj. 5%, se zastoupením 80% žen a 20% mužů. Předposlední věkovou kategorií je podle výsledků věkové rozmezí **51-60 let**, tj. 3% z celkového počtu, kdy 89% tvoří ženy a 11% muži. Věkovou kategorii 61 a více označila pouze jedna respondentka, tvoří 0,3 z celkového počtu dotazovaných.

Z výsledků průzkumu vyplynulo zajímavé procentuální složení dotazovaných respondentů. Pokud budeme posuzovat složení pouze

z hlediska poměru mužů a žen z celkového počtu respondentů (viz tabulka č.1), vychází nám procentuální zastoupení 78% : 22% ve prospěch žen. Pokud bychom stejné hledisko sledovali u zkoumaných věkových kategorií, dojdeme k závěru, že téměř všechny mají toto procentuální složení stejné. Výjimku tvoří kategorie věkového rozmezí 41-45, kdy poměr žen a mužů je 60% : 40%, a také kategorie v rozmezí 51-60 let, kde poměr vychází 90% : 10%, opět ve prospěch žen. Stoprocentní zastoupení žen v kategorii nad 61 let, je dáno pouze jednou respondentkou v této věkové kategorii.

Tabulka 2: Skladba respondentů z hlediska gender s přepočtem PP

Věk	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
20-25	52%	48%)
26-30	52%	48%
31-35	50%	50%
36-40	55%	45%
41-45	29%	71%
46-50	53%	47%
51-60	67%	33%
61 a více	100%	0 %

Pokud budeme výsledky posuzovat pouze z pohledu gender samostatně (viz tabulka č.2), dojdeme k závěru, že z hlediska procentuálního zastoupení jsou na tom obě kategorie, tedy muži i ženy, téměř shodně. Výjimkou je věková kategorie 41-45 let, kdy muži tvoří přes 70%. U věkové kategorie 51-60 let je tomu naopak, zde převažují ženy.

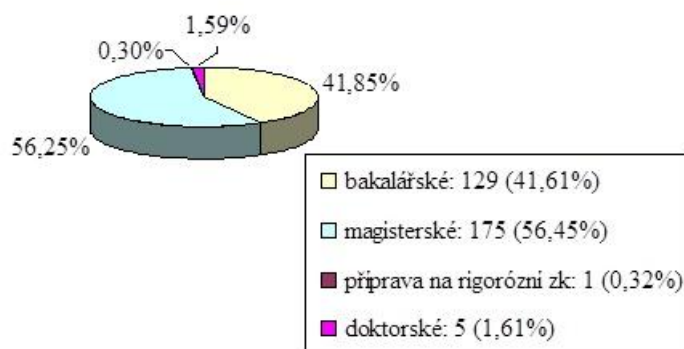
Na základě získaných dat lze vyvodit závěr, že terciárního stupně vzdělávání se vzhledem ke zkoumanému vzorku respondentů účastní více žen než mužů, a to v poměru 80:20, avšak jejich poměrné zastoupení ve sledovaných věkových kategoriích je shodné. S vyšším věkem počet

studentů klesá, ale skutečnost, že se vzdělávání aktivně účastní i lidé věkové kategorie nad 50 i 61 let, dokazuje schopnost člověka edukační činnosti do poměrně vysokého věku.

6.4.2. Stupeň akademického studia

První povinnou otázkou v dotazníku byla selekce podle typu akademického studia dotazovaných respondentů.

Graf 3: Stupeň akademického studia



Z grafu je patrné, že více než polovina dotazovaných respondentů 56% má magisterský stupeň vzdělání. Nejde však o většinu významně převažující, protože bakalářské vzdělání uvedlo 42% respondentů. Zbývající dvě procenta uvedla stupeň studia doktorský, či přípravu na rigorózní zkoušku.

Tabulka 3: Skladba respondentů dle stupně akademického studia podle pohlaví

Stupeň studia	bakalářské	magisterské	příprava na rigorózní zk	doktorské
Celkem	129	175	1	5
Ženy	103 – 80%	136 – 78%	1 -100%	3 – 60%
Muži	26 – 20%	39 – 22%	0	2 – 40%

Tabulka č.3, nám nabízí rozdělení stupňů akademického studia z celkového počtu dotazovaných respondentů podle pohlaví. Stupeň bakalářského studia uvedlo 103 žen, tj. 80% a 26 mužů, tj. 20% respondentů v dané kategorii. Stupeň magisterského studia uvedlo 136 žen, tj. 78% a 39 mužů, tj. 22% respondentů. Při posouzení těchto dvou stupňů vzdělání vzájemně, je patrný nárůst počtu respondentů u magisterského studia a to až o 16% proti bakalářskému. Jedna respondentka uvedla přípravu na rigorózní zkoušku. U doktorského studia je poměr žen a mužů 3:2, respektive 60% : 40%.

Tabulka 4: Porovnání respondentů dle typu akademického studia podle pohlaví s přepočtem PP

Stupeň studia	Ženy	Muži
Bakalářské	52%	48%
Magisterské	78%	22%
Příprava na rigorózní zk	100%	0 %
Doktorské	33%	67%

Z této tabulky vyplývá, že procentní zastoupení mužů a žen je u bakalářského stupně studia téměř shodné. Při porovnávání magisterského stupně studia zjistíme, že ze 2/3 převažují ženy. U rigorózního stupně je rozdíl dán pouze jedním respondentem. Doktorský stupeň vzdělání uvedlo po poměrném přepočtu 2/3 mužů.

Nikoli nezajímavé zjištění se nám nabídne, rozšíříme-li rozdělení respondentů o další proměnnou: věk.

Tabulka 5: Skladba respondentů dle typu akademického studia muži.

Věk muži	bakalářské	magisterské	doktorské
20-25	(28%)	(9%)	(1,5%)

26-30	(4,5%)	(12%)	0
31-35	(3%)	(9%)	0
36-40	(1,5%)	(9%)	(1,5%)
41-45	0	(15%)	0
46-50	0	(4,5%)	0
51-60	(1,5%)	0	0
61 a více	0	0	0

Tabulka 6: Skladba respondentů dle typu akademického studia ženy.

Věk ženy	bakalářské	magisterské	doktorské
20-25	(30%)	(11,5%)	(0,5%)
26-30	(4%)	(11%)	(1%)
31-35	(3%)	(9,5%)	0
36-40	(2,5%)	(12%)	0
41-45	(1%)	(5%)	0
46-50	(1%)	(4%)	0
51-60	(1%)	(2,5%)	0
61 a více	0	(0,5%)	0

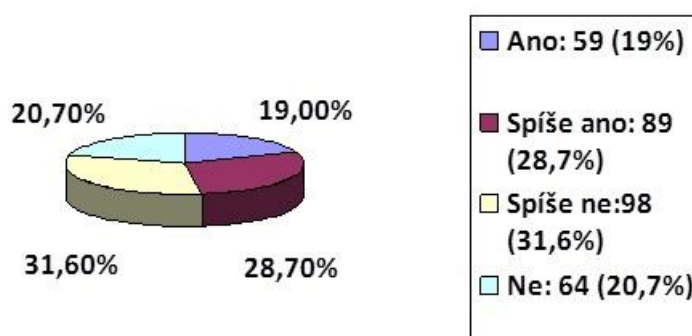
Pro bakalářský typ studia je podle výsledků průzkumu signifikantní přibližně 30% zastoupení respondentů ve věkové kategorii 20-25 let pro obě pohlaví. Zastoupení v dalších kategoriích se pohybuje v rozmezí 4,5% - 1%. Magisterský typ studia označilo nejvíce mužů věkové kategorie 41-45 let, celkem 15% z celkového počtu dotazovaných mužů. Ženy označily magisterské studium nejvíce v kategorii 36-40let, celkem 12%.

Jestliže bakalářský typ studia uvedli 3 respondenti ve věku nad 50 let, což činí 2,3% z celkového počtu dotazovaných, magisterský uvedlo 7

respondentů, tj. 4% z celkového počtu. Z toho jedna respondentka věk vyšší než 60 let. Z uvedeného je patrné, že magisterský stupeň vzdělání uvedlo 1,8 krát více respondentů ve věku nad 50 let, než bakalářský stupeň. Lze z toho usuzovat, že dnešní společnost klade stále vyšší nároky na vzdělanost člověka i v pozdním věku.

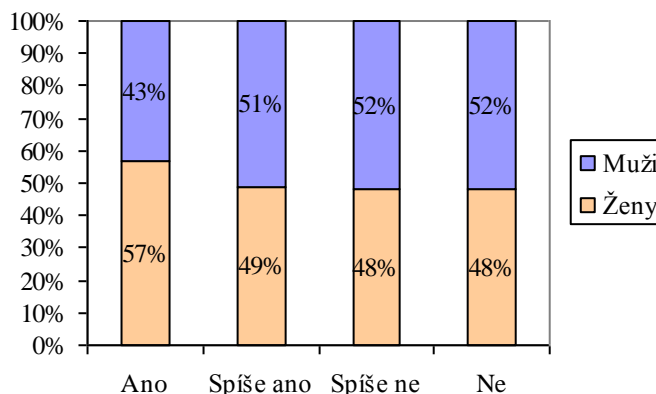
6.4.3. Finanční zabezpečení v průběhu studia

Graf 4: Potíže s nedostatkem financí v průběhu studia celkem.



Z grafu vyplývá, že na otázku, zda se v rámci svého studia potýkají s nedostatkem financí, odpovědělo ano celkem 59, tj. **19%** z celkového počtu respondentů. Spíše ano celkem 89, tj. **28,7%** respondentů. Odpověď spíše ne, uvedlo 98, tj. **31,6%** respondentů. Odpověď ne uvedlo 64, tj. **20,7%** z celkového počtu respondentů. Protože převažují odpovědi ne, spíše ne, nelze definovat, že nedostatek financí je stresovým faktorem pro průběh studia.

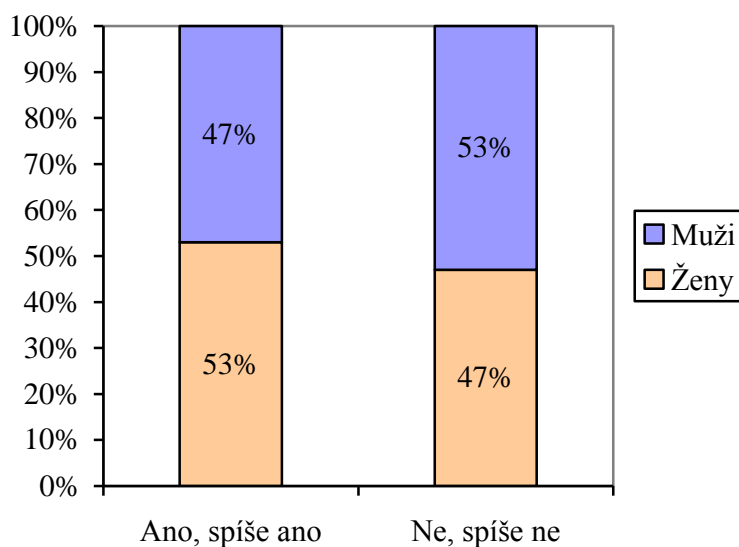
Graf 5: Potíže s nedostatkem financí v průběhu studia z hlediska gender s přepočtem PP.



Výsledný graf nám ukazuje rozdíly na danou otázku, kdy procenta vyjadřují míru zastoupení z celkového počtu mužů a celkového počtu žen odděleně s použitím přepočtu na stejný poměr počtu respondentů.

Odpověď ano, udalo 57% žen a 43% mužů. Odpověď spíše ano 49% žen a 51% mužů. Odpovědi ne, spíše ne udalo shodně stejné množství respondentů, a sice v poměru 52%: 48% ve prospěch mužů.

Graf 6: Potíže s nedostatkem financí v průběhu studia z hlediska gender, sloučený graf s přepočtem SPP.

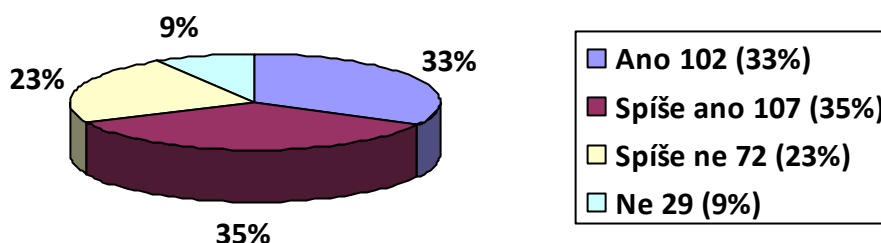


Z výsledků průzkumu lze tedy usuzovat, ženy častěji než muži (o 6% více) uvádějí potíže s nedostatkem financí v průběhu svého studia.

6.4.4. Práce a rodina jako stresující faktor při studiu

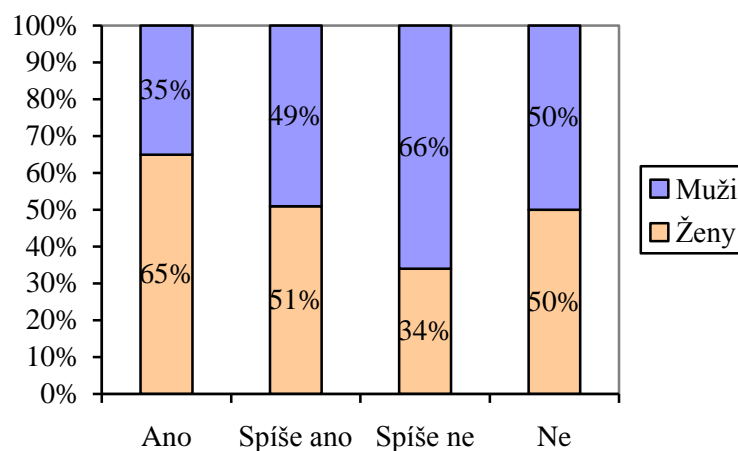
V této části analýzy podrobněji rozebereme vliv pracovních povinností a péče o rodinu jako stresujícího faktoru v období studia.

Graf 7: Pracovní povinnosti jako stresující faktor při studiu.



Graf č. 7 nám ukazuje, že celkem **68%** z celkového počtu dotazovaných respondentů uvádí snahu skloubit pracovní a studijní povinnosti jako stresující a spíše stresující faktor. Odpověď ano uvedlo 102, tj. 33% respondentů. Odpověď spíše ano 107, tj. 35%. Odpověď spíše ne uvedlo 72, tj. 23% a odpověď ne 29, tj. 9% z celkového počtu respondentů.

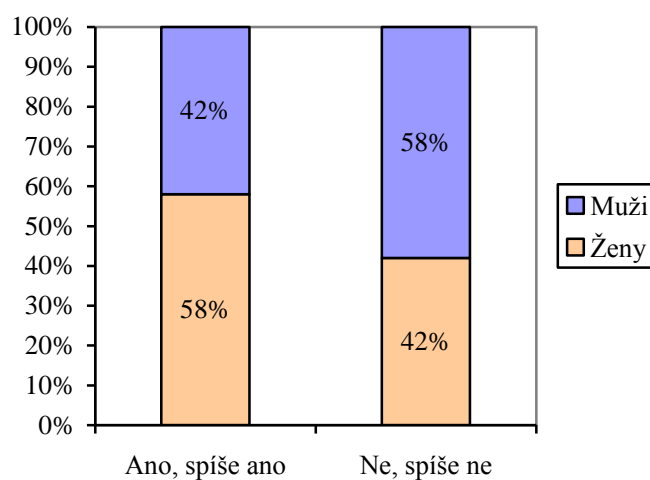
Graf 8: Pracovní povinnosti jako stresující faktor při studiu v porovnání gender s přepočtem PP.



Z grafu č. 8 vyplývá, jak vnímají muži a ženy odděleně míru vlivu pracovních povinností jako stresového faktoru při studiu. Procenta vyjadřují míru zastoupení po přepočtu na stejný poměr mužů a žen.

