

**Univerzita Hradec Králové**  
**Fakulta informatiky a managementu**  
**Katedra managementu**

**Copingové strategie a prevence stresových faktorů**  
Bakalářská práce

Autor: Kateřina Doubková  
Studijní obor: Informační management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.  
Odborný konzultant: Mgr. Jiří Haviger, Ph.D.

Hradec Králové

duben 2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 26.4.2016

Kateřina Doubková

## Poděkování:

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za možnosti podílet se na výzkumu stresového potenciálu u studentů Fakulty informatiky a managementu, a zejména pak za cenné rady a motivaci při psaní této práce.

Poděkování patří i všem, kteří se podíleli na celém výzkumu. Konkrétně střední škole První soukromé jazykové gymnázium, kde jsem výzkum prováděla a také mé sestře Michaele Doubkové, která se postarala o distribuci dotazníku žákům a žákyním střední školy a části učitelského sboru této střední školy, jmenovitě pak Mgr. Blance Žitné a Mgr. Marianu Jankovi, kteří umožnili distribuci dotazníků a motivovali žáky střední školy k jejich vyplnění. Sběr dat by se nepovedl bez podpory ředitele střední školy pana PhDr. Ladislava Bartůšky, který umožnil provedení výzkumu na střední škole, již vede.

## **Anotace**

### **Název: Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů**

Tato bakalářská práce popisuje a definuje, jak můžeme v dnešní době chápat pojem stres a co vede k jeho vzniku. Dále je rozebráno, jak se stres projevuje a jaké jsou jeho případné následky na organismus. Souvisejícím tématem jsou *copingové strategie*, které jsou využívány při jeho zvládnutí a také *malcoping* (negativní strategie), který může naopak stres zvýšit. Práce je zaměřena na stres a jeho zvládnutí u studentů vysoké školy FIM UHK (dále jen „vysoká škola“) a u studentů v prvním a maturitním ročníku střední školy PSJG HK (dále jen „střední škola“).

V praktické části jsou zpracována data, získaná pomocí dotazníkového šetření, jež probíhalo v rámci předmětu psychologie na Fakultě informatiky a managementu od roku 2009 až po současnost. Dále tento výzkum probíhal na střední škole První soukromé jazykové gymnázium.

V praktické části práce jsou převážně porovnávány výsledky dotazníkového šetření z vysoké školy s výsledky ze střední školy za rok 2014/2015. Jeden z nejvíce významných výstupů této práce je zjištění, že studenti prvního ročníku vysoké školy jsou vůči stresu více odolní (109 ze 131 studentů je v normě, tedy 83 %), nežli studenti prvního ročníku střední školy (28 ze 46 studentů je v normě, tedy 60 %).

## **Annotation**

**Title: Coping strategies and the Prevention of stress Factors by University students.**

This bachelor thesis describes and defines what stress is and what its causes are. It also contains findings about how the stress manifests and how it can potentially affect human organism. The related topic is about the coping strategies, which can be used for handling of the stressful situations and also malcoping (negative strategies) which on the contrary can intensify stress. The thesis is focused on the stress level and the ability to deal with such stress by university students of FIM UHK and high school students of PSJG HK at first and graduated class.

The main goal of the practical section of the thesis is to analyze data gathered by the survey, which has been part of the psychology subject at Faculty of Informatics and Management since 2009. Also the survey has been taking place at PSJG HK.

In the practical section of the thesis are mainly compared results of the gathered data about university and high school students in 2014/2015. One of the most important outcomes of the thesis is that the students of the first class on university are more resistant to stress (109 from 131, which is 83 %), than the students of the first class on high school (28 from 46, which is 60 %).

## Obsah

1.	Úvod .....	1
2.	Teoretická část .....	2
2.1	Význam slova stres .....	2
2.1.1	Stresové situace .....	2
2.2	Adaptace lidského organismu na nepříznivé podmínky .....	3
2.3	Základní typy stresu.....	5
2.4	Dělení stresorů.....	6
2.5	Příčiny dlouhodobého stresu .....	9
2.5.1	Choroby způsobené stresem .....	11
2.6	Způsoby zvládnání stresu.....	12
2.6.1	Obranné mechanismy proti stresu.....	13
2.6.2	Coping – způsoby zvládnání stresu .....	15
2.6.3	Typy copingových strategií.....	16
2.7	Adolescence.....	19
3.	Praktická část.....	22
3.1	Metodika dotazníkového šetření .....	23
3.2	Charakteristika vybraného vzorku respondentů .....	24
3.3	Statistické zpracování dotazníku .....	26
3.3.1	Použité nástroje .....	26
3.3.2	Statistická podoba dotazníků .....	26
3.4	Výsledky dotazníkového šetření .....	27
3.4.1	Hypotéza č. 1 .....	27
3.4.2	Hypotéza č. 2 .....	28
3.4.3	Hypotéza č. 3 .....	29
3.4.4	Hypotéza č. 4 .....	30

3.4.5	Hypotéza č. 5 .....	31
3.5	Porovnání výsledků studentů vysokých škol za rok 2013 a 2014 .....	32
3.5.1	Hypotéza č. 1 .....	32
3.5.2	Hypotéza č. 2 .....	33
4.	Shrnutí výsledků.....	35
5.	Závěr .....	37
6.	Seznam použité literatury .....	40
7.	Přílohy .....	42

## **Seznam obrázků**

<i>Obrázek 1: Fáze stresu</i> .....	3
<i>Obrázek 2: Reakce na stres</i> .....	5

## **Seznam grafů**

<i>Graf 1: Porovnání studentů ze střední školy se studenty z vysoké školy</i> .....	28
<i>Graf 2: Porovnání maturitního ročníku s prvním ročníkem střední školy</i> .....	29
<i>Graf 3: Porovnání prvních ročníků střední školy s prvním ročníkem vysoké školy</i> .....	30
<i>Graf 4: Porovnání věkových kategorií</i> .....	31
<i>Graf 5: Porovnání mužů a žen v normě na vysoké škole</i> .....	32
<i>Graf 6: Porovnání studentů v zimním semestru za rok 2013 a 2014</i> .....	33
<i>Graf 7: Porovnání studentů v letním semestru za rok 2013 a 2014</i> .....	34



# 1. Úvod

Hlavním cílem bakalářské práce „Copingové strategie a prevence stresových faktorů u studentů“ je, za pomoci dotazníkového šetření, získat potřebná reálná data, na jejichž základě bude provedena analýza odolnosti vůči stresu středoškolských a vysokoškolských studentů ve stresovém prostředí, což má zároveň dopad na jejich schopnost podávat optimální pracovní výkon.

Tyto dvě skupiny jsou následně porovnávány na základě různých faktorů, které se stresem souvisí. Mimo jiné jsou některé výstupy porovnány se studenty předešlých let (ročník 2013/14).

Toto téma jsem si zvolila na základě výběrového projektu z psychologie, který jsem zpracovávala. Během tohoto projektu jsem měla možnost pozorovat nejen pozitivní práci studentů, ale i úskalí a stinné stránky, které jim studium přináší. Jelikož sama studuji, mohu říct, že sama tato práce je pro mě zkušeností, protože mohu sledovat, jak na sobě, ale i na ostatních studentech, konkrétní vlivy, požadavky a nároky, kterým jsou studenti vystaveni, a díky nimž se mohou ocitnout ve stresu.

V dnešní době se setkáváme se stresem každý den. Stres se dá popsat jako zátěž či situace, která nás ohrožuje. Může narušit hormonální i psychickou podstatu člověka. Na každého člověka působí stres odlišně. Někteří zvládají působení stresu bez větších obtíží, ale některým může naopak způsobovat závažné problémy. Jedna ze skupin, která je vystavena stresovým situacím, je tvořena studenty vysokých a středních škol. U studentů střední školy vznikají stresové okamžiky především u přestupu ze základní školy na střední školu, kde si musejí zvykat na nové prostředí, jiný způsob práce a učení, a hledají si nové přátele. Dalším možným kritickým momentem u studentů středních škol může být období maturitních zkoušek, kdy na studenty může být kladen velký nápor učiva a vyvoláván i tlak okolí, včetně rodičů.

U studentů vysokých škol vznikají stresové okamžiky zejména při získávání zápočtů, během zkouškového období a v období příprav na ukončení studia a získání bakalářského nebo magisterského/inženýrského titulu.

## 2. Teoretická část

### 2.1 Význam slova stres

Slovo *stres* je odvozeno z latiny, pochází ze slova „stringere“, tj. těžce táhnout. Termín stres je znám od druhé poloviny dvacátých let dvacátého století. První jej použil student pražské německé university původem z Komárna *Hans Selye* (1907–1982). Všiml si, že rozličné negativní podněty vyvolávají velmi podobné „stresové“ reakce.

Pro někoho je stres dopad těžké situace (např. nezaměstnanost, rozvod, dluhy). Jiný má na mysli jeden fyzický podnět – stresor, např. vydýchaný vzduch nebo horko v místnosti. Může jít i o např. na silnou bolest po úraze. Stresem je málo podnětů i jejich přemíra. Může jim být nuda i napětí. (PAULÍK, K., 2010)

Stres se zpravidla spojuje se situacemi, které jsou obtížné, ohrožující, významně narušující rovnováhu organismu, vyvolávající závažné změny v hormonálním, oběhovém i imunitním systému.

Avšak několik badatelů se stresem spojovali i zátěž, tím pádem bylo důležité, aby vycházeli z celku všech nároků, které život klade na člověka, jako na bytost představující jednotu psychobiosocio-spirituálně-ekologických systémů, a aby úvahy zátěžových podnětů i odpovědí zahrnovaly všechny komponenty chování a prožívání a respektovaly spjitost organismu a jeho vnějšího prostředí.

V takovém pohledu je možno stres chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jedná se o stav, kde míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. (PAULÍK, K., 2010)

#### 2.1.1 Stresové situace

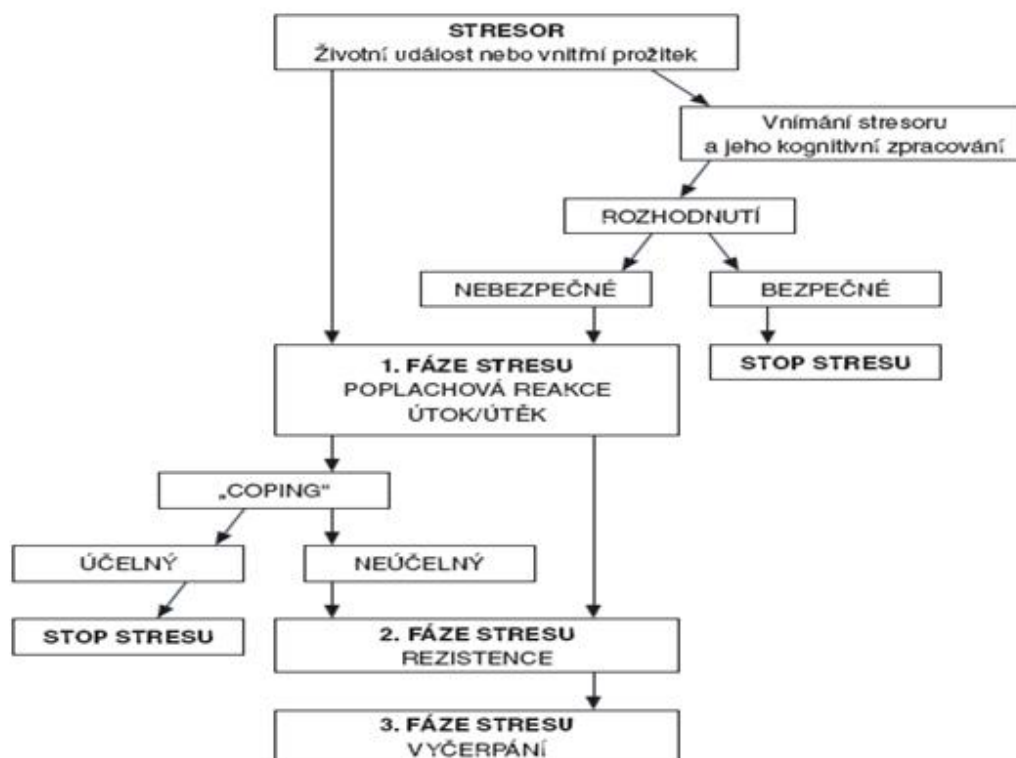
V stresových situacích je rozpor mezi expozičními a dispozičními faktory. Stres může nastat extrémně silnými podněty či naopak minimálními.

Extrémně silné: vyžadují vyčerpávající úsilí na zvládnutí stresu, či stresové situace. V těchto situacích nemusí mít dotyčný dostatek sil na to, aby vše zvládl. Působením stresu bývá natolik silné, že může dojít i k nervovému kolapsu. Tento faktor se objevuje náhle a dotyčný si jeho závažnost nemusí ani uvědomovat.

