

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V
PLZNI
FAKULTA FILOZOFICKÁ**

Katedra germanistiky a slavistiky

**STRESOVÉ SITUACE A ZÁTĚŽ MEZI VŠ
STUDENTY**

Stressful Situations and Workload Among University Students

Bakalářská práce

Kateřina Matějková

Cizí jazyky pro komerční praxi v kombinaci angličtina - ruština

Vedoucí práce: Doc. Mgr. Jiří Korostenski, CSc.
Plzeň, duben 2022

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů, informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 30. dubna 2022

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu docentovi Jiřímu Korostenskému, za pomoc, cenné rady a připomínky při vedení této práce. Děkuji paní MUDr. Smolové za konzultace k dotazníkům. Poděkování patří také studentům vysokých škol, kteří mi pomohli při tvorbě praktické části této práce tím, že anonymně vyplnili mnou zadané dotazníky. V neposlední řadě bych ráda poděkovala mé rodině za vstřícnost a veškerou psychickou i finanční podporu v průběhu mého vzdělávání.

Obsah

Úvod.....	6
1 Část teoretická	
1.1 Pojem stres	
1.1.2 Definice stresu.....	8
1.1.3 Typologie stresu.....	8
1.1.4 Specifikace stresu.....	10
1.1.5 Stresory.....	11
1.1.6 Symptomy stresu.....	13
1.2 Stres a člověk	
1.2.1 Faktory vedoucí ke vzniku stresu.....	14
1.2.2 Fyziologické hledisko stresu.....	15
1.2.3 Intenzita stresu.....	15
1.2.4 Psychické změny pod tlakem stresu.....	17
1.2.5 Sensomotorické procesy a stres.....	18
1.2.6 Stres a paměť.....	18
1.2.7 Osobnost a stres.....	18
1.3 Působení stresu na lidský organismus	
1.3.1 Adaptace.....	19
1.3.2 Frustrace.....	20
1.3.3 Konflikt.....	21
1.3.4 Stres a jeho působení na zdraví.....	21
1.3.5 Vyrovnávání se se stresem.....	23
1.3.6 Význam a využití poznatků o stresu a jeho omezování.....	25
2 Část praktická	
2.1 Stresové jevy mezi vysokoškolskými studenty.....	26
2.2 Metodologie výzkumu.....	26
2.3 Vyhodnocení dotazníku Nejčastější stresory	
2.3.1 Studenti dálkového studia.....	28

2.3.2	Studenti denního studia.....	28
2.4	Vyhodnocení dotazníku ANO-NE	
2.4.1	Studenti dálkového studia.....	29
2.4.2	Studenti denního studia.....	30
2.5	Souvislost mezi osobními údaji a mírou stresu	
2.5.1	Studenti dálkového studia.....	30
2.5.2	Studenti denního studia.....	31
2.6	Chování a postoje související s pohlavím	
2.6.1	Studenti dálkového studia.....	32
2.6.2	Studenti denního studia.....	33
2.6.3	Analýza rozdílů prožívání životních situací mezi ženami a muži.	34
2.7	Stresové jevy pro studenty prezenčního studia.....	35
3	Shrnutí	
3.1	Stručné vyhodnocení odpovědí na stěžejní otázky.....	36
3.2	Využití dat získaných touto prací.....	37
3.3	Postskriptum.....	37
4	Resumé.....	38
5	Seznam literatury.....	40
6	Přílohy	
6.1	Tabulky.....	42
6.2	Grafy.....	54
6.3	Dotazníky.....	60

Úvod

Téma bakalářské práce jsem se rozhodla věnovat problematice stresu se zaměřením na stres spojený se studiem vysoké školy. Jsem studentkou vysoké školy a stresové situace během studia prožívám často, a to nejen v přímé souvislosti se studiem.

Výzkumem stresu se začali zabývat psychologové již v první polovině 20. století. Po 1. světové válce se tímto výzkumem zabývali ruský badatel Pavlov (Fysiologie vyšší nervové činnosti, 1952) a americký fyziolog W. B. Cannon (Moudrost těla, 1963), kteří své pokusy zkoumali na zvířatech. Na ně pak navázal/navázali endokrinolog H. Selye (Život a stres, 1966) a psycholog R. S. Lazarus (Psychologický stres a proces zvládnání, 1966). I v současné době je toto téma stále velmi aktuální.

Tato práce je malou výzkumnou sondou do světa stresových faktorů, se kterými se studenti mohou setkat. Hledá odpověď na následující otázky.

Jsou studenti vysokých škol opravdu ovlivňováni stresem? Které stresory působí na studenty nejčastěji? Které stresory působí nejintenzivněji? Které mají zanedbatelný význam? Jsou rozdíly v zátěži u studentů denního studia a dálkově studujících? Existují při působení stresu rozdíly mezi muži a ženami? Má význam to, zda je student místní nebo dojíždí? Jsou studenti dnešní doby závislí na informačních technologiích? Jsou negativně ovlivňováni případnou nutností online výuky?

Na základě zkušeností lze předpokládat, že mnozí studenti jsou pod silným stresem, zvláště pak v období zkoušek a zápočtů. Lze očekávat i časté stesky na množství studijních úkolů, dojíždění do školy, nedostatek času na zábavu. Dálkově studující jsou pravděpodobně zatěžováni v mnoha aspektech odlišně než studenti denního studia. Rozdíly mezi muži a ženami nebudou zásadní. Závislost na informačních technologiích předpokládám značnou. Online výuka bude zpočátku přijímána kladně, dlouhodobě však už ne.

Ke zjištění jevů, které působí na studenty vysokých škol zátěžově, bylo použito pět různých dotazníků. Byly osloveny dvě základní skupiny studujících, a to studenti denního studia a studenti studující při zaměstnání. Pro možnost postihnout případné rozdíly mezi činiteli působícími na jmenované skupiny studentů, měly dotazníky podobné znění s některými specifickými otázkami pro každou skupinu.

Teoretická část práce se zabývá obecnými vymezeními stresu, stresovými faktory, působením stresu na lidský organismus a psychiku, způsoby a doporučeními k vyrovnávání se se stresem.

Praktická část obsahuje statistické vyhodnocení působení zátěžových faktorů na studenty denního studia i studia při zaměstnání z dat získaných od studentů formou anonymních dotazníků.

1 Část teoretická

1.1 Pojem stres

1.1.2 Definice stresu

Původní definice Selyeho, která vznikla v roce 1936 a je ve světě nejvíce používána, zní: Stres je nespecifické, tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně, fyziologické reagování organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený.

Modifikovaná Lazarusova definice je následující: Stres je nárok na jedince, který přesahuje schopnost jedince se s nárokem vyrovnat. Nejde tedy o jakýkoli nárok, ale o nárok přetěžující (Schreiber, 1992, s. 11).

Fyziologická Ganongova definice uvádí: Stres je takový vliv na člověka, který vede k prodloužené hormonální reakci kůry nadledvin.

Definice Schreiberova pojímá stres jako libovolný vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje zdraví vnímavých jedinců.

Pod pojmem stres můžeme rozumět i stereotypní způsob reakce živého organismu na různé podněty, které zasahují do vnitřní rovnováhy organismu. Reakce postihuje celý organismus nebo většinu jeho částí. (Geist, 2000, s. 280)

Forma zátěže, která je pro člověka nadměrná a závažným způsobem ho dokonce ohrožuje či znepokojuje lze považovat za stres. (Paulík, 2012).

1.1.3 Typologie stresu

Všeobecně se stres považuje za nepříjemný a nebezpečný. Stres ale nemusí být jen negativní. V přiměřené dávce má schopnost aktivizovat organismus a vyvolat pozitivní reakce.

Rozlišujeme tři typy stresu (Křivohlavý, 2009, s. 171)

- negativní
- neutrální
- pozitivní

Negativní stres se vztahuje ke strachu, agresivitě a ke vlivům každodenního života. Plyne z tísnivých pocitů, nervového napětí a z nepříjemných setkání a konfrontací.

Rodiče často studenty zbytečně stresují. Často se domnívají, že jim pomáhají tím, že na ně kladou vysoká očekávání. Ale právě to mnohokrát vytváří vyšší stres.

Rodiny nejsou dokonalé. Všechny nedokonalosti, které rodina může mít, mohou vést k přetížení a ke stresu. Nejzávažnější z problémů, kterým čelí rodiny a které mohou vytvářet stres pro studenty, jsou rozvod partnerů, rodinné finance a špatná komunikace mezi členy rodiny.

Mnoho studentů navštěvujících vysokou školu chce potěšit dobrými výsledky studia své rodiče, i když je rodiče ujišťují, že jsou spokojeni především tím, že studium zdárně pokračuje bez ohledu na hodnocení. Je to vnitřní snaha, aby na ně byli rodiče hrdí, aby jim ukázali, že nemarní čas a snahu svému dítěti studium umožnit.

Neutrální stres nastává, když je člověk vystaven situacím, které na něj nemají přímý vliv. Například slyšet o ničivých přírodních a humanitárních katastrofách v jiné části světa může způsobit stres neutrální. Netýká se člověka přímo, ale zprávy mohou i tak vyvolat stresovou reakci, zvláště pro empatické lidi.

Můj dobrý přítel je z Ukrajiny, kde právě probíhá válka s Ruskem. Jsem silně empatický člověk, takže mě tato skutečnost velice znepokojila.

Pozitivní stres se vztahuje k takovým situacím a postojům, které vyvolávají v konečném důsledku pozitivní pocity. Stres vznikne, ale v subjektivně příjemné podobě. Někteří lidé vyhledávají pozitivní stres jako svou relaxační činnost.

V současné době se velmi rozmáhají tzv. únikové hry, při nichž jsou lidé zavedeni do nepříjemně působících prostor (sklepy, opuštěné budovy, neznámá místa), jsou obklopeni negativními podněty (tma, zápach, hluk, podivné předměty) a pod tlakem času se z nich mají plněním mnohdy nepříjemných úkolů (styk s pavouky, hady, odpornými věcmi) dostat ven. Oblíbeny jsou tzv. adrenalinové zážitky, kdy se lidé záměrně vystavují vysoké hladině stresu, např. jízda autem vysokou rychlostí, skoky padákem, „adrenalinové“ pouťové atrakce, potápění, horolezectví aj. a působí jim to potěšení.

Stres může být také definován jako reakce člověka ve vztahu k situaci, tedy jako vzájemné působení člověka a situace, které na něj klade zvýšené požadavky fyzické nebo psychické. Fyziologická reakce organismu je stejná bez ohledu na to, zda se jedná o stres negativní nebo pozitivní. (Bartůňková, 2010, s. 16)

Stres lze rozdělit na (Křivohlavý, 1994, s. 10)

- fyziologický, vyvolaný např. žízní, trvalou tmou, chladem, hlukem, zápachem
- psychologický, vyvolaný např. nadbytkem, nedostatkem nebo nepřiměřeností podnětů, osamocněním, nemocí nebo obavami z ní
- vyvolaný řešením situace, např. obtížné úkoly, časová tíseň, nevhodné prostředí

1.1.4 Specifikace stresu

Podle Daniela (1984) můžeme doposud známé definice stresu shrnout do následujících bodů:

- stres je stav organismu
- obsahuje interakci mezi organismem a prostředím
- zvládnutí situace je silně motivované
- musí být přítomna hrozba
- hrozba musí být vnímatelná
- musí být narušena rovnováha organismu
- nelze najít bezkonfliktní odpověď

Podrobněji lze stres vymezit následovně: (Bartůňková, 2010, s. 17)

- stres charakterizujeme jako stav celého organismu
- stresový stav je vyvolaný různorodými podmínkami prostředí
- různí lidé reagují na stejné podněty různým způsobem. Někteří se dostanou do intenzivního stresového stavu, na jiné též podnět nepůsobí a u dalších zapříčiní zlepšení výkonu.

Jednou v létě jsme měli hodinu angličtiny a najednou začala hrát hlasitá hudba z budovy naproti. Vyučující řekl, abychom zavřeli okna, ale i přesto byla hudba slyšet. Někteří studenti i vyučující byli tímto velice znepokojeni, ale mně to bylo velice příjemné, a dokonce jsem se i lépe soustředil.

David, stážista (Studijní pobyty v zahraničí, Student Agency 2018)

- ten samý člověk se může dostat do stresového stavu při reakci na jeden podnět, avšak na jiný ne

- ve stresových situacích se vyskytují individuální formy odpovědí na týž stresor
- jednání vyplývající ze stresu závisí na situaci
- intenzitu a rozsah stresového stavu a s ním související jednání nelze předpovídat pouze po poznání podnětů, ale je nutno analyzovat motivace a situace
- význam stresu ovlivňují časové faktory

Student dálkového studia Milan je intenzivně vystavován stresu po dlouhou dobu nejen při studiu, ale i v zaměstnání, kde pracuje jako manažer. To, že zatím nepociťuje zdravotní následky stresu, vděčí zřejmě pravidelné náročnější sportovní aktivitě, při níž jsou produkty stresu odbourávány.

1.1.5 Stresory

Iniciátor stresu se nazývá stresor. Stresory mají charakter fyzikálních i psychických podnětů, prožívání stresových stavů je v oblasti psychických změn. Každý podnět může za určité situace sloužit jako psychologický stresor. Neexistuje podnět, který by byl stresorem pro všechny lidi, kteří jsou mu vystaveni, např. u někoho nezpůsobí stres neúspěch u zkoušky, dokonce ani úmrtí blízkého člověka. Významným faktorem je intenzita stresoru. Podnět, který je pro někoho nesnesitelný, nevyvolává u jiného příznaky stresu. Avšak nejen aktuální podněty samy o sobě a význam, který jim člověk přikládá, mohou stresovat. Stresovat mohou také nepříjemné vzpomínky nebo naopak očekávání do budoucnosti (Vobořilová, 2015, s. 47).

Stres mohou navodit tyto stresory (Stock, 2010, s. 24):

Vnější

- estetika životního prostředí: nevlídné panelové sídliště, hustá doprava, zdevastovaná krajina, špinavé ulice
- počasí: krátké dny, období mrazů ale i veder, změny tlaku vzduchu, mlhy
- doprava: zpoždění, nevhodný jízdní řád, nečistota, přeplněnost, spolucestující
- soukromý život: smrt nebo onemocnění v rodině, finanční potíže, větší materiální ztráta, stěhování, sexuální obtíže, žárlivost, přetížení prací v zaměstnání i v domácnosti, odlišné životní hodnoty, ztráta přítele. Stres mohou působit i kladné podněty, např. svatba, přípravy na dovolenou, budování vlastního bydlení, těhotenství, výchova dětí, vyšší výhry v loteriích a soutěžích.
- sociální, ekonomická a politická sféra: nestabilita státu, nezaměstnanost, sociální nejistota, inflace, daňové zatížení, vysoké životní náklady, společenské postavení, kriminalita, válka nebo obavy z ní

Vnitřní

- fyzické – ztráta zdraví, nesprávná skladba stravy, kouření, alkohol, drogy, nízká úroveň péče o vlastní tělo (nedostatek pohybu, zanedbaná hygiena), trvalá tělesná vada (brýle, potíže s tělesnou hmotností, tělesné i duševní postižení)
- psychické – připouštění si starostí, nerozhodnost (udělám to nebo ne), pocit závislosti na jiné osobě, nízká sebedůvěra, malá sebeúcta, názorová nejistota, potíže s koncentrací pozornosti, vnitřní nekázeň (neochota provést činnost bez odkladu), přecitlivělost a lítostivost, mstivost, závistivost, afektivita, pesimistický pohled na život, nedůvěra k jiným lidem, obavy z prezentace svých emocí, perfekcionismus, sobectví

Emocionální

- strach a úzkost, obavy a nejistota, panika, deprese, stav beznaděje, rozčilování

Stresory plynoucí ze studia

- studijní prostředí – zařízení učeben, kolejí (nevhodný nábytek, barva stěn, nepořádek), nevhodné osvětlení, hluk (při vyučování, spolubydlíci, susedé), teplota v místnosti, příliš mnoho studentů ve skupině, konfliktní jedinec, dojíždění, uvolňování se ze zaměstnání v případě dálkově studujících
- studijní povinnosti – úkoly příliš obtížné nebo obsáhlé, závažná rozhodnutí, nedostatek informací, potíže se sháněním studijních materiálů, neschopnost hospodařit s časem, neschopnost stanovení priorit, neasertivní chování, perfekcionalismus, nedostatečné vyčerpání u nadaných studentů, nejednoznačnost úkolů (student neví, co se od něj očekává, čeho by měl dosáhnout, jaké prostředky může využít), časté přerušování práce
- mezilidské vztahy – konflikty s vyučujícími a vedením školy, s ostatními studenty, ubytovatelem, nedobrý vztah nadřízeného ke studujícímu při zaměstnání, nutnost spolupracovat s někým, k němuž máme antipatii
- vnitřní stresory – malá sebedůvěra, malá důvěra k ostatním, obavy z vyjadřování pocitů, neschopnost radovat se, negativní pohled na život a studium, připouštění si starostí, potíže se soustředěním, nerozhodnost.

Daniel (1984) vymezil stresory dle intenzity na následující:

- těžká psychická zátěž – přímé ohrožení vlastního života při mimořádných situacích, dopravní nehoda, ohrožení života blízkých osob, závažné onemocnění, úraz, smrt blízké osoby, nevěra, rozvod, závažné životní rozhodnutí, svatba, stěhování, překonávání různých fobií, válka apod.
- střední psychická zátěž – situace, které činnost omezují, ztěžují, mohou nastat při zamýšlené činnosti – onemocnění, pokyny a nařízení, tělesná a duševní omezení, problematika volného času partnerů v manželství, narození dítěte a péče o ně, začátek nebo nucené ukončení podnikání, dluhy ale i velké výhry, dopravní omezení, výpadky energií, poruchy strojů aj.

- lehká psychická zátěž – situace nedosahuje prahové hranice stresoru, činnost lze vykonávat i za trvání situace s nevýznamným omezením výkonnosti, např. hluk dopravy z klidné ulice vyučování téměř neruší, student se učí při poslechu hudby, ne úplný klid v kanceláři nevadí při soustředění se na náročný úkol, klidný rozhovor nebrání řidiči soustředit se na jízdu atd.