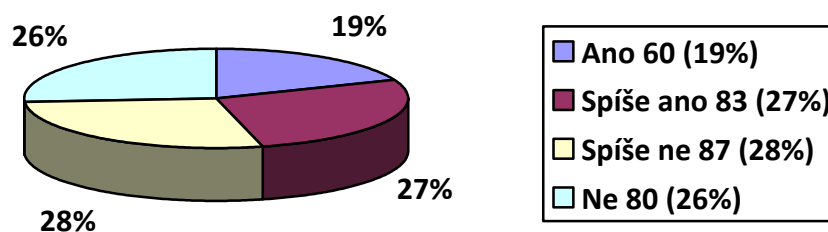
Na otázku, zda je snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti stresovým faktorem odpovědělo ano 65% žen a 35% mužů z celkového počtu respondentů po poměrném přepočtu. Odpověď spíše ano uvedlo 51% žen a 49% mužů, odpověď spíše ne uvedlo 34% žen a 66% mužů. Odpověď ne uvedlo stejné množství žen i mužů.

Graf 9: Pracovní povinnosti jako stresující faktor při studiu v porovnání gender s přepočtem SPP.



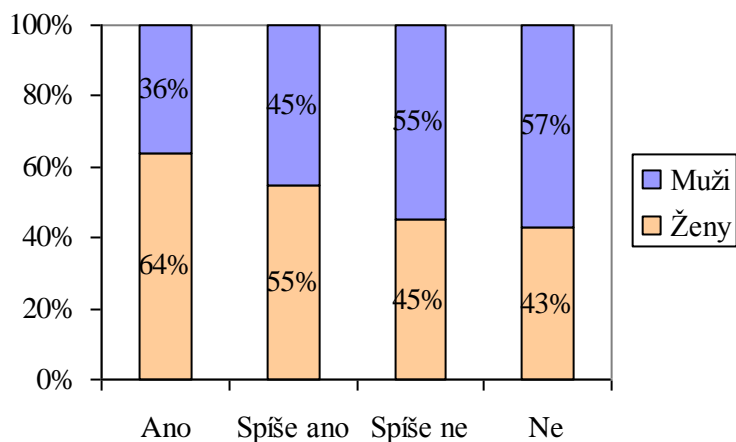
Z výsledků můžeme usuzovat, že ženy udávají častěji než muži (o 16% více) pracovní povinnosti jako stresující faktor při studiu.

Graf 10: Péče o rodinu jako stresující faktor při studiu.



Graf č. 10 nám ukazuje, že na otázku, zda je snaha skloubit péči o rodinu a studijní povinnosti stresujícím faktorem odpovědělo 54% z celkového počtu respondentů ne, spíše ne.

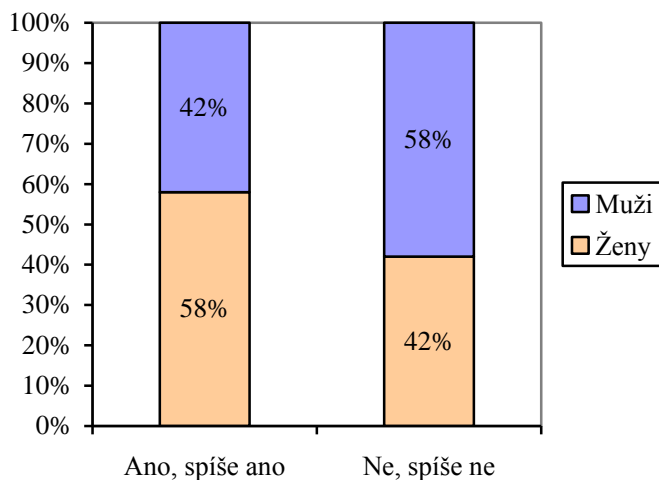
Graf 11: Péče o rodinu jako stresující faktor při studiu v porovnání gender s přepočtem PP.



Graf č. 11 ukazuje, jak rozdílné jsou pocity mužů a žen na míru vlivu pracovních povinností jako stresového faktoru při studiu. Procenta vyjadřují míru zastoupení v přepočtu na stejný poměr mužů a žen.

Na danou otázku odpovědělo 64% žen a 36% mužů ano. Odpověď spíše ano uvedlo 55% žen a 45% mužů. Odpověď spíše ne uvedlo 45% žen a 55% mužů v rámci zkoumaného vzorku respondentů. U odpovědi ne je poměr 57%:43% ve prospěch mužů.

Graf 12: Péče o rodinu jako stresující faktor při studiu v porovnání gender, sloučený graf s přepočtem SPP.



Z výsledků průzkumu tedy můžeme tedy usuzovat, že péče o rodinu je pro ženy významným stresovým faktorem při studiu, protože častěji uváděly odpověď ano, spíše ano (o **16% více**).

U otázek rodiny a zaměstnání jako stresujícího faktoru při studiu lze vyvodit následující závěr. Ženy jsou těmito zátěžemi ovlivněny ve větší míře než muži. Můžeme to přikládat tomu, že k pracovním povinnostem automaticky přebírají ještě v plné míře starost o rodinu, a tím se u nich tyto dvě zátěže slučují, kumulují a ony je vnímají jako větší míru ohrožení.

6.4.5. Subjektivní důsledky působení stresu

Otázka č.15 dotazníku se ptala respondentů, co v nich vyvolává působení stresu. Mohli vybrat více než jednu z nabízených možností a také volbu vlastní odpovědi.

Tabulka 7: Důsledky působení stresu s přepočtem PP.

	Respondenti celkem 310	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
Podrážděnost	193 (62%)	61%	39%
Nemůžete usnout	155 (50%)	60%	40%
Špatně spíte	153 (49%)	57%	43%
Zažívací problémy	144 (47%)	63%	37%
Psychické potíže	100 (32%)	61%	39%
Pocit na zvracení	90 (29%)	67%	33%
Vynechávám pravidelnou tělesnou aktivitu	80 (28%)	54%	46%
Bolesti hlavy	87 (28%)	66%	34%
Konzumace jídla nad obvyklou míru	84 (27%)	54%	46%

Zvýšené pocení	79 (26%)	80%	20%
Třes	76 (25%)	86%	14%
Nemáte chuť k jídlu	68 (22%)	55%	45%
Nekomunikuji s okolím	55 (18%)	47%	53%
Sexuální problémy	28 (9%)	47%	53%
Nesoustředěnost	2 (0,7%)	100%	0%
Žádný stres, nic	2 (0,7%)	21%	79%
Mám průjem	1 (0,3%)	100%	0%
Kouřím o trochu víc	1 (0,3%)	0%	100%
Chci pořád šukat	1 (0,3%)	0%	100%
Potřebu zastavit čas	1 (0,3%)	0%	100%
Piji alkohol a beru drogy	1 (0,3%)	0%	100%
Projevy stresu se slučují	1 (0,3%)	0%	100%
Špatně vidím	1 (0,3%)	0%	100%
Nejsem schopen definovat	1 (0,3%)	0%	100%
Jsem nadměrně sexuálně nadřazený	1 (0,3%)	0%	100%
Nadmíra tělesné aktivity	1 (0,3%)	100%	0%
Svíravý pocit v žaludku	1 (0,3%)	100%	0%

Z této tabulky je patrné, že **62%** všech dotazovaných respondentů jako nejčastější důsledek stresu uvedlo podrážděnost. Potíže se spánkem a zažívací problémy jako druhý nejčastější důsledek stresu uvedla polovina respondentů. Všem jistě známé bolesti hlavy, pocity na zvracení, či zvýšené pocení uvedla téměř třetina všech dotazovaných. Psychické potíže jako důsledek působení stresu uvedlo 32% respondentů. Téměř jedna třetina

dotazovaných, přesně 28%, označilo jako důsledek stresu vynechání pravidelné tělesné aktivity. Ve spojení s 18%, kdy respondenti označili jako důsledek stresu přerušeni komunikace s okolím, lze usuzovat, že stres má ve velké míře za následek uzavření člověka do sebe sama. Je otázkou, zda tím, že přestane vyhledávat společnost druhých lidí, svůj problém vyřeší nebo odsune, nebo naopak ještě zvýrazní a prohloubí. To je ovšem téma na samostatnou vědeckou práci.

Pokud se na data týkající se otázky důsledků působení stresu podíváme z genderového hlediska, zjistíme, že předdefinované možnosti u této otázky označilo vyšší množství žen proti mužům v porovnání po přepočtu. Pouze u otázky týkající se komunikace s okolím, tuto označilo o 6% více mužů než žen. Také v otázce, která označuje jako důsledek stresu sexuální problémy, muži převažují o 6%. Ženy tedy uváděly častěji tělesné projevy stresu než muži. Ve volných odpovědích uvedli muži častěji než ženy netělesné projevy důsledků stresu.

Procentuální převaha žen proti mužům může být ovlivněna také tím, že 81% dotazovaných respondentek označilo 3 a více možností na položenou otázku. V případě mužů to bylo pouze 51% z jejich celkového počtu.

6.4.6. Užívání návykových látek

Jak bylo uvedeno v praktické části této diplomové práce patří únik k drogám a alkoholu mezi behaviorální strategie zaměřené na zvládnutí emocí (Atkinson et. al. 2003). Otázka č.16 dotazníku, měla za úkol zjistit, zda se v důsledku stresu ve zkouškovém období respondenti uchylují ke konzumaci návykových látek. Autorka tak chtěla zjistit míru rozšířenosti používání klamavých prostředků mezi respondenty, a jejího rozdílu mezi pohlavím.

Tabulka 8: Užívání návykových látek s přepočtem PP.

	Respondenti celkem 310	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
Žádné	135 (44%)	49%	51%
Káva	107 (35%)	60%	40%
Cigarety	55 (18%)	47%	53%
Energy drinky	50 (16%)	50%	50%
Alkohol	21 (7%)	20%	80%
Léky	16 (5%)	53%	47%
Čokoláda	8 (3%)	67%	33%
Čaj	4 (1,3%)	40%	60%
Sladké	2 (0,7%)	21%	79%
Doplňky stravy např. Ginko	2 (0,7%)	21%	79%
Coca-cola	2 (0,7%)	100%	0%
Drogy	2 (0,7%)	21%	79%
Jídlo	2 (0,7%)	21%	79%
Silné čaje, guaranu	1 (0,3%)	0%	100%
Nootropika (léky na prokrvení mozku)	1 (0,3%)	100%	0%
Uvolnění po zkoušce alkohol	1 (0,3%)	100%	0%
Léky na podporu mozkové činnosti	1 (0,3%)	100%	0%
Lecitin	1 (0,3%)	100%	0%

Z výsledků zpracovaných do tabulky vyplývá, že celkem 44% respondentů z celkového počtu uvedlo, že ve zkouškovém období nepoužívají žádné podpůrné prostředky. Po přepočtu na stejnou poměrnou část mezi muži a ženami bylo zjištěno, že z tohoto množství tvoří ženy 49% a muži 51%.

Nadpoloviční většina všech dotazovaných respondentů uvedla alespoň jednu návykovou látku, s pomocí které se snaží zvládnout stresovou zátěž ve zkouškovém období.

Pokud budeme pokračovat v porovnávání dosažených výsledků z hlediska gender, dojdeme k zajímavým závěrům. U předdefinovaných otázek udávali užívání návykových látek v průběhu zkuškového období muži častěji než ženy. U volných odpovědí převažovaly ženy.

Ženy častěji udávaly užívání kávy (60%), muži naopak čaje (60%). U požívání silně návykových látek, alkoholu (80%) a drog (79%), dominovali muži. Čokoládu, jako způsob boje se stresovou zátěží, označilo více žen (67%). Muži naopak více než ženy ve volných odpovědích preferovali požívání sladkého (79%) či jídla (79%).

6.4.7. Vnímání stresu

V otázce č.19. dotazníku, měli respondenti za úkol za pomoci předdefinovaných a volné odpovědi popsat jakým způsobem vnímají stres a co jim způsobuje.

Tabulka 9: Způsoby vnímání stresu s přepočtem PP.

	Respondenti celkem 310	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
Jako komplikující faktor běžného života	132 (43%)	100%	0%
Jako běžnou součást života	107 (35%)	15%	85%
Jako nepříjemné duševní nebo tělesné projevy	85 (27%)	100%	0%
Jako stimulaci k běžným výkonům	47 (15%)	100%	0%
Jak kdy, někdy stimulace, někdy běžná součást života	1 (0,3%)	0%	100%
Jak kdy	1 (0,3%)	100%	0%
Nepovažuji za vhodné spojit stres s neschopností uživit se	1 (0,3%)	100%	0%

Pokud budeme získaná data posuzovat v poměru k celkovému počtu respondentů, pak 43% označilo, že stres vnímají jako komplikující faktor

běžného života a 35% jej označilo jako jeho běžnou součást. Téměř jedna třetina (27%) stres vnímá jako nepříjemné duševní nebo tělesné projevy. Jako stimulaci jej označilo pouze 15% z dotazovaného množství respondentů. Zcela odlišné výsledky však získáme, budeme-li způsoby vnímání stresu posuzovat z pohledu rozdílu mezi pohlavím.

Data získaná u této otázky nám ukázala signifikantní pohled na vnímání stresu v porovnání mužů a žen. Ze zkoumaného vzorku mužů jich 99% na otázku vnímání stresu označilo odpověď: jako běžnou součást života. Pro celý vzorek respondentů pak bylo příznačné, že se muži v odpovědi omezili pouze na jednu z nabízených možností.

Po přepočtu získaných dat na stejnou poměrnou část mužů a žen nám výsledky ukázaly, že stres jako komplikující faktor života vidí 100% žen, muži tuto možnost neoznačili ani u jednoho z respondentů. Stejně výstupy jsme získali i u možností stres jako nepříjemné duševní nebo tělesné projevy a stres jako stimulace k běžným výkonům. Pouze u možnosti, která vnímá stres jako běžnou součást života, dominují s 85% muži.

Ze získaných údajů lze vyvodit domněnku, že muži vnímají stres jako běžnou součást života, která jim ho nijak nekomplikuje, ale ani je k ničemu nemotivuje. Ženy naopak více vnímají stres jako sice běžnou, ale komplikující součást života, která je ale někdy může i vhodně motivovat

6.4.8. Zvládání stresu

Otázka číslo 18 dotazníku měla zjistit, jakým způsobem respondenti zvládají působení stresu a stresových situací. Dotazovaní si mohli jednu a více ze čtyř odpovědí, případně měli možnost přidat vlastní.

Tabulka 10: Způsoby zvládnání stresu s přepočtem PP.

	Respondenti celkem 310	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
Je to pro mě nepříjemná záležitost	176 (57%)	58%	42%
Dobře	80 (26%)	36%	64%
Dlouho se se stresovou situací neumím vyrovnat	38 (12%)	84%	16%
Není pro mě problém se s ním vyrovnat	30 (10%)	63%	37%
Málokdy stres pociťuji	1 (0,3%)	100%	
Jsem s ním sžitá	1 (0,3%)	100%	
Sledování porna	1 (0,3%)		100%
Studijní stres neznám	1 (0,3%)	100%	
Někdy dobře někdy hůř	1 (0,3%)	100%	
Nezvládám	1 (0,3%)	100%	
Jak kdy	1 (0,3%)	100%	
Co jsem si způsobil sám, mě nestresuje	1 (0,3%)		100%

Ze získaných dat k této otázce vyplynulo, že nadpoloviční většina respondentů (57%) označila, že stres je pro ně nepříjemnou záležitostí. I přes toto zjištění si 26% z celkového počtu myslí, že jej umí zvládat dobře a 10% dokonce udává, že pro ně není problém se s ním vyrovnat. Na druhou stranu celkem 12% respondentů udává, že se se stresovou situací neumí dlouho vyrovnat.