Minimální: člověk si ho ani neuvědomuje, protože ho např. prožívá každý den v práci. Situace, které jsou monotónní a opakují se pořád dokola. To pro člověka může být náročné tím víc, čím je jeho potřeba podnětů vyšší. Převážně se tento stav nazývá nuda.(STRNADOVÁ, V., 2009)

## 2.2 Adaptace lidského organismu na nepříznivé podmínky

Obecný adaptační syndrom, jenž vypracoval Hans Selye, se člení do čtyř fází, které bych v této části práce ráda podrobněji rozvedla:



Obrázek 1: Fáze stresu

Zdroj:VEČEŘALOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, A. & HONZÁK, R.: *Stres, eustres a distres* [online]. 2008. Dostupný na WWW: [www.solen.cz/savepdfs/int/2008/04/09.pdf](http://www.solen.cz/savepdfs/int/2008/04/09.pdf). (upraveno)

Fáze první je *orientační reakce* či orientační reflex, lze ho také nazvat před fází celého procesu, protože se nejedná v pravém slova smyslu o stres. Hlavním řídicím centrem jsou dvě mozková jádra a ta reagují na podměty, které jsou pro člověka bolestivé a neznámé. Dále také na impulsy ohrožení nebo frustrace. Jako příklad

lze uvést pasoucí se zvíře. Pokud toto zvíře zaslechne, že někde zapraská větvička, přestane se pást (dojde tak k utlumení aktivity, kterou do té doby provozovalo) a aktivují se jeho pohotovostní mechanismy. Začne věřit, napnou se mu svaly a dostává se tak do fáze nabuzení, kdy je připraveno v případě nebezpečí okamžitě reagovat, čímž se dostáváme k další fázi tohoto adaptačního mechanismu.

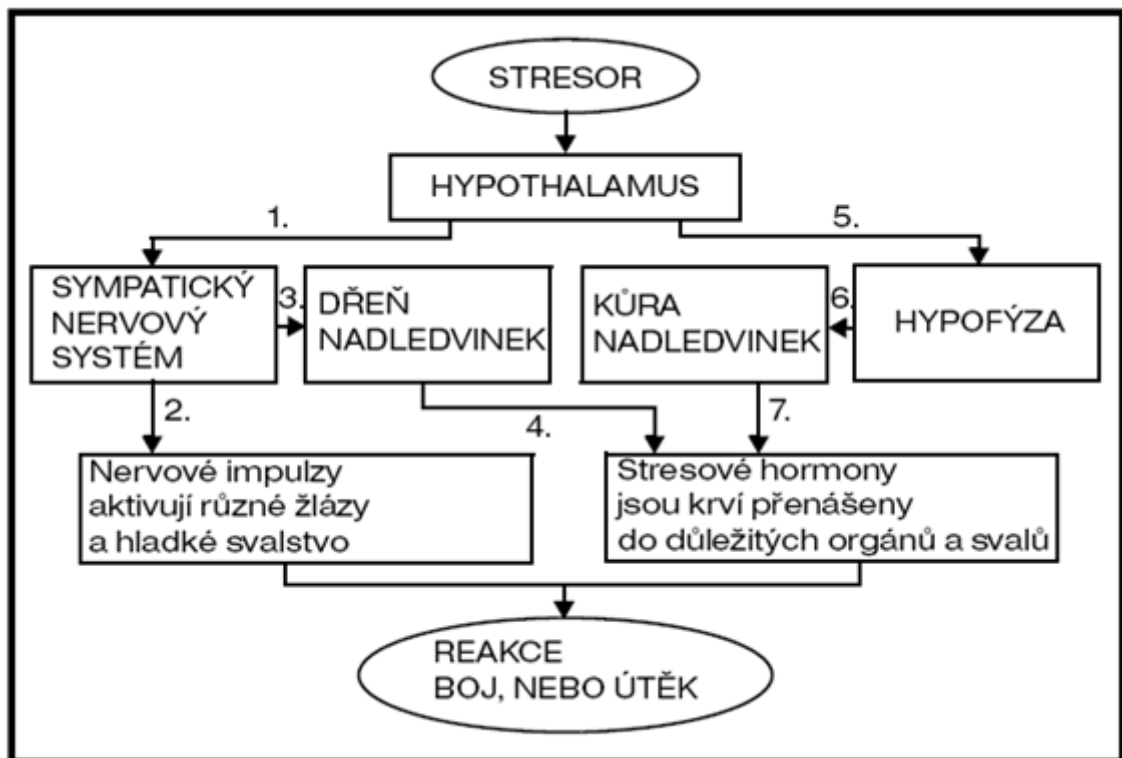
Poté navazuje fáze tzv. reakce *poplachového organismu*. Pro tuto fázi je příznačné, že se v organismu navozuje stav pohotovosti, který je následně přípravou na boj anebo útěk. Pokud zvíře zjistí, že se k němu blíží člověk, dojde k aktivaci poplachového procesu řízeného autonomním nervovým systémem, kterému se říká *sympatikum*. Součástí tohoto procesu je vylučování „stresových hormonů“ - zejména *adrenalinu* a *noradrenalinu*. Tento systém uvede do pohotovosti svalstvo, které je pro následnou reakci- boj či útěk tím nejdůležitějším. V případě, že by nebezpečná situace potkala člověka, může dojít až k třesu rukou. Srdce začne rychleji tlouci, aby krev mohla rychleji proudit do všech částí těla. Zvýší se krevní srážlivost pro případ zranění. Kůže člověka bledne a potí se, dochází k nepříjemnému svírání břišního svalstva. Zrychlí se dech, zvířeti se naježí srst, v případě člověka může dojít k „husí kůži.“

Následuje *fáze rezistence* neboli odporu, která je snahou organismu vypořádat se stresem, a tím pádem s vysoce nepříznivou situací, do níž se dostal. Zvíře nebo člověk se v této fázi projevuje pasivně až rezignovaně. Jestliže byly pocity člověka v poplachové fázi útočné či úzkostlivé, nyní se projevuje spíše útlum až deprese. Tyto útlumové reakce jsou způsobeny *parasymptickým nervovým systémem*, který je řízen po ose hypothalamus – hypofýza - nadledviny.

Trvá-li stresová situace delší dobu, dochází v organismu vlivem dlouhodobě nepříznivého stavu k *fázi vyčerpání* a pocitům únavy. V důsledku toho, že se nepodaří stresovou situaci zvládnout, tak může dojít až ke zhroucení organismu. (VEČEŘALOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, A. & HONZÁK, R., 2008).

Podstata této podkapitoly spočívá v tom, že stres je určitou nespécifickou odpovědí lidského organismu, jejíž hlavním cílem je vlastní záchrana. To se především projevilo u zvířat, kde se jedná zejména o záchranu života. Naproti tomu u člověka se může jednat o stres, jehož příčiny lze hledat např. v mezilidských vztazích a popřípadě v rámci pracovních vztahů, přičemž ani

v jednom z těchto případů nám nehrozí, že přijdeme o vlastní život. Jedná se o proces, kde se lidské tělo potýká s nepříznivými životními situacemi a reaguje na ně. V dnešní době, kdy značná část populace žije ve spěchu, se stres vyskytuje i v situacích, kterým se lze, za jistých okolností. Obecně se dá konstatovat, že vyšší míra stresu, které je jedinec vystaven dlouhodobě, má negativní dopad na jeho zdraví a snižuje jeho pracovní výkonnost.



**Obrázek 2: Reakce na stres**

*Zdroj: BUCHTOVÁ, B. a kol.: Psychologie pro ekonomy. 2004, str. 185 (Podle R. L. Atkinson et al., 1995, str. 598)*

### **2.3 Základní typy stresu**

Jak jsem zmiňovala v úvodu této práce, stres je pokládán za negativní věc, která nám znepříjemňuje život a omezuje naši výkonnost. Pojem stres neoznačuje ani nezahrnuje soubor skutečností. Proto nemůžeme říci, že stres je pouze škodlivý. Přiměřená míra stresu v našem životě je potřebná, protože bez této přiměřené míry stresu bychom postrádali motivaci a snahu k překonávání překážek, které

nám život klade do cesty, jak v soukromém životě, tak i v pracovním. (PAULÍK, K., 2010)

Musíme udělat rozdíl mezi tím, jaký druh stresu, na nás má vliv. Dělíme je na *eustresy* a *distresy*.

*Eustres* je pozitivní stres (předpona eu- pochází z řečtiny a znamená přiměřený stav) obsahuje situace, které jsou zatěžující a stresové, ale jsou také i příjemné, například se jedná o svatbu či vánoce. *Distresy*, neboli negativní stresy (předpona di- znamená nepohodu, poruchu či nepřiměřený stav), obsahují naopak situace, které v nás způsobují negativní emoce. (PLAMÍNEK, J., 2008)

Při zažívání stresové reakce jsme vystaveni nejrozličnějším druhům stresorů a to ovlivňuje psychickou i duševní rovnováhu. Někteří lidé prožívají stresovou reakci na daný podnět velice silně, a někteří ho sotva postřehnou. Záleží pouze na lidské osobnosti, povaze a také na jeho chápání dané situace, v níž se daný jedinec ocitl. Dochází zde k procesu rozhodování, zda tuto situaci bude chápat jako stresor či nikoliv. Pokud reagujeme na stres, záleží totiž nejen na tom, co je to za situaci ve které se to událo, ale také na tom, jak dokáže daný člověk tuto situaci ve své mysli pochopit. (KŘIVOHLAVÝ, J., 1994)

## **2.4 Dělení stresorů**

Situaci, která vyvolává, stresovou zátěž popisujeme, jak již bylo zmíněno stresory. Stresory působí na každého člověka jinak. Proto se dá říct, že záleží na vnímavosti člověka a jeho emočního působení, které je u každého z nás jiné. Stresory se mohou dělit podle různých hledisek. První hledisko se týká délky působení, kde se může jednat o stresory *jednorázové* (může to být, například havárie, operace, úmrtí některého člena rodiny, neúspěchy ve škole či ztráta zaměstnání) nebo o stresory dlouhodobě působící, tedy *chronické* (v této kategorii bychom mohli uvést například vleklé rodinné problémy, dlouhodobé nemoci či rozvod nebo špatnou ekonomickou situaci). Ovšem existují i kombinace jednorázových stresorů s dlouhodobými následky (patří sem např. trvalé následky autohavárie, které mohou vést k zásadní změně běžného stylu života daného jedince, či např. následky rozvodu). (KŘIVOHLAVÝ, J., 1994)

Hans Selye (KŘIVOHLAVÝ, J., 1994) hovoří o fyzikálních a emocionálních stresorech. „Mezi tzv. fyzikální stresory řadí jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Počítá sem i radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu (komprese i dekomprese), viry, bakterie, katastrofy (záplavy, zemětřesení), nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, nechtěný sexuální styk (znásilnění) apod. Do druhé skupiny tzv. emocionálních stresorů řadí úzkost (anxiozitu), zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, „otrávenost“, nevyspalost, sensorickou deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání – anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu, nějakého „tabu“ apod. Tyto a jim podobné stresory podněcují organismus, aby proti nim „vytáhl do boje“.“

(JANKE, W. & ERDMANNOVÁ, G., 2003) uvádí rozlišení stresorů do následujících pěti skupin:

- *stresory vnější* – jedná se o vlivy, které na nás působí prostřednictvím našeho okolí (mezi tyto stresory řadíme například hluk či stavy nebezpečí);
- *překážky v uspokojování primárních potřeb*- podle teorie potřeb A. Maslowa se jedná například o potřeby spánku, jídla, pití či odpočinku;
- *sociální stresory* - faktory jsou spojeny s tím, jak dokážeme vnímat naše nejbližší sociální prostředí a jak okolí vnímá nás (patří sem například nejrůznější konflikty vyplývající z mezilidských vztahů či sociální izolace);
- *konflikty* – tyto stresory vznikaly v souvislosti s pokusy o zvládnutí nějakého úkolu, ale neúspěšně či jsou spojeny s nejistotou v rozhodování;
- *zátěže při výkonu* – patří sem faktory, které jsou spjaty s výkonem pracovní či studijní činnosti lidí (může se tedy jednat na jedné straně o stres, kdy nás tlačí čas a vysokých požadavků, které jsou na studenta kladeny, nebo na druhé straně se může jednat o nízké požadavky spojené se stále dokola se opakující a stereotypní prací). (JANKE, W. & ERDMANNOVÁ, G., 2003)

Dále jak můžeme klasifikovat stresory je jejich členění na faktory, které vycházejí z fyzikální nebo biologické oblasti a také z oblasti sociálně psychologické, anebo z oblasti pracovní (u studentů se myslí škola)

- Faktor, který se řadí do skupiny *fyzikálních a biologických* vlivů, patří také faktory, které jsou z rizika úrazů v práci anebo nemocí z povolání nebo jiné vlivy pro jedince, které jsou pro něj nepříznivé, jako je třeba ohrožení lidského těla chemickými a biologickými látkami, elektrickým proudem, zářením či mechanickými a fyzikálními vlivy apod., dále např. přelet časových pásem či nadměrná zátěž.
- *Sociálně psychologičtí* činitelé souvisí se vzájemnou interakcí a soužitím lidí (jsou to činitelé vyvolané komunikací s lidmi, jako jsou konflikty a hádky vyplývající z komunikace, neustálé vyrušování jinými osobami, dále se jedná o ztrátu některého člena rodiny, pocity že nejsme oceněni)
- Činitelé, kteří jsou, z oblasti *pracovní* obsahují činnosti, kterou jsou spojené s velkou koncentrací, kde různé činnosti kladou značné nároky na tvořivé a koncepční myšlení. V tomto bodě je rozhodování ve složité a nepřehledné situaci nebo časové tísně, dá se říct, že je to monopolní nebo až stereotypní nebo i dokonce příliš časté nebo se nepravidelně střídají různé druhy činnosti. (PAUKNEROVÁ, D. a kol., 2007)

Stresory se také mohou dále rozlišovat díky jejich velikosti a ty se rozdělují na tzv. *ministresory* a *makrostresory*.

*Ministresory* jako druh stresoru jsou nepatrné, mírné a pozvolné. Mohou se projevovat postupně, jako příklad se dá uvést manželství či dlouhodobý vztah, kde jednomu z partnerů začínají vadit na druhém partnerovi i maličkosti, např. díky tomu, že spolu tráví více času, přičemž těchto maličkostí si za normálních okolností nikdy nikdo nevšimne. Tyto situace mohou vést až k tomu, že vznikne deprese nebo vnitřní tíseň.

