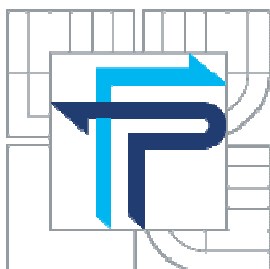


**VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ**  
BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



**FAKULTA PODNIKATELSKÁ  
ÚSTAV MANAGEMENTU**

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT  
DEPARTMENT OF MANAGEMENT

# **VYHODNOCOVÁNÍ, ZVLÁDÁNÍ A SNIŽOVÁNÍ STRESU**

**STRESS EVALUATION, COPING AND REDUCTION**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

MASTER'S THESIS

**AUTOR PRÁCE**

AUTHOR

**Bc. EVA HANÁČKOVÁ**

**VEDOUCÍ PRÁCE**

SUPERVISOR

**PhDr. EMILIE FRANKOVÁ, Ph.D.**

BRNO 2010

## **Anotace**

Diplomová práce na téma „Vyhodnocování, zvládání a snižování stresu“ se zaměřuje na analýzu stresové zátěže u studentů, budoucích manažerů, podnikatelů a dalších profesionálů. Práce objasňuje, co to je stres, jaké jsou příčiny jeho vzniku, jak nás může zvýšené stresové zatížení ovlivnit a jak lze stres zvládat. V praktické části bude porovnávána míra stresové zátěže mezi jednotlivými skupinami studentů a z na základě této analýzy budou specifikovány nejčastější faktory, které studenty nejvíce stresují. Na závěr budou formulována konkrétní doporučení, jak je možno stres snižovat.

## **Klíčová slova**

Stres, stresor, zátěž, zdraví, stresové situace, strategie zvládání stresu

## **Annotation**

The master's thesis on the theme "Stress evaluation, coping and reduction" focuses on the analysis of stress load on students, future managers, entrepreneurs and other professionals. The work explains what stress is, which are the causes of its emergence, how increased stress load can influence us and how to manage stress. In the practical part I will compare the scale of stress load between different groups of students and on the basis of this analysis I will specify the most frequent factors that stress students the most. In conclusion, I will formulate specific recommendations, how stress can be reduced.

## **Keywords**

Stress, stressor, onus, health, stress situations, strategy of coping with stress

## **Bibliografická citace diplomové práce**

HANÁČKOVÁ, E. *Vyhodnocování, zvládání a snižování stresu*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2010. 95 s. Vedoucí diplomové práce PhDr. Emilie Franková, Ph.D.

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem ve své práci neporušila autorská práva (ve smyslu Zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně dne 31. května 2010

-----

Podpis

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Emilii Frankové, Ph.D. za ochotu, odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování diplomové práce velmi pomohly.

# **Obsah**

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>2. VYMEZENÍ PROBLÉMU A CÍLE PRÁCE .....</b>	<b>9</b>
<b>3. TEORETICKÉ VÝCHODISKA PRÁCE .....</b>	<b>11</b>
3.1. VYMEZENÍ POJMU STRES .....	11
3.2. HISTORIE STUDIE STRESU .....	12
3.3. PŘÍSTUPY K VNÍMÁNÍ STRESU .....	13
3.4. DRUHY STRESU .....	13
3.4.1. Dělení dle způsobu vnímání .....	13
3.4.2. Dělení dle intenzity působení .....	15
3.4.3. Dělení dle doby působení .....	15
3.5. PROŽÍVÁNÍ EUSTRESU .....	16
3.6. FYZIOLOGIE STRESU .....	17
3.7. PSYCHOLOGIE STRESU .....	18
3.8. ROZŠÍŘENÁ MASLOWOVA TEORIE POTŘEB .....	19
3.9. VLIV STRESU NA PRACOVNÍ VÝKON .....	20
3.10. VLIV STRESU NA ZDRAVÍ .....	20
3.11. PŘÍZNAKY STRESU .....	22
3.12. ADAPTAČNÍ SYNDROM - FÁZE PRŮBĚHU STRESU .....	23
3.13. TABULKA STRESOVÝCH UDÁLOSTÍ .....	24
3.14. ODOLNOST VŮČI STRESU .....	25
3.15. RIZIKOVÉ STRESOVÉ FAKTORY .....	26
3.16. STRESORY A ZDROJE STRESU .....	27
3.17. NEVHODNÉ POSTUPY V BOJI SE STRESEM .....	28
3.17.1. Obranné mechanismy .....	29
3.18. ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	31
3.18.1. Strategie zvládání stresu .....	32
3.18.2. Zvládání stresu pomocí psychologie učení .....	34
3.18.3. Metoda 8P .....	37
<b>4. ANALÝZA PROBLÉMU A SOUČASNÉ SITUACE .....</b>	<b>42</b>
4.1. SBĚR DAT .....	42
4.1.1. Zkoumaný vzorek .....	42
4.1.2. Dotazník .....	44
4.2. VÝSLEDKY A INTERPRETACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	46
4.2.1. Celkové stresové zatížení studentů .....	46
4.2.2. Porovnání stresové zátěže studentů zvlášť pro každý obor .....	48
4.2.3. Porovnání stresové zátěže studentů ekonomického zaměření .....	50