V porovnání mužů a žen, tyto v 58% označují stres jako nepříjemnou záležitost a 84% žen se s ním neumí dlouho vyrovnat. Způsob zvládnání stresu dobře, označilo 64% mužů. Přestože ženy označily stres jako

nepříjemnou záležitost častěji než muži, pro 63% z nich, není problém se s ním vyrovnat.

Ze získaných dat se lze domnívat, že stres je pro většinu dotazovaných respondentek nepříjemnou záležitostí. Muži jej zvládají celkem dobře, i když přiznávají určité problémy s tím spojené. Také lze usuzovat, že ženy se sice delší dobu neumí se stresem vyrovnat, když ale najdou tu správnou strategii, jak se s ním vypořádat, není pro ně problémem.

6.4.9. Copingové strategie ve zkouškovém období státní zkoušky

Otázka č. 17 dotazníku měla zjistit, jakými možnými způsoby se dotazovaní respondenti vyrovnávají se zátěží plynoucí z přípravy na státní závěrečnou zkoušku.

Tabulka 11: Copingové strategie ve zkouškovém období s přepočtem PP.

	Respondenti celkem 310	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
Dostatek spánku	115 (37%)	59%	41%
Dělám vše jiné, než se připravuji na SZZ	108 (35%)	51%	49%
Sport	98 (32%)	46%	54%
Trávím čas s rodinou	85 (27%)	79%	21%
Sledování TV	80 (26%)	76%	24%
Trávení času sám se sebou	76 (25%)	82%	18%
Trávím čas s kamarády	76 (25%)	45%	55%
Nadměrná konzumace jídla	55 (18%)	52%	48%
Záliby, koníčky	53 (17%)	32%	68%
Trávím čas s oblíbeným zvířetem	49 (16%)	83%	17%

Sex	48 (15%)	45%	55%
Relaxační techniky	41 (13%)	54%	46%
Alkohol	29 (9%)	48%	52%
Zdravá strava	22 (7%)	86%	14%
Podpora duchovního (víra v boha)	11 (4%)	19%	81%
Meditace	10 (3%)	25%	75%
Nic	3 (1%)	12%	88%
Učím se	2 (0,6%)	100%	
Internet-facebook	2 (0,6%)	100%	
Nechodím do práce	1 (0,32%)		100%
Nakupování	1 (0,32%)	100%	
PC	1 (0,32%)	100%	
Domácí práce	1 (0,32%)	100%	
Jóga	1 (0,32%)	100%	
Sledování filmů	1 (0,32%)	100%	
Čtení	1 (0,32%)	100%	
Ve vaně	1 (0,32%)	100%	
Poslech hudby	1 (0,32%)		100%
Odkládání učení	1 (0,32%)	100%	
Trávím čas s partnerem	1 (0,32%)	100%	

Získaná data nám ukazují, že 37% z celkového počtu respondentů označilo dostatek spánku jako nejpreferovanější způsob jak zvládat zátěž, se kterou se potýká při přípravě na státní závěrečnou zkoušku. Tuto skutečnost označilo o 18% více žen než mužů. Dále celkem 35% respondentů uvedlo, že dělají vše jiné, než přípravu na zkoušku. U této odpovědi, byl rozdíl již

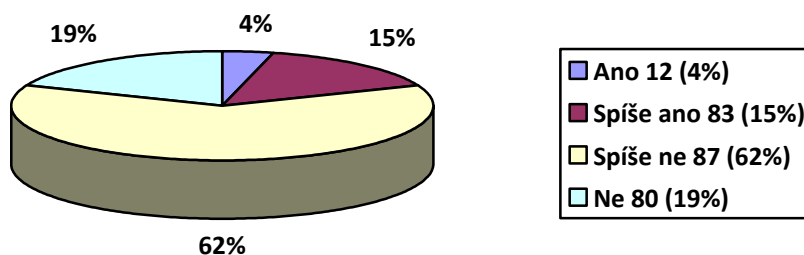
jen dvě procenta ve prospěch žen. Sport jako způsob zvládnání stresu označilo celkem 32% z celkového počtu respondentů. U této odpovědi převažovali muži celkem o 8%. Odpověď trávení času s rodinou označilo 27% z celkového počtu. V této odpovědi dominovaly ženy a to o 58%. Dalším z nejvíce označovaných způsobů zvládnání zátěže bylo sledování televize, celkem 26% z celkového počtu dotazovaných respondentů. Opět s převahou žen o 52%. Stejný počet dotazovaných označilo trávení času sám se sebou a trávení času s kamarády 25%. Rozdíly se však projevíly z pohledu rozdílu pohlaví po přepočtu na stejnou poměrnou část. Čas sám se sebou preferovalo o 58% více žen než mužů, čas s kamarády označilo o 10% více mužů. Nadměrnou konzumaci jídla, jako strategii zvládnání stresu označilo celkem 18% z celkového množství, ženy 52% a muži 48% po přepočtu. Nebylo překvapením, že záliby a koníčky, které označilo 17% respondentů, preferuje o 36% více mužů než žen. To samé, pouze opačně se ukázalo u odpovědi trávení času s oblíbeným zvířetem, kdy tuto skutečnost označilo 16% respondentů, s preferencí žen o 66% vyšší než u mužů.

Z dalších uváděných možností je uvedeno pro zajímavost jen několik z nich. Alkohol uvedlo celkem 9% respondentů, 52% mužů a 48% žen. Podporu duchovního uvedla 4% respondentů, 81% mužů, 19% žen. Nic uvedla 3% respondentů, 88% mužů, 12% žen.

6.4.10. Potíže se zvládnáním studia

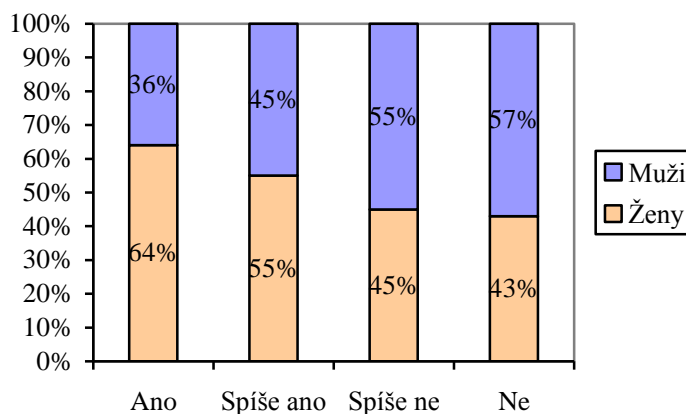
V dotazníku byly respondentům položeny otázky, zda mají potíže se zvládnáním studia v průběhu akademického roku a ke státní závěrečné zkoušce. Jsou to otázky, jejichž cílem je zjistit odpověď na hypotézu č. 1.: zda je státní závěrečná zkouška pro studenty více stresující než běžná semestrální zkouška.

Graf 13: Potíže se zvládnutím studia v průběhu akademického roku.



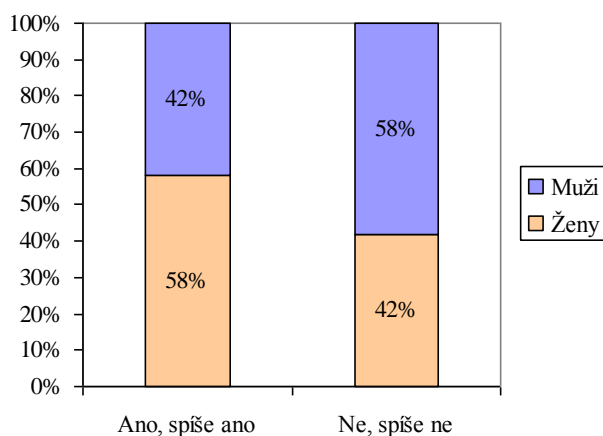
Z grafu vyplynulo, že 19% z celkového počtu respondentů označilo odpověď ano, spíše ano, a 81% označilo odpověď ne, spíše ne.

Graf 14: Potíže se zvládnutím studia v průběhu akademického roku dle pohlaví s přepočtem PP.



Pokud výsledky odpovědí na tuto otázku porovnáme z hlediska rozdílu pohlaví, zjistíme, že 64% žen odpovědělo ano, a 55% žen spíše ano. U mužů 57% označilo ne, 55% spíše ne.

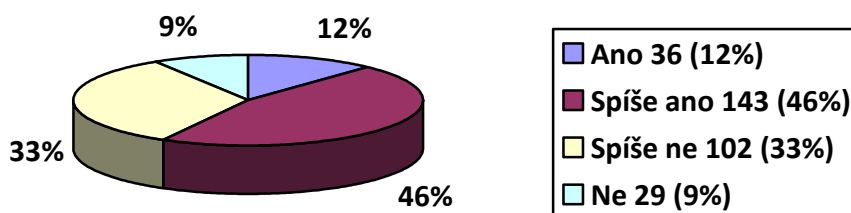
Graf 15: Potíže se zvládáním studia v průběhu akademického roku dle pohlaví, sloučený graf s přepočtem SPP.



Z grafu lze vyčíst, že o 37% více žen označilo odpověď ano, spíše ano.

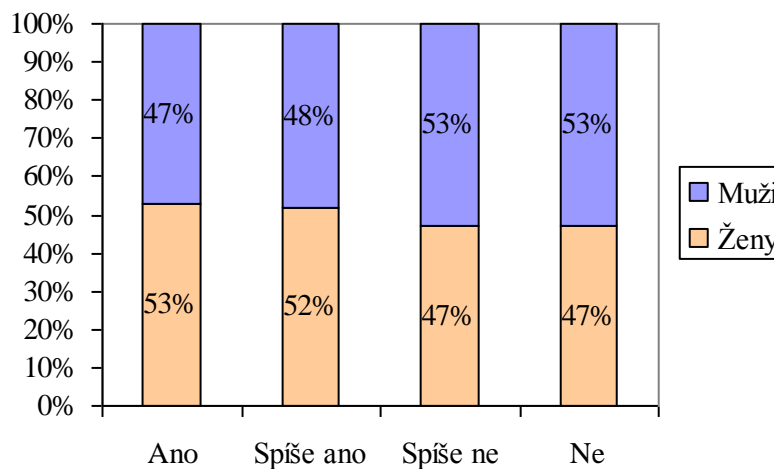
Z dat získaných v dotazníku lze usuzovat, že i když by se mohlo zdát, že se zvládáním studia nikdo žádné potíže spíše nemá (vnímáno vzhledem k celkovému počtu dotazovaných respondentů), z pohledu gender doléhá tato zátěž více na ženy než na muže.

Graf 16: Potíže se zvládáním studia ke státní zkoušce.



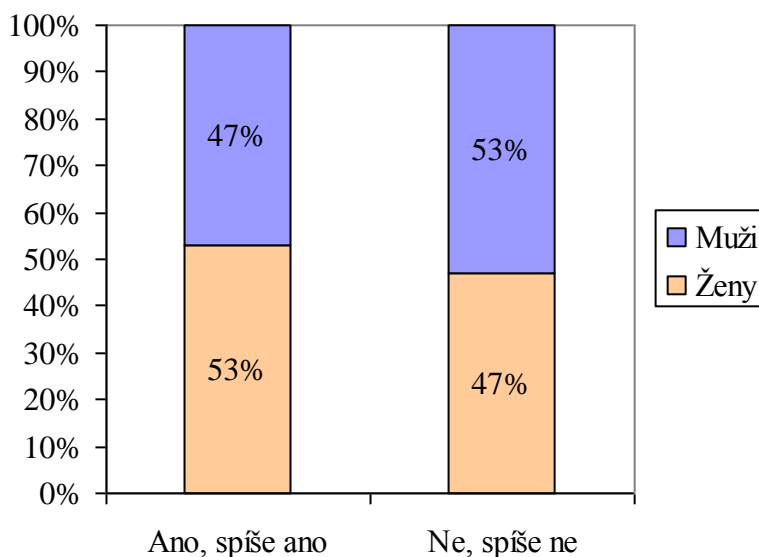
Graf č. 16 nám ukazuje, že odpověď ano, spíše ano označilo celkem 58% a odpověď ne, spíše ne 42% z celkového počtu dotazovaných respondentů.

Graf 17: Potíže se zvládnutím studia ke státní zkoušce dle pohlaví s přepočtem PP.



Z grafu č. 17, který nám na danou otázku ukazuje pohled z hlediska gender, vyplývá, že 53% žen odpovědělo na danou otázku ano, a 52% spíše ano. Muži odpověděli ne, spíše ne v 53% v obou případech.

Graf 18: Potíže se zvládnutím studia ke státní zkoušce dle pohlaví, sloučený graf s přepočtem SPP.



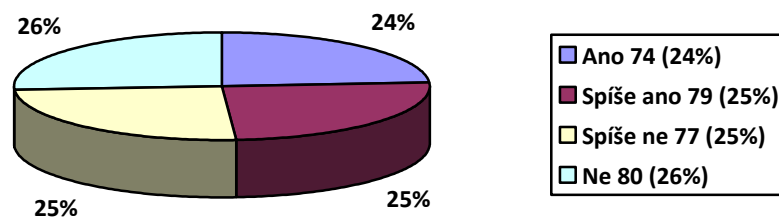
Tento graf nám umožňuje zjistit, že o 6% více žen označilo odpověď ano, spíše ano, na otázku zvládnutí zátěže s přípravou na státní závěrečnou zkoušku.

Ze získaných dat můžeme vyvodit závěr, že o 16% více respondentů považuje zvládnání studia ke státní zkoušce za významný stresový faktor. I když s menším rozdílem než u otázky týkající se studia v průběhu akademického roku (6%), i v tomto případě tato zátěž více doléhá na ženy než na muže.

6.4.11. Tvorba časového plánu studia v semestrálním zkouškovém období

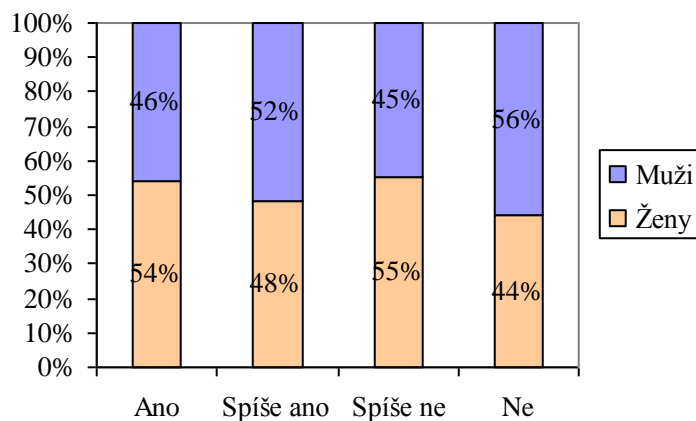
Sedmá a osmá otázka dotazníku měla svými výstupy zjistit, zda si studenti v průběhu semestrálního zkouškového období vytvářejí časový plán studia či nikoli. Zatímco u otázky č.7 měli respondenti na výběr pouze jednu z možností, u otázky č.8 mohli označit jednu a více.

Graf 19: Tvorba plánu studia v semestrálním období.