*Makrostresory* se projevují oproti mikrostressorům většinou jen krátkodobě, o to však s větší intenzitou. Sice krátkodobě, ale o to více intenzivní působení stresového činitele může mít závažné a i celoživotní důsledky na zdraví i psychiku



daného jedince, například v podobě vzniku nejrůznějších neuróz apod. (PAULÍK, K., 2010)

Popis stresorů je tedy značně široké spektrum nejrůznějších biologických, sociálních, psychických a pracovních podmínek. Cílem této bakalářské práce je zkoumat vliv stresu na psychosomatické poruchy studentů, proto budu v následujících kapitolách analyzovat stresové faktory, které působí konkrétně na studenty ze střední školy a vysoké školy. Studenti mohou být vystaveni stresu jak ve škole samotné, tak i mimo toto prostředí.

## **2.5 Příčiny dlouhodobého stresu**

Psychosomatické poruchy předchází dlouhodobému stresu, jedinec, který tím prochází, si to většinou neuvědomuje.

Člověk funguje ve smyslu, setrvat, pracovat a nepoddat se. Většinou si člověk říká, „musím“, „musím to zvládnout“. Zátěž na člověka působí prostřednictvím nedostatku spánku, přepracováním, únavou, nedostatkem času na sebe, zjetím ve svém životním stylu, i když ví, že se v něm necítí dobře. Lidé v takových životních situacích bývají většinou přesvědčeni, že tyto problémy nemohou změnit, a tudíž se o to ani nepokouší.

Dlouhotrvající stres, který si člověk neuvědomuje, se objevuje v psychickém a fyzickém stavu. Například:

- Bolest hlavy - migréna
- Poruchy spánku
- Bolesti zad dané nesprávným životním stylem (malá nebo nevhodná fyzická aktivita, strach, napětí, hypersenzitivita).
- Únavový syndrom
- Chronické choroby zažívacího traktu – průjmy, vředová choroba, Ulcerózní kolitida, Crohnova choroba
- Gynekologické obtíže - funkční neplodnost/nebyla gynekologem zjištěna organická příčina/ poruchy sexuálního prožívání, poruchy menstruačního cyklu, premenstruační syndrom, problémy v klimakteriu

- Těhotenské obtíže, příprava na porod, poporodní výkyvy nálad
- Chronická kožní onemocnění- lupénka, akné, atopický ekzém, chronické svědění, nezdravá, unavená pokožka
- Oběhový systém – vysoký krevní tlak, bušení u srdce, pocity nepravidelnosti srdečního rytmu
- Alergie, astma
- Závrať, nemožnost promluvit, pocit sevřeného hrdla
- Poruchy příjmu potravy- přejídání se, obezita, mentální anorexie

Lidé, kteří se chtějí zbavit stresu a znovu začít žít správný život a užívat si ho, by měli změnit svůj životní styl.

Měli by začít o sebe více dbát, vyhradit si čas pro své oblíbené činnosti a relaxovat. Pokud se člověk pokusí pátrat po tom, jaké stresové faktory na něho působí, může se jim poté pokusit cíleně vyhýbat.

Pokud např. nastane v pracovním prostředí situace, že na jednoho člověka znenadání připadne velké množství práce, nesmí si v mentálním modelu začít vykreslovat negativní průběh a dopady. Pozitivní myšlení je základem k tomu, aby se vše zvládlo bez zbytečné míry stresové zátěže. Jedinec by neměl sklouznout k přesvědčení, že je sám, a že se vše spoléhá na něho. V pracovním prostředí více než kdekoli jinde, je zapotřebí spolupráce a vzájemná výpomoc více lidí. Z počátku bývá těžké si nějaké obtíže přiznat nebo si je vůbec uvědomit, avšak člověk by měl znát své limity, a pokud něco překračuje jeho kapacity, měl by o tom své okolí informovat a požádat o nějaký druh pomoci.

Jedinci, který je vystaven stresovým faktorům může pomoci zdravá strava, nepít alkohol a nekouřit cigarety, nebo to alespoň omezit na minimum. (SCHIFFRIN, H., RETENDES, D. & NELSON, S. K., 2008)

Lidé si neradi připouští, že by jim prospěla návštěva u psychologa. Skutečnost, že člověk vyžaduje odbornou pomoc, může evokovat ještě další nepříjemné pocity. Ve výsledku však může pomoci už jen to, že jsou určité informace, a s nimi spojené emoce, sdíleny s někým, kdo dotyčného vnímá, snaží se mu porozumět a poradit.

Psycholog bývá právě ta osoba, jež se snaží s člověkem především komunikovat a dostat se k jádru problému. Zpravidla se nejedná o žádné složité zákroky. Probírání témat, jež člověka trápí, vede k úlevě, lepšímu pocitu, uvolnění, a zbavuje se tak úzkosti a sevřenosti.

### 2.5.1 Choroby způsobené stresem

Nejznámější choroby jsou:

- **Ischemická choroba srdeční** – jedná se o skupinu chorobných stavů, jímž je společná ischemie (tj. nepoměr mezi potřebnou a dodávkou kyslíku). Důvodem vzniku ischemie je zvýšená potřeba kyslíku myokardem, snížení obsahu kyslíku v krvi a snížení průtoku koronárními arteriemi. U všech příčin může dojít až k smrti člověka. Pokud se nebude snažit ovlivnit svůj život (tzn. kouření, cukrovka, stres, obezita.). Jsou i neovlivnitelné situace, kde tato nemoc může vypuknout a to je rodina a věk. (KLENER, P., 2004)
- **Infarkt myokardu** (neboli srdeční mrtvice)- jedná se o náhlé přerušení krevního oběhu zásobování části srdce. Dochází k tomu přitom náhlým uzávěrem srdeční tepny – nejčastější příčina je vznik krevní sraženiny. Vyskytuje se spíše u mužů než u žen. Nejčastější příčina vzniku infarktu je věk, špatná životospráva. (WIDIMSKÝ, P., 2009)
- **Vředová onemocnění**- Projevy onemocnění se poněkud liší u osob s lokalizací vředu v žaludku a v dvanáctníku. Typickým projevem dvanáctníkového vředu, který nacházíme mnohem častěji než vřed žaludeční, je bolest.
  - **Dvanáctníkový vřed** - Bolest má některé typické vlastnosti: V typickém případě popisuje nemocný bolest jako **svíravou až pálivou**, jindy jako pocit neobyčejně silného a bolestivého tlaku v nadbřišku. Bolest je vysloveně úporná, stálá, mírní se po požití jídla nebo antacidu. Bolest se objevuje v období lačnění, tj. obvykle za 2 až 4 hodiny po jídle. Označujeme ji také jako tzv. **bolest pozdní**. Zvláště charakteristickým příznakem dvanáctníkového vředu bývá **noční bolest**. Objevuje se obvykle v době mezi 1. až 2. hodinou ranní a budí nemocné ze spánku

- **Žaludeční vřed** - Klinický obraz žaludečního vředu nebývá tak vyhraněný, jako je tomu u vředu dvanáctníkového. Ale i zde je hlavním příznakem *bolest*, která se však, na rozdíl od duodenálního vředu, objevuje velice záhy, tj. do 1 h po jídle. Obdobně je nejčastěji lokalizována ve středním nadbřišku. (DÍTĚ, P., 2007)

## 2.6 Způsoby zvládnání stresu

Zvládnání stresu zahrnuje tři hlavní aspekty:

- Osobní faktory, které jsou vlastnostmi daného člověka, například jeho odolnost vůči stresu, emocionální a rozumové zvládnání určitých krizových situací, frustrační tolerance a úroveň stability jeho nervové soustavy;
- Faktory týkající se životního stylu a rodinou, tedy jejími sociálními vztahy a podporou ze strany nejbližšího okolí;
- Rozsahem zkušeností, které člověk v různých situacích získal, kdy byl danou situací velice stresován a dokázal ji úspěšně zvládnout (selhání v minulé stresové situaci však může působit i opačně, tedy navýšením míry stresu). (DALE, C., 2011)

Díky souvislosti s jednotlivým vnímáním a zvládnáním stresu bych nyní uvedla několik modelů zabývajících se vysvětlením a řešením okolností týkajících se této problematiky.

Mnoho studií prokázalo, že mezi jednotlivými jedinci existují značné rozdíly ve schopnostech zvládat určité stresové situace. Zvládnáním stresové zátěže se zabýval například *R. S. Lazarus* (KŘIVOHLAVÝ, J., 1994), který charakterizuje zvládnání stresové zátěže působící na člověka jako „*proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem v distresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.*“

Lazarusův model má tři relativně samostatné části (ZACHAROVÁ, E., HERMANOVÁ, M. & ŠRÁMKOVÁ, J., 2007)

- **Primární hodnocení** – hodnocení všech negativních jevů, které se vyskytují v dané situaci (jde tedy o to, co nás bolí, z čeho máme strach či jiné obavy).

- **Sekundární hodnocení** – jedná se naopak o zhodnocení všech pozitivních faktorů nacházejících se v dané situaci (například uvědomění si možnosti léčby, zdravotní péče či existence léků na danou nemoc, kterou člověk trpí).
- **Přehodnocení situace** – jedná se o fázi zvládnání, která začíná v rámci sekundárního hodnocení.

Pokud se jedná o studijní činnost, která je jedním z hlavních zdrojů stresových situací, jejichž analýza je také jedním z hlavních cílů této bakalářské práce, stojí za zmínku dva modely, které analyzují vliv stresu působící na lidi, konkrétně při studiu. Jedná se zaprvé o model vyjadřující vzájemnou vazbu mezi školními podmínkami a individuálními charakterovými vlastnostmi studentů, na které může působit špatné školní či studijní podmínky jako stresový faktor.

Druhý model vztahující se přímo ke školním činnostem, vychází z předpokladu, že nejvyšší míra stresu je ve škole, kde jsou na studenty kladeny přespříliš vysoké požadavky. (ZACHAROVÁ, E., HERMANOVÁ, M. & ŠRÁMKOVÁ, J., 2007)

### **2.6.1 Obranné mechanismy proti stresu**

Obranné mechanismy jsou více či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Jejich základem je změna (mnohdy zkreslení) hodnocení a prožívání vnímané reality. Podobně se jimi zabýval S. Freud (1926) nebo A. Freudová (2006).

S. Freud popsal deset obranných mechanismů, jeho dcera Anna k nim přidala ještě další. Za základ obrany sebepojetí a pocitu jistoty, který se ustálenému a vnitřně konzistentnímu hodnocení sebe samého váže, lze považovat nevědomé vytěsnění a vědomé potlačení. Vytěsnění je založeno na odstranění nepřijatelných a nepříjemných pocitů a myšlenek z vědomí. Přestože si je člověk neuvědomuje, mohou jeho chování i prožívání mimo vědomou kontrolu ovlivňovat (např. formou těžko vysvětlitelných a pochopitelných tendencí ve vztazích k okolí). Potlačení spočívá v upuštění od určité subjektivně atraktivní aktivity nebo její odložení na později. Může vycházet z popření její důležitosti a využívat přesunu pozornosti na jiné věci.

Z řady dalších obranných mechanismů (PAULÍK, K., 2010) uvádí např. *regresi* (návrat k projevům chování odpovídajícím mladšímu věku, než je věk dotyčné osoby), *projekci* (promítání svých pocitů a motivů do jiných lidí, projevem projekce je také např. hodnocení svého morálním zásadám méně vyhovujícího chování jako běžného, stejného jako u jiných osob), *introjekci* (zvnitřňování či přivlastňování si pocitů nebo výsledků jiných osob), *racionalizaci* (zdůvodňování existencí „rozumných“ a pochopitelných důvodů), *bagatelizaci* (snižování významu něčeho, co nemůžeme získat), *sebeobviňující chování* (přičítání si viny za něco, co jsme buď vůbec nezpůsobili, nebo za co jsme více či méně nemohli).

Smysl takových postupů uvažování původně spočíval v obraně ega (sebeúcty) pomocí eliminace nebo zmírňování emočně negativních pocitů a tenzí vycházejících z možného negativního posuzování jeho činů a v usnadnění sociálního přizpůsobování jedince. Existují situace, kdy je použití zmíněných obranných mechanismů více méně účelné a opodstatněné a kdy mohou sehrát pro utváření subjektivně vyhovujícího sebepojetí pozitivní roli. Mnohdy však, jak to připomíná řada autorů (viz např. K Balcar, 1991), je lze považovat spíše z náhradní a neplnohodnotné způsoby adaptace na zátěž podléhající různým subjektivním zkreslením a klamům.

G. E. Vaillant rozlišuje obrany *zralé* a *nezralé*. *Nezralé obrany*, z nichž některé je možno označit jako „nezdravé“ (obranu neurotické, psychotické, obrany vycházející z poruch osobnosti). *Obrany zralé*, případně „zdravé“, jako je třeba odreagování pomocí jiných pozitivně zaměřených aktivit (sport, zájmové materiální tvoření), humorného nadhledu, altruistického chování či zaměření na přípravu řešení problému na základě jeho předvídání.