Podle doby trvání rozlišujeme stresory na (Křivohlavý, 1994, s. 23)

- krátkodobé stresory – neúspěch jinak dobrého studenta, vyrušování při práci, strach z kritiky, ze zkoušky, z fyzického ohrožení, z nečekané situace, fyzikální podmínky (intenzita světla, teplota, hluk), strach z lékaře, z výsledků vyšetření, běžná nemoc, bolest, stanovené tempo činnosti, čekání na potřebné informace
- dlouhodobé stresory – neúspěchy horšího studenta, trvale nevhodné podmínky ke studiu či práci, válečný stav, riziková povolání, epidemie a pandemie, dlouhodobé onemocnění, trvalá bolest, pobyt v nemocnici, ve vězení, v dětských ústavech, psychicky náročná povolání, nevyrovnané manželství, monotónní dlouhodobá činnost – práce u pásu, u dálkových řidičů, dlouhodobé učení, vysoké zadlužení, ztráta zaměstnání, projevy stárnutí (zvláště u žen).

1.1.6 Symptomy stresu

Probíhající stres se projevuje řadou různých symptomů. Jsou to:

- fyzické symptomy stresu – pocit slabosti, závratě, bolesti hlavy, pocení dlaní či celkové pocení, časté močení a stolice, bušení srdce, udýchanost, zažívací potíže, sucho v krku a v ústech, křeče, tiky, třesy, rudnutí obličeje, koktání, kousání nehtů, rtů, škrábání se po těle, nespavost, zrakové potíže, únava aj.
- psychické symptomy stresu – pocit přetížení, podrážděnost, vztek, napětí, úzkost, smutek, deprese, sebepoškozování, sebevražedné myšlenky, nervózní smích, náladovost, nezájem o sex, propadnutí zlovykům, hazardním hrám, kouření, alkohol, drogy, nesoustředěnost, pocit pronásledování jinými lidmi, neadekvátní únik ze situace apod.
- emocionální symptomy stresu – nadměrné soustředění se na nedůležité věci, neschopnost empatie, hypochondrie, přehnané snění, neschopnost úlohu dořešit, plačtivost, apatie, agresivita atd.

1.2 Stres a člověk

1.2.1 Faktory vedoucí ke vzniku stresu

Vznik stresu je ovlivňován řadou podmínek. Při stresování působí objektivní faktory na osobní dispozice. Osobní dispozice ke vnímání a zvládnutí stresu je dána jednak vrozenými neovlivnitelnými dispozicemi, jednak vypěstovanými vědomě ovlivnitelnými návyky. (Umlauf, Valanská, 1991)

Vnímavost vůči stresu spočívá v tom, že každá potenciální stresová situace se stane skutečně stresovou pouze v případě, když je jako stresová vnímána. Vnímání je tedy rozhodující v tom, zda a jak bude stresor (objektivní podnět) působit (subjektivní hodnocení). Lidé reagují na stejné potenciálně stresové situace různě, protože na podněty působí osobní filtry, které má nastaveny každý jedinec jinak. (Vobořilová, 2015, s. 47)

Důležitými filtry, které rozhodují o schopnosti zvládat stres jsou:

- temperament
- zkušenost
- možnost ovlivňování situace
- dosažitelnost informací o situaci
- schopnost určení priorit řešení
- schopnost rozvrhnout si čas
- fyzická odolnost organismu
- psychická odolnost organismu

Organismus, který musí překonávat v mírných dávkách fyzickou i duševní námahu, si postupně na tuto námahu zvyká a v zátěžové situaci bude vůči ní citelně odolnější, než organismus před námahou chráněný

Ke stresu je více náchylný jedinec nemocný než zdravý, člověk v dobrém psychickém stavu je hůře stresovatelný než člověk psychicky deprivovaný.

Činnosti vykonávané na základě stereotypů jsou stresem hůře napadnutelné než činnosti plně vědomé.

Čím více člověk zná a dovede, tím má větší předpoklady pro udržování subjektivní jistoty a tím k vyšší odolnosti proti stresu.

Organismus se dá trénovat na vypjaté situace, v případě trénovanosti pak navazuje na předchozí zkušenosti se zátěží.

Otec studenta Jiřího zemřel velmi brzy a Jirka ještě studoval. V mnoha případech, kdy se ostatní spoléhají na podporu rodiny, se musel spolehnout sám na sebe. Zkušenosti, které získal vlivem stresujících situací si teď velmi váží. Byl schopen se vyrovnat i s velmi

těžkými životními problémy, jaké představovala vojenská služba po uzavření manželství, finančními problémy a nutné přerušení prvního těhotenství manželky po jejím onemocnění.

Výzkumy potvrzují teorii, že určité typy osobnosti jsou náchylnější k podlehnutí nemocem pocházejícím ze stresu. Z tohoto hlediska existují dva typy osobností. Typ A, kam patří lidé agresivní, soutěživí, netrpěliví, nepřátelští, trpící pocity marnosti a silným pocitem časové tísně. Typ B je opakem typu A a řadí se sem lidé schopní pracovat bez rozrušení a relaxovat bez pocitu viny. Osobnosti typu A jsou více citlivé na vysoký krevní tlak a zvýšené hladiny cholesterolu v krvi, což významně přispívá k častému těžkému stresovému onemocnění – infarktu srdce. (Vobořilová, 2015, s. 48)

1.2.2 Fyziologické hledisko stresu

Z fyziologického hlediska je stres takový stav organismu, kdy se v důsledku působení stresoru naruší rovnováha organismu a dojde k napětí. Fyziologickým následkem stresu je mobilizace organismu k zvládnutí situace.

Z toho vyplývá (Vobořilová, 2015, s. 44)

- pohotovost energetických rezerv
- zvýšená produkce hormonů uvádějících do pohotovosti cévní systém
- blokování fáze odpočinku, omezení trávení, sexuality, aj.

1.2.3 Intenzita stresu

Již Selye (1966) zjistil souvislost mezi stresem a výkonem organismu. Zesílení napětí a mírný stupeň zátěže může zvýšit prožívání fyziologických a psychických procesů a vzniklé situace nebudou vnímány jako nepříjemné. Stres nemusí být jen škodlivý. Neškodlivý, příjemný stres se nazývá eustres, nepříjemný se nazývá distres.

Stres je prohlubován působením motivace. Např. intenzivní motivace a s ní spojené napětí znemožní hudebníkovi zahrát skladbu bez chyby, dobře připravený student si nedokáže vybavit odpověď u zkoušky, zatímco méně motivovaní by ve stejně obtížné situaci obstáli. Závislost intenzity stresu a velikosti motivace je nelineární, zpočátku roste intenzita stresu pozvolna, při vysoké motivaci i její nepatrné zvýšení vyvolá značný nárůst stresu.

Pro vykonávání každé práce – fyzické i duševní – je potřebný určitý tonus, optimální napětí CNS. Tento tonus je způsoben motivací. Pro jednoduchou práci je k dosažení velkého výkonu třeba vysoká úroveň motivace, pro složitou činnost stačí

motivace nižší. U náročnějších prací je kvalita výkonu dříve postížena vznikajícím napětím, než je tomu u prací jednodušších.

Studentka Jiřina se zúčastnila jedné vědomostní televizní soutěže. Dostala se až do finále. Finálová otázka byla jednoduchá, a dokonce patřila do oblasti jejího velkého koníčka. Jiřina byla velmi silně motivována k dosažení výhry, avšak po položení otázky poněkud nepřímým způsobem si nebyla schopna odpověď vybavit a prohrála.

Tatáž studentka kdysi podnikla se svými spolubydlicemi několikadenní outdoorovou akci v deštivém a studeném počasí. Večerní rozdělení ohně byla otázka „života a smrti“. Nejprve neuváženě spotřebovala bez úspěchu téměř všechny zápalky. Zbyla poslední, bez možnosti opatřit si v ten den další. Velmi silná motivace umožnila plně se soustředit na jednoduchou činnost a s poslední zápalkou tak oheň rozdělala.

Když se napětí zvýší nad optimální míru, začne výkon klesat s těmito příznaky: (Vobořilová, 2015, s. 45)

- předrážděnost
- neklid
- poruchy koncentrace
- neschopnost relaxace
- poruchy spánku
- nechut' k jídlu
- obtíže při rozhodování
- úzkost
- výkyvy nálady
- panika
- deprese
- úplná ztráta výkonnosti

Trvalé intenzivní napětí, včas nepřerušené a nekompenzované dostatečným odpočinkem, vede k chronické únavě, je jednou z jejích příčin.

Výkonnost člověka závisí na těchto faktorech:

- stimulace k práci
- nadání a předpoklady zvládat kladené požadavky
- velikost zátěže

Cesta k optimálnímu výkonu je vyváženost mezi obtížností úkolu a schopnostmi jej řešit. Obtížnost úkolu by měla být takového stupně, aby zajistila dostatečnou stimulaci, vytvářející produktivní stresovou hladinu a ta nepřekročila zvladatelnou mez. Obtížnost úkolu se nesmí stát neproduktivním negativním stresem.

Nedostatečná stimulace vede k nudě, frustraci a neuspokojení. Přílišná stimulace způsobuje vyčerpání, nízkou sebedůvěru, agresivitu, zdravotní problémy. Při optimální stimulaci se stres stává produktivním a podporuje vysokou výkonnost. Závislost mezi stresem a

výkonností je pro každého jedince jiná. Lidé se liší ve svých optimálních poměrech mezi intenzitou stresu a výkonností. Někdo je schopen podat výkon jen pod tlakem nějakého stresoru. Například mnozí studenti jsou schopni splnit zadaný úkol až těsně před vypršením stanoveného termínu. Existují naopak lidé, kteří nejsou schopni pod vlivem intenzivnějšího stresu udělat vůbec nic.

1.2.4 Psychické změny pod tlakem stresu

Při zátěži dochází v psychických procesech k řadě změn, které lze dle Daniela (1984) rozdělit na následující skupiny:

- nespecifické změny
- specifické změny
- expresivní reakce

Základním efektem stresového podnětu je emocionální napětí. V první fázi se mobilizují psychické síly. Projevuje se to zvýšením hlasu, rychlostí pohybů, zvýšením pohotovosti k verbální nebo motorické odpovědi. Příkladem je stav studenta při zjištění nutnosti složit zkoušku. Ve druhé fázi emocionální napětí ustupuje a objevuje se rozumové řešení situace. Tento stav nastává často při zkoušce, kdy student obdrží konkrétní otázku. Většinou se uklidní, ať už zná odpověď nebo nikoli. Ve třetí fázi se realizuje řešení zátěže, které při náročné zátěži může vést až k destrukci chování a k neurotickým poruchám. Po úspěšném vyřešení a zvládnutí zátěžové situace nastává uspokojení, které může vyústit v ochotu znovu se podrobit zátěži. Student má radost ze složené zkoušky a optimisticky nahlíží na zkoušku následující.

Specifické změny závisí na typu a konkrétním obsahu zátěže. Tyto změny vedou k dosažení cíle buď odsunutím nebo překonáním překážky. Vyřešení může být obranné nebo únikové v závislosti na specifickém obsahu situace.

Expresivní reakce jsou výrazem vnitřního stavu. Spočívají ve slovním i mimickém vyjádření toho, co se odehrává v psychice. Mohou být v těchto formách:

- verbální a neverbální vyjádření těžkostí
- emocionální přizpůsobení se situaci
- žert, mající vztah k situaci, zlehčování problému

Tyto reakce mohou být v kontrolované formě, kdy je člověk schopen přizpůsobit se okolí. Nekontrolované reakce jsou takové, kdy člověk překračuje hranice běžného chování. Emocionální reakce nejsou vždy ve vztahu k situaci, která je vyvolala, např. hlučný smích v situaci, která k smíchu vůbec není.

1.2.5 Sesomotorické procesy a stres

V souvislosti s tím, že pracovní činnost je ovlivňována psychikou, se zvláště v zátěžových situacích dostává do popředí problematika sensomotoriky. Je to dáno velkým počtem pracovních míst, kde se vyžaduje systematická manuální činnost s jemnou sensomotorickou koordinací. K disharmonii pohybů a myšlení dochází nejčastěji v důsledku únavy, napětí a stresu. Ke zhoršení koordinace pohybů dochází též při zvýšené sensorické zátěži. Nejčastější příčinou zátěže v motorice je neshoda mezi podnětem a odpovědí, která je v rozporu k zažitým stereotypům. (Looker, 2003, s. 86)

Když můj otec Jiří psal v roce 1985 diplomovou práci, počítače ještě nebyly běžné a musel ji psát na psacím stroji. Nebyl povolen ani jeden překlep, a protože bylo nutno psát přes tři kopírovací papíry, neexistovala žádná možnost vzniklý překlep opravit. Psaní práce probíhalo v neustálém napětí, neboť jediná chyba znamenala začít znovu. Napětí se stupňovalo s blížícím se koncem stránky. Každý překlep, zvláště pak v posledních řádcích stránky, vyvolával četné expresivní reakce. Pokud se chyby opakovaly, stres dosáhl takové úrovně, že Jiří nebyl schopen napsat ani půl stránky bez chyby a psaní musel pro ten den ukončit.

1.2.6 Stres a paměť

Nejčastější příčinou zátěžových situací v oblasti paměti je limitní kapacita paměťových funkcí, zejména na paměťovém vstupu, výstupu nebo i na obou současně. Množství současně vnímaných informací limitované kapacitou mozku se v nadlimitní situaci nemůže dobře zpracovat a část informací je zkreslena nebo se ztrácí. Limitní a nadlimitní paměťovou situaci považujeme za situace zátěžové a při nadměrné zátěži může dojít ke stresu. Mírná zátěž paměti má kladný vliv na paměťový výkon. Dlouhodobým působením mírné zátěže paměti se zvyšuje limitní hranice zátěže a tím i odolnost proti stresu. (Bartůňková, 2010, s. 47)

1.2.7 Osobnost a stres

Různé typy osobnosti reagují na zátěž různě. Význam osobnosti v souvislosti se zátěží charakterizuje interakční koncepce zátěže (Mikšík, 2007). Vychází se z posuzování zátěže jako vztahu vnějších vlivů a vnitřních podmínek a z toho, že zátěž je za stejných objektivních podmínek vnějšího prostředí u různých lidí nebo u stejného člověka při různých vnitřních stavech (únava, motivace, nálada, sytost – hlad aj.) různá.

Z toho plyne, že při studiu zátěže se musí věnovat pozornost jak situacím, které zátěž vyvolávají, tak osobnostním složkám, které regulují způsob chování jedince. V této souvislosti uvádí Selye (1966) dva základní faktory

- celková emocionalita – citlivost, emoční stabilita

- bipolární faktor extraverze – introverze

Význam temperamentu se projevuje více v situacích, kdy dojde k narušení rovnováhy mezi organismem a prostředím. V normálních podmínkách málo reagující potřebují více času na rozhodování, avšak ve stresových podmínkách se rozhodují rychleji a správněji než ti silně reagující. Podle tradičních přístupů se silný typ jednoznačně považoval za odolnější proti stresu. Výsledky novějších výzkumů však ukazují na potřebu diferencovanějšího přístupu k této otázce. (Umlauf, Valanská 1991).

1.3 Působení stresu na lidský organismus

1.3.1 Adaptace

Změny v organismu se vyvíjí ve třech stadiích obecného adaptačního syndromu. Adaptace je proces přizpůsobování se svého subjektivního světa měnícím se podmínkám vnějšího prostředí. (Mikšík, 2007, s. 202)

Studuji na okraji Cambridge a je to tu nádherné! Krásná příroda, krásné prostředí i hotel. Lidé jsou tu moc milí, od učitelů až po spolužáky. Studium je někdy náročné, ale pestré. Jsem moc ráda, že jsem mohla vycestovat za studiem do zahraničí, bez vás bych se neodhodlala.

Miša, zahraniční studentka (Studijní pobyty v zahraničí, Student Agency, 2018)

Student se při nástupu na vysokou školu samozřejmě novým podmínkám přizpůsobí snáze, čím větší je jeho zájem o obor, který si vybral. Naopak pokud zjistí, že si vybral špatně, bývá to zdrojem obtíží (Dejmalová, 2018, s. 112)

GAS, obecný adaptační syndrom (General adaptation syndrom), popsal poprvé H. Selye (1966, str. 17). Jedná se o proces působení změny podmínek na organismus a jeho přizpůsobení.

První fází GAS je poplachová reakce. Vytváří biochemické změny, které souvisí s emocemi. Tyto reakce jsou stejné pro všechny druhy stresorů. Při poplachové reakci se uvolňuje do krve cukr jako energie pro svalovou práci. Z tukových tkání přechází do krve tuk. Nadledvinky vytváří adrenalin. Když po stresu člověk nebojuje ani se fyzicky nenamáhá, uvolněné látky se nevyužijí a musí se odbourat. Opakovaný proces vede k poškozování zdraví a dlouhodobé působení směřuje k civilizačním chorobám, jako je vysoký krevní tlak, obezita, arterioskleróza, infarkt, mozková mrtvice aj.

Druhou fází GAS je rezistence. Vyrovnávání se se stresem probíhá ve dvou rovinách. V první fázi přijatelné dávky stresu je uvedena do chodu specifická reakce na působení stresoru a dochází k jeho pohlcení. Po překročení kapacity funkce pohlcení stresoru dochází k poplachové reakci a zvládnutí toho, na co standardní reakce nestačila. Po vytvoření rezistence na jeden stresor se snižuje odolnost vůči dalším současně působícím stresorům. To vede k neadekvátně prudkým reakcím na jinak slabší podnět.

Student Jakub se na stresor ne zcela klidného domácího prostředí pro studium do jisté míry adaptoval, avšak například když někdo z jeho rodiny či přátel potřeboval pomoci, velmi často na tyto požadavky reagoval výbuchy zlosti. Ke stejné reakci došlo při běžné poruše zařízení v bytě či nefunkčnosti počítače.

Po fázi rezistence následuje fáze vyčerpání. V organismu se obnovuje rovnováha, likvidují se zbytky nevyužitých látek. Fáze vyčerpání se může objevit ihned po poplachové reakci, kdy fáze rezistence je nedostatečná. To bývá způsobeno nadměrnou intenzitou stresoru, poruchou adaptačních reakcí, působením dalších negativních podnětů, kdy již působí dlouhodobě více stresorů.

1.3.2 Frustrace

Frustrace nastává tehdy, když se člověk nachází v situaci neřešitelného problému a nemá možnost úniku nebo vyhnutí se situaci. Příčinou frustrace může být nedostatek informací potřebných k řešení problému, fyzická, duševní nebo společenská omezení. Frustrace je stav organismu, kdy je ohrožena jeho integrita a on musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu (Chamoutová, 2006, s. 15). Časté vyrovnávání se s frustracemi vede k výskytu a prohlubování neurotických příznaků.