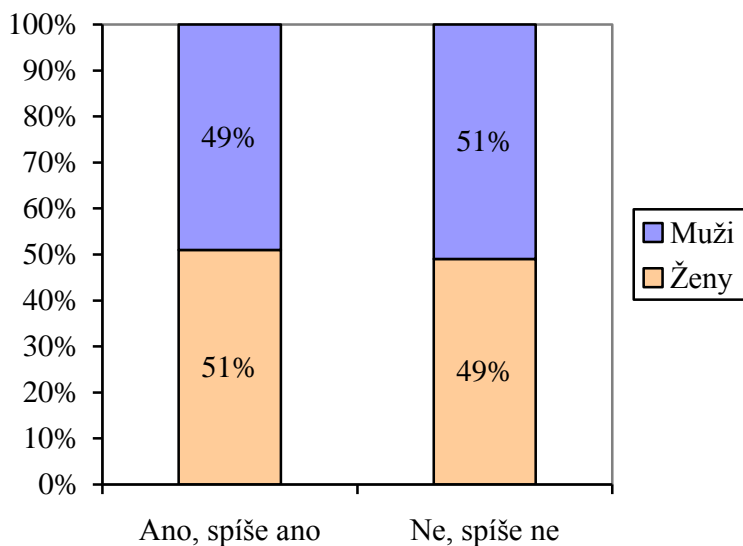
Z grafu č.19 je patrné rovnoměrné rozložení označených odpovědí na danou otázku. Odpověď ano označilo 24% a odpověď spíše ano 25% z celkového počtu respondentů. Odpověď ne označilo 26% a odpověď spíše ne 25% z celkového počtu respondentů.

Graf 20: Tvorba plánu studia v semestrálním období z pohledu gender s přepočtem PP.



Po přepočtu na stejnou poměrnou část mužů a žen nám graf ukazuje, že 54% žen označilo odpověď ano, a 55% žen označilo odpověď spíše ne. U mužů 52% označilo odpověď spíše ano, a 56% odpověď ne.

Graf 21: Tvorba plánu studia v semestrálním období z pohledu gender, sloučený graf s přepočtem SPP.



Z grafu vyplývá, že 51% žen označilo odpověď ano, spíše ano. Stejný poměr mužů, tedy 51% označilo odpověď ne, spíše ne.

Z výsledků odpovědí u této otázky se lze domnívat, že více než polovina studentů si k semestrálním zkouškám nevytváří časový plán studia. Po poměrném přepočtu bylo zjištěno, že ženy jsou při přípravě studijního plánu v semestrálním zkouškovém období důslednější než muži.

Tabulka 12: Způsoby plánování semestrálních zkouškových termínů podle pohlaví s přepočtem PP.

	Respondenti celkem 310	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
Využiji možnosti zkoušky v předtermínu	205 (66%)	54%	46%
Mezi zkouškami plánuji dostatečné časové rozestupy	159 (51%)	49%	51%
Plánuji více zkoušek v jednom termínu	84 (27%)	49%	51%
Zásadně neplánuji více zkoušek v jednom termínu	81 (26%)	38%	62%
V zaměstnání si plánuji dovolenou, či neplacené volno	59 (19%)	51%	49%
Nejtěžší zkoušky plánuji na konec zkouškového období	53 (17%)	52%	48%
Termíny zkoušek podřizují rodinné situaci	39 (13%)	61%	39%
Nevyužiji možnosti jít na zkoušku v předtermínu	27 (9%)	40%	60%
Nic neplánuji	11 (4%)	33%	67%

Po dosažení dat získaných v průzkumu do tabulky a jejich následném přepočtu na stejný poměr mužů a žen můžeme vytvářet závěry. Celkem 66% z celkového počtu dotazovaných respondentů využívá možnosti absolvovat zkoušky v předtermínu. Po přepočtu bylo zjištěno, že tuto možnost preferuje 54% žen. Dostatečné časové rozestupy mezi jednotlivými zkouškami označilo 51% z celkového počtu, tento způsob více vyhovuje

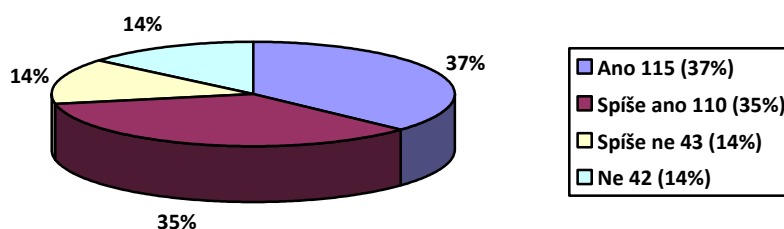
mužům (51%). Více zkoušek v jednom termínu plánuje 27% respondentů, 51% mužů, 49% žen. Pouze jednu zkoušku v jednom termínu plánuje 26% respondentů. Tento způsob více preferují muži (62%). Rodinné situaci podřizuje plán zkoušek 13% z dotazovaných respondentů, ženy 61%, muži 39%. Žádný plán označilo 33% žen a 67% mužů.

Z uvedených údajů se můžeme domnívat, že více než polovina studentů vítá a využívá možnost absolvovat zkoušky v předtermínu a zároveň mezi jednotlivými zkouškami plánuje dostatečné časové rozestupy. Muži častěji než ženy absolvují více zkoušek v jednom termínu, ženy častěji podřizují termíny zkoušek rodinné situaci. Samozřejmě také existují studenti, kteří si žádný plán zkoušek nedělají. Tuto odpověď označilo pouze 33% žen, což může podpořit domněnku získanou u předchozí otázky č.7 tvorby časového plánu studia, že ženy jsou v plánování zkoušek důslednější.

6.4.12. Tvorba časového plánu studia ke státní zkoušce

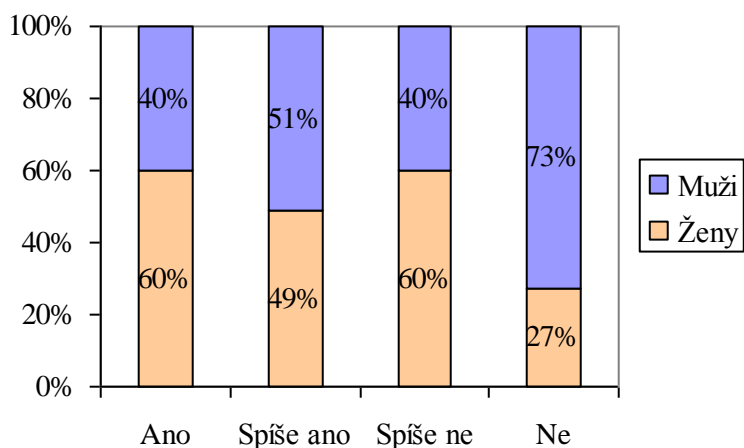
Otázka č.9 a č.10 dotazníku měla vyhodnotit, zda si studenti v průběhu studia ke státní závěrečné zkoušce vytvářejí časový plán studia či nikoli. Otázka č.9 byla zvolena jako uzavřená výběrová s jednou možností volby, a otázka č.10 jako uzavřená výčtová, kdy mohli respondenti označit jednu a více odpovědí.

Graf 22: Tvorba plánu studia při přípravě na státní zkoušku.



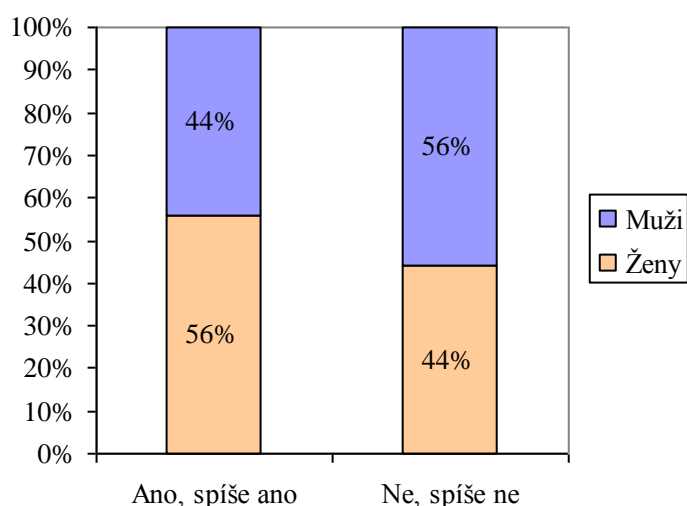
Graf nám ukazuje, že 37% respondentů označilo odpověď ano, 35% označilo odpověď spíše ano, 14% respondentů označilo odpověď spíše ne a stejné množství označilo odpověď ne.

Graf 23: Tvorba plánu studia ke státní zkoušce z pohledu gender s přepočtem PP.



Z grafu, který nám ukazuje poměr mezi muži a ženami po přepočtu vyplývá, že ženy 60% žen označilo odpověď ano a spíše ne. Muži označili odpověď ne v 73% a odpověď spíše ano 51%.

Graf 24: Tvorba plánu studia ke státní zkoušce z pohledu gender, sloučený graf s přepočtem SPP.



Z grafu vyplývá, že 56% žen označilo odpověď ano, spíše ano. Muži v 56% označili odpověď ne, spíše ne.

Z výsledků odpovědí u této otázky se lze domnívat, že téměř 3/4 studentů (72%) si k učení na státní závěrečnou zkoušku vytváří časový plán studia. Po poměrném přepočtu bylo stejně jako u semestrálního zkouškového období zjištěno, že ženy jsou při přípravě studijního plánu ke státní zkoušce důslednější než muži (56%).

Tabulka 13: Způsoby plánování zkouškových termínů státní zkoušky podle pohlaví s přepočtem PP.

	Respondenti celkem 310	Ženy celkem 243	Muži celkem 67
Přípravu mám rozvrženou na pravidelné úseky	141 (45%)	55%	45%
V zaměstnání si plánuji dovolenou či neplacené volno	125 (40%)	51%	49%
Učím se průběžně	90 (29%)	56%	(44%
Nemám přípravu rozvrženou na pravidelné úseky	69 (22%)	52%	48%
Přípravu podřizuji rodinné situaci	49 (16%)	59%	41%
Nejtěžší předměty posouvám na konec přípravy	24 (8%)	58%	42%

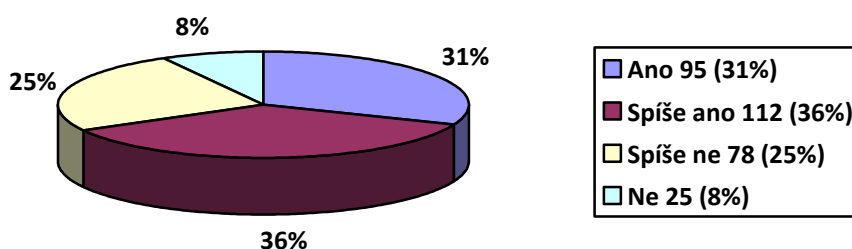
Z tabulky vyplynulo, že 45% z celkového počtu respondentů má přípravu na státní zkoušku rozvrženou na pravidelné úseky, ženy 55% a muži 45%. Naopak 22% respondentů si přípravu na pravidelné úseky neplánuje (ženy 52%, muži 48%). Celkem 40% respondentů si bere na studium pracovní volno, nebo dovolenou (ženy 51%, muži 49%). Průběžnou přípravu uvedlo 29% z celkového počtu dotazovaných respondentů (ženy 56%, muži 44%). Rodinné situaci svou přípravu podřizuje celkem 16% z celkového počtu (ženy 59%, muži 41%). Způsob odsouvání toho nejtěžšího až na samý konec přípravy označilo pouze 8% respondentů (ženy 58%, muži 42%).

Pro shrnutí můžeme opět konstatovat, že ženy jsou zodpovědnější a důslednější v přípravě na státní zkoušku. Studium si častěji než muži plánují do pravidelných úseků a učí se průběžně.

6.4.13. Odkládání učení

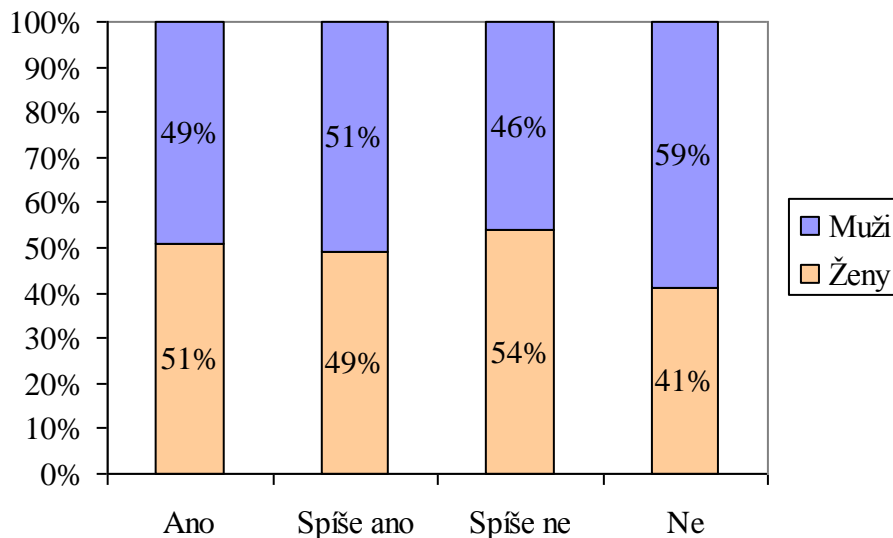
V této části dotazníku, která obsahuje dvě otázky pro semestrální období a státní zkoušku odděleně, si autorka dala za cíl zjistit, zda je pro zkoumaný vzorek respondentů odkládání významným problémem. Pro tento fenomén je příznačný nízký stupeň způsobilosti jedince v rozhodovacích dovednostech a ukazuje na schopnost či neschopnost naplánovat, zrealizovat a nakonec dokončit daný úkol.

Graf 25: Odkládání učení v semestrálním období.



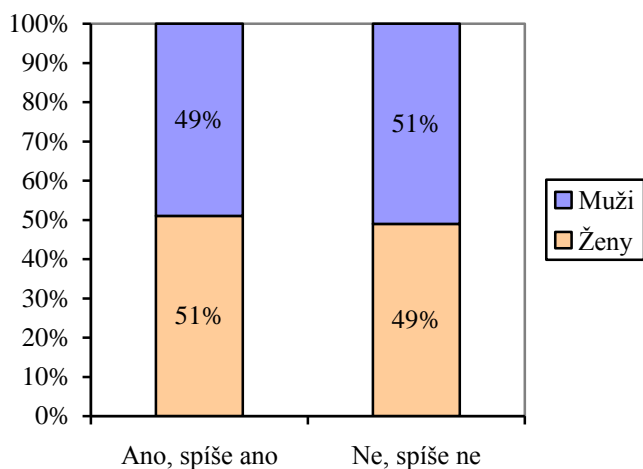
Z grafu je patrné, 31% z celkového počtu dotazovaných respondentů označilo na danou otázku odpověď ano a 36% odpověď spíše ano. Odpověď ne označilo 8% a odpověď spíše ne 25% z dotazovaných respondentů. Z těchto dat můžeme usuzovat, že respondenti v 67% z celkového počtu přiznali odkládání učení jako svůj problém.

Graf 26: Odkládání učení v semestrálním období z pohledu gender s přepočtem PP.



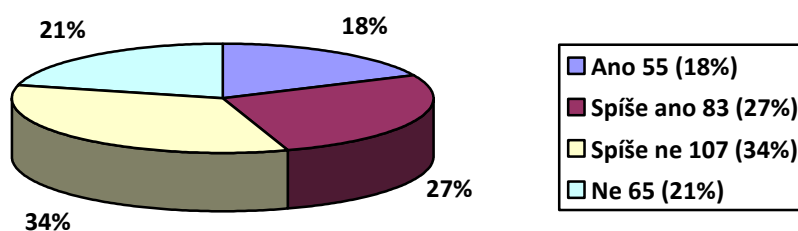
Po přepočtu na stejný poměr mužů a žen lze z výsledného grafu vyčíst, že 51% žen označilo odpověď ano a 49% spíše ne. Muži označili odpověď ne v 59% a odpověď spíše ano 51%. Můžeme tedy říci, že ženy jasněji a jednoznačněji uvedly odkládání studia, neboť v 51% označily ano. Jako svou domněnku označilo odkládání 54% žen. Muži se jednoznačně přiklonili k odpovědi ne v 59%.

Graf 27: Odkládání učení v semestrálním období z pohledu gender, sloučený graf s přepočtem SPP.