Lze tedy shrnout, že lidská adaptace na zátěž se uskutečňuje v podstatě dvěma v něčem obdobnými, v něčem rozdílnými způsoby: jedna jako obranné reakce, jednak jako reakce zvládací. (PAULÍK, K., 2010)

Mezi faktory, jež se záměrným sebeznevýhodňováním jako egoprotektivním postupem souvisí, uvedu jen *sebeoceňování*, *sebevědomí* a *sebedůvěru*. Pokud máme snížené sebevědomí a sebedůvěru, na jejichž základě dopředu předpokládáme neúspěch, omezujeme tím jeho negativní dopad poté, kdy k němu dojde. Při příliš vysokém sebeocenení je člověk z případného neúspěchu silně zklamán

## 2.6.2 Coping – způsoby zvládání stresu

Pro aktivní a vědomý způsob zvládání stresu se ustálilo označení *coping*. Je vhodné rozlišovat (jako to činí např. (KŘIVOHLAVÝ, J., 1994)) mezi *adaptací* a *copingem*. Tyto dva termíny rozlišují zátěž a stres ve výše zmíněném systémovém pojetí. Pod slovem *adaptace* se skrývá zvládání zátěže jako takové. *Coping* uijeme v případě, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní a je nutné vyvinout zvýšené úsilí k tomu, abychom se s ní vyrovnali. Jinak řečeno, *coping* zvládá náročné stresové situace.

V odborných kruzích panuje v podstatě shoda v tom, co se pojmem *coping* míní. Například S. Folkman et al. (1986, s. 572) charakterizují *coping* jako „behaviorální, kognitivní nebo sociální odpovědi související s úsilím osoby eliminovat, zvládat či tolerovat vnitřní nebo vnější tlaky a tenze pocházející z interakce osobnosti a prostředí“. *Coping* představuje „stabilizující faktor“, jenž může pomoci udržovat psychosociální adaptaci během stresuplné epizody“. (PAULÍK, K., 2010)

R. S. Lazarus (1996) rozlišuje čtyři kategorie strategií *copingu*:

- útok na obtěžující a rušivý fenomén (*noxa*);
- různé druhy aktivit směřujících k posilování vlastní obranyschopnosti vůči noxám;
- vyhýbání se noxám;
- apatie (pocity beznaděje, deprese, bezmocnosti).

Později Lazarus určil dva základní obecné typy *copingu* podle toho, jak působí: (1) **coping zaměřený na problém** (*problem-focused coping*) a (2) **coping zaměřený na emoce** (*emotion-focused coping*). Jednotlivé typy se prosazují podle výsledků hodnocení situace. Pokud subjekt soudí, že je možno něco dělat, volí coping zaměřený na problém. Zakládá se na snaze o regulaci emočního doprovodu stresových situací přinášejících škody nebo jejich riziko. Jedinec se zpravidla pokouší vyhnout myšlenkám a ohrožení, mění názor na to, co se děje nebo co se bude dít, dává událostem a jevům jiným význam.

C. S. Carver, M. F. Scheier aj. K. Weintraub (1989) rozlišují kromě copingu zaměřeného na problém a na emoce jako třetí skupinu dysfunkčních způsobů zvládnání, které podrobněji charakterizují jako:

- projevování negativních emocí;
- mentální a behaviorální oddálení (snaha odpoutat se od problému zaměřením na jiné aktivity, projevy pasivity, bezmocnosti, rezignace na cíle);
- snaha uniknout z obtížné situace a vyhnout se nutnosti jejího řešení pomocí alkoholu, drog, resp. jiné psychotropní látky.

Ve snaze o určité pojmové uspořádání lze vyjít z rozlišení G. Prystava (1981), operujícího v rámci fenoménu zvládnání se čtyřmi diferencovanými pojmy:

- zvládací schopnosti jako souhrn osobnostních dispozic ovlivňujících zvládnání zátěží na kognitivní, emocionální i behaviorální úrovni;
- zvládací zdroje aktuální charakteristiky jedince (aktuální psychosomatický stav) a prostředí (sociální opora, bioklimatické vlivy, materiální podmínky), důležité pro zvládnání;
- zvládací procesy jsou psychofyzilogické děje, které nastávají v transakcích organismu a prostředí v okamžiku vnímaného stresu;
- zvládnání strategie (styly, vzorce), poměrně stabilní, habituální, vzorce poznávání, chování a prožívání, které jedinec užívá ve snaze adaptovat se na zátěž. (PAULÍK, K., 2010)

### **2.6.3 Typy copingových strategií**

Pokud chceme rozpoznat základní typy nebo kategorie zvládající strategii měli bychom znát rozdíl mezi copingovými styly a strategiemi.

Styly můžeme charakterizovat jako charakteristické rysy člověka a díky tomu můžeme popsat jednotlivé rozdíly v reakcích na stres. Tento popis vychází z toho, že každý člověk je jinak zranitelný, mluvíme především o odolnosti ke stresu neboli resilienci. Daný názor zastávají především nemocniční psychologové a psychologové zabývající se osobností. Dále sociologové a sociální psychologové se snaží najít zdroje zranitelnosti v okolním prostředí. Tento postup pak propojuje



jak klinický, tak sociální pohled na daný problém zranitelnosti a odolnosti ke stresu.

Copingové strategie se dají považovat za komplexní, dynamické a měnící se v průběhu života člověka, kdy člověk může své copingové strategie přizpůsobovat či různě modifikovat podle požadavků. (ALDWIN, C. M., 1994)

Kategorie copingových strategií je v odborné literatuře velké množství. Proto si uvedeme pouze některé, které nám pomohou danou problematiku blíže porozumět a vysvětlit. Například Lazarus (KŘIVOHLAVÝ, J., 1994) popisuje čtyři taktiky zvládání stresových situací:

- **Strategie netečnosti** – neboli apatie, jedinec, který se setkal se stresovou situací, chová apaticky, jemu jedno, co se děje, upadá do pocitu bezmoci, deprese a beznaděje.
- **Strategie vyhnutí se noxy (škodliviny)** – člověk se snaží vyhnout působení nějaké nepříjemné situace, v emocích se to projeví, jako pocity obav, bázně a strachu.
- **Strategie napadení noxy** – v tomto případě se řídí heslem „nejlepší obrana je útok“, v této emocionální oblasti je daná strategie doprovázena pocity nebezpečí.
- **Strategie posilování vlastních zdrojů síly** – osobnost se snaží zvýšit svoji vlastní sebekontrolu a tělesnou zdatnost. Díky tomu zdokonaluje své schopnosti boje s noxou. (KŘIVOHLAVÝ, J., 1994)

Další rozdělení copingových strategií uvádí Baumgartner (VÝROST, J. & SLAMĚNÍK, I., 2001) podle něho se může člověk při vystavení zátěžové situaci zaměřit během řešení problému, na emoce nebo na únik.

Při dané orientaci na problém se člověk snaží vytvářet postup, jakým bude danou situaci vlastním dočinením řešit. Pokud vezmeme taktiku zaměřenou na city, jednotlivec se snaží zaujmout pohled na situaci z jiného úhlu a změnit svůj postoj k dané situaci.

Třetí a poslední taktika je zaměřena na únik. Jedná se o situaci, kdy jedinec se již probíhajícím problémem nezaobírá, nepřemýšlí o něm a nepřipouští si ho. Podle Baumgartnera tato taktika vychází od dříve zmiňovaného Lazaruse, který spolu

s Folkmanovou mluví o problémově orientovaném zvládnání (problem-focused coping) a o citově orientovaném zvládnání (emotion-focused coping).

Pokud považuje jedinec tento případ za ovlivnitelný, respektive změnitelný, volí strategii zaměřenou na problém. Jednotlivec se tak snaží mít vliv na prostředí, měnit ho. Pro využití této taktiky je charakteristická snaha vyhodnotit vzniklý problém, vytvořit plán a aktivně postupovat pro zvládnutí dané situace.

Nebo také, pokud člověk dojde k tomu, že situace je neovlivnitelná, respektive nezměnitelná, zvolí si mnohem častěji strategii zaměřenou na emoce. Díky této strategii se jedinec snaží ovlivňovat vlastní emoce a reakce na zátěž, dále se také snaží měnit tyto emoce, aby byly přiměřené v dané situaci. Pokud zvolíme tuto strategii, snažíme se vyjádřit své emoce, díky tomu může dojít k přijetí, ale také k popření dané situace. Lazarus a Folkmanová k těmto reakcím přiřadili také únikové reakce jako denní snění, spánek, užití alkoholu nebo drog (VÝROST, J. & SLAMĚNÍK, I., 2001)

Jestliže vyhodnocujeme vhodnost jedné nebo druhé taktiky, tak podle Lazaruse není ani jedna užitečnější než druhá, ale obě dvě dávají specifické funkce, které se dají uplatnit při zvládnání stresu. Dále se můžeme zmínit o dělení podle Paulhanové (VÝROST, J. & SLAMĚNÍK, I., 2001), které zobrazují tři typy odpovědí na zátěžovou, respektive stresovou situaci.

Tyto formy odpovědí popisuje jako copingové strategie přizpůsobení se stresu:

- **Modifikace pozornosti** – tento typ copingové strategie se dělí na dva různé způsoby a to v podobě odmítnutí, nebo vyhnutí a déle v podobě ve které se soustředujeme na zdroj stresu. Podle autorky je často využívá forma vyhnutí například ve formě relaxace, sportování, hraní atd. (VÝROST, J. & SLAMĚNÍK, I., 2001).
- **Změna subjektivního významu situace** – jednotlivec se snaží na situaci pohlížet pozitivně, tím se snižuje napětí.
- **Změna vztahu jedinec – prostředí** – jestliže člověk v zátěžové situaci vytvoří plán, podle kterého se bude řídit při řešení dané situace, dojde u něho nepřímo ke změně emocí.

Copingové strategie z hlediska produktivity a neproduktivity můžeme popsat podle Frydenbergerové (PALÍŠEK, P., 2007).

- **Produktivní coping** – jedná se o pozitivní odvrácení pozornosti (například myslet na dobré věci), obrácení se o radu k přátelům, soustředění se na řešení daného problému a na pozitivní věci, hledání sociální opory a také pomoci u blízkých přátel nebo u blízké osoby, u profesionálů, snížení stresu, odolnost, logická analýza
- **Non-produktivní coping** - vyhýbání se (např. útěk k drogám, alkoholu), vybíjení si hněvu na druhých, vyhýbání se problému, spoléhání pouze na vlastní síly, vyhledávání rozptýlení, odpočinek, sebelítost, trápení, nevšímání stresové situace, odvrácení pozornosti k jiným věcem než k dané situaci.

## 2.7 Adolescence

*Adolescence* neboli dospívání je období, kdy dochází k proměně nebo změně člověka. Změny se objevují od narození až po stáří, ale v dospívání je cítíme nejvíce. O dospívajícím člověku nemůžeme říci, že je dítě, ale také ho nemůžeme nazvat dospělým. U mladého člověka je to jedno z nejobtížnějších období v jeho životě. Zde jedinec usiluje o vlastní identitu a to pomocí většinou vzdoru nebo vzpíráním se autoritě (rodičům).

Každý potřebuje někam patřit, zejména u dítěte je to velice důležité. Toto kritérium splňuje rodina, nicméně dospívající člověk často hledá ostatní dospívající či již dospělé jedince, aby zjistil, kým je on sám. Termín *adolescence* vychází z latinského slovesa *adolescere*, které můžeme přeložit jako dorůstat, dospívat nebo mohutnět (FRYDENBERG, E., 2002)

Vymezení a používání pojmu *adolescence* je značně nejednotné. Často dospívající jedince nazýváme jako dorost, mládež, teenagers. Co se týče časového rozpětí *adolescence*, můžeme značnou část zařadit do druhého desetiletí člověk, kde dolní hranice se pohybuje od 11-12 lety, zatímco horní hranice mezi 20-22 lety.

Časové rozpětí, kdy se z dítěte stává dospívající jedinec je značně široké. Na začátku máme dvanáctiletý jedince, který téměř patří mezi děti, zatímco na konci tohoto období se již setkáváme s již skoro dospělým. Toto období bývá často různými způsoby rozděleno a členěno na další. Například Langmeier et al. (2006) rozdělují toto období na období pubescence a období adolescence. Období pubescence – období asi od 11 do 15 let, je dále děleno:

- **Fáze prepuberty** – zde si jedinec začíná všímat prvních sekundárních znaků a končí u dívek menarche (první menstruace) a u chlapců první noční poluce, u dívek je tato fáze asi do 13 let, u chlapců do 15 let.
- **Fáze vlastní puberty** – toto období jedinec ukončuje dosažením reprodukční schopnosti, tuto fázi můžeme vymezit věkem 13 – 15 let.
- **Období adolescence** – období asi od 15 do 22 let, jedná se o vlastní období adolescence, kdy dochází k dosažení plné reprodukční schopnosti, dokončuje se tělesný růst, jedinec si vymezuje postavení ve společnosti, což je dáno dokončením základního vzdělání a postupem do další fáze vzdělávání (střední, odborné).

Podle Macka (2003) je *adolescence* datována do období mezi 15 až 20 lety, kdy začátek může být spojován s rozvinutou reprodukční zralostí, dochází k ukončení tělesného růstu, dochází ke změnám v oblasti psychologické (například dosažení osobní autonomie), sociologické (role dospělého) nebo pedagogické (ukončení vzdělání, první zaměstnání). Sám autor se ale přiklání spíše ke členění, které „adolescenci označuje celé období mezi dětstvím a dospíváním“ (MACEK, P., 2003)

Toto období je dále děleno do tří fází, a to *časnou adolescenci* zahrnující období mezi 10 (11) – 13 lety, *střední adolescenci*, kterou ohraničují léta 14 – 16 a *pozdní adolescenci*, která je vymezena od 17 do 20 let, někdy ovšem i déle. Pokud srovnáme jednotlivá dělení autorů, kteří se zabývají *adolescencí*, můžeme říci, že základní charakteristika zůstává stejná. Toto období může být členěno různými způsoby to, ale nemění nic na to, že tento vývoj je u jedince nesmírně důležitý a zároveň náročný na psychiku a pochopení.