4.2.4. Porovnání stresové zátěže u studentů humanitního zaměření .....	53
4.2.5. Porovnání stresové zátěže u studentů technického zaměření .....	56
4.2.6. Mezioborové porovnání stresové zátěže .....	59
4.2.7. Vyhledávání stresorů ovlivňujících studenty .....	64
4.2.8. Mezioborové porovnávání stresorů ovlivňujících studenty .....	74
4.2.9. Souhrnné výsledky a interpretace .....	78
4.2.10. Nejvíce zatěžující stresory - celkově .....	82
<b>5. VLASTNÍ NÁVRHY ŘEŠENÍ A PŘÍNOS NÁVRHŮ ŘEŠENÍ .....</b>	<b>84</b>
5.1. KONKRÉTNÍ NÁVRHY .....	84
5.1.1. Návrhy pro studenty .....	84
5.1.2. Finanční náročnost návrhů .....	89
5.1.3. Naplnění cílů práce a její přínosy .....	90
<b>6. ZÁVĚR .....</b>	<b>91</b>
<b>7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>92</b>
7.1. SEZNAM PŘÍLOH .....	95
7.2. PŘÍLOHY .....	95

# 1. Úvod

Tato diplomová práce se zabývá v současnosti velmi diskutovaným tématem, a tím je stres. Stres je součástí našeho každodenního života hlavně kvůli rychlému tempu dnešní společnosti, který nutí jedince k stále vyšším výkonům. Přitom má každý z nás nejen pracovní povinnosti, ale musí se také starat o rodinu, měl by odpočívat a mít i nějaké záliby, což bývá v některých případech velmi obtížné. U studentů je situace trochu odlišná, jelikož mají hlavně své studijní povinnosti, ovšem hodně z nich chodí i do práce, přičemž by také neměli zanedbávat odpočinek a své záliby. Co se týká stresového zatížení, jsou na tom tedy obdobně jako pracující lidé. Žít dlouhodobě ve vysokém stresovém napětí nelze, je třeba jej snižovat, jelikož by mohl nepříznivě ovlivnit náš zdravotní stav či dokonce přispět k rozvoji nemoci.

Téma této diplomové práce jsem si vybrala z toho důvodu, že existuje vysoká pravděpodobnost, že studenti jsou nepřiměřeně stresově zatíženi, i když pevně věřím, že není cílem školy studenty této zátěži vystavovat. V práci tedy budu zjišťovat, zda jsou studenti skutečně nadměrně stresováni, co tento stav způsobuje a nakonec se pokusím formulovat návrhy, které umožní snížení stresové zátěže studentů, a tím i zlepšení spolupráce mezi studenty a školou.



## **2. Vymezení problému a cíle práce**

Studium vysoké školy je stresující a tento stres nelze úplně odstranit, jelikož je běžnou povinností studenta vypracovávat semestrální práce a úspěšně skládat zkoušky. Hodně studentů však chodí i do práce a na odpočinek již potom moc času nezbyvá, i když je odpočinek lidskou potřebou, která by se neměla zanedbávat. Dlouhodobé vystavení zvýšené stresové zátěže bez možnosti jakéhokoli odpočinku by totiž mohlo nepříznivě ovlivnit zdravotní stav jedince či by mohlo i přispět k rozvoji nemoci.

### **Řešený problém**

Stres obecně zatěžuje, a tím i zabraňuje rychlému a efektivnímu řešení různých problémů. Při studiu se od studentů neustále vyžaduje myšlenková a tvůrčí činnost, přičemž právě při takových činnostech může být vysoké stresové zatížení problémem, někdy může vést až k úplnému nezvládnutí studijních povinností, ať už z pohledu časového nebo i z pohledu obsahového. Jaké je tedy stresové zatížení u studentů? Jaká opatření mohou pomoci případný negativní stav zlepšit?

### **Hlavní cíl práce**

Na základě zmapování relevantních teoretických pramenů a realizace praktického projektu budou vypracovány metody měření stresu a podány návrhy na vhodné postupy jeho zvládnutí a eliminace.

### **Dílčí cíle práce**

První částí práce je část teoretická: objasňuje, co to je stres, jaké jsou příčiny vzniku stresu, jak může jedince zvýšený stres ovlivňovat a na závěr se budou hledány odpovědi na otázku, jak lze stres zvládat a jakými způsoby jej lze snižovat.

V praktické části bude na základě teoretických poznatků vytvořen dotazník, který bude předložen studentům ekonomického humanitního a technického zaměření, a bude zkoumáno nejen stresové zatížení všech studentů, ale také bude porovnávána míra stresu mezi dílčími skupinami, tedy mezi jednotlivými studijními zaměřeními, mezi studenty prvních a pátých ročníků či mezi muži a ženami. Na závěr této části budou formulovány nejčastější stresory, které na studenty působí.

V návrhové části budou na základě zjištěné míry stresového zatížení jednotlivých skupin a na základě nejčastějších stresorů vyvolávajících toto zatížení

formulována konkrétní doporučení jak pro studenty, tak pro školu a studijní oddělení. Budou vytvořeny návrhy pro studenty, jak se lze efektivně učit a organizovat studijní povinnosti a budou formulována doporučení pro školu, jak organizovat výuku, aby studentům pomohla jejich stres snížit.