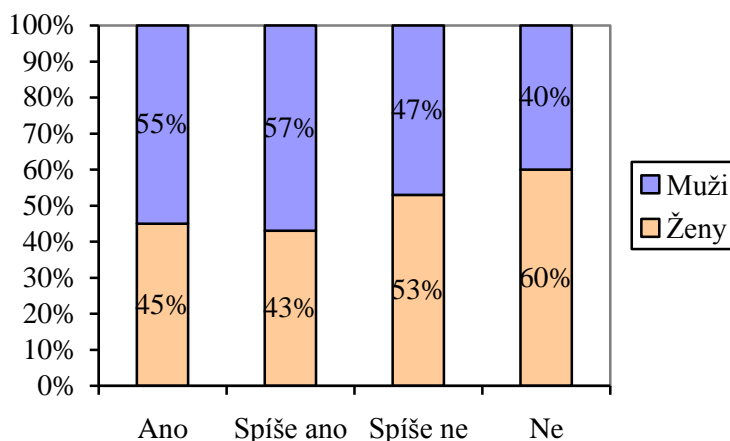
Po sloučení souhlasných a nesouhlasných odpovědí zjistíme, že ženy častěji než muži (51%) uvádějí odkládání učení v průběhu přípravy na semestrální zkoušky.

Graf 28: Odkládání učení v přípravě na státní zkoušku.



Z grafu je patrná převaha respondentů, kteří k přípravě na státní zkoušku přistupují zodpovědně a připravují se s dostatečným předstihem. Odpověď ne označilo 21% respondentů a odpověď spíše ne 34% z celkového počtu.

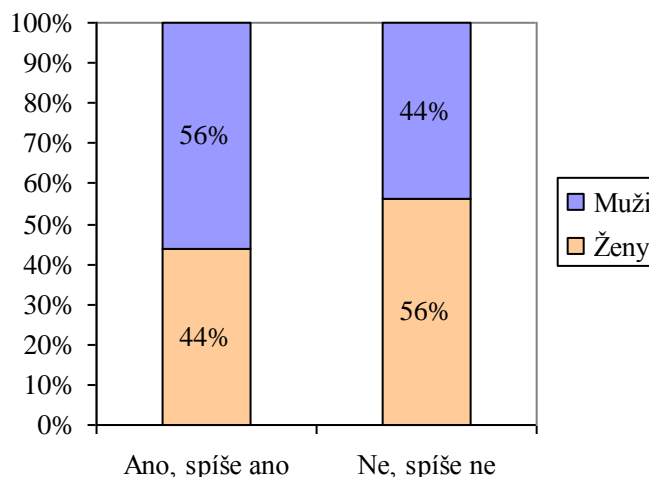
Graf 29: Odkládání učení v přípravě na státní zkoušku z pohledu gender s přepočtem PP.



Porovnáme-li výsledná data z hlediska rozdílu pohlaví, již letný pohled na graf nám ukazuje, že ženy jsou v učení na státní zkoušku

odpovědnější. Odpověď ne označilo 60% žen a odpověď spíše ne označilo 53% žen, po přepočtu na stejný poměr mužů a žen.

Graf 30: Odkládání učení v přípravě na státní zkoušku z pohledu gender, sloučený graf s přepočtem SPP.



Sloučený graf nám potvrdil výstupy získané z grafu č.29. Odpověď ne, spíše ne označilo celkem 56% žen. Muži naopak v 56% označili odpověď ne, spíše ne.

Pokud tedy porovnáme odkládání učení u semestrálních zkoušek a státní závěrečné zkoušky vzhledem k získaným údajům z průzkumu, zjistíme, že studenti berou přípravu na státní zkoušku zodpovědněji a učení neodkládají. V porovnání je to o 22% více než u semestrálních zkoušek.

Posouzení problému odkládání z hlediska rozdílu pohlaví nám ukazuje, že v učení na semestrální zkoušky ženy tento problém přiznávaly častěji než muži, u státní zkoušky byl výsledek opačný.

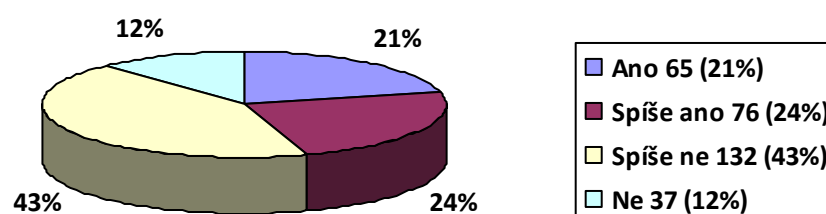
6.4.14. Výpadky paměti vlivem stresu

Podle vlastních zkušeností autorky této diplomové práce lze říci, že stres, který na nás působí před zkouškou, může zvyšovat efektivnost učení. Tento konstruktivní stres ale s blížícím se termínem zkoušky roste. Nejistota pramenící z působení cizího prostředí a obav, že čas, který je nám na

zkoušku vyměřen promarníme, mohou způsobit, že do této chvíle pro nás dobrý stres se změní v paniku, která nám může způsobit výpadky paměti.

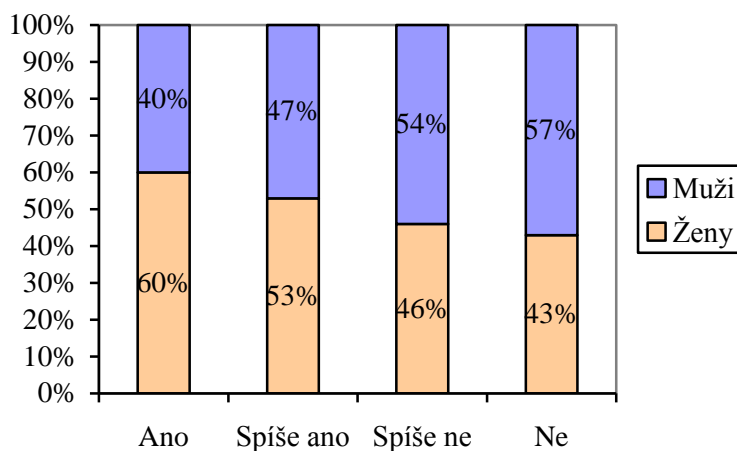
Otázky č.13 a č.14 v dotazníku byly zaměřeny na zjištění, zda a v jakém množství stres takto ovlivní studenty a na porovnání rozdílu mezi semestrální zkouškou a státní zkouškou.

Graf 31: Výpadek paměti vlivem stresu u semestrální zkoušky.



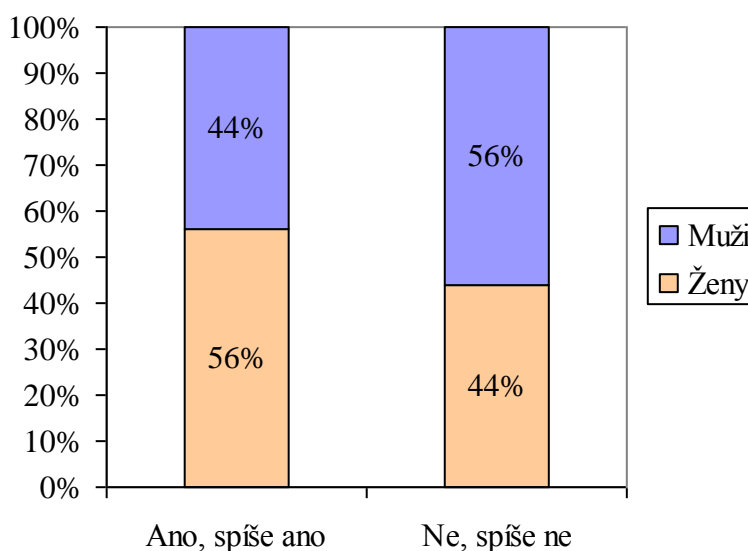
Graf č. 31 nám ukazuje následující, 43% z celkového počtu dotazovaných respondentů potvrzuje, že v průběhu semestrální zkoušky spíše nemělo výpadek paměti vlivem stresu, a 12% výpadek nemělo určitě. Výpadek paměti přiznává 21% dotazovaných a 24% označilo odpověď spíše ano. Lze tedy říci, že většina studentů (55%) neměla zkušenost s výpadkem paměti v průběhu semestrální zkoušky.

Graf 32: Výpadek paměti vlivem stresu u semestrální zkoušky z pohledu gender s přepočtem PP.



Pokud výsledná data přepočítáme na stejný poměr mužů a žen, při porovnání zjistíme, že 60% žen zcela určitě mělo zkušenost s výpadkem znalostí u zkoušky. Odpověď spíše ano označilo 53% žen. U mužů častěji než u žen (57%) se nikdy tento vliv stresu neprojevil. Nejistotu ve prospěch absence stresu pak označilo 54% mužů.

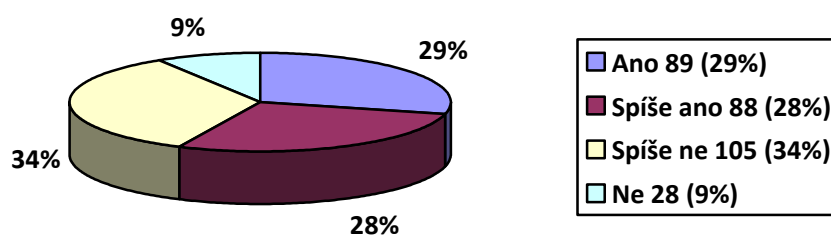
Graf 33: Výpadek paměti vlivem stresu u semestrální zkoušky z pohledu gender, sloučený graf s přepočtem SPP.



Tento graf potvrzuje výstupy získané z grafu č.32. Z dat získaných sběrem dat pomocí dotazníku byl získán výstup, že ženy častěji než muži (o

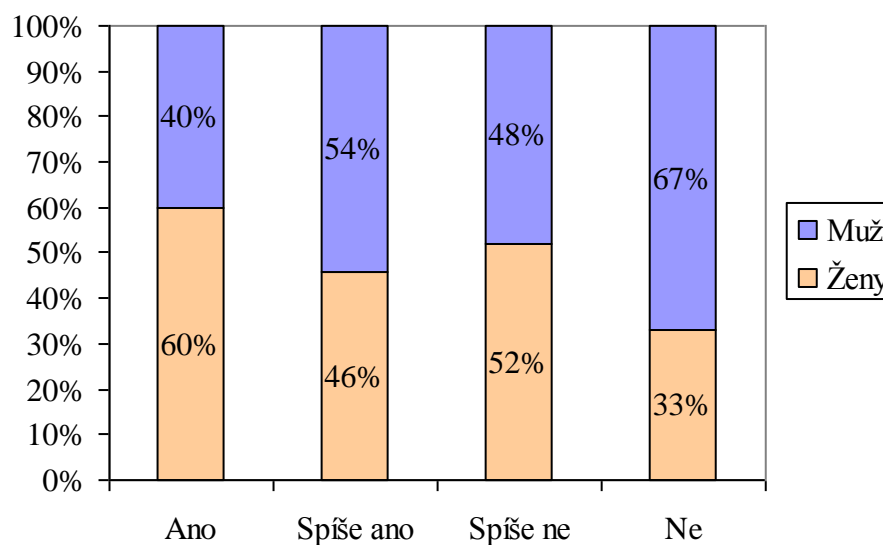
12% více) mají vlastní zkušenost s přemírou stresu u zkoušky, která přerostla v paniku a následně se projevila výpadkem naučených znalostí.

Graf 34: Výpadek paměti vlivem stresu u státní zkoušky



Z grafu č. 34 vyplývá, že 29% z celkového počtu dotazovaných respondentů potvrzuje, že v průběhu státní zkoušky mělo výpadek naučeného textu vlivem stresu, spíše ano tuto skutečnost přiznává 28% respondentů. Lze tedy říci, že většina z celkového počtu dotazovaných respondentů si ze státní zkoušky odnesla zkušenost z nadměrného působení stresu, který u nich způsobil výpadek naučených znalostí, tzv. „okno“.

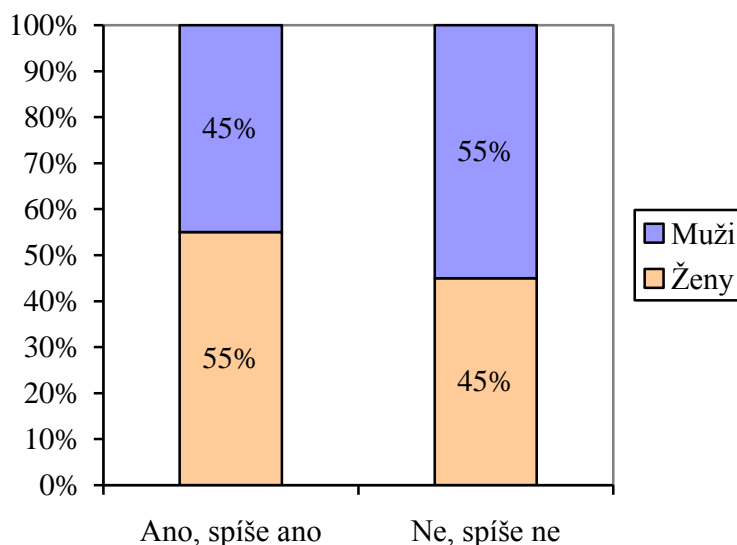
Graf 35: Výpadek paměti vlivem stresu u státní zkoušky z pohledu gender s přepočtem PP.



Porovnáme-li získaná data z pohledu rozdílu pohlaví, zjistíme následující výsledky. Odpověď ano, tedy vlastní zkušenost s výpadkem naučených znalostí, u státní zkoušky označilo 60% žen a 40% mužů. K odpovědi spíše ano se přiklonilo 54% mužů a 46% žen. Absenci výpadku paměti, znalostí, potvrdilo 67% mužů a 33% žen. Odpověď spíše ne označilo 52% žen a 48% mužů.

Muži mají větší míru jistoty (67%) v tom, že je míra stresu u státní zkoušky neovlivnila natolik, aby u nich došlo k výpadku naučených znalostí. Ženy jsou nejspíše k tomuto druhu stresu náchylnější, protože častěji než muži (60%) označili odpověď ano, tedy zkušenost s výpadkem znalostí.

Graf 36: Výpadek paměti vlivem stresu u státní zkoušky z pohledu gender, sloučený graf s přepočtem SPP.



Podle výsledků tohoto grafu je zřejmé, že se znovu potvrdila větší odolnost mužů vůči účinkům působení stresu u státní zkoušky (55%).

Pokud porovnáme působení stresu mezi oběma typy zkoušek, dojdeme k závěru, že stres u semestrální zkoušky nemá na organismus studenta takový vliv jako stres u státní zkoušky. Nepřechází v tak velké míře

v paniku a tím se studentům nestává tzv. „okno“, tedy výpadek naučených znalostí.

6.5. Hodnocení pracovních hypotéz

V úvodu praktické části autorka této diplomové práce stanovila čtyři pracovní hypotézy. Vyhodnocením výsledků průzkumu došla k následujícím závěrům.

Hypotéza 1 - státní závěrečná zkouška je pro studenty více stresujícím faktorem než semestrální zkouška

Státní závěrečná zkouška je významným mezníkem v životě každého posluchače vysoké školy. Uzavírá celé jeho studijní snažení a na jejím konci je kýžena odměna, akademický titul. Pro každého studenta dříve nebo později nastane den „D“, kdy bude muset prokázat své nabyté znalosti a to s sebou nese i významnou míru stresu, která na něj působí. Autorka této diplomové práce na „vlastní kůži“ zažila pocity, které jsou u státní zkoušky všudypřítomné až hmatatelné. Pozorovala, jak se každý student se stresem vyrovnává jinak a s jinou mírou úspěchu. Hypotéza se tedy opírala o vlastní zkušenosti autorky a cílem této práce bylo zjistit, zda míra stresu u státní zkoušky převyšuje míru stresu u běžné semestrální zkoušky. Po zpracování získaných dotazníků do výstupů v podobě grafů a tabulek bylo prokázáno, že státní závěrečná zkouška je pro studenty více stresujícím faktorem, než semestrální zkouška.

Hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza 2 - muži budou častěji než ženy udávat zvýšené užívání návykových látek při stresové zátěži způsobené zkouškovým obdobím

Zkouškové období je velmi často provázeno zvýšeným působením stresu na studenty. Dochází ke změnám stravovacích návyků, omezujeme své pravidelné pohybové aktivity, uzavíráme se před světem a dobrovolně

se necháváme zavalit hromadou knih, skript a poznámek. S blížícím se termínem zkoušky, nastupují pocity úzkosti, strachu, průvodní potíže stresové zátěže. Abychom je eliminovali, neváháme často použít klamavé prostředky, včetně návykových látek.

Cílem této práce bylo mimo jiné zjistit, v jaké míře užívají návykové látky muži a v jaké míře ženy. Z výsledků průzkumu po jejich zpracování do tabulek vyplynulo, že pro krátkodobé potlačení stresu ve zkouškovém období ženy častěji než muži užívají návykové látky.

Hypotéza nebyla potvrzena.

Hypotéza 3 - ženy budou častěji než muži udávat tělesné příznaky stresu při zátěži

Stres se mimo jiné projevuje tělesnými příznaky. Jde o známé příznaky jako například nespavost, nechut k jídlu nebo naopak přejídání se, bolesti hlavy, únava, vyčerpanost, pocit na zvracení, průjem, žaludeční nevolnost. Žádná z nich se však neváže k nějaké konkrétní zátěžové situaci. Hypotéza vychází z vlastní zkušenosti a pozorování autorky, kdy měla možnost sledovat a také na vlastní kůži zažít některé z tělesných příznaků stresu v průběhu státní zkoušky. Z dat získaných v průzkumu vyplynulo, že tělesnými příznaky stresu trpí ženy i muži, rozdíl je pouze v jejich poměru. Po zpracování výsledků bylo zjištěno, že ženy udávali tělesné příznaky stresu při zátěžových situacích častěji než muži.

Hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza 4 - ženy budou častěji než muži důslednější při tvorbě učebních plánů

Zkouškové období a příprava na zkoušku je pro každého studenta nejobávanějším obdobím jeho studia. Každý z nich si jistě klade otázku, jak nejlépe, nejrychleji a zároveň bez větší námahy se na zkoušku připravit.

Přes vědomí nutnosti naplánované a dobře rozvržené přípravy se pokaždé najdou dvě rozdílné skupiny studentů. Ta první si pečlivě rozvrhne celé studijní období na časové úseky a vytvoří si plán, který více méně dodržuje. Druhá skupina studentů si v průběhu zkouškového období užívá pocitu jakéhosi volna ze školy a dva, tři dny před zkouškou letmo nahlédne do studijních materiálů a jde to zkrátka zkusit. Stanovená hypotéza si kladla za cíl danou zmapovat a porovnat otázku tvorby učebních plánů z pohledu rozdílu pohlaví.

Získaná data z průzkumu po jejich zpracování formou grafů ukázala, že ženy u obou typů zkoumaných zkoušek ,tedy semestrálních a státní, berou přípravu zodpovědněji a častěji než muži si tvoří učební plán.

Hypotéza byla potvrzena.

ZÁVĚR

Téma stresu, konkrétně stresu, který provází studenta při zkouškách na závěr každého semestru, nebo při státní zkoušce, je autorce této diplomové práce velmi blízké. Sama tímto obdobím procházela a prochází již v dospělém věku a míra stresové zátěže se vlivem této skutečnosti nezdá být menší. Cílem práce bylo zjistit a následně vyhodnotit jaké stresové faktory nejčastěji provází studenty, kteří prochází tímto obdobím. Zda je pro ně státní zkouška větším stresovou zátěží než semestrální, jak se vyrovnávají s lákadlem ve formě užívání podpůrných prostředků a návykových látek, a jaké jsou rozdíly ve způsobu vnímání a zvládnání stresové zátěže z pohledu gender.

Státní zkouška je startem do nového života. Pro studenty, kteří tím završí své kontinuální formální vzdělávání, je to první krok na jejich samostatné cestě životem. Ještě netuší, že se budou učit celý svůj život. Někteří z existenčních důvodů, jiní třeba jen ze zájmu. Pro ty, kteří se vzdělávali v rámci kombinovaného či distančního studia, je to možná krok k získání lepšího zaměstnání, většího uznání ve společnosti, nebo jen splnění jejich snu. Je jen škoda, že nás v tomto pro mnohé svátečním a významném životním okamžiku, doprovází strašák jménem stres. Lhostejno, zda k němu přistupujeme s nadhledem a pocitem nutného zla, nebo se mu zcela poddáme a necháme se jím ovlivňovat, je zde. Nebylo by lépe, kdybychom měli kvalitněji propracovaný systém kreditů, který by studentům umožnil prokazovat své znalosti průběžně, rozložené do celého studia? Pak by možná státní zkouška byla zbytečná a studenti by se tak mohli vyhnout onomu obrovskému náporu stresu, kterému rok co rok v období státnic musí čelit.

Jednou z otázek, kterou bychom se měli vážně zabývat, je používání klamavých prostředků ke zvládnání stresu, především návykových látek typu káva, cigarety, alkohol nebo drogy. Pomineme-li jejich negativní dopad na společnost, je třeba mít na paměti, že jejich užívání může vést

z dlouhodobého hlediska k velmi závažným zdravotním potížím. Tento způsob boje se stresovou zátěží je velmi krátkozraký. Klamavé prostředky nám sice na chvíli pomohou, stresu se ale lze zbavit pouze tehdy, když odstraníme jeho příčinu.

Závěrem lze říci, že zkouškový stres vnímají studenti jako významný a silný existující element, který jim často umí obrátit život naruby. Změní jim životní styl, zasáhne do mezilidských vztahů a v tom nejposlednějším možném případě zanechá následky na jejich duševním či fyzickém zdraví. Možná bychom se měli méně zoufale upínat na výsledky v podobě známek či červených diplomů a raději přijmout svou nedokonalost.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ATKINSON, R. L. et al. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3
- BATTISONOVÁ, T. *Zvládnutý stres*. 1. vyd. Praha: Jan Vašut, 1999. 80 s. ISBN 80-7236-053-1
- BAUMGARTNER, F. *Zvládanie stresu – coping*. in. Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. 1. vyd. (str. 191 – 208) Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0042-5
- DOUBEK, P., HERMAN, E. *Deprese a stres – vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2008. 94 s. ISBN 978-80-7345-157-8
- FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. II. vyd. Praha: Universita Jana Amose Komenského Praha., 2008. 336 s. ISBN 978-80-86723-64-8
- FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5
- FICKOVÁ, E. *Determinanty zvládání stresu: I. Teoretické přístupy*. Československá psychologie, 1993, roč. 37, č. 1.
- FREJ, D. *Stres*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004. 123 s. ISBN 80-7254-578-7
- GRAY, J. *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*. Praha: Práh a Swan, 1994. ISBN 80-85809-18-4.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. 70 s. ISBN 80-7066-976-4
- JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9
- KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská universita v Praze, 2009. 131 s. ISBN 978-80-213-1971-4
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5
- KEBZA, V. *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav 1997. 42 s. ISBN 80-7071-42-X
- KLUGEROVÁ, J., PRÁZOVÁ, I., VACÍNOVÁ, T. *Jak vypracovat bakalářskou, diplomovou, rigorózní a disertační práci*. 3. přepracované vyd.

Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. 48 s. ISBN 978-80-7452-004-4

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. 1. vyd. Praha: Universita Karlova, 1991. 125 s. ISBN 80-7066-485-1

MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 132 s. ISBN 80-7169-425-8

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, J. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001. 187 s. ISBN 80-247-0068-9

RENAUDOVÁ, J. *Stres*. 1. vyd. Praha: Práce, 1993. 137 s. ISBN 80-208-0297-5

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2

SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2. upr. vyd. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5

SELYE, HANS. *Život a stres*. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1966. 453 s.

ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. *Sociální opora jako významný protektivní faktor*. Československá Psychologie, 1999, roč. 43, č. 1, s. 19-38.

VACÍNOVÁ, M., TRPIŠOVSKÁ, D., FARKOVÁ, M. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. 189 s. ISBN 978-80-86723-47-1

SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

CIHELKOVÁ, L. *Stres a frustrace, antistresové techniky*. [online].[cit. 2012-01-20] Dostupné z WWW:
<<http://www.eoakomunikace.cz/data/files/000014.pdf>

Fenomenologie. [online].[cit. 2011-10-20] Dostupné z WWW:
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Fenomenologie>

Sigmund Freud: [online].[cit. 2011-11-05] Dostupné z WWW:
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

ŠEDOVIÁ, D. – *Vliv stresu ze zkoušky (výsledky průzkumu)*, 2012.
[online].[cit. 2012-02-03] Dostupné na WWW: <<http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>.

VEČEŘOVÁ – PROCHÁZKOVÁ, A., HONZÁK, R. *Stres, eustres a distres*. Interní medicína pro praxi. [online]. 2008, č. 4 [cit. 2011-11-21].
Dostupné z WWW: <<http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

DALŠÍ ZDROJE

MENCOVÁ, G. *Vliv stresu na výživové chování*. Brno, Květen 2010. [online].[cit. 2011-10-20] Dostupné z WWW: <http://is.muni.cz/th/258174/lf_b/Bakalarska_prace_STRES_A_VYZIVA.pdf>. Bakalářská práce. Masarykova universita v Brně. Vedoucí práce Mgr. Lucie Markytánová.

NOVOTNÝ, Sebastian. *Comprehensive Resilience Model for Research and Assessment*. Brno, 2011. [online].[cit. 2011-10-20] Dostupné z WWW: <http://is.muni.cz/th/320590/fss_d/Sebastian_Novotny_Disertacni_prace.pdf>. Disertační práce. Masarykova universita v Brně.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

- OBRÁZEK 1: POSUZOVACÍ ŠKÁLA SOCIÁLNÍHO PŮSOBENÍ (HOLMES A RAHE 1967)
- OBRÁZEK 2: ZÁKLADNÍ ROZMĚRY STRESU
- OBRÁZEK 3: VZTAH MEZI STRESEM, ZDRAVÍM A VÝKONNOSTÍ
- OBRÁZEK 4: OBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM
- OBRÁZEK 5: FÁZE STRESU
- OBRÁZEK 6: PŮSOBENÍ MODERÁTORŮ A MEDIÁTORŮ STRESU NA VZTAH MEZI PROMĚNNÝMI

Seznam grafů

- GRAF 1: ZDROJE RESPONDENTŮ
- GRAF 2: SLOŽENÍ RESPONDENTŮ PODLE POHLAVÍ
- GRAF 3: STUPEŇ AKADEMICKÉHO STUDIA
- GRAF 4: POTÍŽE S NEDOSTATKEM FINANČÍ V PRŮBĚHU STUDIA CELKEM.
- GRAF 5: POTÍŽE S NEDOSTATKEM FINANČÍ V PRŮBĚHU STUDIA Z HLEDISKA GENDER S PŘEPOČTEM PP.
- GRAF 6: POTÍŽE S NEDOSTATKEM FINANČÍ V PRŮBĚHU STUDIA Z HLEDISKA GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
- GRAF 7: PRACOVNÍ POVINNOSTI JAKO STRESUJÍCÍ FAKTOR PŘI STUDIU.
- GRAF 8: PRACOVNÍ POVINNOSTI JAKO STRESUJÍCÍ FAKTOR PŘI STUDIU V POROVNÁNÍ GENDER S PŘEPOČTEM PP.
- GRAF 9: PRACOVNÍ POVINNOSTI JAKO STRESUJÍCÍ FAKTOR PŘI STUDIU V POROVNÁNÍ GENDER S PŘEPOČTEM SPP.
- GRAF 10: PÉČE O RODINU JAKO STRESUJÍCÍ FAKTOR PŘI STUDIU.
- GRAF 11: PÉČE O RODINU JAKO STRESUJÍCÍ FAKTOR PŘI STUDIU V POROVNÁNÍ GENDER S PŘEPOČTEM PP.
- GRAF 12: PÉČE O RODINU JAKO STRESUJÍCÍ FAKTOR PŘI STUDIU V POROVNÁNÍ GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
- GRAF 13: POTÍŽE SE ZVLÁDÁNÍM STUDIA V PRŮBĚHU AKADEMICKÉHO ROKU.
- GRAF 14: POTÍŽE SE ZVLÁDÁNÍM STUDIA V PRŮBĚHU AKADEMICKÉHO ROKU DLE POHLAVÍ S PŘEPOČTEM PP.
- GRAF 15: POTÍŽE SE ZVLÁDÁNÍM STUDIA V PRŮBĚHU AKADEMICKÉHO ROKU DLE POHLAVÍ, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
- GRAF 16: POTÍŽE SE ZVLÁDÁNÍM STUDIA KE STÁTNÍ ZKOUŠCE.
- GRAF 17: POTÍŽE SE ZVLÁDÁNÍM STUDIA KE STÁTNÍ ZKOUŠCE DLE POHLAVÍ S PŘEPOČTEM PP.
- GRAF 18: POTÍŽE SE ZVLÁDÁNÍM STUDIA KE STÁTNÍ ZKOUŠCE DLE POHLAVÍ, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
- GRAF 19: TVORBA PLÁNU STUDIA V SEMESTRÁLNÍM OBDOBÍ.
- GRAF 20: TVORBA PLÁNU STUDIA V SEMESTRÁLNÍM OBDOBÍ Z POHLEDU GENDER S PŘEPOČTEM PP.
- GRAF 21: TVORBA PLÁNU STUDIA V SEMESTRÁLNÍM OBDOBÍ Z POHLEDU GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
- GRAF 22: TVORBA PLÁNU STUDIA PŘI PŘÍPRAVĚ NA STÁTNÍ ZKOUŠKU.
- GRAF 23: TVORBA PLÁNU STUDIA KE STÁTNÍ ZKOUŠCE Z POHLEDU GENDER S PŘEPOČTEM PP.
- GRAF 24: TVORBA PLÁNU STUDIA KE STÁTNÍ ZKOUŠCE Z POHLEDU GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
- GRAF 25: ODKLÁDÁNÍ UČENÍ V SEMESTRÁLNÍM OBDOBÍ.

GRAF 26: ODKLÁDÁNÍ UČENÍ V SEMESTRÁLNÍM OBDOBÍ Z POHLEDU GENDER S PŘEPOČTEM PP.
GRAF 27: ODKLÁDÁNÍ UČENÍ V SEMESTRÁLNÍM OBDOBÍ Z POHLEDU GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
GRAF 28: ODKLÁDÁNÍ UČENÍ V PŘÍPRAVĚ NA STÁTNÍ ZKOUŠKU.
GRAF 29: ODKLÁDÁNÍ UČENÍ V PŘÍPRAVĚ NA STÁTNÍ ZKOUŠKU Z POHLEDU GENDER S PŘEPOČTEM PP.
GRAF 30: ODKLÁDÁNÍ UČENÍ V PŘÍPRAVĚ NA STÁTNÍ ZKOUŠKU Z POHLEDU GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
GRAF 31: VÝPADEK PAMĚTI VLIVEM STRESU U SEMESTRÁLNÍ ZKOUŠKY.
GRAF 32: VÝPADEK PAMĚTI VLIVEM STRESU U SEMESTRÁLNÍ ZKOUŠKY Z POHLEDU GENDER S PŘEPOČTEM PP.
GRAF 33: VÝPADEK PAMĚTI VLIVEM STRESU U SEMESTRÁLNÍ ZKOUŠKY Z POHLEDU GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.
GRAF 34: VÝPADEK PAMĚTI VLIVEM STRESU U STÁTNÍ ZKOUŠKY
GRAF 35: VÝPADEK PAMĚTI VLIVEM STRESU U STÁTNÍ ZKOUŠKY Z POHLEDU GENDER S PŘEPOČTEM PP.
GRAF 36: VÝPADEK PAMĚTI VLIVEM STRESU U STÁTNÍ ZKOUŠKY Z POHLEDU GENDER, SLOUČENÝ GRAF S PŘEPOČTEM SPP.