Někdo by mohl dospívání nazvat za most mezi dětstvím a dospělostí. Dělením *adolescence* se zabývali mnozí myslitelé již v dávných dobách. Tak například

Aristoteles navrhl periodizaci lidského života v sedmiletých cyklech, čímž by adolescenci odpovídala třetí perioda ve věku 14-21 let.

Podle Aristotela by v tomto období mělo dojít k ukončení tělesného a pohlavního vývoje, k formování charakteru, myšlení a rozumu. Jedinec by měl studovat matematiku, astronomii nebo hudbu.

O problematiku vývoje jedince se zajímal také J. J. Rousseau, který začal jako jeden z prvních uvažovat o důležitosti období dospívání, jako mostu mezi dětstvím a dospělostí.

Podle J. J. Rousseau je rozhraní *adolescence* mezi 15-20 lety, kde jedinec emotivně dozrává a mění se zájem jedince o druhé (MACEK, P., 2003).

*Adolescence*, jako samostatná vývojová fáze v ontogenetickém vývoji člověka, je považována za důležitou proto, že styl života dospělých se postupem odděloval od života dětí a adolescence má být jakýmsi mezníkem, spojovacím článkem nebo také obdobím plným učení, pomocí kterého se stane z dítěte dospělým člověkem. (ČÁP, J. & MAREŠ, J., 2007)

### 3. Praktická část

V tomto výzkumu byly na základě teoretické části a osobních znalostí stanoveny následující hypotézy:

- **H<sub>0</sub>** Je stejný počet vysokoškolských studentů v normě, jako počet středoškolských studentů v normě
- **H<sub>1</sub>**: *Je větší počet vysokoškolských studentů v normě, nežli počet středoškolských studentů v normě*
- **H<sub>0</sub>**: Je stejný počet středoškolských studentů prvního ročníku v normě, jako studentů maturitního ročníku v normě.
- **H<sub>1</sub>**: *Je větší počet středoškolských studentů prvního ročníku v normě, nežli studentů maturitního ročníku v normě.*
- **H<sub>0</sub>**: Je stejný počet studentů začínajících na vysoké škole, kteří jsou v normě, jako studentů začínajících na střední škole, kteří jsou v normě
- **H<sub>1</sub>**: *Je větší počet studentů začínajících na vysoké škole, kteří jsou v normě, nežli studentů začínajících na střední škole, kteří jsou v normě*
- **H<sub>0</sub>**: Je stejný počet studentů s vyšším věkem v normě, jako studentů s nižším věkem v normě
- **H<sub>1</sub>**: *Je větší počet studentů s vyšším věkem v normě, nežli studentů s nižším věkem v normě*
- **H<sub>0</sub>**: Je stejný počet mužů z vysoké školy v normě, jako žen z vysoké školy v normě
- **H<sub>1</sub>**: *Je větší počet mužů z vysoké školy v normě, nežli žen z vysoké školy v normě*

Porovnání vysokoškolských studentů z FIM UHK za rok 2013 a za rok 2014

- **H<sub>0</sub>** Je stejný počet studentů v zimním semestru za rok 2013 v normě, jako studentů v zimním semestru za rok 2014 v normě
- **H<sub>1</sub>**: *Je větší počet studentů v zimním semestru za rok 2013 v normě, nežli studentů v zimním semestru za rok 2014 v normě*
- **H<sub>0</sub>**: Je stejný počet studentů v letním semestru za rok 2013 v normě, jako studentů v letním semestru za rok 2014 v normě

- **H<sub>1</sub>:** Je větší počet studentů v letním semestru za rok 2013 v normě, nežli studentů v letním semestru za rok 2014 v normě

### 3.1 Metodika dotazníkového šetření

Už od roku 2009 probíhá na Fakultě informatiky a managementu výzkum odolnosti vůči stresu u studentů prvních ročníků. Otázky se nejenom týkají stresu a životního stylu, ale také jejich věku, studijního oboru, jména a příjmení. Jméno a příjmení studentů bylo uloženo pod identifikační číslo, aby se nedala dohledat zpětná identifikace respondenta.

Studentům byl do roku 2011 distribuován pouze dotazník, který měl zjišťovat odolnost vůči stresu. Obsahoval otázky, na které se odpovídalo ANO/NE a poskytoval informace o toleranci stresu.

Při hodnocení se vyhodnocuje počet kladných odpovědí

**0-5 = norma**

**6-12 = citlivost na stres je zvýšená (STRNADOVÁ, V., 2009)**

Poté se koncem roku 2011 přidal druhý dotazník, který je rozčleněn do více částí. Přesněji řečeno do pěti částí.

V první části dotazníku se zabýváme *frustrační tolerancí*. Tato část obsahovala 18 otázek s odpověďmi ANO/NE, kde zkoumáme schopnosti zvládat úkoly, náchylnost na stres, životní styl a citlivost vůči stresu.

Druhá část dotazníku zjišťuje, jak zacházet se stresem. V této části je 20 otázek, které jsou hodnoceny od 0 (nikdy) až po 3 (téměř vždy). V otázkách se dotazník zaměřuje na *emoční reakce na stres, malocopingové strategie, copingové strategie*. Třetí část dotazníku je zaměřena na životní styl a týká se faktorů, které ovlivňují fyziologické funkce. Tato část se skládá ze sedmi otázek, na které lze odpovídat hodnotami od 0 do 3.

V dotazníku jsou řešeny i životní a sociální podmínky studentů. Zde je šest otázek, které se dotazují na sociální zázemí, ve kterém studenti žijí. Opět je možno odpovídat hodnotami od 0 do 3.

Dalších sedm otázek řeší symptomy, které bývají psychosomatického původu a mají spojitost se stresem.

Pro naplnění cílů této bakalářské práce byly dotazníky distribuovány na střední škole PSJG HK a na vysoké škole - Fakultě informatiky a managementu. Šetření probíhalo během školního roku 2014/2015. Cílovou skupinou byli studenti prvních a maturitních ročníků střední školy. Vycházela jsem z předpokladu, že první ročníky na střední škole jsou více ve stresu na začátku roku a maturanti těsně před maturitní zkouškou, a tudíž byla časová distribuce přizpůsobena tomuto předpokladu.

Na vysoké škole šetření probíhalo na začátku zimního semestru a na konci letního semestru, kde tento dotazník je část seminární práce předmětu Psychologie 1 a 2.

Po prozkoumání dotazníků a vyřazení těch, které obsahovaly neúplná data, byl vytvořen vzorek studentů střední školy obsahujících 48 respondentů maturitního ročníku a 46 respondentů z prvního ročníku. Celkový počet respondentů ze střední školy tedy činil 94 respondentů.

Jelikož se porovnává střední škola a vysoká škola, je nutno zmínit, že na vysoké škole je větší počet studentů. Proto se pomocí generátoru náhodných čísel vybralo 131 respondentů, které se poté mohli porovnávat se střední školou, aby byla velikost vzorků srovnatelná.

### **3.2 Charakteristika vybraného vzorku respondentů**

#### **Vysoká škola – Fakulta informatiky a managementu**

##### **1. Informační management**

Informační management je obor, ve kterém se vyskytuje studium informačních technologií, ekonomických a humanitních věd. Jelikož jsou zde předměty zaměřeny na informatiku, je možné očekávat podobnost s dalším oborem, a tím je Aplikovaná informatika.

Druhá část předmětů se zaměřuje na ekonomické předměty, dále poskytují schopnosti jako je komunikace se zákazníkem a práci v týmech. Jsou to např. management, marketing, psychologie, atd.



## **2. Aplikovaná informatika**

Studenti Aplikované informatiky jsou úzce zaměřeni na studium informačních předmětů s minimální provázaností na ostatní obory a zcela postrádají jakékoliv předměty s humanitním zaměřením. Nicméně studenti, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, si dobrovolně zapsali předmět Psychologie I., či Psychologie II. Z toho lze usuzovat zvýšený zájem o humanitní obory u vybraného vzorku respondentů, tedy i mírně zvýšené hodnoty v sociálních aspektech.

## **3. Finanční management**

Studenti Finančního managementu jsou již bez hlavního zaměření na technické a informační předměty. Více se připravují na přímý kontakt se zákazníkem a specializují se na předměty z oborů ekonomie, finančnictví a účetnictví.

## **4. Management cestovního ruchu**

U studentů Managementu cestovního ruchu se již upouští od ekonomických předmětů a na místo toho je zde silné zaměření na komunikaci a prezentační dovednosti. U tohoto oboru lze očekávat vysokou úroveň sociálního citění.

## **Střední škola – První soukromé jazykové gymnázium v HK**

Studenti této školy jsou na konci prvního ročníku rozdělováni do oborů podle zaměření. Jsou zde 3 obory: humanitní, informační a přírodovědný.

### **1. Humanitní**

Jedná se o obor, který zajišťuje studentům přípravu na vysoké školy, jako je sociální, právní atd. Učí se zde především předměty jako je dějepis, občanská nauka. Předměty, jako je matematika nebo fyzika, jsou zde potlačeny na úkor jiných předmětů. Důležitým předmětem jsou jazyky.

Maturitní předměty se dělí na státní část, kde jsou předměty předem dány a známy, a poté profilová část neboli školní, kde si student vybírá sám předměty, ze kterých chce skládat maturitní zkoušku. Školní část je rozdělena na dvě části, a to část písemnou a ústní. V tomto oboru si studenti do profilové části vybírají nejčastěji druhý cizí jazyk a dále buď dějepis, nebo zeměpis.

## **2. Informatická část**

Tento obor je především zaměřen na informační a kvantitativní metody, což na této střední škole znamená matematiku, informatiku a základy programování. Po absolvování tohoto studia se studenti většinou hlásí na vysoké školy zaměřené na informační technologie, automatizaci nebo na elektrotechniku. Zde si studenti do profilové části mohou vybrat z matematiky, informatiky a jazyků.

## **3. Přírodovědná**

V tomto oboru jsou detailněji probírány různé přírodní vědy. Studenti si následně podávají přihlášky na různé typy vysokých škol. Častými případy jsou přihlášky na lékařské, technické či chemické fakulty. Klíčovými předměty jsou zde především matematika, fyzika, chemie či biologie. Menší důraz je tady kladen na předměty z všeobecného rozhledu. Studenti si do profilové části vybírají mezi fyzikou, chemií či biologií.

### **3.3 Statistické zpracování dotazníku**

#### **3.3.1 Použité nástroje**

V této bakalářské práci byl ke zpracování hromadných dat použit nástroj „Microsoft Office Excel 2007“. Jedná se o softwarový nástroj vyvinutý společností Microsoft. Tento nástroj umožňuje provádět kalkulace, vytvářet grafy, tabulky a disponuje spoustou dalších užitečných funkcí.

#### **3.3.2 Statistická podoba dotazníků**

Pro další zpracování dotazníku bylo potřeba uspořádat data do takové podoby, kterou by statistické programy byly schopny zpracovat. Zpracování dat získaných během výzkumu však přineslo i všemožné administrativní problémy, které spočívaly v ručních kontrolách. Samotné třídění dat bylo velmi časově náročné. Nicméně však přepis z formy papírové do podoby dat, která se dají použít, nebylo možné jinak provést. Po dokončení přepisu vznikl vzorek pro vysokou školu s počtem 131 studentů, a pro střední školu vzorek s počtem 94 studentů.

U přepisování dotazníků byla použita jedna tabulka typu Microsoft Excel. Obsahovala pro každý řádek základní atributy jako jméno, příjmení, obor/ročník,

věk a pohlaví. Důvod, proč jsou dva dotazníky, je ten, že tento výzkum probíhá již několik let. Výzkum zpočátku obsahoval pouze dotazník na téma „Vulnerabilita vůči stresu“. Poté byl přidán další typ dotazníku, který rozšiřuje průzkum o další oblasti. Dnes již jsou dotazníky spojeny do jednoho, aby byla zachována obdobná struktura dat, jejich porovnatelnost a zpětná vazba dat s dalšími výsledky.

### **3.4 Výsledky dotazníkového šetření**

Většina výzkumu je založena na datech z malého dotazníku, tzn. „Vulnerability vůči stresu“. Kde jsou k dispozici nejvhodnější data pro tuto práci. Respondenti byli rozdělení do dvou skupin. Tyto skupiny se skládaly buď ze studentů, kteří jsou v normě (odpověděli kladně méně než pětkrát včetně), nebo studentů, kteří v normě nejsou (odpověděli kladně více než pětkrát).

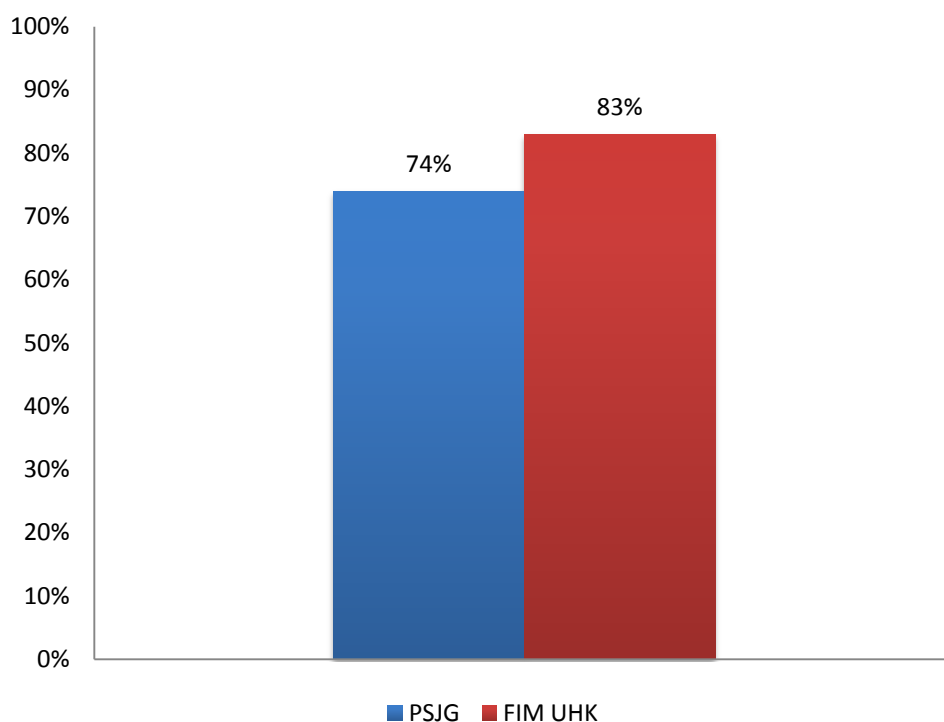
#### **3.4.1 Hypotéza č. 1**

*Je větší počet vysokoškolských studentů v normě, nežli středoškolských studentů v normě.*

Dle hypotézy předpokládáme, že studenti z vysoké školy jsou méně ve stresu oproti studentům ze střední školy. Z důvodu toho, že studenti vysoké školy již jeden přestup zažili a umí se lépe adaptovat na nové situace oproti studentům ze střední školy, kde faktor stresu může být přestup do nové školy nebo příprava na maturitu.