### **Metody**

Kromě studia relevantních teoretických pramenů je uplatněna metoda dotazování, která je realizována formulováním otázek směřujících k zjištění stresového zatížení studentů. Dále bude uplatněna analýza výsledků dotazníků, bude na základě získaných dat seskupených do tabulek zjišťováno, jaké je stresové zatížení jednotlivých skupin studentů (muži – ženy, studenti prvního ročníku – studenti pátého ročníku, ...) a jaké faktory jsou pro studenty nejvíce zatěžující. Následně bude uplatněna metoda srovnávací, které bude využito pro porovnávání míry stresu jednotlivých skupin, a umožní tak formulovat návrhy, jak tento stres eliminovat.

### 3. Teoretické východiska práce

#### 3.1. Vymezení pojmu stres

Jak uvádí Plamínek (2008), slovo stres je převzato z anglického jazyka s obdobným termínem – stress – a znamená napětí, či zátěž, ovšem pro správné chápání pojmu stres toto vysvětlení nepostačuje. Jedná se totiž o celou řadu náročných životních situací, mezi které patří také třeba frustrace, konflikty, problémy a další nepříjemné pocity z různých situací.

Stres je definován jako napětí, kterým lidský organismus reaguje na stresory. O velikosti stresu pak rozhoduje odolnost, čili schopnost organismu tuto zátěž zvládat, a zátěž, která působí na organismus, přičemž:

$$\text{Stres} = \frac{\text{Zátěž}}{\text{Odolnost}}$$

Ke zvládnutí stresu tedy lze přistupovat dvěma způsoby – buď se lze zaměřit na ovlivňování odolnosti, což je cesta do našeho nitra, nebo se lze zaměřit na ovlivňování zátěže jako externího faktoru. Tímto vyjádřením si lze taktéž snadněji přestavit rozdíl mezi stresem a zátěží. Lidé totiž často přirovnávají tlak úkolů a nedostatek času ke stresu, ovšem ve skutečnosti se jedná o stresory, které působí na zátěž, a tím mohou, ale nemusí způsobit stres. Uvědomění si této situace znamená přijetí faktu, že člověk není jen pasivním příjemcem stresu, ale vliv stresu na svou osobu může i ovlivňovat (ibid).

Podle Nekonečného (1995) však existuje řada dalších definic stresu, například může být stres vnímán jako důsledek dlouhého působení nadměrně silného podnětu nebo jako důsledek dlouhého setrvání v nepříjemné situaci, které se chce jedinec vyhnout. Také lze stres vnímat jako situace, která vzniká v okamžiku, kdy se naše životní cíle přestanou krýt s našimi potřebami.

Se stresem se potká v průběhu svého života každý člověk, ať už se jedná o pozitivní nebo negativní stres (viz. dále). Většinou na nás stres ve větší či menší míře působí každý den nevyjímaje malých dětí. Do určité míry je pro nás stres v životě důležitý a užitečný, ovšem když trvá příliš dlouho a ve velmi vysoké intenzitě, pak se může stát pro člověka škodlivý a je třeba ho začít účinně snižovat (ibid).

### **3.2. Historie studie stresu**

Jak uvádí Baštečková a Goldmann (2001) představitelem fyziologické teorie stresu je endokrinolog Hans Selye, který je zakladatelem kortikoidního pojetí stresu – zkoumání zvýšené funkce nadledvinek ve stresové situaci. Zavedl pojem adaptační syndrom (GAS – General Adaptation Syndrome), což je vzor odpovědi organismu na možné ohrožení, který vede k obnovení porušené homeostázy organismu (ibid).

. Dalším milníkem ve vývoji pohledu na stres jsou studia psychologické koncepce stresu, z nichž je nejdůležitější teorie stresu Lazaruse.(2004). Studie zkoumá kognitivní charakteristiky zvládání těžkostí, jehož výsledky jsou zaznamenány v modelu dvojího zhodnocování situace ohrožení. Prvotní zhodnocení se týká zvážení situace z hlediska ohrožení, tedy momentální ohrožení i důsledky, které by mohly nastat. Druhotné zhodnocení situace vyjadřuje možnosti organismu zvládnout situaci. Stres Lazarus považoval stres za stav, kdy organismus očekává střet s nepříznivými podmínkami. Fyziologický stres je pro něj typický poruchami řeči či pohybu a psychologický stres vyjádřený pocitem nadměrného ohrožení způsobuje trauma, a je tudíž závažnější. Později byl definován i tzv. informační stres, který se vyznačuje nezvládnutím určitého úkolu či přetížením informacemi ve vztahu k rozhodování (ibid).

Dalšími významnými osobnostmi jsou Howard a Scott, kteří definovali biopsychosociální přístup ke stresu. Rozlišují v psychice člověka rovnovážný stav a nerovnovážný stav, který lze narušit fyzikálními, psychologickými, biochemickými, a sociálně kulturními faktory. Nerovnovážný stav podněcuje organismus k obnovení rovnováhy a tím zvyšuje svou schopnost zvládat podobné problémy. Goldstein zase viděl stres jako stav, kdy očekávání jedince neodpovídají tomu, jak sám vnímá vnější nebo vnitřní prostředí. Novější koncepci stresu představují Steinberger a Ritzman, kteří jej definují jako hmotné, informační či energetické podtížení na vstupu do živého systému. V současnosti je stres a psychická zátěž chápána jako složitý kybernetický systém, který není jednosměrný ani podmíněný (ibid).