Seznam tabulek

TABULKA 1: SKLADBA RESPONDENTŮ PODLE VĚKU A POHLAVÍ
TABULKA 2: SKLADBA RESPONDENTŮ Z HLEDISKA GENDER S PŘEPOČTEM PP
TABULKA 3: SKLADBA RESPONDENTŮ DLE STUPNĚ AKADEMICKÉHO STUDIA PODLE POHLAVÍ
TABULKA 4: POROVNÁNÍ RESPONDENTŮ DLE TYPU AKADEMICKÉHO STUDIA PODLE POHLAVÍ S PŘEPOČTEM PP
TABULKA 5: SKLADBA RESPONDENTŮ DLE TYPU AKADEMICKÉHO STUDIA MUŽI.
TABULKA 6: SKLADBA RESPONDENTŮ DLE TYPU AKADEMICKÉHO STUDIA ŽENY.
TABULKA 7: DŮSLEDKY PŮSOBENÍ STRESU S PŘEPOČTEM PP.
TABULKA 8: UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK S PŘEPOČTEM PP.
TABULKA 9: ZPŮSOBY VNÍMÁNÍ STRESU S PŘEPOČTEM PP.
TABULKA 10: ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU S PŘEPOČTEM PP.
TABULKA 11: COPINGOVÉ STRATEGIE VE ZKOUŠKOVÉM OBDOBÍ S PŘEPOČTEM PP.
TABULKA 12: ZPŮSOBY PLÁNOVÁNÍ SEMESTRÁLNÍCH ZKOUŠKOVÝCH TERMÍNŮ PODLE POHLAVÍ S PŘEPOČTEM PP.
TABULKA 13: ZPŮSOBY PLÁNOVÁNÍ ZKOUŠKOVÝCH TERMÍNŮ STÁTNÍ ZKOUŠKY PODLE POHLAVÍ S PŘEPOČTEM PP.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK	I
PŘÍLOHA B – ORIGINÁLNÍ VÝSLEDKY Z VYPLNĚNÉHO DOTAZNÍKU BEZ ÚPRAV A PŘEPOČTŮ	V

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Vliv stresu ze zkoušky

povinná otázka

1. Stupeň akademického studia

bakalářské magisterské příprava k rigorózní ZK doktorské

povinná otázka

2. Máte potíže se zvládnutím studia v průběhu akademického roku?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

3. Máte potíže se zvládnutím studia ke státní závěrečné zkoušce?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

4. Potýkáte se v rámci svého studia s nedostatkem financí?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

5. Je pro Vás snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti stresujícím faktorem?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

6. Je pro Vás snaha skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu stresujícím faktorem?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

7. Vytváříte si v semestrálním zkuškovém období časový plán studia?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

8. Při tvorbě plánu termínů zkoušek:

využiji možnosti jít na zkoušku v předtermínu nevyžiji možnosti jít na zkoušku v předtermínu mezi zkouškami plánuji dostatečné časové rozestupy plánuji více zkoušek v jednom termínu zásadně neplánuji více zkoušek v jednom termínu nejtěžší zkoušky plánuji na konec zkouškového období v zaměstnání si na zkoušku plánuji dovolenou, či neplacené volno termíny zkoušek podřizuji rodinné situaci nic neplánuji

povinná otázka

9. Vytváříte si ke státní závěrečné zkoušce časový plán studia?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

10. Při tvorbě učebního plánu ke státní závěrečné zkoušce:

v zaměstnání si na přípravu plánuji dovolenou, či neplacené volno přípravu mám rozvrženou na pravidelné úseky nemám přípravu rozvrženou na pravidelné úseky nejtěžší předměty posouvám na konec přípravy přípravu podřizuji rodinné situaci učím se průběžně

povinná otázka

11. Odkládáte učení v průběhu přípravy na semestrální zkoušky?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

12. Odkládáte učení před blížícím se termínem státní závěrečné zkoušky?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

13. Způsobuje Vám stres ze semestrální zkoušky výpadek naučených znalostí tzv. "okno"?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

14. Způsobuje Vám stres ze státní závěrečné zkoušky výpadek naučených znalostí tzv. "okno"?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

15. Co ve Vás vyvolává působení stresu?

bolesti hlavy zažívací problémy psychické potíže
 podrážděnost sexuální problémy zvýšené pocení pocit na
 zvracení třes konzumace jídla nad obvyklou míru nemáte chuť k
 jídlu nemůžete usnout nekomunikuji s okolím vynechávám
 pravidelnou tělesnou aktivitu špatně spíte Vlastní odpověď:

povinná otázka

16. Užíváte v průběhu zkouškového období zvýšené množství některé z návykových látek?

káva alkohol cigarety drogy léky energy drinky
 žádné Vlastní odpověď:

povinná otázka

17. Jakým způsobem se vyrovnáváte se zátěží plynoucí z přípravy na státní závěrečnou zkoušku?

trávím čas s rodinou trávím čas s kamarády trávím čas s
 oblíbeným zvířetem sport zdravá strava relaxační techniky
 meditace trávení času sám se sebou dostatek spánku záliby,
 koníčky nadměrná konzumace jídla sex sledování TV
 podpora duchovního (víra v boha) alkohol dělám vše jiné, než že se
 připravuji na SZZ Vlastní odpověď:

povinná otázka

18. Jak podle Vás zvládáte stres?

není pro mě problém se s ním vyrovnat dobře je to pro mě
nepříjemná záležitost dlouho se se stresovou situací neumím
vyrovnat Vlastní odpověď:

povinná otázka

19. Jak si myslíte, že vnímáte stres?

jako stimulaci k běžným výkonům jako běžnou součást života
jako komplikující faktor běžného života jako nepříjemné duševní nebo
tělesné projevy Vlastní odpověď:

povinná otázka

20. Jste:

žena muž

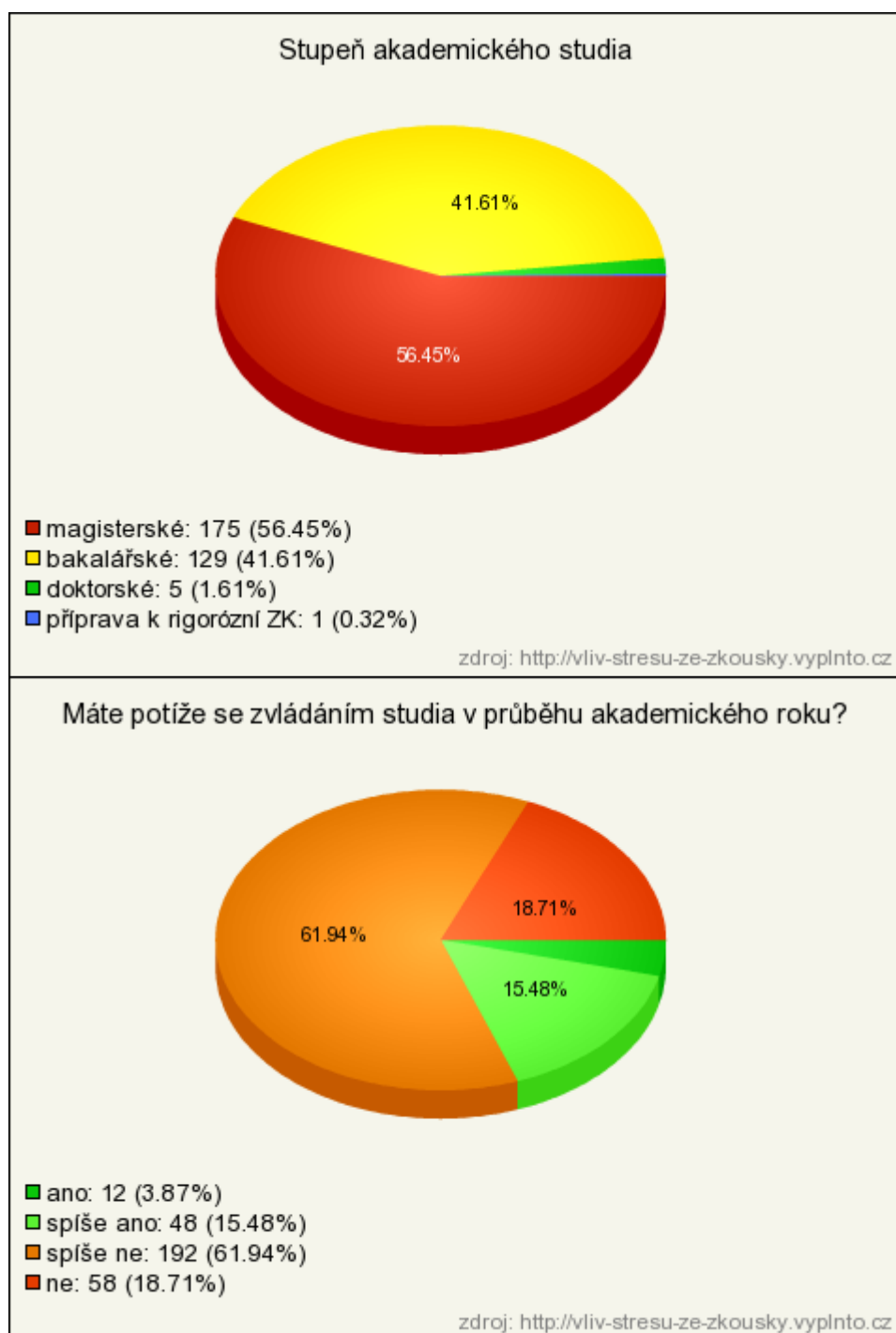
povinná otázka

21. Váš věk:

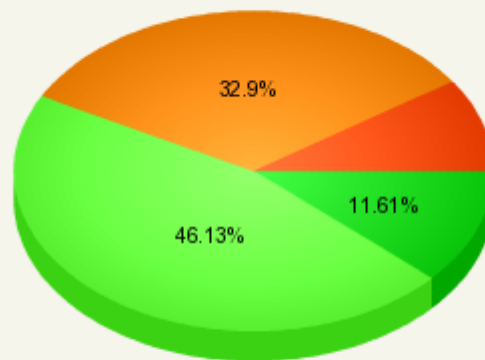
20-25 26-30 31-35 36-40 41-45 46-50 50-60

61 a více

Příloha B – Originální výsledky z vyplněného dotazníku bez úprav a přepočtů



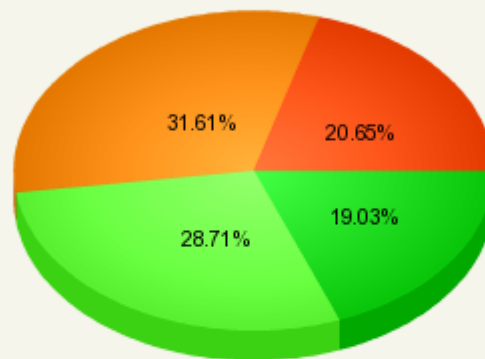
Máte potíže se zvládnutím studia ke státní závěrečné zkoušce?



- ano: 36 (11.61%)
- spíše ano: 143 (46.13%)
- spíše ne: 102 (32.9%)
- ne: 29 (9.35%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

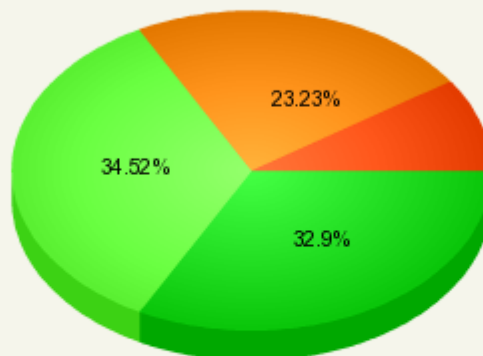
Potýkáte se v rámci svého studia s nedostatkem financí?



- ano: 59 (19.03%)
- spíše ano: 89 (28.71%)
- spíše ne: 98 (31.61%)
- ne: 64 (20.65%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

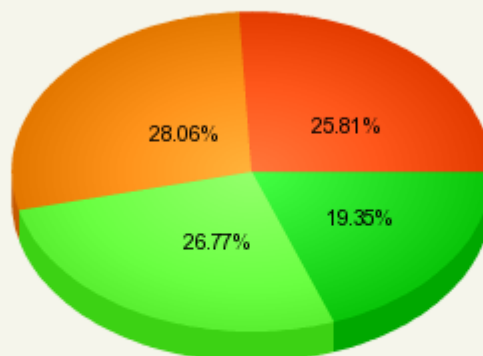
Je pro Vás snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti stresujícím faktorem?



- ano: 102 (32.9%)
- spíše ano: 107 (34.52%)
- spíše ne: 72 (23.23%)
- ne: 29 (9.35%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

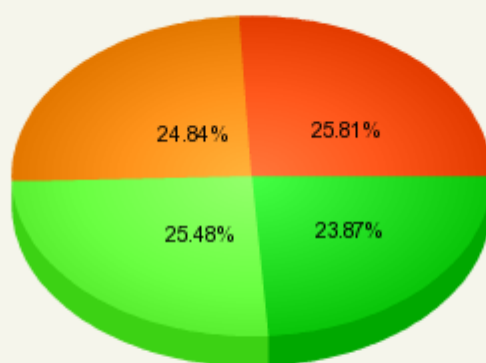
Je pro Vás snaha skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu stresujícím faktorem?



- ano: 60 (19.35%)
- spíše ano: 83 (26.77%)
- spíše ne: 87 (28.06%)
- ne: 80 (25.81%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

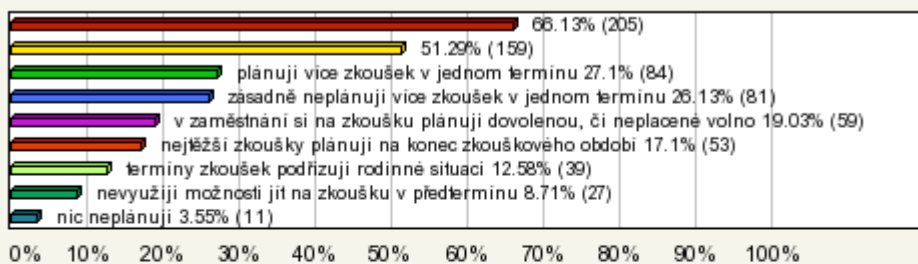
Vytváříte si v semestrálním zkušebním období časový plán studia?