Z celého počtu dotazníkového šetření byly sečteny počty studentů, kteří jsou v normě a mimo normu z vysoké školy a ze střední školy (viz Graf 1)

Z pohledu do grafu můžeme usoudit, že je více studentů z vysoké školy v normě, nežli studentů střední školy v normě.



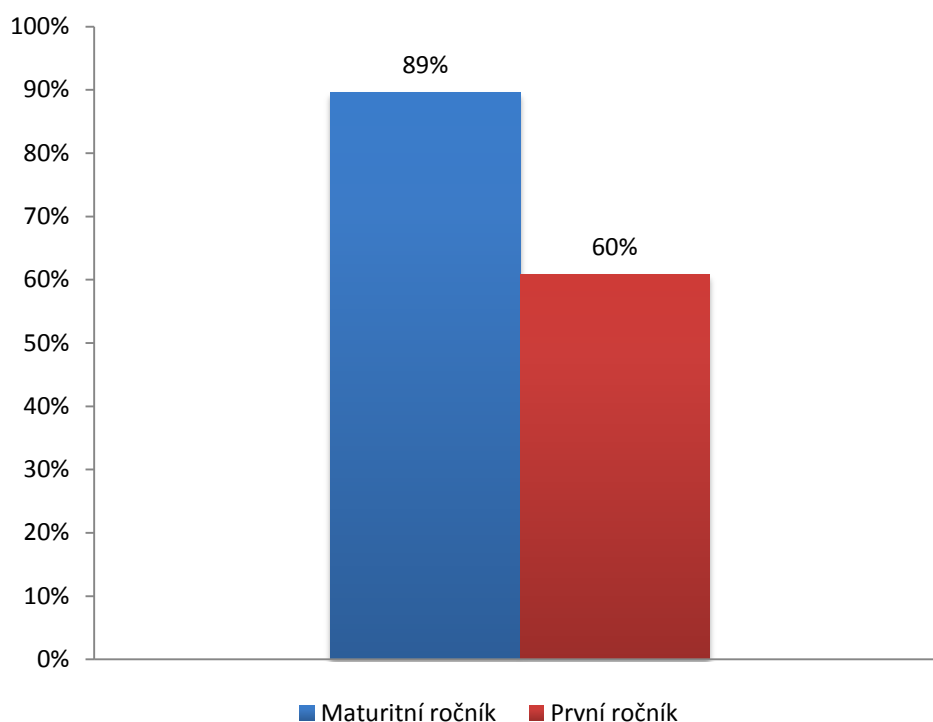
*Graf 1: Porovnání studentů ze střední školy se studenty z vysoké školy*

Nicméně na hladině významnosti 0,05 se podíl vysokoškolských studentů pohybuje na intervalu spolehlivosti od 0,77 do 0,90. Středoškolští studenti se nacházejí v rozmezí od 0,66 do 0,83. **H<sub>0</sub> se nezamítá. H<sub>1</sub> se zamítá. Tvrzení se neprokázalo, na hladině významnosti 0,05 je stejný počet studentů střední školy v normě, jako studentů vysoké školy v normě.**

### 3.4.2 Hypotéza č. 2

***Je větší počet středoškolských studentů prvního ročníku v normě, nežli studentů maturitního ročníku v normě.***

Ze získaných dat jsme získali téměř stejný počet studentů z prvního ročníku a studentů ze čtvrtého ročníku na střední škole. Celkem bylo rozdáno 100 dotazníků a po vyloučení invalidních dat zbylo 94 dotazníků, které byly vyplněny správně. Z toho bylo 46 respondentů z prvního ročníku, kde bylo 60 % v normě. Zatímco z maturitního ročníku bylo 48 respondentů v normě 89 %. Z grafu na první pohled vyplývá, že studenti maturitního ročníku jsou výrazně odolnější vůči stresu.



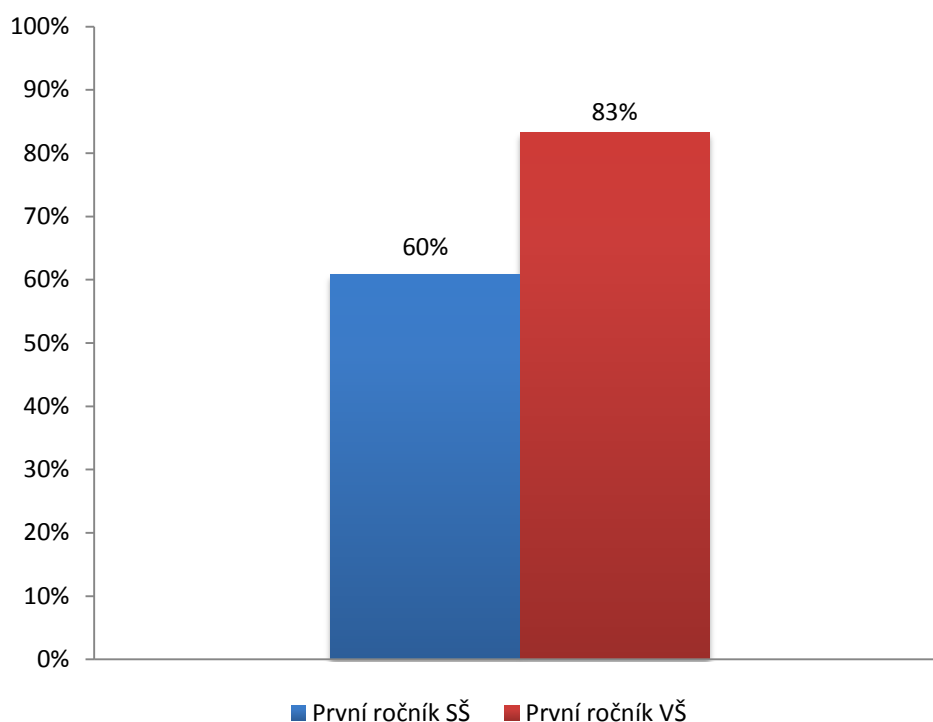
*Graf 2: Porovnání maturitního ročníku s prvním ročníkem střední školy*

Při hladině významnosti 0,05 se maturitní ročník pohybuje na intervalu spolehlivosti od 0,81 do 0,98. Na druhé straně studenti prvního ročníku na střední škole se nacházejí v rozmezí mezi od 0,46 a 0,75. **Tvrzení se prokázalo být přesně opačné, než ze kterého se vycházelo. Na hladině významnosti 0,05 je naopak větší počet studentů maturitního ročníku v normě, nežli studentů prvního ročníku v normě. Proto se alternativní hypotéza  $H_1$  zamítá a přijímá se nulová hypotéza  $H_0$ .**

### 3.4.3 Hypotéza č. 3

***Je větší počet studentů začínajících na vysoké škole, kteří jsou v normě, nežli studentů začínajících na střední škole, kteří jsou v normě***

V další hypotéze jsme si stanovili, že začínající studenti na vysoké škole budou více odolní vůči stresu, nežli studenti začínající na střední škole. Po vyhodnocení nám vyšlo, že je 83 % vysokoškolských studentů v normě a 60 % středoškolských studentů v normě.



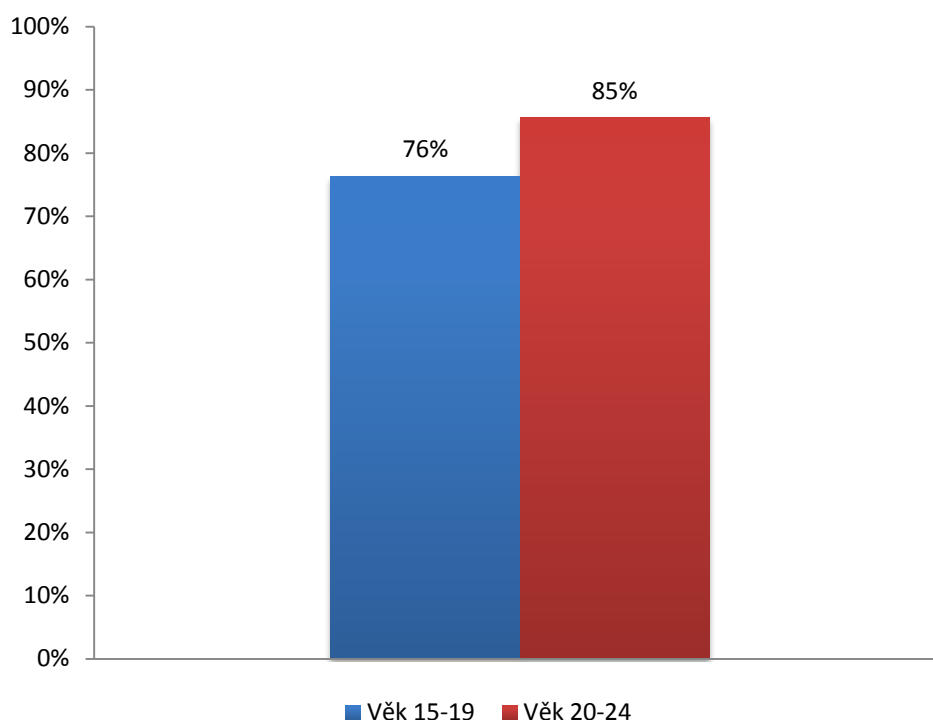
**Graf 3: Porovnání prvních ročníků střední školy s prvním ročníkem vysoké školy**

Podíl studentů z prvního ročníku vysoké školy v normě se při hladině významnosti 0,05 pohybuje na intervalu spolehlivosti od 0,77 do 0,90. Studenti prvního ročníku na střední škole se nacházejí v rozmezí mezi 0,47 a 0,75. **Tvrzení se prokázalo být pravdivé. Studenti prvního ročníku na vysoké škole jsou méně ve stresu, nežli studenti z prvního ročníku na střední škole na 5% hladině významnosti. Nulová hypotéza  $H_0$  se zamítá. Alternativní hypotéza  $H_1$  se přijímá.**

#### 3.4.4 Hypotéza č. 4

***Je větší počet studentů s vyšším věkem v normě, nežli studentů s nižším věkem v normě***

V této hypotéze jsme si stanovili, že studenti s vyšším věkem jsou více odolní vůči stresu, nežli studenti s nižším věkem. Věk byl rozdělen do dvou kategorií: kategorie 15-19 let a 20-24 let. Zjistilo se že, v kategorii 15-19 je 76 % studentů v normě. Zatím co studentů v kategorii 20-24 let je 85 % v normě.



*Graf 4: Porovnání věkových kategorií*

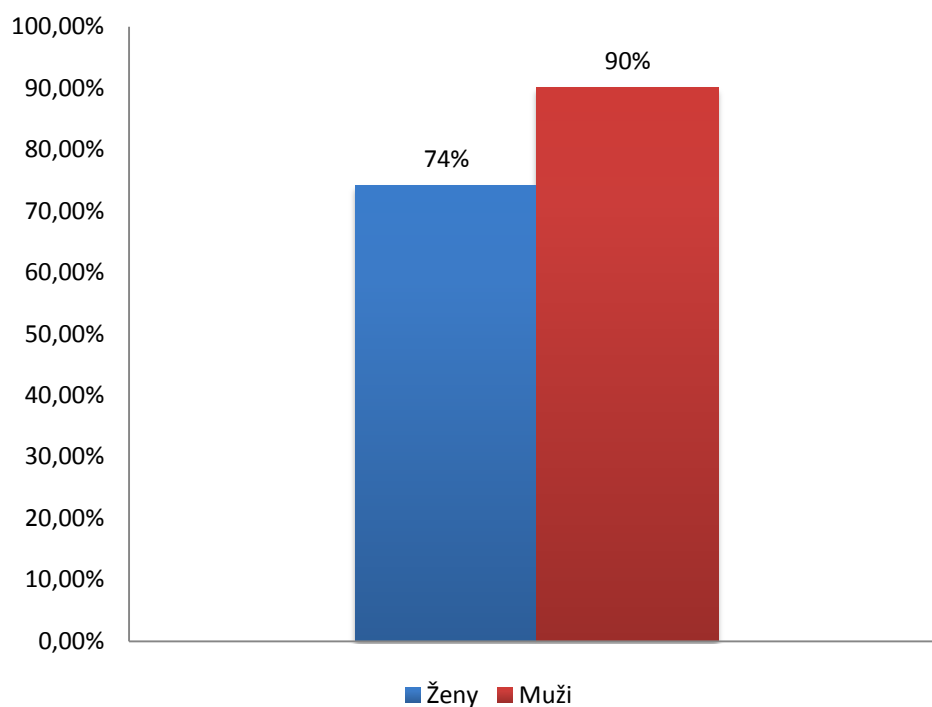
Podíl věková kategorie 15-19 let při hladině významnosti 0,05 pohybuje na intervalu spojitosti od 0,70 do 0,84. Věková kategorie 20-24 se nacházejí v rozmezí mezi 0,78 a 0,93. **Tvrzení se prokázalo na hladině významnosti 0,05 je větší počet studentů s vyšším věkem v normě, nežli studentů s nižším věkem v normě. Nulovou hypotézu  $H_0$  zamítáme a přijímáme alternativní hypotézu  $H_1$ .**

### 3.4.5 Hypotéza č. 5

***Je větší počet mužů z vysoké školy v normě, nežli žen z vysoké školy v normě***

V této hypotéze jsme si stanovili, že muži jsou odolnější vůči stresu než ženy. Zjistilo se, že v normě je 90% mužů. Zatím co žen je 74 % v normě.