### **3.3. Přístupy k vnímání stresu**

#### **Seligmanův koncept naučené bezmocnosti**

Přístupy se zabývá Nekonečný (1995), který s odkazem na ostatní autory uvádí Seligmanův koncept naučené bezmocnosti. Psycholog Seligman na základě výzkumů vzniku depresí pozoroval určitý typ reagování na opakovanou zátěž, který nazval „naučená bezmocnost“. Podstatou výzkumu bylo vystavování psů elektrickým šokům bez jakékoli možnosti jim uniknout. Později psům umožnil šokům uniknout, avšak psi se už ani nepokusili z nepříjemné situace osvobodit - rezignovali a přivykli si na stres. Stejný proces pozorujeme i u člověka, který se po delší době, během které s něčím bojuje, dostává do stavu bezmocnosti, depresí a pocitů beznaděje).

#### **Osobnostně dispoziční přístup**

Jelikož ostatní koncepty zvládnání stresu pracovaly pouze se situačními faktory, které dostatečně nevysvětlovaly charakteristiky procesu zvládnání stresu, začal se v 90. letech 20. století zkoumat vztah mezi osobností a zvládnáním stresu a samotná osobnost se stala významným aspektem zvládnání stresu. Zvládnání stresu se zkoumalo ve vztahu k dimenzím modelu Big Five, jehož vyšší řád osobnostní dimenze umožňuje srozumitelnější přístup ve zkoumání role osobnosti na chování jedince (ibid).

### **3.4. Druhy stresu**

V odborné literatuře lze najít různá dělení stresu. Podle Křivohlavého (1994) lze stres dělit podle způsobu vnímání a dle intenzity působení.

#### **3.4.1. Dělení dle způsobu vnímání**

Stres nemusí vyvolávat jen negativní pocity, může vyvolávat i příjemná napětí, jako jsou poznávání, objevování nového, radost a v neposlední řadě sexualita. Stres, který vyvolává tyto příjemné pocity, je nazýván eustres a stres vyvolávající negativní pocity je nazýván distres. Výhybku mezi eustresem a distresem, tedy mezi dobrou a špatnou

náladou ovládá dle odborníků limbický systém<sup>1</sup>, který se nachází na pomezí mozkového kmene a kůry.

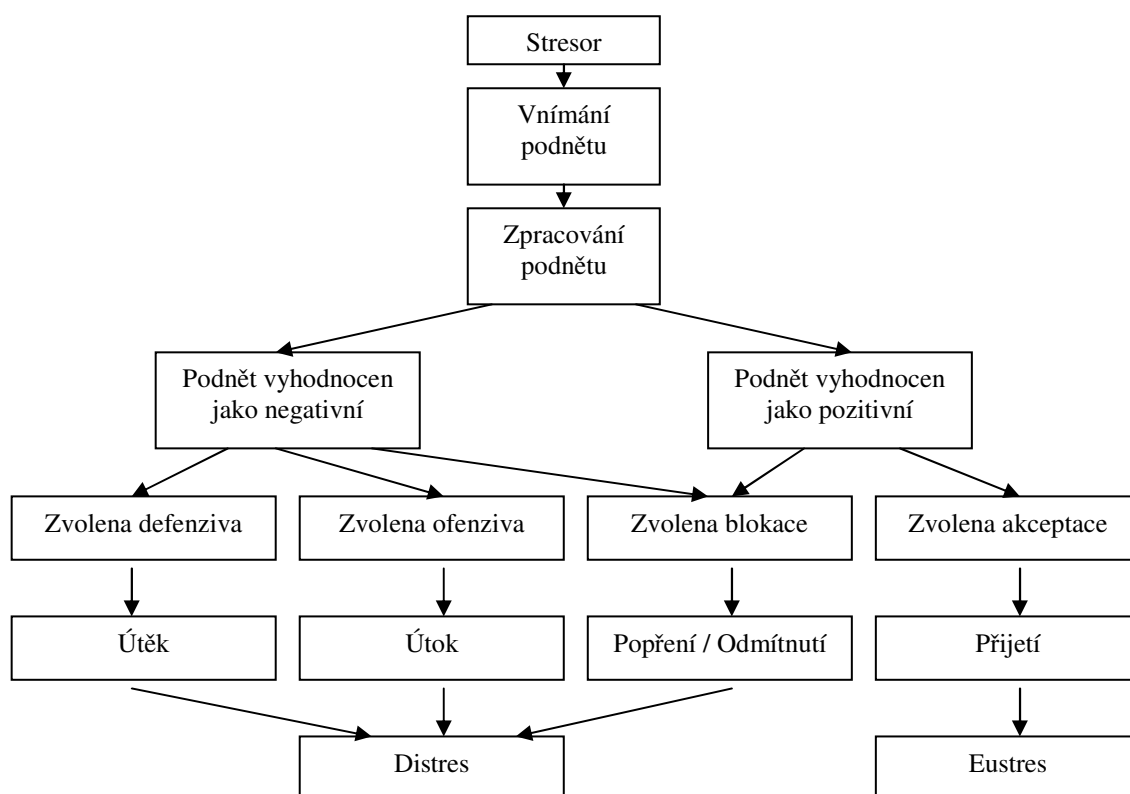
1. **DISTRES** – jedná se o známou formu, které se lidově říká stres. Distres člověka vyčerpává, působí pustošivě a za jeho vznik je odpovědný mozkový kmen, jeho rychlost a opatrnost, která vyvolává řadu již zmíněných fyziologických změn. Také se dá v zásadě říci, že všechny situace, které kmen vyhodnotí jako nové a neznámé, vedou k distresu, jelikož jsou brány jako potenciálně nebezpečné. Distres však neexistuje jen proto, aby způsobil trápení, ale umožňuje lidem si v těžkých situacích pomoci, jelikož upozorňuje na nebezpečí. Pokud člověk příliš podléhá distresu, dostává se do negativní smyčky – čím více distresu, tím více lability a opět více distresu. Z fyziologického hlediska jsou do těla vylučovány kortikoidy<sup>2</sup>.
2. **EUSTRES** – na rozdíl od distresu člověka posiluje, pomáhá nalézt rovnováhu a stabilitu a hlavně zvyšuje odolnost vůči distresu. Navíc platí, že čím více eustresu, tím větší odolnost proti nájezdu distresu a tím více eustresu – vzniká tak pozitivní zpětná vazba. Lidé, kteří eustres vyhledávají tak, že hledají radost v běžných situacích života, mají vysokou odolnost vůči stresu, a získávají tak předpoklad být stabilními osobnostmi. Ovšem pokud by člověk dokázal zvrátit v eustres každou nepříjemnou situaci, brzy by se dostal do rozporu s realitou. Pozitivní pocity vyvolané eustresem jsou ovšem podmíněny neexistencí psychologických bloků. Eustres z fyziologického hlediska vyvolává produkci sexuálních hormonů a za jeho vznik je odpovědná mozková kůra.