Nakonečný (1998) příčiny frustrace rozděluje na:

- vnější pasivní – fyzické překážky spojené s podmínkami činnosti, např. nevhodné prostory pro podnikání, nepohodlná postel, daleké dojíždění do školy
- vnější aktivní – činnost znemožňují nebo ztěžují jiní lidé, nařízení nebo organizace, např. omezená rychlost na dálnici, neochota uvolnit studujícího při zaměstnání za účelem výuky, množství pokynů a předpisů pro výkon činnosti

- vnitřní pasivní – fyzické a psychické vlastnosti člověka, např. nošení brýlí, obezita, tělesný vzrůst, postižení, nižší inteligence, chronická nemoc
- vnitřní aktivní – psychické a fyzické stavy, blokující činnost, např. tréma, nucení na močení, blok paměti, třes, pocení, stud, podmíněná koktavost

1.3.3 Konflikt

Konflikt a frustrace se často zaměňují. Konflikt můžeme charakterizovat jako situaci, ve které působí na jedince současně síly opačného směru a přibližně stejné velikosti (Křivohlavý, 2008, s. 17). Nejčastěji se vyskytují následující druhy konfliktů:

- konflikt dvou kladných sil – na člověka současně působí dva kladné cíle, ale nemůže je dosáhnout ve stejnou dobu, např. dvě zajímavá sportovní utkání ve stejnou dobu, výběr z přemíry druhů jednoho zboží, rozhodování o výběru životního partnera z více lidí, kteří se mu však líbí všichni
- konflikt dvou negativních sil – jedinec má v tomto případě splnit nepříjemnou úlohu nebo čekat trest za její nesplnění, např. učit se na těžkou zkoušku a v případě neúspěchu učení opakovat nebo u dálkově studujících znovu žádat nepříjemného ředitele o uvolnění z práce
- konflikt kladné a negativní síly, např. student chce složit zkoušku v předtermínu, ale má strach ze ztráty termínu v případě neúspěchu, nebo si chceme pohladit zvíře, ale obáváme se pokousání, chceme vyhrát v loterii, ale hrozí finanční ztráta
- dvojitý konflikt kladných a záporných sil, např. student chce složit dvě zkoušky najednou a chce ukázat kamarádům, jak je dobrý, avšak ví, že všechno učivo nepojme a v případě neúspěchu se obává jejich posměchu

1.3.4 Stres a jeho působení na zdraví

U zvláště stresovaných jedinců, zejména když neprovádějí účinnou antistresovou prevenci, může GAS přejít ve stresové nemoci. Dle Schreiber (1992) sem patří snížení imunity, ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak, vředová nemoc žaludku a dvanáctníku, astma, migréna, nervová labilita, deprese, poruchy spánku, obezita i anorexie aj. V podání Křivohlavého (2001) jsou to infekční nemoci (nachlazení, chřipka), kardiovaskulární onemocnění, hypertenze, bolesti hlavy, astma, diabetes mellitus, revmatická artritida apod.

Zvláštní kapitolou je vztah stresu a návykových látek. Otázka vztahů mezi stresem a návykovými látkami má tři aspekty:

- čelení stresu pomocí návykových látek, kdy návyková látka zdánlivě působí antistresově
- stresové působení návykových látek samotných
- stresující následky návyku

Sebeléčba stresových situací návykovými látkami je běžný jev. Je tomu tak proto, že návykové látky pomáhají snášet nepříjemnosti a prohlubují potěšení z příjemných situací. Nejvíce používaným antistresovým prostředkem je alkohol. Je oblíben zejména díky jeho snadné a legální dostupnosti, příznivé ceně, rychlému a příjemnějšímu působení, než je tomu u ostatních návykových látek.

Reakce organismu na alkohol ale není opačná než reakce stresová. V řadě rysů se stresové situace podobá. Směšuje se tak reakce na stres a reakce na alkohol, kdy se účinky mohou střídavě rušit nebo naopak sčítat. Účinkem alkoholu může dojít k dočasnému zklidnění, které bývá vystřídáno neadekvátní euforií nebo hlubokou depresí a to opakovaně. Konzumací alkoholu za účelem odbourání stresu dosáhneme sice dílčího úspěchu, avšak ten je vykoupen řadou negativních následků psychického, tělesného a sociálního charakteru, zejména při dlouhodobém užívání.

- Následky psychické: záchvaty vzteku, poruchy paměti, úzkostlivost, deprese, pocit viny, závislost na ostatních, zanedbávání péče o tělo, stihomam, sebevražedné úmysly, sklon k užívání dalších návykových látek
- Následky tělesné: tělesná zchátralost, zápach, zanedbaný vzhled, nemoci
- Následky sociální: dopravní nehody, rodinné problémy, sociální izolace, kriminalita, problémy při studiu a zaměstnání, chudoba, ztráta domova vedoucí k přechodu k životu na ulici.

To jsou druhotné stresové faktory, vznikající z návyku na alkohol a jiné drogy. Původně antistresový prostředek je tak příčinou závažného stresu.

Stresorem s dlouhodobou působností je chudoba. Nejvíce se vyskytuje v tzv. rozvojových zemích, v zemích postižených válkou a v oblastech s rozsáhlou imigrací běženců s chudobou, represemi a válkami postižených států. Nízké uspokojování základních potřeb je samo o sobě zátěžové a vede k podvýživě, nemocem, kojenecké úmrtnosti, krátké průměrné délce života, k alkoholismu a drogové závislosti a následně ke kriminalitě. I v evropských státech je mnoho lidí na hranici chudoby a zadlužených. Zadluženost a nutnost jen tak tak vyjít s výplatou působí velmi zátěžově a o to intenzivněji, že se jedná o působení mnohaleté či celoživotní. Chudoba může být i duchovní, vyznačující se nízkým stupněm sociálního začlenění. (Looker, 2003, s. 39)

V současné době musíme čelit celkovému celoplanetárnímu stresu. Je to tzv. ekologický stres, např. kyselá dešť, úbytek ozonové vrstvy, globální oteplování, znečištění prostředí radioaktivními a chemickými odpady, světelný smog, všudypřítomné elektromagnetické záření, hustá doprava ve městech, závislost jednotlivců i celé civilizace na technických zařízeních, hrozby terorismu, strach z jaderné války aj.

1.3.5 Vyrovnávání se se stresem

Způsob, jakým se člověk vyrovnává s podnětem, který je pro něj stresující, se nazývá *coping*, což lze do češtiny přeložit jako *zvládání*. Jde o „*aktivní a vědomý způsob zvládání stresu*“ (Paulík, 2017, s. 118). Člověk žijící ve 21. století v moderní civilizaci se nemůže vyhnout působení mnoha stresorů. Aby naše zdraví nebylo poškozováno a abychom se nemuseli vzdát výtěžků vědy a techniky, měli bychom dodržovat následující pravidla:

- Pravidelná strava a udržení normální nebo nižší tělesné hmotnosti, ovšem bez použití drastických diet a užívání chemických preparátů.
- Dostatek spánku – nejméně 7 hodin denně – a to v noci, spánek před půlnocí je pro obnovu organismu nejučinnější. Místnost pro spánek má být co nejtemnější a tichá. Při potížích s usínáním může pomoci četba vhodné literatury nebo poslech klidné hudby. Nevhodné je usínat při zapnuté televizi. V ložnici by neměly být žádné aktivní elektronické přístroje včetně mobilních telefonů. Večeře by neměla být podávána dříve než dvě hodiny před ulehnutím. Používání léků na usnutí zcela vyloučíme s výjimkou krátkodobého užívání léků předepsaných lékařem. Usínání usnadní přiměřená tělesná a společenská aktivita přes den. Vysoce namáhavé fyzické i psychické činnosti neprovádíme před spaním. Těsně před zamýšleným ulehnutím ke spánku nesledujeme negativně působící zpravodajství a pořady plné násilí a strachu. Potřeba spánku a denní doba spánku vyhrazená je individuální a např. typ „sova“ nebudeme nutit uléhat v 22 hodin a vstávat ve volných dnech v 6 hodin ráno.
- Denně nebo alespoň třikrát týdně 30 minut cvičit do lehkého zadýchání nebo rychle hodinu chodit.
- Vyloučit nebo silně omezit kouření a alkohol, neexperimentovat s drogami.
- Denně minimálně dvě hodiny vcelku se obejít bez mobilního telefonu, sociálních sítí a internetu.
- Analyzovat vlastní životní styl a podle potřeby jej reformovat – během dne zařadit chvíle relaxace, věnovat se zálibám alespoň jedenkrát týdně, stanovit si denní i týdenní časový rozvrh, vyhýbat se časovým tísňím.

Významným faktorem při čelení stresu jsou příjemné a přímé sociální kontakty. Velmi důležitá je možnost pohovořit si s přáteli a prodiskutovat si s nimi své problémy.

Když byl student Radek malý, byl v pěti letech v období Velikonoc hospitalizován se zápallem slepého střeva. Hospitalizace se uskutečnila na poslední chvíli, akutně hrozilo proděravění střeva. Jako komplikace se přidal zápal plic. Z důvodu těžkého průběhu nemoci se v prvních dnech hospitalizace nemohly projevit výrazné frustrační potíže. Radek se léčil v malé nemocnici, 16 kilometrů od domova, rodiče neměli automobil, a tak návštěvy probíhaly jen jednou za týden v sobotu. V zařízení neměli speciální dětské oddělení, na patře byli umístěni pacienti po operacích bez rozdílu stáří. Ve vedlejších

pokoji byly umístěny starší ženy, které si malého Radka velmi oblíbily, mezi ženami a chlapcem se vytvořil velmi pozitivní vztah. Radek je navštěvoval, povídal si s nimi, hráli si spolu, a dokonce spolu vyráběli velikonoční předměty. Adaptační frustrační syndrom se nevytvořil, popsaný vztah výrazně přispěl k úspěchu a urychlení léčby. Když byl Radek z nemocnice propouštěn, vůbec se mu domů nechtělo. Na převazy a kontroly se tam rád vracel a vždy chtěl navštívit své „tety“.

Stres zmírňuje vhodná a pravidelná mimopracovní aktivita. Člověk pracující fyzicky by se měl ve svém volném čase zabývat převážně duševní aktivitou a člověk duševně pracující by měl po skončení zaměstnání vyvíjet především činnosti většinou fyzické povahy. Výše uvedená zásada platí i pro studenty všech typů škol. Bohužel se tím však dnešní mládež neřídí a po škole se věnuje řadu hodin počítačovým hrám, mobilním telefonům a komunikaci na sociálních sítích.

Student dálkového studia Milan by mohl být v tomto ohledu vzorem. Do zaměstnání jezdí po celý rok denně a za každého počasí do 20 kilometrů vzdáleného pracoviště na kole. Jako manažer pracuje často pod časovým tlakem, při řešení několika úkolů najednou musí obtížně stanovovat priority, komunikuje s různými typy lidí, většinou v cizím jazyce. Je nucen činit důležitá rozhodnutí, na nichž závisí chod firmy. I drobná chyba může mít ve firmě dalekosáhlé důsledky. Jeho práce končí ne v danou hodinu, ale až je pro daný den vše hotové. Stres je jeho neustálým průvodcem. Domů se vrací opět na kole. Ve volném čase se zabývá kutilstvím, stále něco vylepšuje na svém domě nebo na zahradě. Mobilní telefon ani počítač doma téměř vůbec nepoužívá, televizi sleduje jen málokdy, a když, tak jen krátce. Vede až asketický život. Ve svém věku netrpí výraznějšími pohybovými potížemi ani nemocemi, nadváhou ani poruchami spánku. Svým způsobem života úspěšně čelí působení mnoha stresorů. Na druhou stranu však obtížně hledá kamarády podobného zaměření. Nedovede si představit, že by jako jeho spolupracovníci s podobnými pracovními úkoly ráno sedl do auta, rozčiloval se v dopravních zácpách, v zaměstnání či při studiu plnil obtížné úkoly, potom znovu do auta a doma se posadil k počítači, mobilu či televizi.

Do popředí zájmu se v současné době dostávají jak starodávné techniky, tak i nejmodernější techniky čelení stresu, zejména stresu duševnímu. Jsou to:

- asijské relaxační techniky
- jóga
- autogenní trénink
- transcendentní meditace
- návrat k víře v Boha
- koučink
- skupinové terapie
- virtuální realita

Stresorům se nemůžeme vyhnout. Avšak jejich působení a vliv na naši výkonnost a zdraví ovlivnit lze. Ať použijeme jakékoli metody k eliminaci stresu, rozhodně se nám vynaložené úsilí vrátí v podobě kvalitnějšího života.

1.3.6 Význam a využití poznatků o stresu a jeho omezování

V současné době je člověk stále více vystavován civilizačním vlivům. Tyto vlivy nepůsobí vždy jen kladně, ale velmi často narušují psychickou i fyzickou rovnováhu organismu. Jedním z projevů záporných vlivů je stres. Výzkumy v oblasti stresu se v posledních desetiletích značně rozvinuly, získaly široké uplatnění v praxi a upoutaly pozornost nejen psychologů, ale i laické veřejnosti.

Poznatky o stresu se dnes využívají v mnoha oblastech lidské činnosti, např. v lékařství, v manželských poradnách, ve sportu, v ozbrojených složkách, studován je i vliv stresu na domácí zvířata. V průmyslu a logistice se vědomosti o stresu uplatňují při výběru a školení pracovníků a manažerů pro náročná povolání, při vyvíjení efektivních metod práce, při řešení mezilidských vztahů v kolektivech apod.

Vysoké úrovni stresu bývají vystaveni i studenti vysokých škol. Odhalení tohoto stresu a jeho příčin a následný boj proti nim považujeme za důležitý přínos ke zkvalitnění přípravy mladých lidí na vysokých školách.

Snížením úrovně stresu je možné dosáhnout lepšího psychického a následně fyzického stavu studentů. To by se mohlo projevit na pozitivnějším přístupu ke studiu a tím i ke zvýšení kvality vzdělanosti absolventů.

Tato práce se zabývá vymezením pojmu stres, specifikací obecných pojmů na oblast vysokoškolského vzdělávání a v praktické části výzkumem a analýzou stresových faktorů, s nimiž se studenti setkávají.

Kurzíva odkazuje na praktické příklady z mého života a života dotazovaných studentů.

2 Část praktická

2.1 Stresové jevy mezi vysokoškolskými studenty

Sama studuji vysokou školu, kde studuje mnoho mých známých, studovali moji bratři i mí rodiče. Se studiem mám tedy dostatek zkušeností. Mohu potvrdit, že studentský život s sebou přináší mnoho radosti a volnosti, mnohdy hraničí až s nevázaností. To platí zejména pro studenty bydlící mimo své trvalé bydliště – na kolejích nebo v pronajatých bytech. Mnozí studenti zanedbávají přednášky i semináře a věnují se místo toho své zábavě. Po úspěšném složení semestrálních zkoušek mohou mít v zimním období až dva měsíce volna, v letním období až čtyři. Po finanční stránce jsou studenti obvykle dobře vybaveni, rodiče zajišťují dojíždění, ubytování a základní potřeby, mnozí dostávají pravidelné kapesné. Studenti hojně využívají možnost brigád i během studijního období. V období volných měsíců často cestují po celém světě, a to nejen jako turisté, ale i jako krátkodobě pracující, kdy poznají skutečný život v navštívené zemi. Být studentem vysoké školy se jeví jako nejlepší období života.

Avšak studium přináší i starosti, mnohé problémy jsou dlouhodobého charakteru, zátěže se opakují a u vnímavých jedinců je volnost vykoupena životem ve stresu se všemi již uvedenými důsledky. Studenti musí shánět nedostatkové studijní materiály, připravovat se na referáty při seminářích, psát seminární práce, potýkat se s nedosažitelností některých vyučujících, když je nejvíce potřebují, řeší své spory s ostatními studenty, vyučujícími i ubytovateli. Stres však může způsobovat i to, že někteří studenti sami mají problém s dodržením stanovených termínů. V období rané dospělosti navazují první vážné partnerské vztahy, často mají konflikty i s rodiči. Problémy se nejvíce objevují ve zkuškovém období, a zvláště u těch studentů, kteří vedli studentský život po většinu akademického období bez potřebné disciplíny a zodpovědnosti.

2.2 Metodologie výzkumu

Pro získání dat o výskytu stresových faktorů jsem použila pět dotazníků, viz přílohy 6.3.1 až 6.3.5. Otázky jsem volila podle svých znalostí o stresu, a podle zkušeností rodičů, kteří též studovali vysokou školu, a to i externě. Konzultovala jsem je s MUDr. Smolovou, profesionálním psychologem.

Data získaná z dotazníku Nejčastější stresory pro studenty dálkového studia, příloha 6.1 byla zpracována následujícím způsobem: Dotázaný měl označit z výčtu stresorů pět, které na jeho psychiku působí nejvíce zátěžově. Součty bodů a relativní četnosti pro každý jednotlivý stresor jsou uvedeny v tabulce a grafu. Počet dotazovaných je 40, maximální teoreticky možný součet bodů jednoho stresoru je 40. Tato hodnota je brána jako základ pro výpočet procentuálního výskytu stresoru v celém souboru dotázaných. Za velmi významné stresory jsou považovány ty, které dosahují relativní četnosti vyšší než 25

%, za významné ty, jejichž výskyt je v mezích 10 až 25 %. Méně významné stresory mají relativní četnost 5 až 10 %, nevýznamné pod 5 %.

Data získaná z dotazníku ANO – NE pro studenty dálkového studia, příloha 6.3.2, byla zpracována následujícím způsobem: Dotázaný odpovídal na všechny otázky buď ANO nebo NE, nerozhodné odpovědi nebyly povoleny. Otázky dotazníku jsou zvoleny záměrně tak, aby bylo možné porovnat závěry tohoto dotazníku a dotazníku předešlého a tím ověřit objektivitu odpovědí. Součty bodů a relativní četnosti pro každý jednotlivý stresor jsou uvedeny v tabulce a grafu. Počet dotazovaných je 40, maximální teoreticky možný počet kladných odpovědí na jednu otázku je 40. Tato hodnota je brána jako základ pro výpočet procentuálního výskytu stresoru v celém souboru dotázaných. Za velmi významné jevy jsou považovány ty, které dosahují relativní četnosti vyšší než 50 %, za významné ty, jejichž výskyt je v mezích 30 až 50 %. Méně významné stresory mají relativní četnost 10 až 30 %, nevýznamné pod 10 %.