Podíl mužů v normě se při hladině významnosti 0,05 pohybuje na intervalu spojitosti od 0,82 do 0,98. Ženy se nacházejí v rozmezí mezi 0,65 a 0,84. **Tvrzení se prokázalo na hladině významnosti 0,05. Je větší počet mužů na vysoké škole v normě, nežli žen na vysoké škole v normě. Nulová hypotéza  $H_0$  se zamítá. Přijímáme alternativní hypotézu  $H_1$ .**



*Graf 5: Porovnání mužů a žen v normě na vysoké škole*

### **3.5 Porovnání výsledků studentů vysokých škol za rok 2013 a 2014**

Jak už jsem jednou zmínila, tak na Fakultě informatiky a managementu se tento výzkum provádí již od roku 2009. Proto jsem si vybrala, že porovnáím výsledky z roku 2013 s výsledky z roku 2014. Abychom měli představu o tom, jak si studenti vedou na začátku roku a na konci roku ve stresových situacích, tak jsem toto porovnání rozdělila do dvou grafů. První graf popisuje studenty, kteří právě nastoupili do prvního ročníku na vysoké škole. Druhý graf popisuje studenty z prvního ročníku, kteří mají za sebou první semestr na vysoké škole. Díky těmto výsledkům můžeme sledovat, jak se jejich odolnost vůči stresu mění.

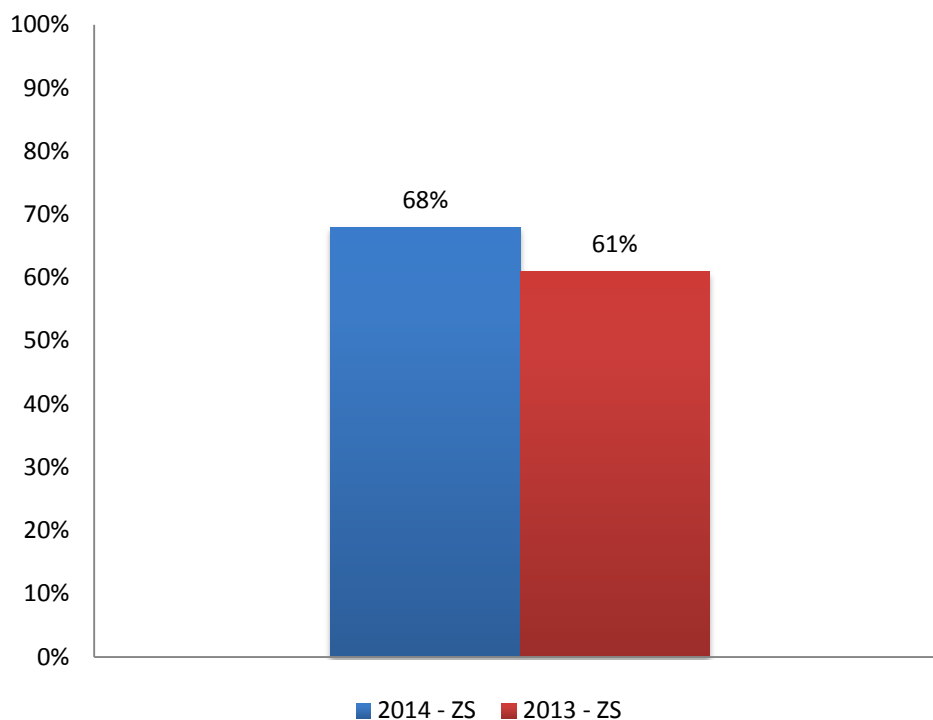
#### **3.5.1 Hypotéza č. 1**

***Je větší počet studentů v zimním semestru za rok 2013 v normě, nežli studentů v zimním semestru za rok 2014 v normě***

Dle hypotézy, kterou jsme si stanovili na začátku tohoto šetření, vycházíme z předpokladu, že v roce 2013 v zimním semestru bylo více studentů, kteří jsou v normě, nežli v roce 2014 v zimním semestru.



V zimním semestru bylo, v roce 2013 nasbíráno 256 respondentů z toho 61 % procent studentů odpovědělo, že jsou v normě. Nicméně v roce 2014 na začátku roku bylo 223 studentů, kteří také vyplňovali tento dotazník. Toto šetření prokázalo, že 68 % procent studentů je v normě.



**Graf 6: Porovnání studentů v zimním semestru za rok 2013 a 2014**

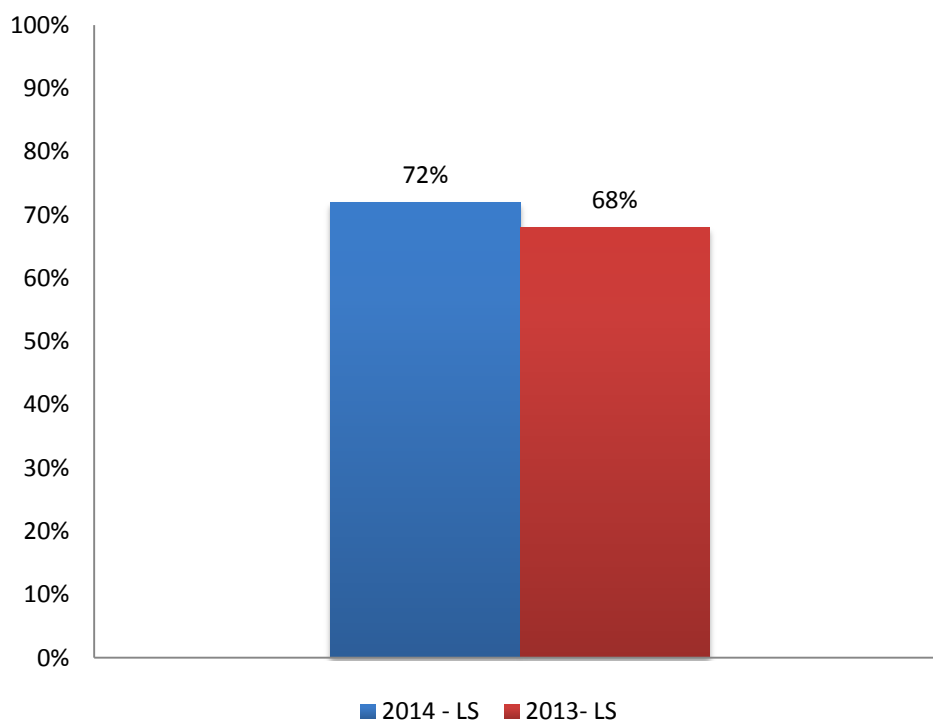
Podíl studentů za rok 2013 v normě se při hladině významnosti 0,05 pohybuje na intervalu spojitosti od 0,55 do 0,67. Studenti za rok 2014 se nacházejí v rozmezí mezi 0,62 a 0,74. **Nulová hypotéza  $H_0$  se nezamítá. Alternativní hypotéza  $H_1$  se zamítá. Tvrzení se neprokázalo, na hladině významnosti 0,05 je stejný počet studentů v zimním semestru za rok 2014 v normě, jako studentů v zimním semestru za rok 2013 v normě.**

### 3.5.2 Hypotéza č. 2

***Je větší počet studentů v letním semestru za rok 2013 v normě, nežli studentů v letním semestru za rok 2014 v normě***

V této hypotéze jsme si stanovili, že studenti za rok 2013 v letním semestru, jsou více normě, nežli studenti za rok 2014 v letním semestru. V roce 2014 se nasbíralo,

197 dotazníků z toho 72 % odpovědělo, že jsou v normě. V roce 2013 bylo dotazníků 120 a z toho 68 % bylo v normě.



*Graf 7: Porovnání studentů v letním semestru za rok 2013 a 2014*

Podíl studentů za rok 2014 v normě se při hladině významnosti 0,05 pohybuje na intervalu spolehlivosti od 0,65 do 0,78. Studenti za rok 2013 se nacházejí v rozmezí od 0,60 do 0,76. **Tvrzení se neprokázalo, na hladině významnosti 0,05 je stejný počet studentů v letním semestru za rok 2014 v normě, jako studentů v letním semestru za rok 2013 v normě. Zamítáme alternativní hypotézu  $H_1$  a nezamítáme nulovou hypotézu  $H_0$ .**

## 4. Shrnutí výsledků

V této části práce, která slouží k shrnutí výsledků získaných během celého šetření, bude naplněn cíl této práce, který byl na začátku stanoven.

Cíl této práce byl, že se na základě získaných dat měla provést analýza odolnosti vůči stresu středoškolských a vysokoškolských studentů ve stresovém prostředí, což má zároveň dopad na jejich schopnost podávat optimální pracovní výkon. Zjištěné a popsané výsledky z praktické části práce zde budou shrnuty.

První hypotézu jsme stanovili tak, že je větší počet vysokoškolských studentů v normě, nežli počet středoškolských studentů v normě. Tato práce se zabývá pouze jednou vybranou střední školou, kde celkový vzorek byl 94 studentů, proto se musel pro tento počet přizpůsobit i počet vysokoškolských studentů, což po náhodném výběru ze skupiny mužů i žen bylo 131 respondentů (viz graf 1). V případě prvního porovnání se intervaly spolehlivosti kryjí, a proto bylo nutné spočítat testové kritérium a zjistit, zda se na 0,05 hladině významnosti nachází v kritickém oboru, či nikoliv. Testové kritérium není z kritického oboru, a proto se nulová hypotéza nezamítá. Tvrzení se neprokázalo.

Další hypotézu jsme si stanovili tak, že je větší počet studentů prvního ročníku v normě, nežli počet studentů maturitního ročníku v normě. V prvním ročníku bylo 46 respondentů a v maturitním ročníku bylo 48 respondentů. (viz graf 2). V tomto případě byl výsledek takový, že je naopak větší počet maturitních studentů v normě na 0,05 hladině významnosti. Proto se zamítnula alternativní hypotéza, jelikož větší počet studentů v normě je u druhé skupiny. Skutečnost je oproti tvrzení opačná.

Ve třetí hypotéze jsme chtěli prokázat, že studenti prvního ročníku na vysoké škole jsou více normě, nežli studenti prvního ročníku na střední škole. Vycházeli jsme z toho, že studenti prvního ročníku na střední škole mají větší problém se adaptovat na nové podmínky na nové škole. Tato hypotéza se potvrdila a prokázala se i na 0,05 hladině významností (viz graf 3).

Další hypotézou, kterou jsme prokazovali, bylo, že studenti s vyšším věkem jsou více odolní vůči stresu, nežli studenti s nižším věkem. Jelikož se v tomto případě intervaly spolehlivosti kryly, tak bylo nutné spočítat testové kritérium a zjistit, zda

se na 0,05 hladině významnosti nachází v kritickém oboru, či nikoliv. Testové kritérium však bylo z kritického oboru, a proto se nulová hypotéza zamítá a přijímá se alternativní hypotéza, kde je větší počet studentů s vyšším věkem v normě, nežli studentů s nižším věkem. Toto tvrzení se prokázalo (viz graf 4).

V páté hypotéze jsme se zabývali tím, zda jsou na vysoké škole muži více v normě, nežli ženy (viz graf č. 5). V tomto případě se intervaly spolehlivosti opět kryjí, a proto bylo nutné spočítat testové kritérium a zjistit, zda se na 0,05 hladině významnosti nachází v kritickém oboru, či nikoliv. Testové kritérium je z kritického oboru, a proto se nulová hypotéza zamítá a přijímá se alternativní hypotéza. Platí tedy tvrzení, že je větší počet mužů na vysoké škole v normě, nežli žen na vysoké škole v normě.

Poslední dvě hypotézy se týkají porovnávání odolnosti vůči stresu vysokoškolských studentů za rok 2013 a 2014 v zimním semestru a v letním semestru.

První hypotéza, kterou jsme si stanovili, byla, že je větší počet studentů v zimním semestru za rok 2013 v normě, nežli studentů v zimním semestru za rok 2014 v normě (viz graf 6). Testové kritérium není z kritického oboru, a proto se nulová hypotéza nezamítá a zamítá se alternativní hypotéza. Zde se tvrzení neprokázalo, na hladině významnosti 0,05 je stejný počet studentů v zimním semestru za rok 2014 v normě, jako studentů v zimním semestru za rok 2013 v normě.

V poslední hypotéze celé této práce, jsme se snažili prokázat, že je větší počet studentů v letním semestru za rok 2013 v normě, nežli studentů v letním semestru za rok 2014 v normě. (viz graf 7) Testové kritérium opět není z kritického oboru, a proto se nulová hypotéza nezamítá a zamítá se alternativní hypotéza. Tvrzení se stejně jako v předchozím případě hladině významnosti 0,05 neprokázalo. Je tedy stejný počet studentů v letním semestru za rok 2014 v normě, jako studentů v letním semestru za rok 2013 v normě.