Nejlépe lze princip distresu a eustresu vyjádřit pomocí obrázku, který je zobrazen níže, přičemž levá strana je distresová a pravá eustresová:

---

<sup>1</sup> **Limbický systém** – funkční soubor struktur, které řídí emoce, motivaci, chování a některé příbuzné vegetativní funkce (Šedivá, 2009, s.17)

<sup>2</sup> **Kortikosteroidy** jsou steroidní hormony syntetizované z cholesterolu vznikající v buňkách kůry nadledvin. Mají protizánětlivé účinky a užívají se při léčbě poruch imunity. Bývají někdy nepřliš správně nazývány kortikoidy, což jsou syntetická analogika těchto hormonů (Wikipedia, 2009)



**Obrázek 1: Rozhodování o povaze stresu (Upraveno dle Křivohlavého, 1994)**

### 3.4.2. Dělení dle intenzity působení

1. **HYPOSTRES** – tímto termínem je nazýván běžný stres, který je pocíťován, ale neohrožuje stabilitu organismu a osobnosti. Ještě tedy nedosáhl hranice nezvladatelnosti, ovšem pokud bude působit dlouho, může se změnit v hyperstres.
2. **HYPERSTRES** – jedná se o stres, který již pomyslnou hranici zvladatelnosti přesáhl. Vzniká při nadměrné zátěži, může způsobit psychické selhání či fyzické zhroucení, v krajním případě i smrt (ibid).

### 3.4.3. Dělení dle doby působení

Další dělení druhů stresu vyjádřil Matoušek (2003) následovně:

1. **CHRONICKÝ STRES** – působení tohoto stresu je dlouhodobého charakteru. Stresor může být jediný, ale i více a intenzita jeho působení může v průběhu delší doby kolísat, ovšem je spíše nižší než například u posttraumatického stresu. Mezi příznaky se řadí hlavně úzkost, napětí, podrážděnost, únava, vyčerpání, bolesti hlavy, bušení srdce, svalové napětí, závratě, poruchy spánku či nepřiměřené reakce

na běžné situace. K vzniku chronického stresu přispívají hlavně narušené mezilidské vztahy.

2. **POSTTRAUMATICKÝ STRES** – je opožděná reakce na stresovou situaci, která většinou trvá jen krátkou dobu, zato je velmi intenzivní. Mezi jeho příznaky se řadí úzkost, deprese, psychické napětí, pocity marnosti, bezmoci, ztráta sebedůvěry, obavy z budoucnosti a intenzita těchto příznaků je taktéž kolísavá. Vznik posttraumatického stresu je zapříčiněn zejména situacemi, kdy jsme v ohrožení života, tedy například přírodními katastrofami, dopravní nehodou, požárem, havárií na pracovišti či pracovním úrazem.
3. **AKUTNÍ STRES** – způsobují taktéž události trvající krátkou dobu a jsme při nich ohroženi na životě, ovšem v tomto případě se stres dostaví ihned. Projevuje se zejména ztrátou paměti, zmateným jednáním, poruchami krevního oběhu a srdeční činnosti, vznikem šoku, který provází snížený přísun kyslíku do mozku, či ztrátou vědomí.
4. **ANTICIPAČNÍ STRES** – je zvláštním druhem stresu, jelikož se u něj vyskytuje absence stresoru. Člověk postižený anticipačním stresem totiž myslí na zatěžující situace s předstihem a svůj stres se snaží předvídat. Objevuje se u jedinců s nízkým sebevědomím nebo u jedinců pociťující patologickou zodpovědnost za svůj život. Příkladem může být mladý člověk, který má strach ze své budoucnosti. Ten pak trpí anticipačním stresem až do té doby, kdy si najde životního partnera a stálé pracovní místo (ibid).