Data získaná z dotazníku Nejčastější stresory pro studenty prezenčního studia, příloha 6.3.3, byla zpracována následujícím způsobem: Dotázaný měl označit z výčtu stresorů deset, které na jeho psychiku působí nejvíce zátěžově. Součty bodů a relativní četnosti pro každý jednotlivý stresor jsou uvedeny v tabulce a grafu. Počet dotazovaných je 40, maximální teoreticky možný součet bodů jednoho stresoru je 40. Tato hodnota je brána jako základ pro výpočet procentuálního výskytu stresoru v celém souboru dotázaných. Za velmi významné faktory jsou považovány ty, které dosahují relativní četnosti vyšší než 25 %, za významné ty, jejichž výskyt je v mezích 10 až 25 %. Méně významné stresory mají relativní četnost 5 až 10 %, nevýznamné pod 5 %.

Data získaná z dotazníku ANO – NE pro studenty prezenčního studia, příloha 6.3.4, byla zpracována následujícím způsobem: Dotázaný odpovídal na všechny otázky buď ANO nebo NE, nerozhodné odpovědi nebyly povoleny. Otázky dotazníku jsou zvoleny záměrně tak, aby bylo možné porovnat závěry tohoto dotazníku a dotazníku předešlého a tím ověřit objektivitu odpovědí. Součty bodů a relativní četnosti pro každý jednotlivý stresor jsou uvedeny v tabulce a grafu. Počet dotazovaných je 40, maximální teoreticky možný počet kladných odpovědí na jednu otázku je 40. Tato hodnota je brána jako základ pro výpočet procentuálního výskytu stresoru v celém souboru dotázaných. Za velmi významné situace jsou považovány ty, které dosahují relativní četnosti vyšší než 50 %, za významné ty, jejichž výskyt je v mezích 30 až 50 %. Méně významné stresory mají relativní četnost 10 až 30 %, nevýznamné pod 10 %.

Studujícím denního studia byl ještě zadán dotazník Stresové jevy pro studenty denního studia, příloha 6.3.5, jehož cílem bylo zjistit pocity, jednání a postoje při působení nejružnějších situací, způsobujících stres. Obsahuje řadu otázek vyplývajících z běžných životních situací. Data získaná z dotazníku byla zpracována následujícím způsobem: Dotázaný odpovídal na všechny otázky buď ANO nebo NE, nerozhodné odpovědi nebyly povoleny. Součty bodů a relativní četnosti pro každý jednotlivý stresor jsou uvedeny v tabulce a grafech. Počet dotazovaných je 40, maximální teoreticky možný počet kladných odpovědí na jednu otázku je 40. Tato hodnota je brána jako základ pro výpočet

procentuálního výskytu stresoru v celém souboru dotázaných. Za velmi významné činitele jsou považovány ty, které dosahují relativní četnosti vyšší než 50 %, za významné ty, jejichž výskyt je v mezích 30 až 50 %. Méně významné stresory mají relativní četnost 10 až 30 %, nevýznamné pod 10 %.

2.3 Vyhodnocení dotazníku Nejčastější stresory

2.3.1 Studenti dálkového studia

Z výsledků uvedených v tabulce 1 a v grafu 1 vyplývá, že z faktorů těsně spojených se studiem nejvíce zátěžově působí na dálkově studující častý pocit únavy a skládání zkoušek s četností výskytu 65, resp. 88 %. Velmi stresující jsou omezení spojená s pandemií Covid 19. Za významné stresory můžeme považovat obavy z onemocnění Covid 19, nemožnost být ONLINE, nespokojenost se současným zaměstnáním, tělesné bolesti a nemoci, připouštění si starostí, nedostatek volného času, významné změny v životě, nespokojivé partnerské vztahy, nutnost dojíždění do školy, nedostatek času k plnění termínovaných úkolů, strach z politické situace ve světě, nevhodné návyky.

Méně zatěžující je velké množství pracovních úkolů nesouvisejících se studiem, finanční situace, nevyhovující bytové podmínky, úmrtí blízkého člověka, nespokojenost se sebou samým, neschopnost zbavit se špatných návyků, shánění studijních materiálů.

Jako zatěžující téměř nejsou uváděny potíže se stravováním, nedostatek času na záliby. Překvapivě si studující při zaměstnání skoro vůbec nestěžují na příliš velké množství studijních úkolů.

2.3.2 Studenti denního studia

Z výsledků uvedených v tabulce 2, které přehledně znázorňuje graf 2, je zřejmé, že na studenty denního studia působí nejvíce zkouškové období, a to v 75 %. Významnou roli v zátěži studentů hraje finanční situace, kterou jako nevyhovující hodnotí 55 %. Starosti si připouští 50 % denních studentů. Absolutně největší četnost má stresor Nemožnost být ONLINE – 95 %. Na celkovém stresovém zatížení studentů se však tak velkou měrou nepodílí, neboť ONLINE připojení je díky mobilním aplikacím možné téměř vždy a všude. 95 % studentů by však případný výpadek připojení rozladil.

K důležitým stresovým jevům patří nutnost dojíždění, opatření spojená s nemocí Covid 19, překvapivě nedostatek spánku (téměř čtvrtina dotazovaných), nedostatek času na zábavu a odpočinek, nevhodné stravování, významné změny v životě, shánění studijních

materiálů, nevyhovující přátelské vztahy, neuspokojivé partnerské vztahy, rodinná situace a neshody v rodině, nespokojenost se sebou samým, prožívání strachu, úzkosti a napětí, snížená sebedůvěra spojená s podceňováním sama sebe.

Již menší vliv na psychiku studentů mají nevyhovující bytové podmínky, množství úkolů mimo školu, nepravidelný režim dne, příliš velké množství studijních úkolů a jejich náročnost, nedostatek času na plnění termínovaných úkolů, nevyhovující způsob výuky na fakultě, neshody s vyučujícími, tělesné bolesti a nemoci, prožívání smutku a beznaděje, neschopnost zbavit se nevhodných osobních návyků, existenční nejistota a strach z budoucnosti. Studenti denního studia si na rozdíl od dálkových příliš nepřipouští vlastní onemocnění Covidem, imigrační problematiku a politickou situaci.

Velmi málo byly udávány potíže se zvládnutím odborné praxe (zajímavé zjištění), neschopnost uvolnit se.

2.4 Vyhodnocení dotazníku ANO-NE

2.4.1 Studenti dálkového studia

Nejvýznamnějšími stresovými faktory pro externí studenty vyplývajícími z výsledků dotazníku ANO – NE jsou: omezení vyplývající z pandemie Covid 19 (95 %), obava z onemocnění Covid, politická situace ve světě (83 %), strach z neúspěchu před zkouškami, nedostatek volného času, únava a podrážděnost ve zkouškovém období, únava na konci pracovního týdne, absence internetového připojení.

K významným stresorům patří: časné ranní vstávání, únava po vyučování, dojíždění do školy, náročnost studijních úkolů, nedostatek času na plnění termínovaných úkolů a strach z imigrantů.

Porovnáme-li procentuální hodnoty výskytu kladných odpovědí u dotazníku ANO – NE s hodnotami získanými z dotazníku Nejčastější stresory, vidíme dobrou shodu v uváděných stresorech. Značný rozdíl je u stresoru Trpím tělesnými bolestmi a nemocemi, který udává v dotazníku ANO – NE pouze 10 % dotázaných, kdežto v dotazníku Nejčastější stresory je to 58 %. Odůvodnění rozdílu je zřejmé: Bolesti a nemoci na mnoho lidí působí stresově už jen tím, že se jich obávají, i když jimi netrpí. Všechny hodnoty v tabulce 3 a přehledně v grafu 3.

Ze shody odpovědí na oba dotazníky je možno usoudit, že dotázaní přistoupili k vyplňování dotazníků zodpovědně a výsledky zpracování jsou objektivní. Objektivitu výsledků však nelze zobecňovat, lze je využít jen orientačně, neboť soubor respondentů není kvantitativně reprezentativní.

Dotazník zjistil i několik pozitivních faktorů, které studium mohou usnadnit, a to: externí student se domnívá, že i přes čas strávený studiem stihne vše potřebné v osobním i pracovním životě, převažuje spokojenost s rozvrhem výuky a formou vyučování, vztahy mezi studenty jsou na dobré úrovni, většina studentů má přitele, na něž se lze spolehnout, studenti chtějí svůj studijní obor využít v zaměstnání.

2.4.2 Studenti denního studia

Srovnáme-li procentuální hodnoty výskytu kladných odpovědí na dotazník ANO – NE (příl. 6.3.4) s hodnotami výskytu stresových faktorů, můžeme pozorovat podobnost ve většině uvedených jevů.

Nejvýznamnější stresové jevy vyplývající z výsledků dotazníku ANO–NE viz. tabulka 4 a graf 4: zkouškové období, nedostatek času obecně, shánění studijních materiálů, velké množství studijních úkolů, opatření spojená s pandemií Covid, nevyhovující finanční situace, politická situace, nespokojenost se sebou samým, neuspokojivá rodinná situace, únava po vyučování. Nepřekvapuje obava ze ztráty možnosti být ONLINE téměř u všech studentů. Většina studentů chce vykonávat povolání, pro které se připravuje. Dobrým signálem se jeví i vysoká úroveň spokojenosti se studijním kolektivem.

2.5 Souvislost mezi osobními údaji a mírou stresu

2.5.1 Studenti dálkového studia

Z dotazníku ANO – NE je možné pokusit se zjistit, zda existuje nějaká souvislost mezi skupinami osob se společnými znaky a stresovými faktory. Jako dostatečně reprezentativní byly vybrány tyto společné znaky: věk, prospěch a typ dojíždění, z dostatečně četných stresorů pak častá únava, napětí ze zkouškového období, nutnost dojíždění, nedostatek času na plnění termínovaných úkolů. Dotazované osoby byly rozděleny podle společného znaku vždy na dvě skupiny a byl zjištěn počet souhlasných odpovědí s daným stresorem. Tyto kladné odpovědi byly vyjádřeny v procentech pro srovnání výskytu v obou skupinách.

Věková závislost – únava, napětí ze zkouškového období, faktor dojíždění

Porovnáním procentuálního výskytu stresových faktorů u skupin věk do 26 let a věk nad 26 let můžeme vyslovit závěr, že starším studentům je dojíždění mnohem více nepříjemné než mladší věkové skupině, starší hůře snáší zkouškové období a jsou i snáze

unavitelní. Potvrzuje se tím fakt, že studium je pro starší věkovou skupinu náročnější. Číselné hodnoty viz. tabulka 5.

Prospěchová závislost – únava, napětí ze zkuškového období, nedostatek času na plnění úkolů

Srovnáním procentuálního výskytu stresových faktorů u prospěchových skupin 1,0 až 1,74 a 1,75 a horší můžeme vyslovit závěr, že lepší studenti pocítují častěji únavu a mívají mnohem více strach ze zkoušek. Lepší studenti trpí významně více nedostatkem času na plnění úkolů. Z toho vyplývá, že za lepší prospěch běžný student obvykle platí vyšší mírou stresu a zátěže. Číselné hodnoty viz. tabulka 6.

Souvislost mezi vzdáleností dojíždění a nedostatkem času k plnění termínovaných úkolů a faktorem dojíždění

Souvislost vybraných stresorů se vzdáleností dojíždění je u obou skupin patrná, avšak opačná, než by se dalo očekávat na první pohled. Větší nedostatek času i faktor dojíždění udávají dojíždějící z menších vzdáleností. Vysvětlením tohoto jevu by snad mohlo být to, že vzdálenější studenti jsou nuceni lépe si organizovat čas a využívají delší cestu ke školní přípravě. Číselné hodnoty viz. tabulka 7.

2.5.2 Studenti denního studia

U externě studujících byly zjištěny souvislosti mezi osobními údaji a stresovými faktory. V této kapitole půjde o to, zda existují obdobné souvislosti i u denních studentů. Jako vhodné osobní údaje byly vybrány:

- prospěch – skupina výborných a průměrných studentů
- dojíždění do školy – místní, ubytovaní na koleji či privátu, denně dojíždějící
- průměrná doba spánku

Údaj o věku není u denních studujících dobře použitelný, neboť variační rozpětí věku ve vzorku je jen 4 roky, což je nevýznamné oproti rozpětí u studujících při zaměstnání.

Za vhodné a dostatečně četné byly zvoleny tyto stresory: častá únava, zkuškové období, nedostatek času k plnění termínovaných úkolů a faktor dojíždění.

Souvislost mezi stupněm prospěchu a únavou, zkuškovým obdobím a nedostatkem času na plnění úkolů

Výsledky výzkumu v této oblasti jsou uvedeny v tabulce 8. Z tabulky je dobře patrný fakt, že všechny porovnávané jevy jsou závislé na prospěchu studentů. Zvláště je to patrné u zátěže ze zkuškového období, kde průměrní studenti jsou zkouškami méně zatěžováni než ti výborní. Průměrný student pocítuje i méně nedostatkem času na plnění termínovaných úkolů a rovněž vykazuje i menší unavitelnost. Výborní studenti bývají

ambiciózní, jsou nadměrně motivovaní, mnohým chybí potřebné nadání a dobrých výsledků dosahují za cenu vysokého zatížení. Většina průměrných studentů si užívá studentská léta s cílem školu nějak dokončit bez ohledu na prospěch.

Souvislost mezi dojížděním, nedostatkem času k plnění úkolů a faktorem dojíždění

Výsledky výzkumu v této oblasti jsou uvedeny v tabulce 9. Je z ní vidět, že faktor nedostatek času má rovnoměrný výskyt u všech sledovaných skupin, zcela stejný je u místních a bydlících na koleji či privátu (z hlediska ztrát času jsou to rovnocenné kategorie). Mírně zvýšený je u denně dojíždějících, což potvrzuje fakt o časové náročnosti denního dojíždění. Faktor dojíždění udává tato skupina více než dvakrát častěji, tento typ dojíždění je skutečně zátěžový, zvláště na větší vzdálenosti. Bydlící na koleji (privátě) sice dojíždí z mnohdy velmi velkých vzdáleností, avšak toto je vyrovnáno mnohem menší četností jízd pouze jednou až dvakrát za měsíc, a tak tito studenti prožívají dojíždění méně nepříjemně.

Souvislost mezi délkou spánku a únavou, podrážděností ve zkuškovém období a nedostatkem času

Výsledky zpracování této problematiky podává tabulka 10. Z této tabulky vyplývá, že ti, co spí 8 a více hodin denně, vykazují menší únavu po vyučování než ti, co spí méně než 7 hodin. Spáči nad 9 hodin denně prožívají zkuškové období ve větším klidu. Podrážděnost je nepřímo úměrná délce spánku. Nedostatek času pocítují překvapivě více ti, co spí nejkratší dobu. Příčinu tohoto jevu nelze ze získaných dat zjistit, je to jedno z velmi zajímavých témat pro případný návazný výzkum. Na druhém místě jsou dle očekávání velcí spáči.

2.6 Chování a postoje související s pohlavím

2.6.1 Studenti dálkového studia

V této části výzkumu byli respondenti rozděleni na muže a ženy a pro každou skupinu zvlášť se vyhodnocovaly kladné odpovědi v dotazníku ANO – NE. Porovnáním výsledků obou skupin je možné zjistit, které stresory jsou významnější pro muže, které pro ženy a které nevykazují rozdíly mezi muži a ženami. Podrobné výsledky jsou uvedeny v tabulkách 11 a 12 a grafu 5. Počet dotázaných mužů je 15, počet žen 25. Závěry nelze brát obecně, zvláště počet mužů je dosti nízký, ale u některých stresorů je rozdíl natolik výrazný, že téměř vylučuje zkreslení ne zcela dostatečnou kvantitou dat.

Rozdíly v nejvýznamnějších stresorech:

- Častá únava: muži udávají ve 27 %, ženy v 48 %. Ženy jsou tedy unavitelnější.
- Finanční situace: muži 33 %, ženy 72 %.
- Množství studijních úkolů: muži 7 %, ženy 36 %.
- Únava na konci týdne: muži 33 %, ženy 80 %.
- Spokojenost sám se sebou: muži 53 %, ženy 0 %!
- Nemožnost online připojení, opatření spojená s epidemií Covid a politická situace vadí oběma skupinám s velmi vysokou četností.

Dojíždění nemá v oblibě přibližně stejný počet mužů i žen, potíže s plněním termínovaných úkolů mají více muži než ženy. U strachu z politické situace není větších diferencí mezi pohlavími. Nemocnost zatěžuje šestinu žen, muži tento stresor neuvádí vůbec. Srovnáním hodnot u kuřáctví se potvrzuje známý fakt, že muži kouří více než ženy. Nedostatek spánku udávají více ženy. Ženy snáze stihnou naplánovanou činnost, problémů s plněním termínovaných úkolů mají více muži, rozvrh konzultací vyhovuje spíše ženám. S finanční situací mají větší těžkosti muži. Ženy zase hůře snášejí spolustudující, ale mají více času na své koníčky. Ženy mají silnou tendenci k nespokojenosti s vlastní osobou, domnívají se, že výuka je náročná, častěji prožívají úzkost a vždy by chtěly vykonávat profesionálně činnost, na kterou se studiem připravují.

2.6.2 Studenti denního studia

Podobně jako ve výzkumu této problematiky u externích studentů byli i denní studenti rozdělení na skupinu mužů a žen a u obou skupin zvláště se vyhodnocovaly kladné odpovědi v dotazníku ANO – NE (příl. 6.3.4). Porovnáním výsledků obou skupin (tabulka 13 a 14) zjistíme, které stresory významněji ovlivňují muže a které ženy, či které mají stejný význam pro všechny.

Počet mužů, kteří odpovídali na otázky je 15, počet žen 25. Výsledky jsou opět z kvantitativních důvodů pouze orientační.

Rozdíly v nejvýznamnějších stresorech:

- Nedostatek spánku udává polovina mužů, kdežto jen málo žen
- Taktéž se vyjadřují k náročnosti studijních úkolů
- Naopak zkouškové období působí více zátěžově na ženy
- Rodinná situace tíží 60 % mužů, ale jen 12 % žen
- Nemožnost online připojení, opatření spojená s epidemií Covid a politická situace vadí i oběma skupinám denních studentů s velmi vysokou četností.

Ženy též mají větší problémy se sháněním studijních materiálů. Muži mají větší potíže s rodinným životem. V ostatních významných stresorech, jako je nedostatek času, velké množství studijních úkolů, finanční situace, nespokojenost sama se sebou, politická

situace a strach z Covidu nejsou významnější odchylky v jejich četnosti pro muže a ženy. Možnost ztráty online připojení je stresující téměř pro všechny respondenty bez rozdílu pohlaví. Z celkového pohledu se ženy – studentky jeví poněkud více zatíženy stresem než muži – studenti.