## 5. Závěr

Stres a jeho zvládání je v dnešní době velmi rozsáhlé a populární téma. Dnešní společnost klade na člověka vysoké nároky, proto je více lidí, kteří se potýkají se stresem. Ovšem lidé však mnohdy nevědí, co přesně stres je a co se za ním skrývá. Netuší, že pod pojmem stres se neskrývá pouze negativní a nežádoucí věci, ale že je pro člověka i přínosem do života a za určitých okolností a v určité míře prospěšný.

Proto jsem se snažila v teoretické části bakalářské práce popsat stres jako zátěž na psychiku a vysvětlit proces působení stresu na tělo a mysl člověka, dále také rozdělit a rozlišit různé druhy stresu.

Cíle této práce, které jsme si stanovili, se podařilo dosáhnout. Výzkum popsaný v praktické části byl realizován na vysoké škole v Hradci Králové. Jedná se o Fakultu informatiky a managementu. Dále byl také realizován na střední škole v Hradci Králové, kde se jedná se o První soukromé jazykové gymnázium.

Průzkum probíhal pomocí dotazníků, které byly vytvořeny na Fakultě informatiky a managementu. Jednalo se o malý a velký dotazník z přílohy, který se za pomoci vyučujících rozdával ve třídách. Šetření probíhalo v rámci předmětů Psychologie 1 a 2 a dále na střední škole První soukromé jazykové gymnázium. Zde byli testováni studenti prvního ročníku a studenti maturitního ročníku. Studentů z vysoké školy bylo více, a proto se zkoumané prvky vybíraly pomocí vzorce pro náhodné číslo. Jelikož tyto testy probíhají na Fakultě informatiky a managementu již několik let, tak je i možné porovnat výsledky letošní s výsledky jiných let. Výsledky dotazníkového šetření poukázaly na to, že spousta dotazovaných ve stresových situacích např. mluví se svými přáteli nebo s členy rodiny. Dále také používají bagatelizaci neboli snižování významu dané situace. Výsledky výzkumu dále ukázaly, že spousta studentů ze střední školy se ve stresových situacích často uzavírá do sebe. Toto vede k nežádoucím účinkům na tělo, někteří propadají depresi nebo mají bolesti břicha či zad. Výzkum prokázal, že chování studentů ve stresových situacích převážně odpovídá teoretickým východiskům, která byla v práci popisována. Na základě různých odpovědí na otázky v dotazníku se dá poznat, že každý student proti stresu bojuje jinak. Někdo stresu nevěnuje pozornost a snaží se být netečný. Někteří dotazovaní stresovým situacím čelí

a snaží se s nimi vypořádat různými způsoby. Kromě různých způsobů zvyšování sebevědomí existují i další metody, jako koupě nové věci. Častým způsobem zvládnání stresu je konzumace nezdravých věcí (čokoláda, cigarety, alkohol).

Celá bakalářská práce je zaměřena na zvládnání stresu studenty středních a vysokých škol. Během šetření tyto dvě základní skupiny vykazaly různé výsledky, které se od sebe v jednotlivých případech více či méně liší. Při hlavním srovnání, tedy mezi samotnými studenty střední a vysoké školy, je znatelný rozdíl. Je patrné, že studenti vysoké školy jsou vůči stresu více odolní než studenti střední školy. Avšak ani výsledek, že 74 % (70 z 94) studentů střední školy je v normě, není špatný. Znatelně nižší odolnost vůči stresu je u začínajících středoškolských studentů, jichž je v normě 60 % (28 ze 46). Celkový průměr studentů středních škol vylepšuje maturitní ročník, jenž dosahuje normy až v 89 % (43 ze 48) případech, což může být vzhledem k blížícím se zkouškám překvapivé.

Jedna z hypotéz se zaměřuje na studenty podle jejich věku (jedna skupina od 15 do 19 let a druhá od 20 do 24 let). Výsledek tohoto porovnání je téměř shodný, jako porovnání mezi studenty střední a vysoké školy. Tato hypotéza nepřináší žádné významné informace, ale je možné potvrdit, že s rostoucím věkem se obecně obrana vůči stresu zlepšuje.

Při bližším pohledu na studenty vysoké školy byla nejprve porovnána odolnost vůči stresu mezi pohlavími. Zde se v normě nachází téměř všichni muži, tedy 90 % (45 z 50) a ženy jsou na tom hůře, těch je 74 % (60 z 81). Poté se porovnávaly dva ročníky, tedy studenti prvního ročníku vysoké školy za rok 2013 a 2014 a to vždy buď v zimním, nebo letním semestru. Ve stručnosti je možné říci, že studenti obou ročníků byli vůči stresu přibližně stejně odolní. Co se týče jednotlivých semestrů, tak pouze z pozorování grafů je možné usoudit, že v letním semestru bylo vždy o něco více studentů v normě.

V případech, kdy se jednotlivé intervaly spolehlivosti prolínaly, bylo nutné spočítat testové kritérium a zjistit, zda se na 0,05 hladině významnosti nachází v kritickém oboru, či nikoliv.

Ukázalo se, že by mohlo být prospěšné zlepšení určitých podmínek ve školním prostředí, především tedy na střední škole. Učitelé, ale i rodiče, by nemuseli na studenty klást vysoké nároky dobře, kdy na škole teprve začínají. Nejdříve by si měli

zvyknout na tempo dané školy a sami si uvědomit, že lepší studijní výsledky jsou důležité.

Studenti, kteří jsou již na vysoké škole, jsou na vyšší tempo připravení ze střední školy. Proto pravděpodobně nemají takový problém se do tohoto prostředí zapojit rychleji.

## 6. Seznam použité literatury

- [1] ALDWIN, C. M. 1994. *Stress, Coping and Development: An Integrative Perspective*. 2nd ed. New York : Guilford Press. From Google Book, 1994.
- [2] ČÁP, J. & MAREŠ, J. 2007. *Psychologie pro učitele*. Praha : Portál, 2007.
- [3] ČÍŽKOVÁ, J., BINAROVÁ, I., HOLÁSKOVÁ, K., PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I. & PUGNEROVÁ, M. 1999. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : UP Olomouc, 1999.
- [4] DALE, C. 2011. *Jak překonat starosti a stres*. Praha : autor neznámý, 2011.
- [5] DÍTĚ, P. 2007. Jak se vředová nemoc projevuje? *Ordinace*. [Online] 2007. <http://www.ordinace.cz/clanek/jak-se-vredova-nemoc-projevuje/>.
- [6] FRYDENBERG, E. 2002. *Adolescent coping: Theoretical and Research Perspectives*. London : Routledge form Questia, 2002.
- [7] JANKE, W. & ERDMANNOVÁ, G. 2003. *Strategie a zvládání stresu*. Praha : Testcentrum, 2003.
- [8] KLENER, P. 2004. *Vnitřní lékařství*. Praha : Galén, 2004. ISBN 80-7262-430-X.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha : Grada, 1994. str. 190. ISBN 8071691216.
- [10] MACEK, P. 2003. *Adolescence*. Praha : Portál, 2003.
- [11] NOVÁK, T. 2014. Psychickou zátěží jsou tragédie, ale i úspěchy. [www.vitalia.cz](http://www.vitalia.cz). [Online] 2014.
- [12] PALÍŠEK, P. 2007. *Stresové situace a jejich zvládání v období adolescence*. 2007. stránky 148-156.
- [13] PAUKNEROVÁ, D. a kol. 2007. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Praha : Grada, 2007. str. 254. ISBN 8024717069.
- [14] PAULÍK, K. 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. [editor] Hana Váránková. Praha : Grada Publishing, 2010. stránky 77-79. Sv. první vydání.
- [15] PLAMÍNEK, J. 2008. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. [editor] Mgr. Marie Zelinová. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 9788024725932.
- [16] PRÁŠKO, J. & PRÁŠKOVÁ, H. 2007. *Asertivitou proti stresu*. Praha : Grada, 2007.



- [17] SCHIFFRIN, H., RETENDES, D. & NELSON, S. K. 2008. Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. <http://link.springer.com/>. [Online] 16. říjen 2008. [Citace: 2. 11 2014.] [ink.springer.com/article/10.1007/s10902-008-9118-1](http://ink.springer.com/article/10.1007/s10902-008-9118-1).
- [18] STRNADOVÁ, V. 2011. *Interpersonální komunikace*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2011. ISBN 9788074351570.
- [19] —. 2009. *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2009. ISBN9788070414910.
- [20] VEČEŘALOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, A. & HONZÁK, R. 2008. [www.internímedicina.cz](http://www.internímedicina.cz). *Stres, eustres a distres*. [Online] 2008.
- [21] VÝROST, J. & SLAMĚNÍK, I. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha : Grada, 2001.
- [22] WIDIMSKÝ, P. 2009. *Diagnostika a léčba akutního infarktu myokardu s elevacemi*. Praha : Cor et Vasa, 2009. stránky 724-740. ISSN 1803-7712.
- [23] ZACHAROVÁ, E., HERMANOVÁ, M. & ŠRÁMKOVÁ, J. 2007. *Zdravotní psychologie*. Praha : Grada, 2007.

## **7. Přílohy**

- 1) Vzor použitého dotazníku
- 2) Zadání práce
- 3) CD obsahující použité data

Jméno:

Obor studia:

Věk:

Datum vyplnění:

Test - Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý ?)

(upraveno dle Beecha, 1987)

vulnerabilita - zranitelnost, citlivost vůči stresovému podnětu

1	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".	ANO	NE
2	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ANO	NE
3	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	ANO	NE
4	Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.	ANO	NE
5	Často se cítím dost napjatý/a a vzrušený/a.	ANO	NE
6	Čas od času byvám nejistý/a, rozčilený/a a utrápený/a.	ANO	NE
7	Dost snadno se stávám podrážděným či špatně naloženým.	ANO	NE
8	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věci.	ANO	NE
9	Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to co se stane.	ANO	NE
10	Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří.	ANO	NE
11	Mám sklon příliš se podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ANO	NE
12	Nespím příliš dobře a cítím se unavenější než druzí.	ANO	NE

Jméno a Příjmení :

Obor :

Věk :

Datum vyplnění :

### 5.1.2 Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepociťuji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	ANO	NE
16	Jsem velmi ctižádostivý/á.	ANO	NE
17	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	ANO	NE
18	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE

### 5.1.3 Zacházení se stresem - mé chování ve stresové situaci

	Nikdy	Občas	Často	Vždycky
A Přepadá mě úzkost	0	1	2	3
B Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	0	1	2	3
C O svém stresu mluvím se svými kolegy	0	1	2	3
A Mám vztek	0	1	2	3
B Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	0	1	2	3
C Vracím se k minulým zkušenostem	0	1	2	3
C Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	0	1	2	3
B Propadám panice	0	1	2	3
A Mám pocit křivdy	0	1	2	3
B Užívám uklidňující prostředky	0	1	2	3
A Pociťuji zklamání	0	1	2	3
B Podceňuji se, kritizuji se	0	1	2	3
C Koupím si něco pro potěšení	0	1	2	3
A Cítím se mizerně	0	1	2	3
B Pláču, upadám do apatie, lituji se	0	1	2	3
A Jsem nespokojený/á	0	1	2	3
C Dělam něco, co mě těší	0	1	2	3
A Pociťuji napětí	0	1	2	3
B Více jím nebo více kouřím	0	1	2	3
C Setkám se s přáteli	0	1	2	3

### Životní styl

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3	Když jsem nervozní, vezmu si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	3	2	1	0

### Životní a sociální podmínky

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou	0	1	2	3

### Symptomy

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pocituji napětí v šijových a zádočných svalech	0	1	2	3
2	Bolívá mě hlava	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
5	Mám normální paměť	3	2	1	0
6	Cítím se unavený a pocituji nedostatek energie	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí	0	1	2	3

(Upraveno dle : Micková, E. a kol. : Nepodléhejte stresu, Manuál poradce pro práci s videoprogramem, Regionální zeměstnanecká agentura, Ostrava 2004)

---



UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ  
Fakulta informatiky a managementu  
Rokitanského 62, 500 03 Hradec Králové, tel: 493 331 111, fax: 493 332 235

## Zadání k závěrečné práci

Jméno a příjmení studenta: **Kateřina Doubková**  
Obor studia: **Informační management (3)**  
Jméno a příjmení vedoucího práce: **Věra Strnadová**

Název práce:  
**Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů**

Název práce v AJ:  
Coping Strategies and the Prevention of Stress Factors by University Students

Podtitul práce:

Podtitul práce v AJ:

Cíl práce: Analyzovat výsledky výkonnosti vysokoškolských studentů ve stresovém prostředí a jejich schopností podávat optimální pracovní výkon.

Osnova práce:

- 1 Úvod
- 2 Cíl práce
- 3 Metodika zpracování
- 4 Teoretická část
  - 4.1 Stres a problematika stresu
  - 4.2 Adaptace lidského organismu na nepříznivé podmínky
  - 4.3 Eustresy, distresy a způsob zvládnání stresu
  - 4.4 Stresory
  - 4.6 Psychosomatické účinky
  - 4.7 Charakteristika studentů středních škol
- 5 Praktická část
  - 5.1 Porovnání výsledků u studentů vysokých škol za rok 2013 a 2014
  - 5.2 Vyhodnocení dotazníků u studentů středních škol
  - 5.3 Porovnání schopnosti zvládat stres u studentů středních škol se studenty vysokých škol
- 6 Shrnutí výsledků
- 7 Závěry a doporučení
- 8 Seznam použité literatury

Projednáno dne: *14. 10. 2014*

Podpis studenta *[Signature]*

*[Signature]*  
Podpis vedoucího práce