### **3.5. Prožívání eustresu**

Jak již bylo popsáno podle Křivohlavého (2003) výše, eustres vyvolává příjemné pocity a je pro člověka důležitý. Některé eustresory však příznivé nejsou a bývají jimi často drogy, ale také třeba nadměrné zneužívání jídla pro jeho chuťový požitek. Také může být problémem omezená schopnost eustres vnímat a je třeba se naučit vnímat i malé eustresory – lepší je najít pozitiva na tomto dobrém jídle a být rád z takového úspěchu, než očekávat nedosažitelné, to by samo o sobě mohlo vést k distresu. Dle základního rozdělení prožíváme 3 typy eustresových situací, které souvisí se:



1. ZÁKLADNÍMI FYZIOLOGICKÝMI POTŘEBAMI – jedná se o první patro Maslowovy hierarchie potřeb, tedy je zde zahrnuta sexualita, dobré jídlo a pití, ale i pohyb – zvláště po rozvoji kondice
2. PROŽÍVÁNÍM ÚSPĚCHU – pocit vítězství, moci, dosažení výjimečných příjmů...
3. PROŽÍVÁNÍM OBJEVU – poznání neznámého, pochopení vtipu...

Pro člověka je však důležité si od stresu ať už v distresové či eustresové formě odpočinout, nebýt stále v napětí, ale pocítit i klid. K tomuto cíli se lze dopracovat snahou o dosažení rovnováhy, tedy umění prožít eustres a klid a poučit se z distresu. I větší vnímavost k pozitivním pocitům je užitečná, může nás příjemně uklidnit krása (například nedotčené přírody) nebo pocit naplněného smyslu (pocit užitečnosti), ale také pocit harmonie (radost z přátelství, lásky).

### **3.6. Fyziologie stresu**

Na vznik stresu se podílí zejména kmen a kůra mozková, kde kmen zajišťuje základní předpoklady života a jeho obdobu lze nalézt i u jiných savců, a kůra, kterou nalezneme pouze u člověka. Kůra je sídlem myšlení a je zhruba 300x mladší než kmen, nelze se tedy divit, že v krizových situacích kůra ustupuje kmenu, což se projeví například tím, že když omylem sáhneme na horký předmět, naše ruka ucukne dříve, než stačíme myšlením zachytit, co se stalo.

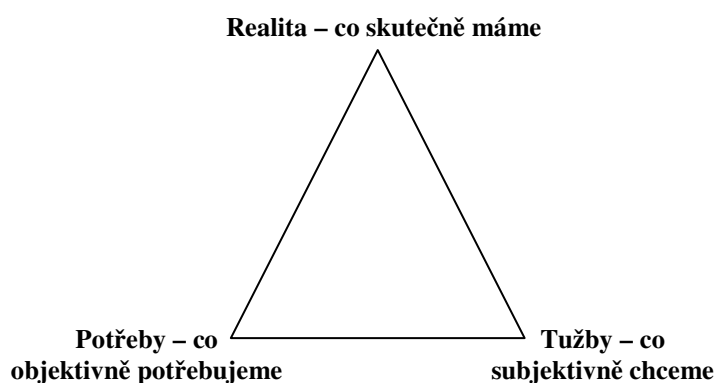
V souvislosti se stresem se mluví také o automatické stresové reakci, která tělo připravuje na útěk nebo útok, což je pozůstatek po dávných předcích, kteří byli běžně kořistí jiných zvířat, a museli se proto naučit lépe a rychleji reagovat. Při pocitu ohrožení a vzniku automatické stresové reakce dochází k mobilizaci sluchu i zraku, mění se distribuce krve v těle, vzrůstá srážlivost krve a naopak orgány, které se na útěku nebo útoku nepodílí, pracují na minimum. Pokud však jedinec není v ohrožení života, není dobré, aby se do takové situace dostávali často, jelikož při popsané reakci se do těla také uvolňují látky, které působí jako jedy.

### 3.7. Psychologie stresu

Stres vzniká konfrontací potřeb, tužeb a reality, přičemž hlavní potřebou organismu je prožívání příjemných pocitů a vyhýbání se nepříjemným pocitům. Samotné potřeby jsou definovány jako to, co objektivně jedinec potřebuje mít a čím potřebuje být, aby mohl prožít kvalitní život, zato tužby vyjadřují, co jedinec subjektivně chce. Stává se však zcela běžně, že se do vlastních tužeb začne zahrnovat něco, co potřebou není – například pokud nejsou uspokojeny potřeby lásky, jedinec hledá kompenzaci v úsilí o uznání. Jelikož však nižší patra nejsou v rovnováze, energie je použita problematicky, což vede ke stresu.