U dalších významnějších stresorů jsou větší odchylky v potřebě více odpočívat, která je častější u žen. Velký rozdíl je v údajích o odpoledním spánku. Tuto potřebu udává nadpoloviční většina mužů, zatímco u žen je výskyt ojedinělý. Muže zatěžuje dvojnásobně více přílišná náročnost studijních úkolů, avšak ve zkouškovém období jsou podstatně klidnější. Ženy jsou spokojenější v partnerských vztazích, ale ne o mnoho. Výrazně větší procento žen chce po vystudování zůstat v oboru, na který se studiem připravuje, přes 80 %. To, že muži by ve 40 % rádi pracovali jinde, je dosti překvapující a závažná skutečnost. Žádnou nebo minimální odchylku vykazuje nedostatek času na plnění termínovaných úkolů, nepříjemnost dojíždění, nespokojenost s přátelskými vztahy a prožívání strachu. V celkové zátěži výše uvedenými stresory není výraznějšího rozdílu mezi muži a ženami.

Přehledně v grafu 6.

2.6.3 Analýza rozdílů prožívání životních situací mezi ženami a muži.

Studentům denního studia byl ještě zadán dotazník Stresové jevy, příloha 6.3.5, jehož cílem bylo zjistit pocity, jednání a postoje při působení různých vlivů, které mohou u citlivých osob vyvolat napětí, zátěž a stres. Dotazník obsahuje otázky vyplývající z běžných životních situací.

Podobně jako ve výzkumu v kapitole 6.1 byli studenti rozděleni na skupinu mužů a žen a u obou skupin zvlášť se vyhodnocovaly kladné odpovědi v dotazníku Stresové jevy (příl. 6.3.5). Porovnáním výsledků obou skupin (tabulka 15 a 16) zjistíme, které stresory významněji ovlivňují muže a které ženy, či které mají stejný význam pro všechny.

Počet mužů, kteří odpovídali na otázky je 15, počet žen 25. Výsledky jsou opět z kvantitativních důvodů pouze orientační.

Čistotu jako půl zdraví bere za své 67 % mužů a téměř všechny ženy, což se dalo očekávat. Impulzivnější jsou muži, svůj život za obtížný považuje třikrát více žen než mužů. Mnohem více žen než mužů se cítí lépe v prostředí svého domova. V citovosti naprosto dominuje ženská část. Zato u mužů se vyskytuje větší procento workoholiků. K využití okamžité příležitosti ke svému prospěchu mají výrazně větší sklony muži, v pečlivosti kontroly své práce vynikají ženy. Ženy se jeví též jako ohleduplnější řidičky vozidel a v projevu emocí naprosto nad muži dominují. Přesně naopak je to ve vyhledávání adrenalinových situací. Pokud by došlo k výpadku možnosti online komunikací, za nepříjemné to považuje naprostá většina studentů bez rozdílu pohlaví. Přehledně v grafu 7.

2.7 Stresové jevy pro studenty prezenčního studia

Tato kapitola se zabývá analýzou stresových jevů u studentů prezenčního studia, zde bez ohledu na pohlaví

Bylo zjištěno, že nejvíce jsou zastoupeny zažívací potíže, vnitřní napětí, sklon k předstírání a pózám, nadměrná citovost v prožívání situací, propadávání afektům, zbytečné starosti o blízké lidi, neodbytné nerozumné myšlenky. Často se objevují jevy, které mohou při dlouhodobém působení stres vyvolat, a to skrývání myšlenek, pozdní příchody do práce, školy či na domluvené schůzky, nepřátelství k jiným lidem. Méně než polovina, ale stále ještě dosti značné množství studentů udává přílišnou obtížnost života, nízký stupeň pohody při pobytu doma, občasné nepříjemné tělesné pocity bez zjevné příčiny, zatěžující působení změn životního stylu, sklon k pláči, dělání si starostí z nedůležitých věcí. Téměř polovina dotázaných má ráda dramatické „adrenalinové“ situace a tutěž četnost mají introvertní znaky projevující se samotářstvím.

Méně často se vyskytují silně působící faktory, jako je pocit úzkosti bez zjevné příčiny, strach z uzavřených prostor (klaustrofobie), závratě a pocit dušnosti, strach z nevyléčitelných chorob, pocity neklidu, velmi časně ranní probouzení, puntičkářství, dlouhá období smutku, vynakládání nadměrného úsilí k vyřešení běžné situace, nadměrné zbytečné výdaje peněz, strach z výšek, pocení a bušení srdce, zlé sny.

Jen velmi málo se vyskytuje strach z davu, neschopnost empatie, snadná unavitelnost, přílišná sebedůvěra a sebechvála, snížená chuť k jídlu, neodůvodnitelná obava cestovat hromadnými dopravními prostředky, mdloby, přehnaná svědomitost.

Fenomén současnosti – komunikační technologie a sociální sítě – je potenciálním zdrojem napětí a stresu, neboť jejich případná nedostupnost by působila psychické potíže téměř všem dotázaným.

Na základě výsledků dotazníku lze vyslovit závěr, že studenti udávají ve významné míře stavy, jevy a jednání svědčící o jejich stresovanosti.

Pozitivem je, že se respondenti domnívají, že studium neovlivňuje jejich schopnost spolehlivého a rychlého myšlení, snaží se dodržet dané sliby i za cenu určitých obtíží, dodržují hygienická pravidla, jsou v některých oblastech pozitivně výjimeční, nezmiňují se příliš o poruchách spánku.

Podrobné výsledky jsou v tabulce 17, přehledně v grafu 8.

3 Shrnutí

3.1 Stručné vyhodnocení odpovědí na stěžejní otázky

Domněnka, že stejný druh stresoru může působit různě na jednotlivé skupiny studujících vysokých škol se z výsledků analýz získaných dat jeví jako správná. Můžeme vyslovit následující závěry:

Co se týče spánku, studenti všeobecně požadují větší množství spánku, vyšší nároky v tomto směru mají denní studenti. Podobně je to i u odpoledního spánku. Ten se vyskytuje podstatně méně, ale je opět četnější u studentů denního studia. Únava po vyučování je mírně zvýšená u externě studujících. Rozdíl by mohl být způsoben stylem výuky externích studujících. Vyučování probíhá v mnohahodinových blocích bez delších přestávek. Výuka je navíc obvykle v pátek odpoledne a v sobotu dopoledne, po pracovním týdnu. Dojíždění zatěžuje podstatně více studenty externí než denní. Externí studenti dojíždí mnohdy z velkých vzdáleností, a zvláště vícedenní vyučování působí potíže s uvolňováním ze zaměstnání a se sháněním ubytování. Tyto těžkosti u denních studentů odpadají s možností bydlení na koleji. Rodinná situace působí více starosti studujícím denního studia. Důvod hledejme ve větší stabilitě rodin externě studujících – vyšší věk, děti, dlouholetý životní partner, zatímco rodiny denních studentů bývají v období vysokoškolského studia děti narušovány přirozeným procesem rozpadu v důsledku dospělosti dětí, nemocností a úmrtí rodičů. S tím souvisí i nízká nespokojenost dálkově studujících s partnerskými vztahy, která je u denních studentů dvakrát vyšší. Plánování a hospodaření s časem je výrazně lepší u studujících při zaměstnání, vykazují tu dvakrát lepší hodnoty, stejně jako u potíží se sháněním studijních materiálů.

Další jev, související bezprostředně se studiem, je příliš velké množství studijních úkolů. U externích studentů se toto hodnocení vyskytuje málo, z denních si takto stěžuje téměř polovina. S tím těsně souvisí postoj ke způsobu výuky na fakultě. Studující při zaměstnání výuku hodnotí vesměs kladně, u denních je spokojenost podstatně nižší. V protikladu k tomuto zjištění stojí výskyt podrážděnosti během zkouškového období, jenž je u dálkových studentů dosti vyšší než u denních.

Finanční situace a způsob bydlení jsou lépe hodnoceny studenty externími, opět pravděpodobně z důvodu stabilizace rodiny, zejména v oblasti ekonomické. Totéž platí o spokojenosti se stravováním. Kolektivní cítění je vesměs na dobré úrovni, poněkud horší vzájemné vztahy se vyskytují mezi denními studenty. Tato skupina udává i poněkud častější pocity strachu, úzkosti a existenční nejistoty.

Poslední významnější rozdíly jsou v úvahách o budoucím povolání. Prakticky všichni externí studenti chtějí pracovat v oboru, na který je připravuje zvolená škola. Velký vliv na to má požadavek zaměstnavatele na zvýšení kvalifikace studiem vysoké školy. Mezi denními studenty však není zanedbatelný počet těch, kteří zamýšlí studovaný obor v životní praxi nevykonávat.

Zcela jednoznačně a shodně pro všechny zde uvažované skupiny studentů vychází potřeba komunikačních technologií a závislost na nich. Bez mobilního telefonu, počítače s připojením na internet a sociálních sítí se téměř nikdo neobejde.

Byly dotazovány i aktuální globální problémy a potvrdilo se, že na studující obou kategorií působí velmi negativně, obzvláště pak opatření spojená s pandemií Covid 19 a politická situace.

Předpokládané rozdíly mezi studentkami a studenty byly též zjištěny a potvrzeny.

3.2 Využití dat získaných touto prací

Pochopení poznatků této práce nevyžaduje úzce odborné znalosti psychologie ani složitý matematický aparát. Využít je může každý člověk, pro kterého má problematika stresu význam. Zvláště zajímavé by tyto poznatky mohly být pro ty, kteří působí v oblasti výchovně-vzdělávacího procesu (učitelé, vychovatelé, správa kolejí a menz, pracovníci knihoven, trenéři, lékaři, rodiče apod.). Negativní důsledky studia jsou v práci vymezeny a jmenování je mohou pomoci odstranit nebo aspoň omezit.

Je nutno zdůraznit, že výsledky práce mají výhradně orientační platnost a nelze je brát závazně a obecně používat. Soubor dotázaných není kvantitativně zcela reprezentativní. Kvalitativní stránka je na dobré úrovni, neboť ve vzorku jsou zastoupeni studenti různých vysokých škol, občané nejen České republiky, ale i studenti zahraniční. Dotazníky jsou profesionální, vytvořené a konzultované s psychologem.

3.3 Postskriptum

Dotazníky obsahují značné množství dat, která v této práci byla analyzována pouze z několika málo aspektů. Práce má ještě velký potenciál k prohloubení jednak kvantitativním vylepšením a též i rozpracováním na vztahy skupin stanovených podle jiných hledisek. Pokud budu pokračovat v magisterském studiu, chtěla bych na tuto bakalářskou práci navázat prací diplomovou a dovést ji tak na vyšší úroveň.

4 Resumé

Teoretická část práce se zabývá obecnou problematikou stresu. Nejčastěji se stres definuje jako nespecifická fyziologická reakce organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený. Stres nemusí být jen negativní, ale existuje i pozitivní forma stresu. Stresové změny v organismu se vyvíjejí ve třech stádiích obecného adaptačního syndromu. Tato stadia jsou: poplachová reakce, rezistence, vyčerpání. Situace neřešitelného problému se nazývá frustrace. Frustrace může mít příčiny fyzického i psychického charakteru. S frustrací souvisí konflikt, který je způsoben současným působením sil opačného směru na psychiku člověka, a dokonce i zvířete. Iniciátor stresového stavu označujeme pojmem stresor. Stresory mohou mít charakter fyzikálních i duševních podnětů. Každý podnět se může stát stresorem. Vznik stresu je ovlivněn vnímavostí vůči stresoru, stavem a vlastnostmi organismu, znalostmi a zkušenostmi jedince. Stres souvisí s motivací a s výkonem organismu. Změny v psychických procesech při zátěži probíhají ve třech fázích: mobilizace psychické síly, rozumové řešení situace, uspokojení nebo únava. Projevy stresu mají povahu fyzickou i psychickou. Opakovaný negativní stres může vést k poruchám zdraví. Aby k tomu nedocházelo, je třeba se se stresem účinně vyrovnávat správnou životosprávou a duševní hygienou.

Praktická část práce obsahuje výzkum zátěžových situací u vysokoškoláků. Vychází z údajů získaných zadáním dotazníků zaměřených na stres celkem 80 studentům. Vzhledem k počtu otázek jednotlivých dotazníků tím vznikl dosti rozsáhlý soubor údajů. Na základě tohoto souboru se práce zabývá výskytem stresových faktorů působících na studenty vysokých škol, srovnáním vlivů stresorů na různé skupiny studujících a intenzitou stresovanosti studentů.

Nejvíce zátěžově působí na studenty zkuškové období, častý pocit únavy a nedostatek času. Byla zjištěna souvislost mezi věkem studentů, únavou, obavami ze zkoušek a nepříjemností dojíždění, mezi prospěchem a obavami ze zkoušek, mezi vzdáleností dojíždění, nedostatkem času a nepříjemností dojíždění. Byly nalezeny rozdíly v působení stresorů na studenty a studentky.

Na studenty denního studia má podobně jako na externí studenty největší stresující vliv zkuškové období. Dále pak finanční situace, připouštění si starostí, nedostatek času a velké množství studijních úkolů. U denních studentů byly zjištěny souvislosti výskytu stresorů s prospěchem, dojížděním a pohlavím.

Zjevů provázejících stres se nejčastěji vyskytují zažívací obtíže, bolesti hlavy a vnitřní napětí. I zde můžeme pozorovat rozdíly mezi muži a ženami.

Srovnáním dálkových a denních studentů se dokazuje předpoklad, že tentýž stresor může působit rozdílně na různé skupiny lidí.

The theoretical part of the thesis deals with general issues of stress. Most often, stress is defined as a non-specific physiological response of an organism to any claim placed on the organism. Stress may not only be negative, but there is also a positive form of stress. Stress changes in the body develop in three stages of the general adaptation syndrome. These stages are: alarm response, resistance, exhaustion. The situation of an unsolvable problem is called frustration. Frustration can have both physical and mental causes. Frustration is related to the conflict caused by the simultaneous action of forces in the opposite direction on the psyche of man and even the animal. We refer to the stressor initiator as a stressor. Stressors can have the character of physical and mental stimuli. Every stimulus can become a stressor. The onset of stress is influenced by the sensitivity to the stressor, the condition and characteristics of the organism, the knowledge and experience of the individual. Stress is related to motivation and body performance. Changes in mental processes during exercise take place in three phases: mobilization of psychic strength, mental resolution of the situation, satisfaction or fatigue. Manifestations of stress are both physical and mental. Repeated negative stress can lead to health problems. To prevent this, stress needs to be effectively managed with good lifestyle and mental hygiene.

The practical part of the work contains research of stressful situations in university students. It is based on data obtained by entering questionnaires focused on stress to a total of 80 students. Due to the number of questions in the individual questionnaires, this created a fairly large set of data. Based on this set, the work deals with the occurrence of stress factors affecting university students, comparing the effects of stressors on different groups of students and the intensity of student's stress.

Students are most stressed by the exam period, a frequent feeling of fatigue and lack of time. A link was found between students' age, fatigue, test fears and commuting inconveniences, between exam benefits and examination fears, commuting distances, lack of time and commuting inconveniences. Differences in the effects of stressors on students were found.

Like full-time students, the exam period has the most stressful effect on full-time students. Furthermore, the financial situation, admitting worries, lack of time and a large number of study tasks. The incidence of stressors with benefit, commuting and gender was found among full-time students.

Of the phenomena accompanying stress, the most common are indigestion, headaches and internal tension. Here, too, we can observe differences between men and women.

Comparing distance and full-time students proves the assumption that the same stressor can affect different groups of people differently.

5 Seznam literatury

- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. 138 s. ISBN 978-80-246-1874-6
- Brožura – *Studijní pobyty v zahraničí*, Student Agency, 2018
- CANNON, W. B. *The Wisdom Of The Body*. W W Norton & Co Inc. 1963. 340 s. ISBN 0393002055.
- DANIEL, J.: *Psychická zátěž v laboratorních a terénních podmínkách*, 1. vydání, Bratislava, Veda, 1984 ISBN 71-002–84
- DEJMALOVÁ, L. (2018). *Osobní organizace vysokoškolských studentů*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. 191 s. ISBN 978-80-261-0726-2
- GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7
- CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. (2006). *Duševní hygiena*. Psychologie zdraví. Praha: Česká zemědělská univerzita. 206 s. ISBN 978-80-213-1152-7
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Konflikty mezi lidmi*. Portál, 2008. 189 s. ISBN 978-80-7367-407-6
- LAZARUS, R.S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw Hill. 1966. 265 s. MP 732106987.
- LOOKER, T., Gregson O., *Managing stress*. London, Teach Yourself, 2003. 214 s. ISBN 0-340-86007-3
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 269 s. ISBN 978-80-246-1312-3.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1998. 437 s. ISBN 80-200-0625-719
- PAULÍK, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti (2., přepracované a doplněné vydání)*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2
- PAULÍK, K. (ed.). (2012). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-80-7368-993-3
- PAVLOV, I. P. *Fysiologie nejvyšší nervové činnosti*. Přírodovědecké vydavatelství. 1952. 219 s.
- SELYE, H. *Život a stres*. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1966. 453 s. ISBN 65-093-66.
- SCHREIBER, V. *Lidský stres*. Praha, Academia 1992. 144 s. ISBN80-200-0458-0

STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. 103 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

UMLAUF, K., Valanská, Z. *Nepřítel stres*. 1.vyd. Praha: nakladatelství „dt“ 1991. 183 s. ISBN 80-02-00945-2

VOBOŘILOVÁ, J. (2015). *Duševní hygiena a stres*. Praha: České vysoké učení technické. 123 s. ISBN 978-80-01-05724-7

6 Přílohy

6.1 Tabulky

Tabulka 1, četnost stresorů udaných externími studenty

Stresor (viz. příl. 6.3.1)	Počet bodů	Četnost %	Stresor (viz. příl. 6.1)	Počet bodů	Četnost %
1	7	18	21	18	45
2	5	13	22	15	38
3	19	48	23	9	23
4	26	65	24	23	58
5	8	20	25	32	80
6	1	3	26	6	15
7	7	18	27	20	50
8	35	88	28	23	58
9	7	18	29	8	20
10	6	15	30	9	23
11	5	13	31	6	15
12	17	43	32	23	58
13	8	20	33	6	15
14	24	60	34	5	13
15	25	63	35	4	10
16	37	93	36	3	8
17	1	3	37	21	53
18	8	20	38	2	5
19	16	40	39	4	10
20	8	20	40	15	38