- ano: 74 (23.87%)
- spíše ano: 79 (25.48%)
- spíše ne: 77 (24.84%)
- ne: 80 (25.81%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

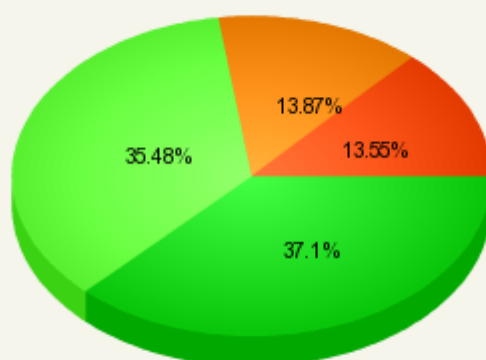
Při tvorbě plánu termínů zkoušek:



- využiji možnosti jít na zkoušku v předtermínu: 205 (66.13%)
- mezi zkouškami plánuji dostatečné časové rozestupy: 159 (51.29%)
- plánuji více zkoušek v jednom termínu: 84 (27.1%)
- zásadně neplánuji více zkoušek v jednom termínu: 81 (26.13%)
- v zaměstnání si na zkoušku plánuji dovolenou, či neplacené volno: 59 (19.03%)
- nejtěžší zkoušky plánuji na konec zkušebního období: 53 (17.1%)
- termíny zkoušek podřizují rodinné situaci: 39 (12.58%)
- nevyužiji možnosti jít na zkoušku v předtermínu: 27 (8.71%)
- nic neplánuji: 11 (3.55%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

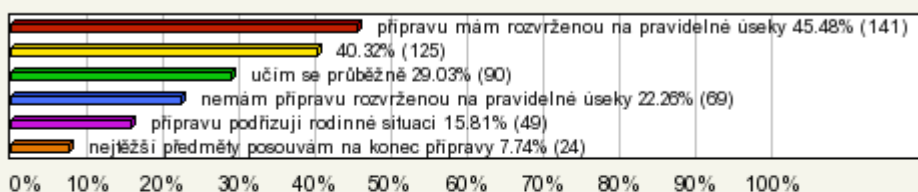
Vytváříte si ke státní závěrečné zkoušce časový plán studia?



- ano: 115 (37.1%)
- spíše ano: 110 (35.48%)
- spíše ne: 43 (13.87%)
- ne: 42 (13.55%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

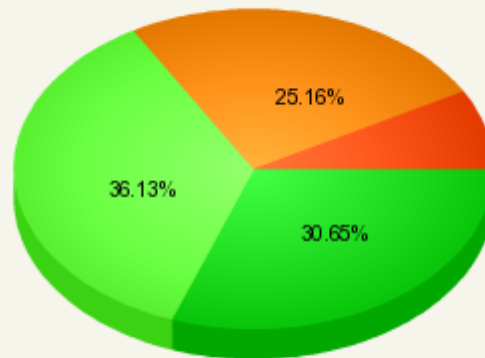
Při tvorbě učebního plánu ke státní závěrečné zkoušce:



- přípravu mám rozvrženou na pravidelné úseky: 141 (45.48%)
- v zaměstnání si na přípravu plánuji dovolenou, či neplacené volno: 125 (40.32%)
- učím se průběžně: 90 (29.03%)
- nemám přípravu rozvrženou na pravidelné úseky: 69 (22.26%)
- přípravu podřizuji rodinné situaci: 49 (15.81%)
- nejtěžší předměty posouvám na konec přípravy: 24 (7.74%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

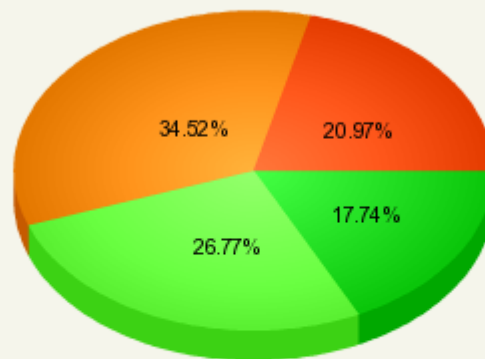
Odkládáte učení v průběhu přípravy na semestrální zkoušky?



- ano: 95 (30.65%)
- spíše ano: 112 (36.13%)
- spíše ne: 78 (25.16%)
- ne: 25 (8.06%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

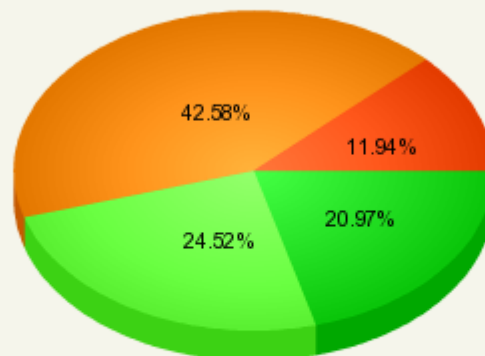
Odkládáte učení před blížícím se termínem státní závěrečné zkoušky?



- ano: 55 (17.74%)
- spíše ano: 83 (26.77%)
- spíše ne: 107 (34.52%)
- ne: 65 (20.97%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

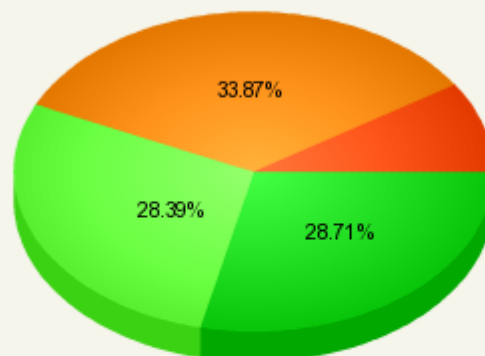
Způsobuje Vám stres ze semestrální zkoušky výpadek naučených znalostí tzv. "okno"?



- ano: 65 (20.97%)
- spíše ano: 76 (24.52%)
- spíše ne: 132 (42.58%)
- ne: 37 (11.94%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

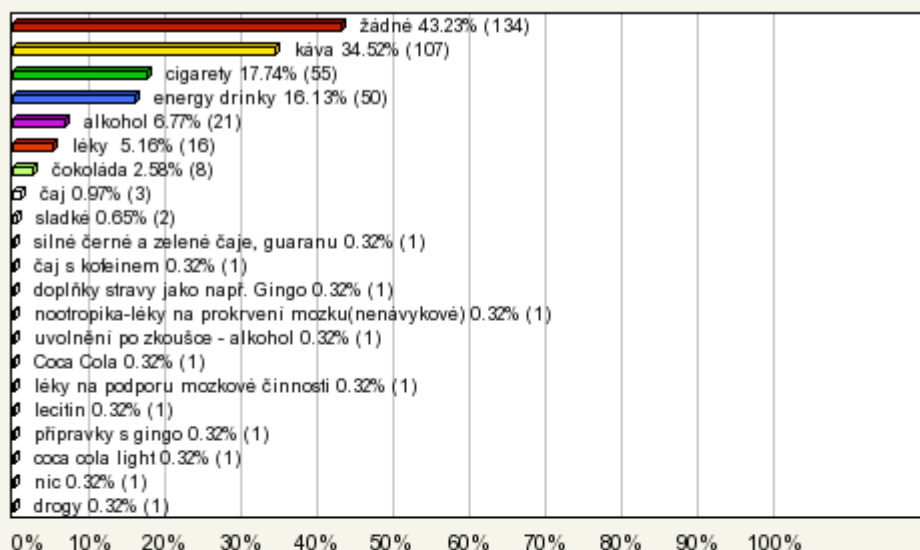
Způsobuje Vám stres ze státní závěrečné zkoušky výpadek naučených znalostí tzv. "okno"?



- ano: 89 (28.71%)
- spíše ano: 88 (28.39%)
- spíše ne: 105 (33.87%)
- ne: 28 (9.03%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

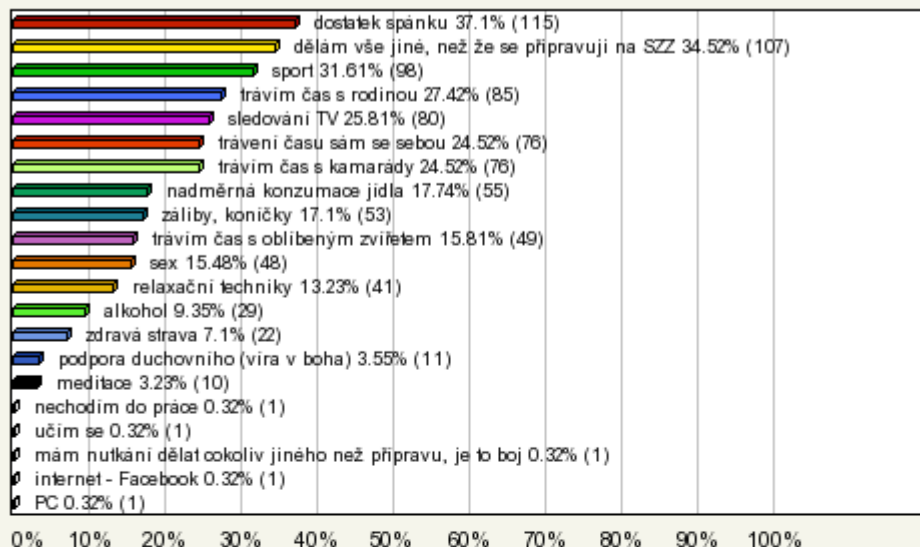
Užíváte v průběhu zkuškového období zvýšené množství některé z návykových látek?



- Žádné: 134 (43.23%)
- káva: 107 (34.52%)
- cigarety: 55 (17.74%)
- energy drinky: 50 (16.13%)
- alkohol: 21 (6.77%)
- léky : 16 (5.16%)
- čokoláda: 8 (2.58%)
- čaj: 3 (0.97%)
- sladké: 2 (0.65%)
- silné černé a zelené čaje, guaranu: 1 (0.32%)
- čaj s kofeinem: 1 (0.32%)
- doplňky stravy jako např. Gingo: 1 (0.32%)
- nootropika-léky na prokrvení mozku(nenávykové): 1 (0.32%)
- uvolnění po zkoušce - alkohol: 1 (0.32%)
- Coca Cola: 1 (0.32%)
- léky na podporu mozkové činnosti: 1 (0.32%)
- lecitin: 1 (0.32%)
- přípravky s gingo: 1 (0.32%)
- coca cola light: 1 (0.32%)
- nic: 1 (0.32%)
- drogy: 1 (0.32%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

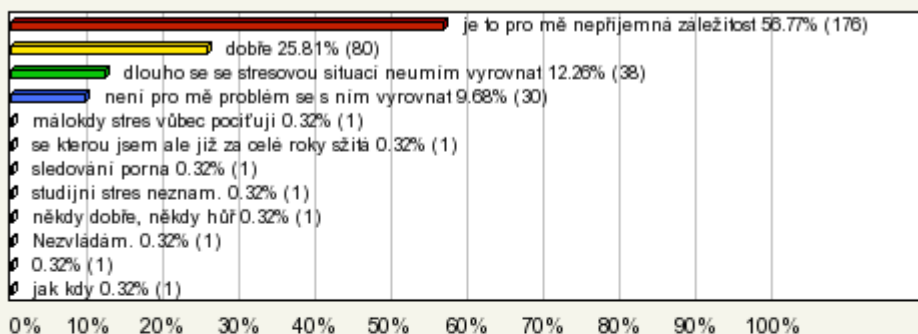
Jakým způsobem se vyrovnáváte se zátěží plynoucí z přípravy na státní závěrečnou zkoušku?



- dostatek spánku: 115 (37.1%)
- dělám vše jiné, než že se připravuji na SZZ: 107 (34.52%)
- sport: 98 (31.61%)
- trávím čas s rodinou: 85 (27.42%)
- sledování TV: 80 (25.81%)
- trávení času sám se sebou: 76 (24.52%)
- trávím čas s kamarády: 76 (24.52%)
- nadměrná konzumace jídla: 55 (17.74%)
- záliby, koníčky: 53 (17.1%)
- trávím čas s oblíbeným zvířetem: 49 (15.81%)
- sex: 48 (15.48%)
- relaxační techniky: 41 (13.23%)
- alkohol: 29 (9.35%)
- zdravá strava: 22 (7.1%)
- podpora duchovního (víra v boha): 11 (3.55%)
- meditace: 10 (3.23%)
- nechodím do práce: 1 (0.32%)
- učím se: 1 (0.32%)
- mám nutkání dělat cokoliv jiného než přípravu, je to boj: 1 (0.32%)
- internet - Facebook: 1 (0.32%)
- PC: 1 (0.32%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

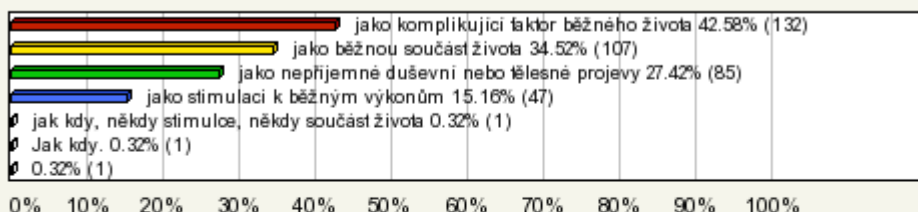
Jak podle Vás zvládáte stres?



- je to pro mě nepříjemná záležitost: 176 (56.77%)
- dobře: 80 (25.81%)
- dlouho se se stresovou situací neumím vyrovnat: 38 (12.26%)
- není pro mě problém se s ním vyrovnat: 30 (9.68%)
- málokdy stres vůbec pociťuji: 1 (0.32%)
- se kterou jsem ale již za celé roky sžítá: 1 (0.32%)
- sledování porna: 1 (0.32%)
- studijní stres neznam.: 1 (0.32%)
- někdy dobře, někdy hůř: 1 (0.32%)
- Nezvládám.: 1 (0.32%)
- Nepřipadá mi, že by mě měly stresovat události, které vznikly z mojí vlastní iniciativy či vůle. Jejich výsledek vychází především z usilovné práce, a pokud nejsem schopen usilovné práce, nesu za to odpovědnost. To, co jsem si "způsobil" sám, mě nestresuje: 1 (0.32%)
- jak kdy: 1 (0.32%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

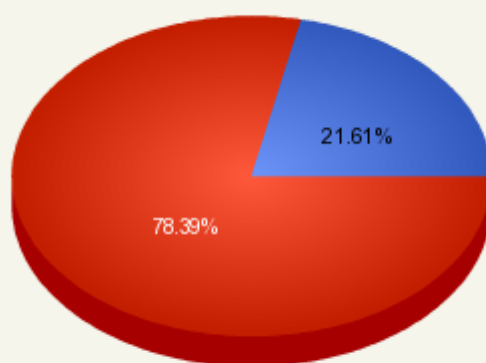
Jak si myslíte, že vnímáte stres?



- jako komplikující faktor běžného života: 132 (42.58%)
- jako běžnou součást života: 107 (34.52%)
- jako nepříjemné duševní nebo tělesné projevy: 85 (27.42%)
- jako stimulaci k běžným výkonům: 47 (15.16%)
- jak kdy, někdy stimulae, někdy součást života: 1 (0.32%)
- Jak kdy.: 1 (0.32%)
- nepovažuji ale za vhodné pokud stres ze zkoušek souvisí s neschopností "uživit se" a zajistit základní finanční příjem: 1 (0.32%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

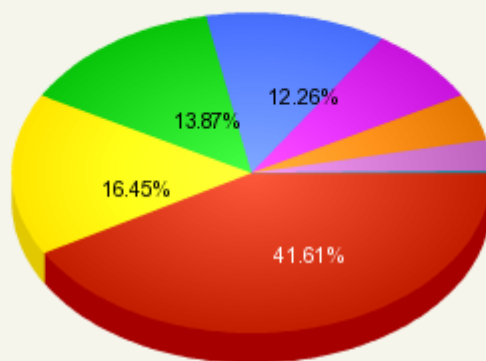
Jste:



■ Žena: 243 (78.39%)
■ muž: 67 (21.61%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

Váš věk:



■ 20-25: 129 (41.61%)
■ 26-30: 51 (16.45%)
■ 36-40: 43 (13.87%)
■ 31-35: 38 (12.26%)
■ 41-45: 24 (7.74%)
■ 46-50: 15 (4.84%)
■ 50-60: 9 (2.9%)
■ 61 a více: 1 (0.32%)

zdroj: <http://vliv-stresu-ze-zkousky.vyplnto.cz>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Bc. Dagmar Šedová

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinované

Název práce: Stres a důležitá životní událost

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 87

Celkový počet stran příloh: 25

Počet titulů české literatury a pramenů: 28

Počet internetových zdrojů: 5

Počet dalších zdrojů: 2

Vedoucí práce: PhDr. Marie Farková