Do této situace však vstupuje 3. dimenze a tou je realita, tedy to, co jedinec skutečně má, a tedy to, do jaké míry jsou jeho potřeby a tužby naplňovány. Konfrontací potřeb tužeb a reality vznikají konflikty, na které se dá pohlížet jako na hlubší příčiny stresu. Čím větší jsou rozdíly mezi těmito faktory, tím větší vzniká konflikt a naopak. To je vyjádřeno trojúhelníkem na

obrázku č 2, přičemž konkrétně tento rovnostranný trojúhelník vyjadřuje, že potřeby, tužby a realita jsou od sebe vzdáleny (nebo k sobě přiblíženy) rovnoměrně.



Obrázek 2: RPT trojúhelník (Upraveno dle Křivohlavého, 1994)

S takovým pravidelným zobrazením konfliktu se však lze setkat zřídka, mnohem častější jsou situace, kdy je jeden vrchol trojúhelníku více vzdálen od zbylých dvou. Pokud je více vzdálen vrchol reality, jedinec racionálně hodnotí své potřeby, ovšem potýká se s nepříznivou realitou, a zároveň chce přesně to, co potřebuje, ale nedostává se mu toho. V tomto případě je stres způsoben vnějšími vlivy a příkladem může být nespravedlivě odsouzený vězeň.

Pokud je více vzdálen vrchol tužeb, jedná se pravděpodobně o nespokojeného a náročného snílka, jehož potřeby jsou v podstatě naplněny, ale on vyžaduje od života

mnohem více. V podstatě tedy chce, co nepotřebuje, a zároveň se mu toho nedostává. Stres je způsoben vnitřními faktory a příkladem může být hypochondrický jedinec.

Pokud je více vzdálen vrchol potřeb, jedná se taktéž o člověka, který hodnotí své potřeby iracionálně, ovšem své tužby se mu daří uspokojovat. Chce tedy to, co neodpovídá jeho potřebám, ovšem dostává se mu toho. Zde se jedná pravděpodobně o psychicky či fyzicky ohroženého jedince, kterým může být například majetný narkoman.

Je třeba se však podívat na problematiku stresu i z pohledu společnosti. Díky napodobování vzorců chování se zdá být lidská společnost citlivější na vliv stresu než samotný jedinec. S trochou nadsázky tak tedy platí, že čím více stresu do okolí jedinec vyzáří, tím více se mu jej vrátí, a to platí jak o pozitivním tak negativním stresu. Distresu je však ve společnosti více. Nemalý význam z pohledu stresu má na společnost vliv reklamy – ta totiž vnucuje potřeby, které ve skutečnosti jedinec nemá, ovšem často bývá dosažení těchto tužeb (vyvolaných falešnými potřebami) hodně vzdáleno od jeho reálných možností.

### **3.8. Rozšířená Maslowova teorie potřeb**

Někdy však nelze vznik stresu vysvětlit pouze fyziologickou interpretací, ale je třeba se na problematiku podívat z pohledu pocitů a potřeb tak, jak ji znázorňuje Maslowova hierarchie potřeb. Tato známá teorie znázorňuje pořadí, v jakém člověk uspokojuje své potřeby, přičemž potřeby v nižších patrech musí být uspokojeny první. První patro zahrnuje základní fyziologické potřeby, jako je potřeba jídla, spánku, ale patří sem i podněty. O nutnosti spánku není pochyb, ale pochybuje se o potřebě podnětů a příjemných pocitů. Důležitost podnětů dokázal pokus, kdy byli lidé izolováni ve tmě a tichu a za nějaký čas se u nich projevil silný distres – pokud by pokus nebyl přerušen, zřejmě by mohlo dojít k těžkému poškození ne-li úmrtí osob.

Naopak jiným pokusem bylo zjištěno, že pokud člověk má příjemné pocity, má tendenci je neustále stimulovat a obnovovat a to dokonce i za cenu zanedbání základních fyziologických potřeb. Proto se příjemné pocity začínají zobrazovat jako nulté patro v Maslowově hierarchii potřeb (ibid).

### **3.9. Vliv stresu na pracovní výkon**

Podle Kebzy a Komárka (1996) může stres na výkon pracovníků působit i pozitivně, ovšem většinou bývá jeho vliv negativní. Pracovník je v takové situaci stresovaný nad únosnou míru, jeho výkonnost klesá, může se objevit únava, svalové či psychické napětí, úzkost, bolesti hlavy, deprese, ztráta sebevědomí apod. Má také pocit, že mu vedení nerozumí, snižuje se jeho pozornost, což může zvýšit úrazovost. Pokud je pracovník vystaven závažným stresorům delší dobu, může se u něj vyskytnout chronický únavový syndrom, který se projevuje především vyčerpáním i po malé fyzické námaze. Naopak slabý stres může u některých pracovníků pracovní výkon zvýšit – pracovník se cítí motivovaný a práce mu dělá radost (ibid).

### **3.10. Vliv stresu na zdraví**

Zda jedinec pod vlivem stresu onemocní, záleží podle Hladkého (1993) na jeho schopnosti přizpůsobit se vnějším podmínkám. Pokud se přizpůsobit nedokáže, dochází k tzv. nemocem z adaptace (civilizační choroby) nebo k psychosomatickým nemocem.