Tabulka 2, Frekvence stresorů udávaná studenty prezenčního studia

Otázka (příloha. 6.3.3)	Kladné odpovědi	Četnost %
1	5	13
2	9	23
3	22	55
4	9	23
5	10	25
6	4	10
7	5	13
8	7	18
9	8	20
10	8	20
11	4	10
12	30	75
13	8	20
14	10	25
15	10	25
16	9	23
17	4	10
18	5	13
19	8	20
20	9	23
21	38	95
22	11	28
23	20	50
24	12	30
25	10	25
26	8	20
27	11	28
28	5	13
29	6	15
30	5	13

Tabulka 3, výsledky dotazníku ANO – NE pro studenty dálkového studia

Otázka (příl. 6.3.2)	Kladné odpovědi	Četnost %	Otázka (příl. 6.2)	Kladné odpovědi	Četnost %
2	7	18	22	16	40
3	23	58	23	6	15
4	3	8	24	11	28
5	21	53	25	26	65
6	16	40	26	25	63
7	16	40	27	10	25
8	19	48	28	8	20
9	7	18	29	15	38
10	22	55	30	6	15
11	3	8	31	15	38
12	6	15	32	5	13
13	10	25	33	3	8
14	4	10	34	33	83
15	12	30	35	6	15
16	24	60	36	35	88
17	4	10	37	30	75
18	19	48	38	7	18
19	38	95	39	15	38
20	15	38	40	35	88
21	27	68			

Tabulka 4, Výsledky dotazníku ANO – NE pro denní studenty

Stresor (příloha 6.3.4)	Body	Četnost %
2	10	25
3	8	20
4	21	53
5	12	30
6	25	63
7	14	35
8	20	50
9	13	33
10	31	78
11	21	53
12	22	55
13	8	20
14	9	23
15	1	3
16	38	95
17	15	38
18	13	33
19	19	48
20	18	45
21	25	63
22	8	20
23	11	28
24	15	38
25	6	15
26	2	5
27	8	20
28	5	13
29	25	63
30	30	75

Tabulka 5

Věková skupina	do 26 let		nad 26 let	
Počet dotázaných	14		26	
Stresor	Počet kladných odpovědí		Počet kladných odpovědí	
	absolutně	%	absolutně	%
častá únava	3	21	13	50
strach ze zkoušek	5	36	16	62
faktor dojíždění	4	29	12	46

Tabulka 6

Průměrný prospěch	1,0 až 1,74		1,75 a horší	
Počet dotázaných	16		24	
Stresor	Počet kladných odpovědí		Počet kladných odpovědí	
	absolutně	%	absolutně	%
častá únava	10	63	6	25
strach ze zkoušek	13	81	8	33
nedostatek času	10	63	5	21

Tabulka 7

Vzdálenost dojíždění	do 50 km		přes 50 km	
Počet dotázaných	29		11	
Stresor	Počet kladných odpovědí		Počet kladných odpovědí	
	absolutně	%	absolutně	%
faktor dojíždění	14	48	2	18
nedostatek času	13	45	2	18

Tabulka 8

Průměrné hodnoty prospěchu	1,0 až 1,74		1,75 a horší	
Počet dotazovaných	12		28	
Stresor	Počet kladných odpovědí		Počet kladných odpovědí	
	absolutně	%	absolutně	%
častá únava	9	75	12	43
obava ze zkoušek	12	100	19	68
nedostatek času	10	83	15	54

Tabulka 9

Typ dojíždění	místní		dojíždí denně		bydlí na koleji-privátě	
Počet dotazovaných	10		15		15	
Stresor	Kladné odpovědi		Kladné odpovědi		Kladné odpovědi	
	absolutně	%	absolutně	%	absolutně	%
faktor dojíždění	0	0	10	67	3	27
nedostatek času	6	60	10	67	9	60

Tabulka 10

Délka spánku	7 hod a méně		7 - 8 hod denně		9 a více hod denně	
Počet dotazovaných	10		25		5	
Stresor	Kladné odpovědi		Kladné odpovědi		Kladné odpovědi	
	absolutně	%	absolutně	%	absolutně	%
častá únava	8	80	7	28	6	40
podrážděnost	6	60	11	44	4	27
nedostatek času	7	70	10	40	8	53

Tabulka 11 – kladné odpovědi mužů na dotazník ANO – NE

Otázka (příl.6.3.2)	Kladné odpovědi	Četnost %	Otázka (příl.6.3.2)	Kladné odpovědi	Četnost %
2	1	7	22	6	40
3	5	33	23	1	7
4	2	13	24	6	40
5	8	53	25	10	67
6	4	27	26	5	33
7	5	33	27	7	47
8	8	53	28	8	53
9	4	27	29	5	33
10	5	33	30	1	7
11	1	7	31	7	47
12	2	13	32	4	27
13	1	7	33	1	7
14	0	0	34	12	80
15	5	33	35	1	7
16	9	60	36	10	67
17	1	7	37	10	67
18	6	40	38	4	27
19	15	100	39	6	40
20	6	40	40	13	87
21	7	47			

Tabulka 12 – kladné odpovědi žen na dotazník ANO – NE

Otázka (příl.6.3.2)	Kladné odpovědi	Četnost %	Otázka (příl.6.3.2)	Kladné odpovědi	Četnost %
2	6	24	22	10	40
3	18	72	23	5	20
4	1	4	24	5	20
5	13	52	25	16	64
6	12	48	26	20	80
7	11	44	27	3	12
8	11	44	28	0	0
9	3	12	29	10	40
10	17	68	30	5	20
11	2	8	31	8	32
12	4	16	32	1	4
13	9	36	33	2	8
14	4	16	34	21	84
15	7	28	35	5	20
16	15	60	36	25	100
17	3	12	37	20	80
18	13	52	38	3	12
19	23	92	39	9	36
20	9	36	40	22	88
21	20	80			

Tabulka 13, kladné odpovědi studentů prezenčního studia v dotazníku ANO–NE.

Otázky (příloha 6.3.4)	Kladné odpovědi	Četnost %
2	7	47
3	7	47
4	10	67
5	4	27
6	9	60
7	6	40
8	7	47
9	7	47
10	10	67
11	6	40
12	6	40
13	3	20
14	4	27
15	0	0
16	14	93
17	6	40
18	6	40
19	8	53
20	8	53
21	9	60
22	4	27
23	9	60
24	7	47
25	2	13
26	1	7
27	3	20
28	2	13
29	10	67
30	9	60

Tabulka 14, kladné odpovědi studentek prezenčního studia v dotazníku ANO–NE.

Otázky (příloha 6.3.4)	Kladné odpovědi	Četnost %
2	3	12
3	1	4
4	11	44
5	8	32
6	16	64
7	8	32
8	13	52
9	6	24
10	21	84
11	15	60
12	16	64
13	5	20
14	5	20
15	1	4
16	24	96
17	9	36
18	7	28
19	11	44
20	10	40
21	16	64
22	4	16
23	3	12
24	8	32
25	4	16
26	1	4
27	5	20
28	3	12
29	15	60
30	21	84

Tabulka 15, stresové jevy u studentek

Otázka (příl. 6.3.5)	Kladné odpovědi	Četnost v %
1	2	13
2	1	7
3	1	7
4	6	40
5	13	87
6	3	20
7	12	80
8	1	7
9	2	13
10	10	67
11	9	60
12	3	20
13	14	93
14	13	87
15	3	20
16	5	33
17	8	53
18	6	40
19	5	33
20	3	20
21	10	67
22	5	33
23	2	13
24	7	47
25	1	7
26	1	7
27	6	40
28	0	0
29	1	7
30	5	33

Otázka (příl. 6.3.5)	Kladné odpovědi	Četnost v %
31	5	33
32	0	0
33	2	13
34	11	73
35	12	80
36	8	53
37	10	67
38	1	7
39	14	93
40	4	27
41	3	20
42	0	0
43	9	60
44	3	20
45	6	40
46	2	13
47	1	7
48	12	80
49	10	67
50	5	33
51	2	13
52	9	60
53	5	33
54	1	7
55	7	47
56	12	80
57	8	53
58	14	93
59	13	87
60	12	80

Tabulka 16, stresové jevy u studentů

Otázka (příl. 6.3.5)	Kladné odpovědi	Četnost v %
1	2	13
2	1	7
3	1	7
4	6	40
5	13	87
6	3	20
7	12	80
8	1	7
9	2	13
10	10	67
11	9	60
12	3	20
13	14	93
14	13	87
15	3	20
16	5	33
17	8	53
18	6	40
19	5	33
20	3	20
21	10	67
22	5	33
23	2	13
24	7	47
25	1	7
26	1	7
27	6	40
28	0	0
29	1	7
30	5	33

Otázka (příl. 6.3.5)	Kladné odpovědi	Četnost v %
31	5	33
32	0	0
33	2	13
34	11	73
35	12	80
36	8	53
37	10	67
38	1	7
39	14	93
40	4	27
41	3	20
42	0	0
43	9	60
44	3	20
45	6	40
46	2	13
47	1	7
48	12	80
49	10	67
50	5	33
51	2	13
52	9	60
53	5	33
54	1	7
55	7	47
56	12	80
57	8	53
58	14	93
59	13	87
60	12	80

Tabulka 17, Stresové jevy pro studenty prezenčního studia

Otázka (příloha 6.3.5)	Kladné odpovědi	Četnost v %
1	8	20
2	8	20
3	6	15
4	13	33
5	28	70
6	12	30
7	30	75
8	6	15
9	9	23
10	33	83
11	23	58
12	17	43
13	35	88
14	28	70
15	12	30
16	23	58
17	20	50
18	16	40
19	12	30
20	21	53
21	28	70
22	16	40
23	7	18
24	11	28
25	6	15
26	8	20
27	12	30
28	4	10
29	9	23
30	16	40
31	13	33
32	6	15
33	11	28
34	18	45
35	33	83
36	22	55
37	25	63
38	9	23
39	32	80
40	13	33

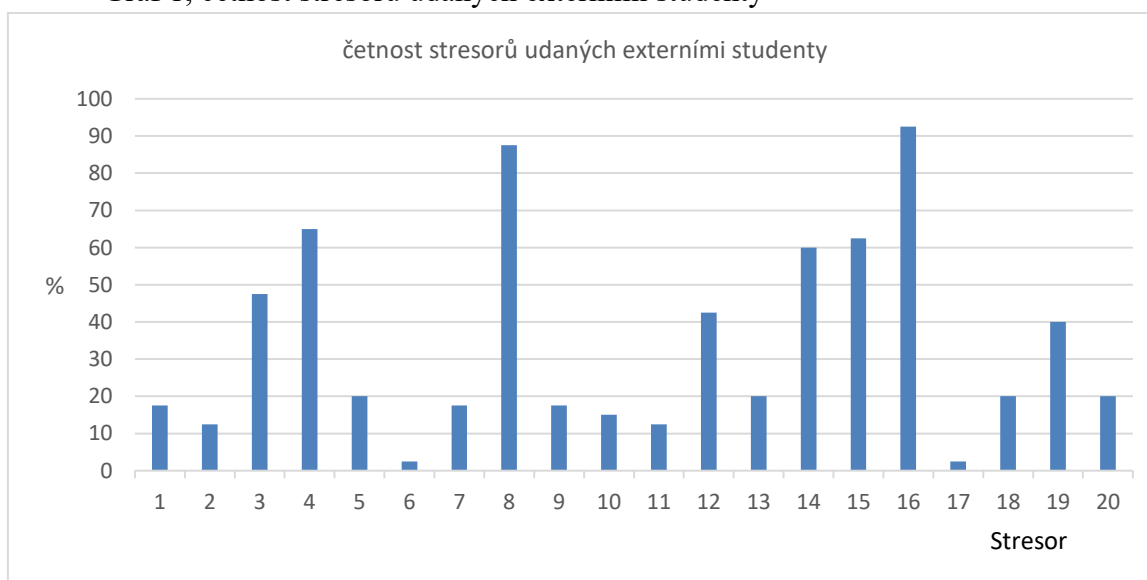
Pokračování tabulky na následující straně

Pokračování tabulky z předchozí strany

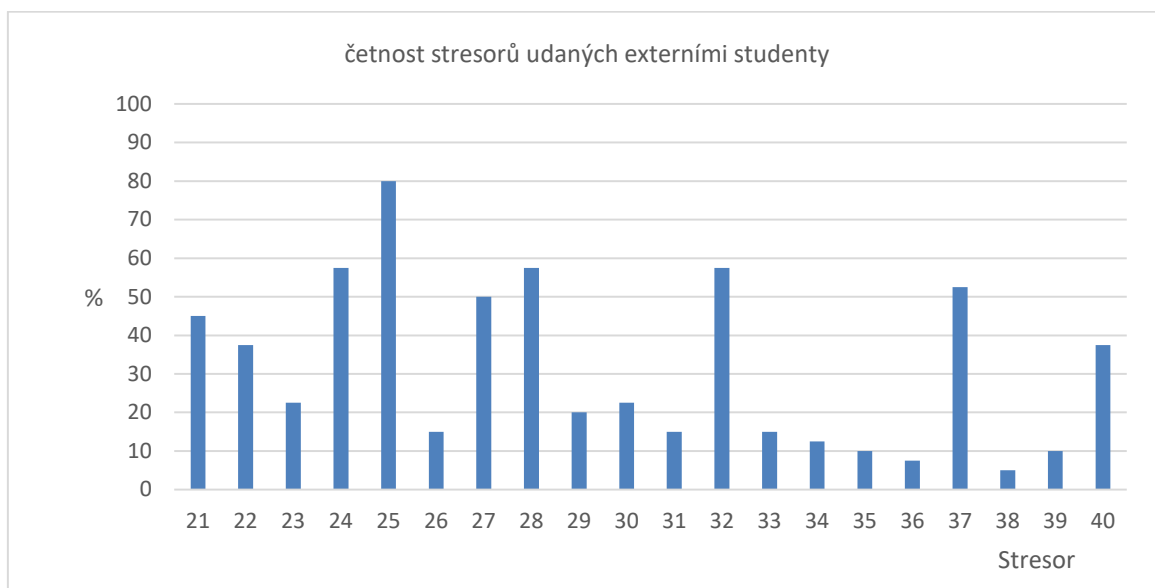
Otázka (příloha 6.3.5)	Kladné odpovědi	Četnost v %
41	9	23
42	8	20
43	23	58
44	9	23
45	15	38
46	9	23
47	16	40
48	15	38
49	31	78
50	13	33
51	6	15
52	27	68
53	16	40
54	2	5
55	22	55
56	30	75
57	22	55
58	38	95
59	35	88
60	30	75

6.2 Grafy

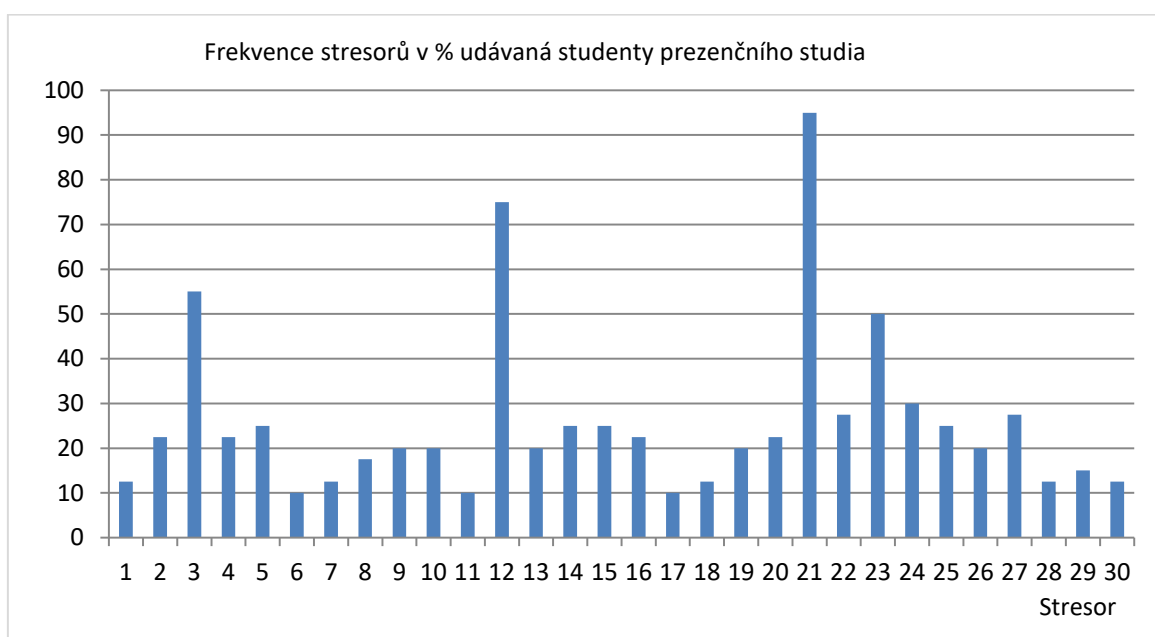
Graf 1, četnost stresorů udaných externími studenty



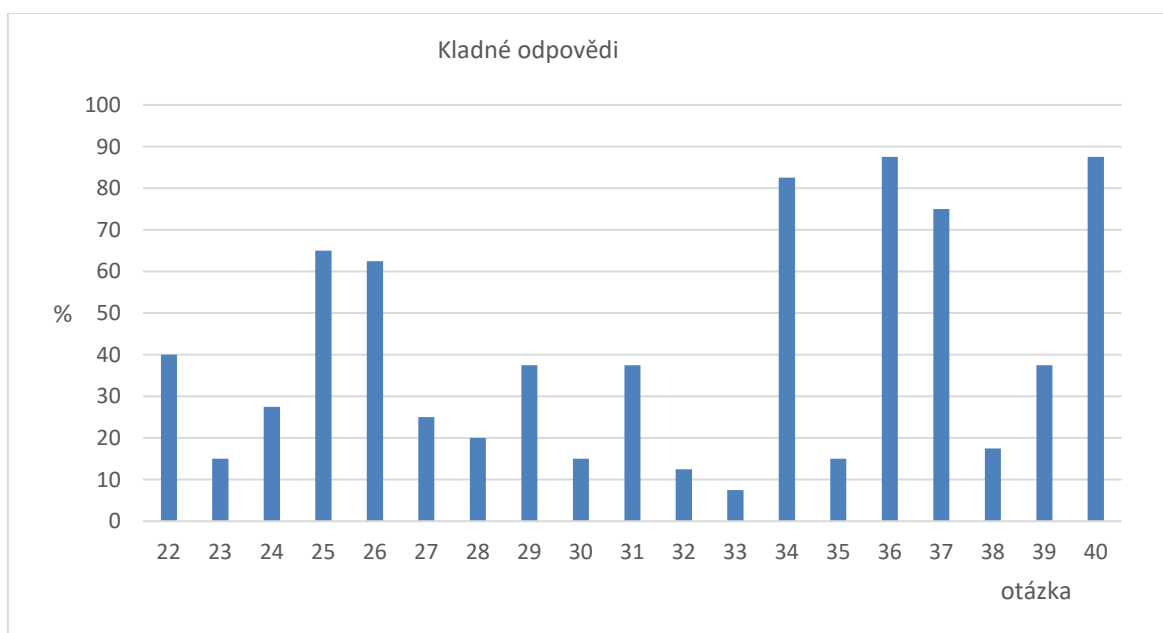
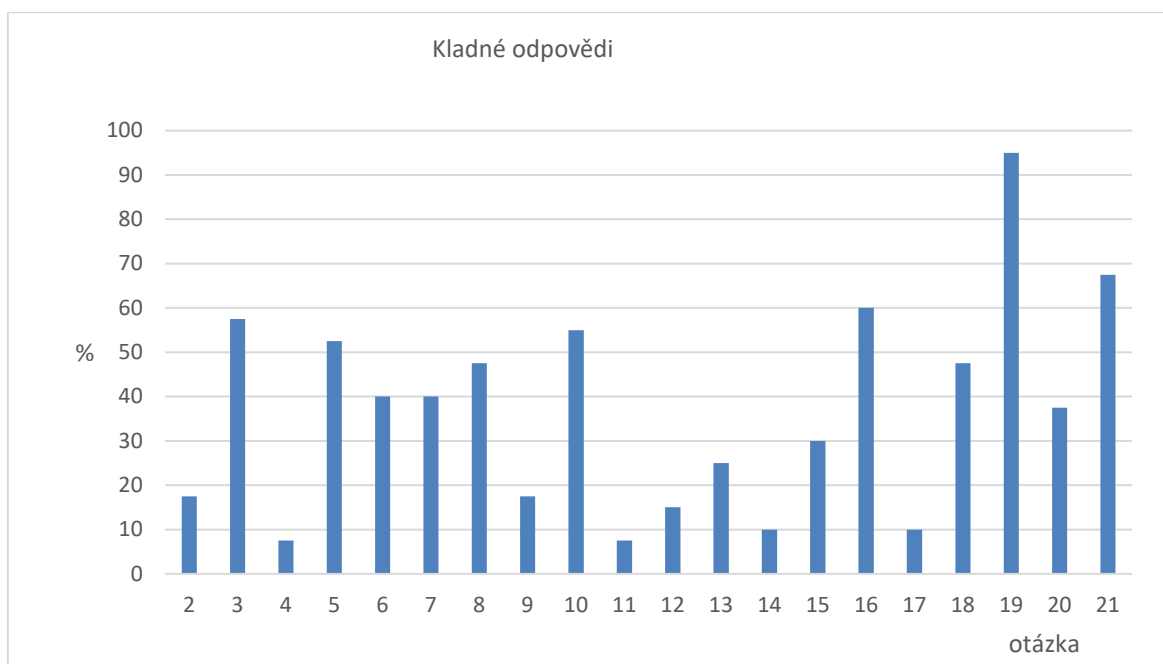
Graf 1, četnost stresorů udaných externími studenty



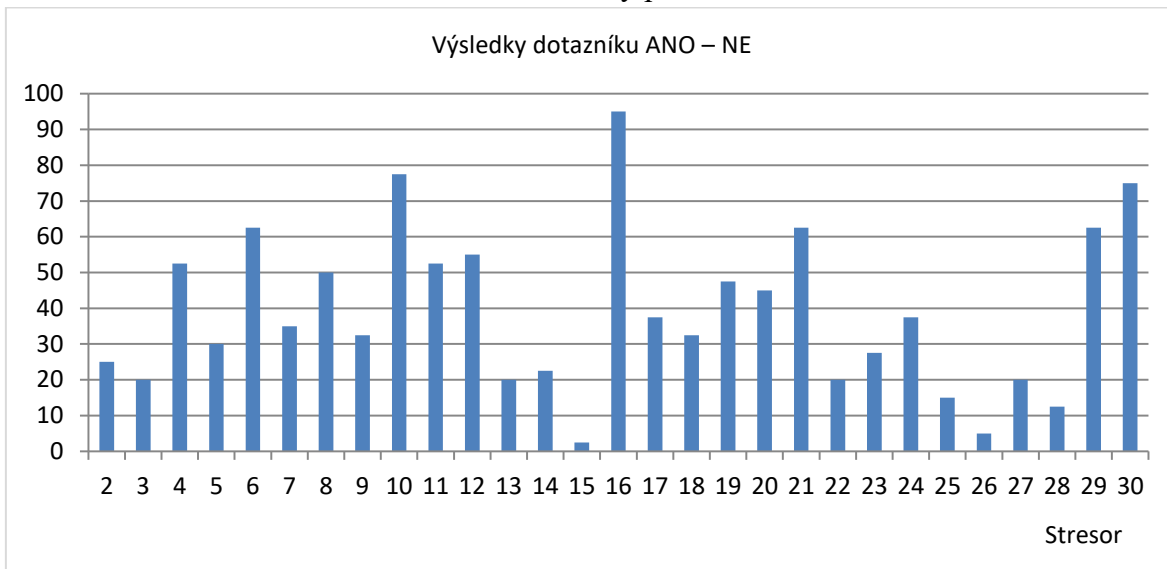
Graf 2, Frekvence stresorů v % udávaná studenty prezenčního studia



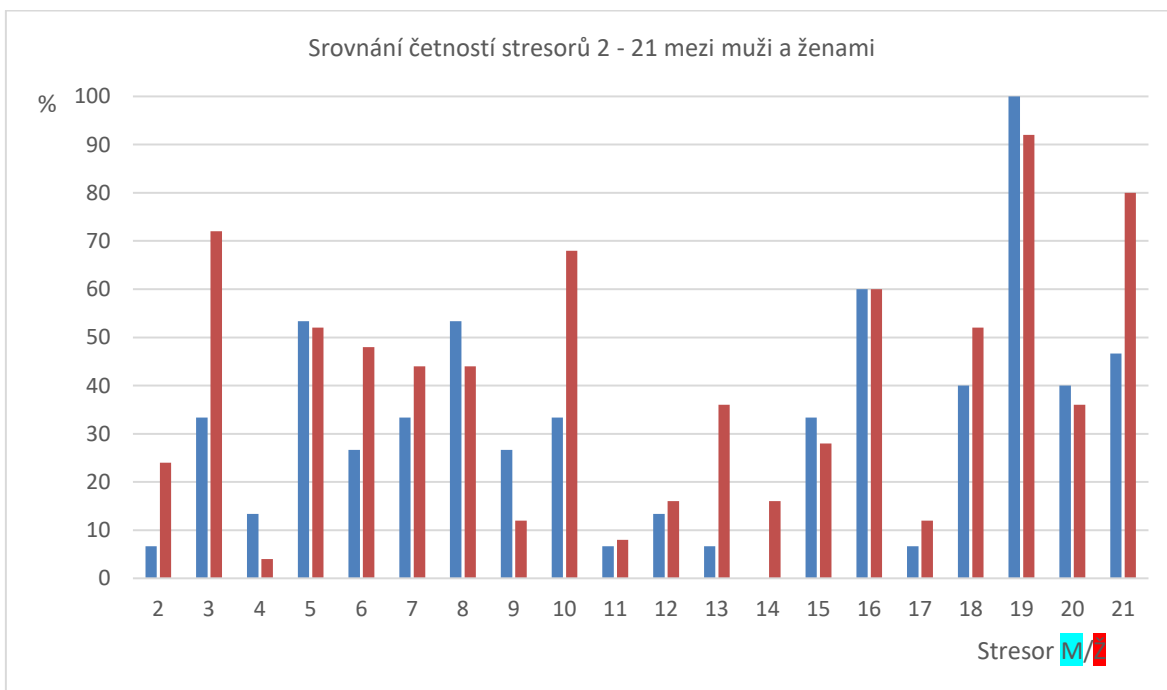
Graf 3, výsledky dotazníku ANO – NE pro studenty dálkového studia



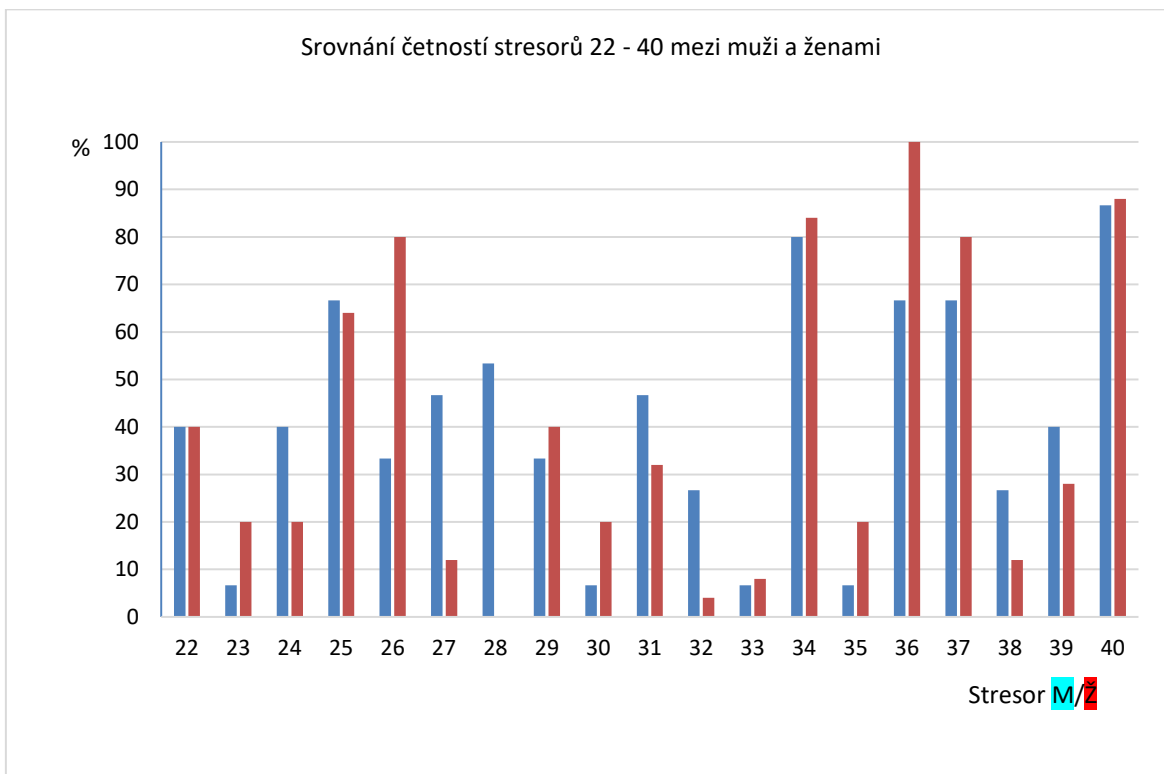
Graf 4, Frekvence stresorů v % udávaná studenty prezenčního studia



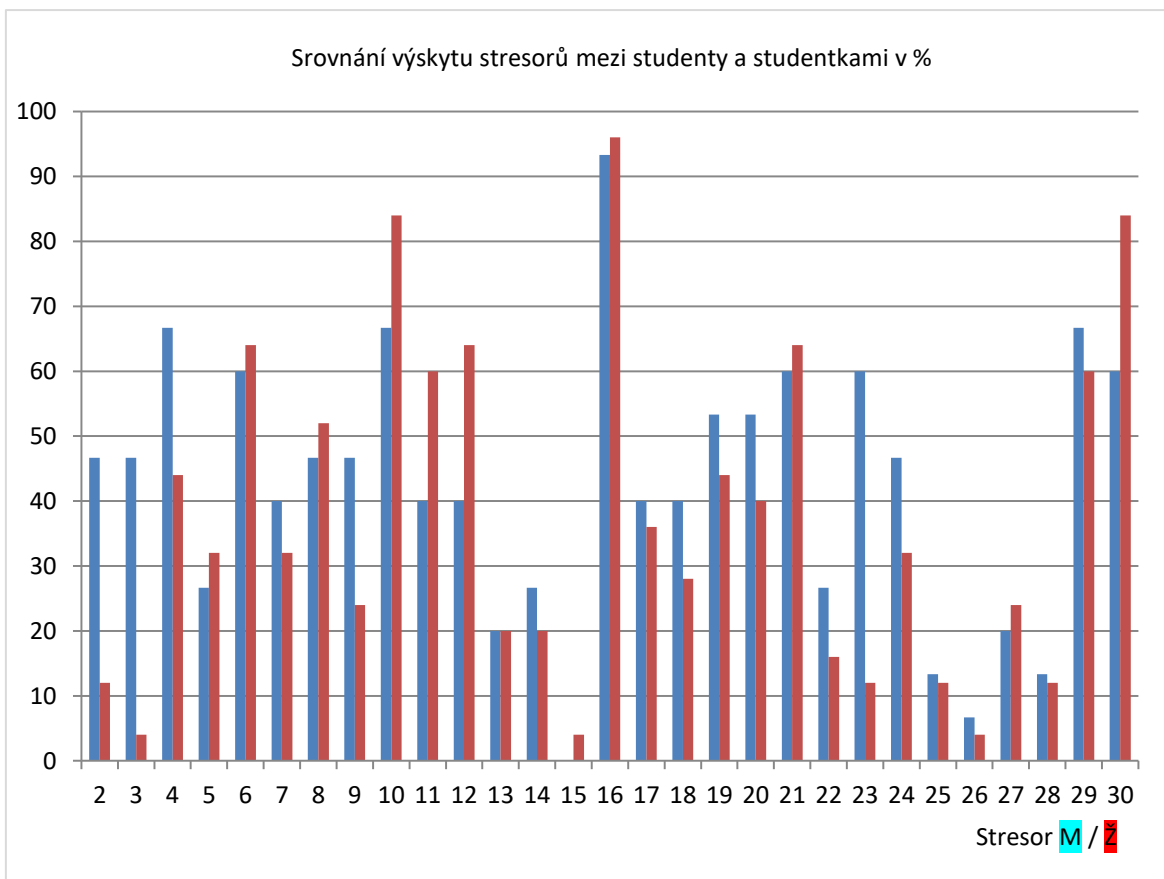
Graf 5, Chování a postoje související s pohlavím



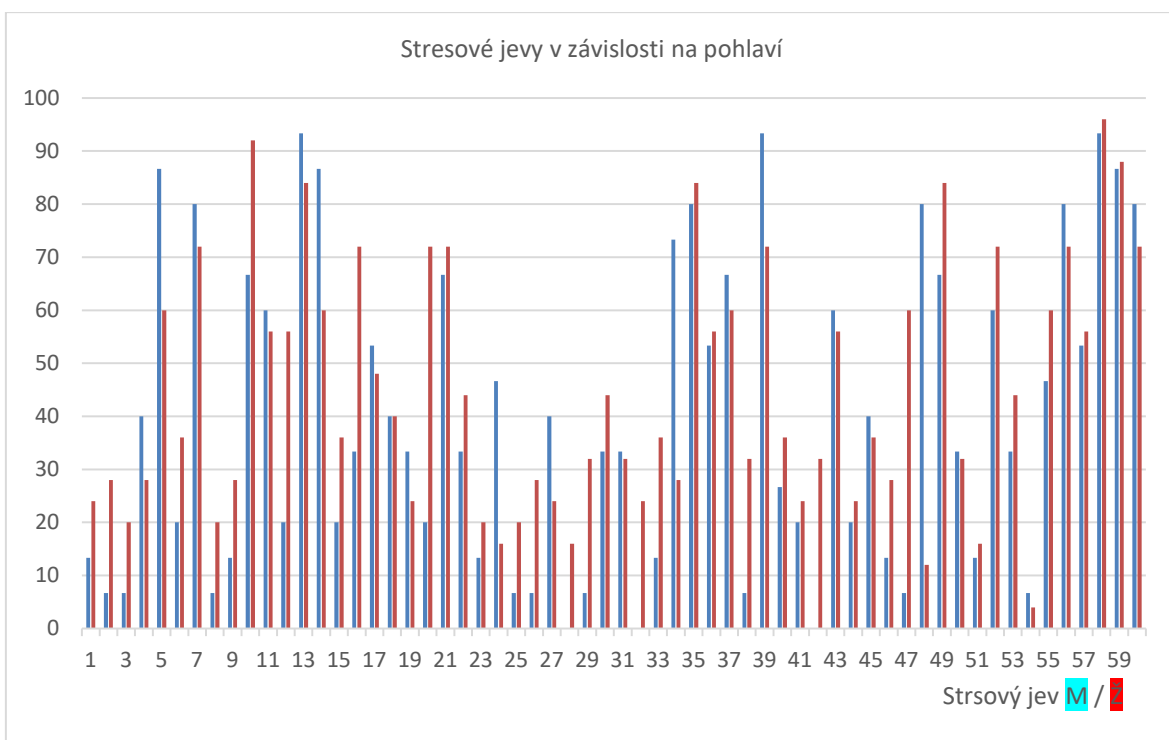
Graf 5, Chování a postoje související s pohlavím



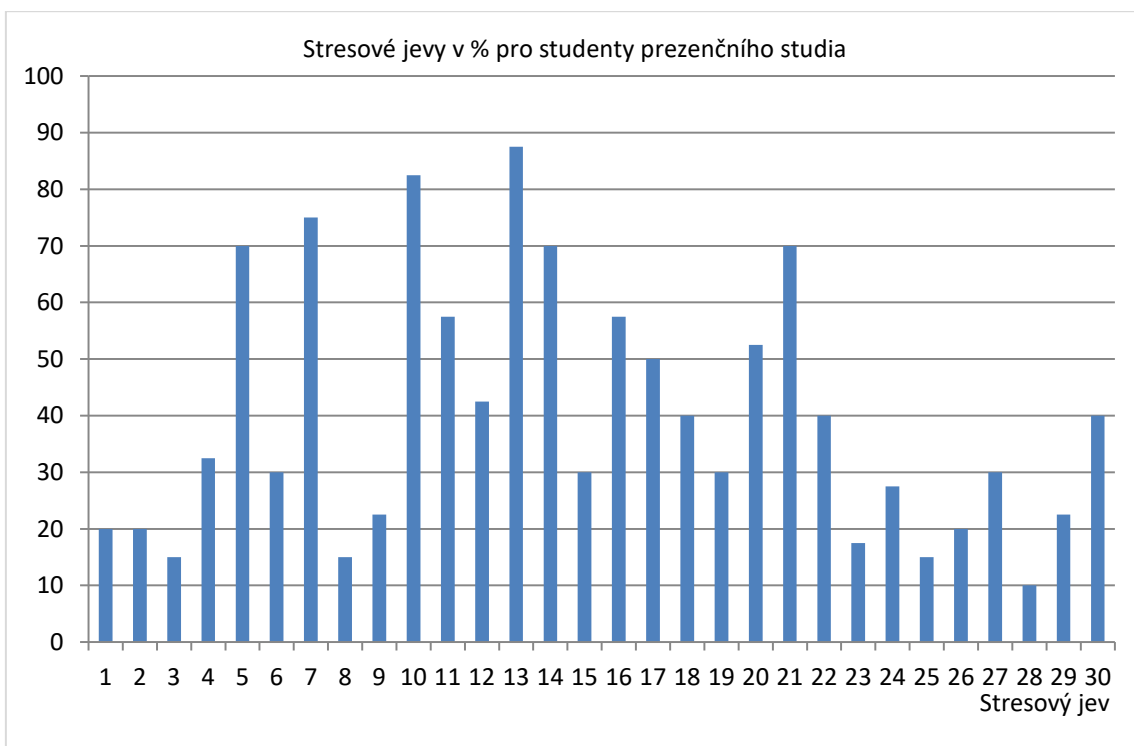
Graf 6, Srovnání výskytu stresorů mezi studenty a studentkami v %



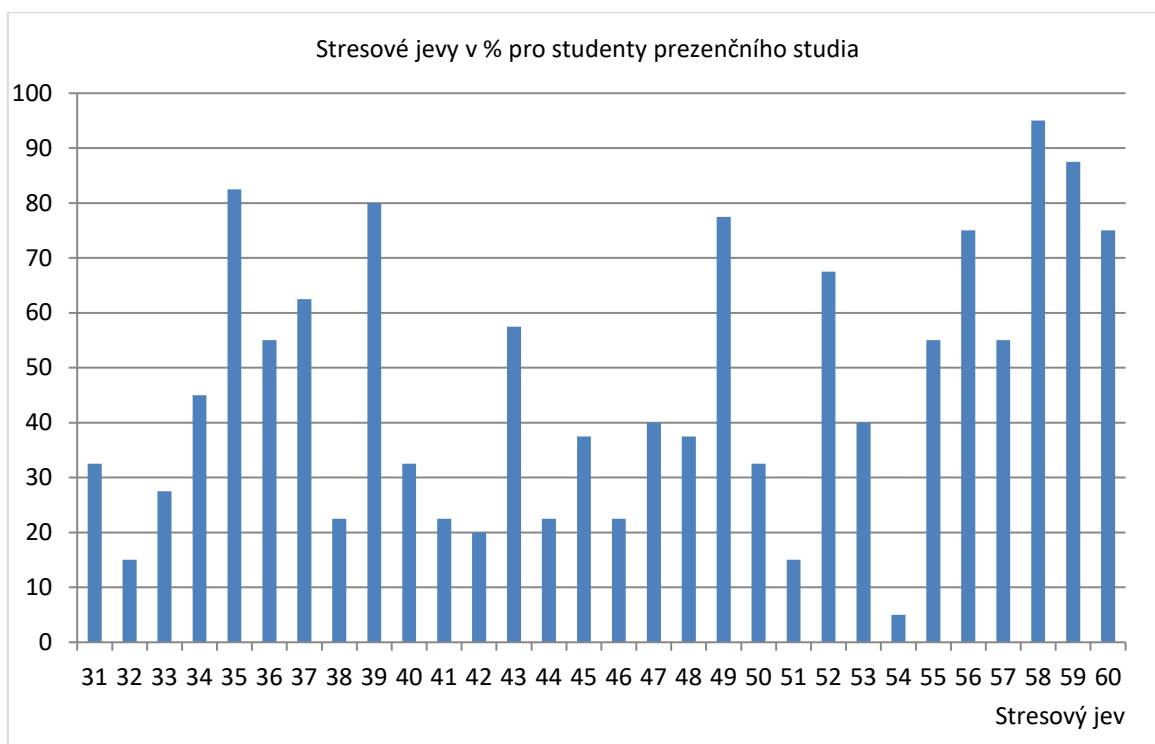
Graf 7, Stresové jevy v závislosti na pohlaví



Graf 8, Stresové jevy v % pro studenty prezenčního studia



Graf 8, Stresové jevy v % pro studenty prezenčního studia



6.3 Dotazníky

6.3.1 Nejčastější stresory pro studenty dálkového studia

Vyberte z uvedeného seznamu 5 položek, které jsou pro Vás nejčastější příčinou psychické zátěže a očísľujte je podle důležitosti i Nejvíce zátěžový jev označte číslem 1, druhý číslem 2, dále 3, 4 a poslední důležitý bude mít číslo 5.

	hodnocení
1 Nedostatek spánku	
2 Nepravidelný režim dne	
3 Nedostatek volného času	
4 Častý pocit únavy	
5 Velké množství pracovních úkolů v zaměstnání nebo domácích prací	
6 Velké množství studijních úkolů	
7 Nevyhovující termíny konzultací	
8 Skládání zkoušek a příprava na ně	
9 Shánění studijních materiálů	
10 Nedobré vztahy se spolužáky	
11 Neuspokojivé přátelské vztahy	
12 Neuspokojivé partnerské vztahy	
13 Absence partnera	
14 Nemožnost být ON-LINE	
15 Onemocnění Covid 19	
16 Omezení v souvislosti s pandemií Covid 19	
17 Nevhodné stravování	
18 Finanční situace	
19 Nutnost dojíždění	
20 Nevyhovující bytové podmínky	
21 Nedostatek času k plnění termínovaných úkolů	
22 Rodinná krize	
23 Úmrtí blízkého člověka	
24 Nespokojenost se současným zaměstnáním	
25 Strach z politické situace ve světě	
26 Nízká sebedůvěra	
27 Významná změna v poslední době - stěhování, rozchod s partnerem, ...	
28 Tělesná bolest j nemoc	
29 Nespokojenost se sebou samým	
30 Neschopnost zbavit se nevhodných osobních návyků	
31 Existenční nejistota	
32 Připouštění si starostí	
33 Prožívání strachu, úzkost j napětí	
34 Prožívání smutku a beznaděje	
35 Neschopnost relaxace	
36 Zvládání odborné praxe vyplývající ze studia	
37 Obavy z imigrantů	
38 Nemožnost věnovat se osobním zálibám	
39 Strach z vyloučení ze studia	
40 Kouření více než pět cigaret denně, denní konzumace alkoholu	

6.3.2 Dotazník ANO-NE pro studenty dálkového studia

Vyplňte prosím záhlaví dotazníku. Poté zvolte v uvedeném seznamu ke každé situaci možnost ANO nebo NE. Pokud se neztotožňujete plně s nabízenou odpovědí, zvolte pravděpodobnější variantu. Nad situacemi dlouho nepřemýšlejte.

Pohlaví* muž žena **nehodící se škrtněte*

Ročník _____

Věková skupina* 18-26 let 27 a více

Poslední průměrný prospěch _____

Trvalé bydliště venkov malé město velké město

Vzdělání otce* základní středoškolské středoškolské s maturitou VŠ

Vzdělání matky* základní středoškolské středoškolské s maturitou VŠ

Dojíždím* nad 50 km do 50 km jsem místní

1	Průměrně spím denně	hodin		
2	Během studia na vysoké škole pociťuji nedostatek spánku		ANO	NE
3	Obávám se nemoci Covid 19		ANO	NE
4	Často spím i po příchodu ze zaměstnání nebo po škole		ANO	NE
5	Před zkouškou mívám velký strach z neúspěchu		ANO	NE
6	Po vyučování se cítím unaven		ANO	NE
7	Vadí mi dojíždění do školy		ANO	NE
8	Myslím si, že mám málo volného času		ANO	NE
9	Rodinná situace mi působí starost i		ANO	NE
10	Domnívám se, že během dne stihnu vše, co potřebuji		ANO	NE
11	Pomýšlel jsem již na sebevraždu		ANO	NE
12	Shánění studijních materiálů mi zabírá mnoho času		ANO	NE
13	Zatěžuje mne velké množství studijních úkolů		ANO	NE
14	Trpím často nemocemi nebo tělesnými bolestmi		ANO	NE
15	Zkoušky skládám obvykle dříve, než na konci termínu		ANO	NE
16	Ve zkouškovém období jsem podrážděn a unaven		ANO	NE
17	Stává se mi, že zaspím		ANO	NE
18	Rozvrh konzultací mi převážně vyhovuje		ANO	NE
19	Vadí mi omezení spojená s nemocí Covid 19		ANO	NE
20	Kdybych mohl, vstával bych v pozdější hodinu		ANO	NE
21	Se svými spolustudujícími si většinou rozumím		ANO	NE
22	Partnerské vztahy mne uspokojují		ANO	NE

Pokračování dotazníku na další straně.

Pokračování z předchozí strany.

23	Mám dost času na své záliby	ANO	NE
24	Často mne trápí finanční situace	ANO	NE
25	Bytové podmínky mi vyhovují	ANO	NE
26	Na konci pracovního týdne bývám unaven	ANO	NE
27	To, jak se stravuji, mi vyhovuje	ANO	NE
28	Jsem sám se sebou spokojen	ANO	NE
29	Studijní úkoly bývají často náročné	ANO	NE
30	Prožívám často strach, úzkost nebo napětí	ANO	NE
31	Pociťuji nedostatek času na plnění termínovaných úkolů	ANO	NE
32	Denně konzumuji alkoholické nápoje	ANO	NE
33	Získávám sílu z náboženské víry	ANO	NE
34	Mám obavy z politické situace ve světě	ANO	NE
35	Cvičím jógu, autogenní trénink či jiné relaxační techniky	ANO	NE
36	Chci být tím, na co studuji	ANO	NE
37	Obávám se imigrační vlny	ANO	NE
38	Kouřím více než 5 cigaret denně	ANO	NE
39	Mám přítele, na kterého se mohu spolehnout	ANO	NE
40	Absence ON-LINE připojení mi činí potíže	ANO	NE

6.3.3 Nejčastější stresory pro studenty prezenčního studia

	hodnocení
1	Nevyhovující bytové podmínky (i na koleji)
2	Nutnost dojíždění
3	Finanční situace
4	Nedostatek spánku
5	Nedostatek času na zábavu a odpočinek
6	Množství úkolů mimo školu
7	Nepravidelný režim dne
8	Nevhodné stravování
9	Významná životní změna v poslední době
10	Příliš velké množství studijních úkolů
11	Příliš velká náročnost studijních úkolů
12	Zkouškové období
13	Shánění studijních materiálů
14	Nedostatek času na plnění termínovaných úkolů
15	Nevyhovující způsob výuky na fakultě
16	Zvládnutí studijní oborové praxe
17	Neshody s vyučujícími
18	Neuspokojivé přátelské vztahy
19	Obavy z imigrantů
20	Rodinná situace a neshody v rodině
21	Nemožnost být ON-LINE
22	Nespokojenost se sebou samým
23	Omezení spojená s pandemií Covid 19
24	Prožívání strachu, úzkost i napětí
25	Tělesné bolesti i nemoc
26	Onemocnění Covid 19
27	Prožívání smutku a beznaděje
28	Neschopnost zbavit se nevhodných osobních návyků
29	Obavy z politické situace
30	Strach z budoucnosti

6.3.4 Dotazník ANO-NE pro studenty prezenčního studia

Vyplňte prosím záhlaví dotazníku. Poté zvolte v uvedeném seznamu ke každé situaci možnost ANO nebo NE. Pokud se neztotožňujete plně s nabízenou odpovědí, zvolte pravděpodobnější variantu. Nad situacemi dlouho nepřemýšlejte.

Pohlaví* muž žena *nehodící se škrtněte

Ročník _____

Věk _____

Poslední průměrný prospěch _____

Trvalé bydliště venkov malé město velké město

Vzdělání otce* základní středoškolské středoškolské s maturitou VŠ

Vzdělání matky* základní středoškolské středoškolské s maturitou VŠ

Dojíždím* nad 50 km do 50 km bydlím na koleji/privátě jsem místní

1	Průměrně spím denně	hodin		
2	Kdybych mohl, spal bych více		ANO	NE
3	Často spím i odpoledne		ANO	NE
4	Po vyučování bývám unavený		ANO	NE
5	Chtěl bych více odpočívat		ANO	NE
6	Mám pocit nedostatku času		ANO	NE
7	Dovedu si organizovat čas tak, že všechno co chci stihnu		ANO	NE
8	Zatěžuje mne velké množství studijních úkolů		ANO	NE
9	Studijní úkoly jsou příliš náročné		ANO	NE
10	Zkouškové období na mne působí zátěžově		ANO	NE
11	Během zkouškového období jsem podrážděný		ANO	NE
12	Shánění studijních materiálů mi zabírá mnoho času		ANO	NE
13	Pociťuji nedostatek času na termínované úkoly		ANO	NE
14	Obávám se nemoci Covid 19		ANO	NE
15	Často mívám konflikty s vyučujícími		ANO	NE
16	Absence ON-LINE připojení mi činí potíže		ANO	NE
17	Přátelské vztahy mne uspokojují		ANO	NE
18	Dojíždění je mi nepříjemné		ANO	NE
19	Tíží mne finanční situace		ANO	NE
20	Obávám se politické situace		ANO	NE
21	Vadí mi opatření spojená s epidemií Covid 19		ANO	NE
22	Vadí mi rostoucí imigrace		ANO	NE

Pokračování dotazníku na další straně

Pokračování z předchozí strany.

23	Rodinná situace a neshody v rodině mi působí starost i	ANO	NE
24	Jsem nespokojen se sebou samým	ANO	NE
25	Prožívám často strach, úzkost a napětí	ANO	NE
26	Pomýšlel jsem již na sebevraždu	ANO	NE
27	Trpím nemocemi a tělesnými bolestmi	ANO	NE
28	Mám strach z budoucnosti	ANO	NE
29	Jsem spokojen s kolektivem studijní skupiny	ANO	NE
30	Chci být tím, na co studuji	ANO	NE

6.3.5 Stresové jevy pro studenty prezenčního studia

Označte odpověď, která nejlépe vystihuje Vaše pocity, stavy, jednání

1	Míváte pocit úzkosti i bez zjevné příčiny?	ANO	NE
2	Míváte strach z malých uzavřených prostor?	ANO	NE
3	Říká se o Vás, že jste až příliš svědomitý?	ANO	NE
4	Míváte pocit točení hlavy nebo dušnost i když jste zdravý?	ANO	NE
5	Dokážete myslet tak rychle a spolehlivě jako dříve?	ANO	NE
6	Dáte se snadno zviklat ve svých názorech?	ANO	NE
7	Dodržíte slib, i když to přinese pro Vás nepříjemnost?	ANO	NE
8	Padaly na Vás někdy mdloby i bez přítomnosti nemoci?	ANO	NE
9	Zabýváte se někdy tím, že dostanete nevyléčitelnou chorobu?	ANO	NE
10	Souhlasíte s úslovím Čistota půl zdraví?	ANO	NE
11	Bývá Vám špatně od žaludku?	ANO	NE
12	Míváte pocit, že život je příliš obtížný?	ANO	NE
13	Můžete se někdy "blýsknout" před ostatními?	ANO	NE
14	Stává se Vám, že se rozčílíte a neovládnete své jednání?	ANO	NE
15	Míváte pocit nejistoty a neklidu bez zjevné příčiny?	ANO	NE
16	Cítíte se uvolněnější, jste-li doma?	ANO	NE
17	Honí se Vám někdy hlavou nerozumné myšlenky?	ANO	NE
18	Pocítujete někdy brnění nebo píchání po těle, končetinách?	ANO	NE
19	Litujete některého svého dřívějšího chování?	ANO	NE
20	Domníváte se, že jste příliš citový?	ANO	NE
21	Míváte myšlenky, o nichž nikdo jiný nesmí vědět?	ANO	NE
22	Prožíváte stavy paniky?	ANO	NE
23	Máte pocit nejistoty v dopravních prostředcích?	ANO	NE
24	Jste nejspokojenější, když pracujete?	ANO	NE
25	Máte v poslední době nechuť k jídlu?	ANO	NE
26	Budíte se nechtěně neobvykle časně?	ANO	NE
27	Jste rád(a) středem pozornosti?	ANO	NE
28	Jsou všechny Vaše návyky dobré?	ANO	NE
29	Připouštíte si nadměrně starost?	ANO	NE
30	Jste rád(a) o samotě?	ANO	NE

Pokračování dotazníku na další straně

Pokračování z předchozí strany.

31	Jste puntčkář?	ANO	NE
32	Cítíte se unavený i po malé námaze?	ANO	NE
33	Míváte delší období smutku?	ANO	NE
34	Využíváte aktuálních okolností i ke svému prospěchu?	ANO	NE
35	Řeknete tu a tam nějaký klep?	ANO	NE
36	Míváte pocit napětí?	ANO	NE
37	Děláte si zbytečné starosti, když někdo z rodiny nepřijde včas?	ANO	NE
38	Musíte nadměrně pečlivě kontrolovat to, co děláte?	ANO	NE
39	Usínáte lehce?	ANO	NE
40	Máte-li řešit problémy, musíte vynakládat velké úsilí?	ANO	NE
41	Vydáváte často hodně peněz za nedůležité věci?	ANO	NE
42	Dodržujete vždy dopravní předpisy?	ANO	NE
43	Měl jste někdy pocit absolutního vyčerpání?	ANO	NE
44	Máte strach z výšek?	ANO	NE
45	Vadí Vám narušení Vašeho běžného stylu života?	ANO	NE
46	Trpíte často nadměrným pocením či bušením srdce?	ANO	NE
47	Míváte potřebu plakat?	ANO	NE
48	Máte rádi vzrušující, riskantní situace?	ANO	NE
49	Stává se Vám, že přijдете někam pozdě?	ANO	NE
50	Míváte zlé sny?	ANO	NE
51	Míváte pocit strachu, jste-li v davu?	ANO	NE
52	Váš sexuální zájem je během zkoušek snížený?	ANO	NE
53	Děláte si zbytečné starosti z nepodstatných problémů?	ANO	NE
54	Soucítíte s jinými lidmi?	ANO	NE
55	Máte někdy sklon k pózám či předstírání?	ANO	NE
56	Musíte se stýkat s lidmi, které nemáte v oblibě?	ANO	NE
57	Mluvíte občas o věcech, o nichž víte jen málo?	ANO	NE
58	Jste nervózní, nemáte-li nebo Vám nefunguje mobil?	ANO	NE
59	Nemůžete-li na internet, necítíte se "ve své kůži".	ANO	NE
60	Máte velké množství virtuálních přátel?	ANO	NE