#### **Kardiovaskulární systém**

U osob, které již mají kardiovaskulární chorobu, může stres urychlit angínu pectoris, srdeční arytmií, infarkt myokardu a srdeční mrtvici. Z hlediska povolání se s kardiovaskulárním onemocněním setkáváme u lékařů, právníků, soudců či obchodníků. Ze situačního hlediska se s těmito problémy častěji setkáváme u lidí se sníženou mírou sebeúcty, nespokojených se svou prací, žijících v častých konfliktních situacích a u těch, kteří uznávají, že mají v životě méně radosti.

Stres má také obrovský vliv na hypertenzi, což dokazuje fakt, že v okamžiku působení stresoru se přechodně zvyšuje krevní tlak.

#### **Gastrointestinální systém**

Pokud na jedince působí silný stresor, může mít problémy zažívacího traktu, jako jsou nauzea, zvracení, nechutenství, průjem, zácpa a další.

## **Dýchací trakt**

Změny v dýchání se projevují především při právě probíhající stresové reakci. Mění se frekvence dýchání, hloubka, jeho pravidelnost, bolest na hrudi či pocit nemožnosti se nadechnout. Dochází k vydechování většího množství oxidu uhličitého a vdechování většího množství kyslíku, kterého je tak v organismu zvýšené množství, jelikož (díky původu stresu v psychice) organismus nemůže reagovat bojem či útekem. Následně se poruší acidobazická rovnováha<sup>3</sup>, dojde k utlumení dýchání v mozkovém centru, což se projeví pocitem nedostatku dechu.

## **Pohybový systém**

Na pohybový systém působí vliv dlouhodobého stresu a projevuje se ztuhlostí a napětím svalů či bolestí v různých částech těla, a to hlavně bolesti v krční oblasti či bolesti v dolní části páteře. V důsledku bolestí v krční oblasti pak mohou vzniknout silné bolesti hlavy.

## **Imunitní systém**

Vliv dlouhotrvajícího stresu má také vliv na imunitní systém (obranyschopnost), což je vidět na příkladu, kdy jsme náchylnější k chřipce v období zvýšené zátěže a pocitu vyčerpanosti. Může také dojít k vzniku alergií.

## **Genitourinální systém**

U žen může dojít k poruchám menstruačního cyklu ve smyslu dysmenorey (bolestivé menstruace) či amenorey (vynechání menstruace). Při zmírnění zátěže se však menstruace opět upraví. Tato reakce organismu je přirozená, jelikož se tak tělo ženy brání možnému otěhotnění, jelikož by těhotenství i porod byl příliš nebezpečný. Vyskytuje se také fenomén, kdy žena po nechráněném pohlavním styku z důvodu špatného svědomí přestane menstruovat, i když není těhotná.

U mužů může vzniknout impotence, což samo o sobě vede k pocitu méněcennosti a dalším stresům. Co se týká vylučovacího systému, může dojít k polakisurii (nucení na močení) či k poruchám vylučování moči.

---

<sup>3</sup> **Acidobazická rovnováha** (ABR) - je dynamická rovnováha kyselin a zásad uvnitř organismu, tedy stálý poměr mezi jejich tvorbou a vylučováním. Je důležitá pro udržení homeostázy. (Wikipedia, 2010)

## **Rakovina**

Také rakovina může vzniknout nezvládnutím stresové situace, ovšem velmi výjimečně a nikoli stresem jako takovým. Zajímavostí je, že rakovina se objevuje 2x častěji u vdov do 2 let po smrti manžela, než u stejně starých žen, které manžela stále mají. Ze studií taktéž vyplynulo, že se rakovina častěji vyskytuje u vdov, které se nemohou se smrtí manžela vyrovnat do 1 roku po jeho smrti, jejich život ztratí smysl a snáze upadnou do nemoci.

## **Vředová nemoc**

Vředy vznikají působením krotizolu<sup>4</sup> a kortizonu<sup>5</sup>, které při větším vylučováním vlivem stresu dráždí žaludeční sliznici. Může také dojít k nechutenství a trávicím obtížím.

## **Nespavost a zvýšená únava**

Vlivem stresu není vyplavovaný adrenalin dostatečně rychle odbouráván a organismus je tak neustále v bojové pohotovosti. Neustále cirkulující adrenalin vede k nespavosti, podrážděnosti, snížené pracovní schopnosti, sníženému soustředění a neustálému pocitu napětí (ibid).

## **3.11. Příznaky stresu**

Příznaky jsou děleny dle Křivohlavého (2003) následovně:

**Fyziologické příznaky** – nechutenství a meteorismus, křečovitě bolesti v dolní části břicha, průjem, palpitace<sup>6</sup>, bolest na hrudi, nucení k močení, změny menstruačního cyklu, sexuální impotence a snížení sexuální touhy, bodavé a řezavé pocity v rukou a nohou, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, nepříjemné pocity v krku, migréna, vyrážka v obličeji či dvojité vidění.

**Emocionální příznaky** - podrážděnost a úzkostnost, únava a neschopnost se soustředit, změny nálady, nadměrné trápení se s nepodstatnými věcmi, nadměrné starosti o své

---

<sup>4</sup> **Kortizol** – stresový hormon (Wikipedia, 2010)

<sup>5</sup> **Kortizon** – steroidní hormon kůry nadledvinek (Wikipedia, 2010)

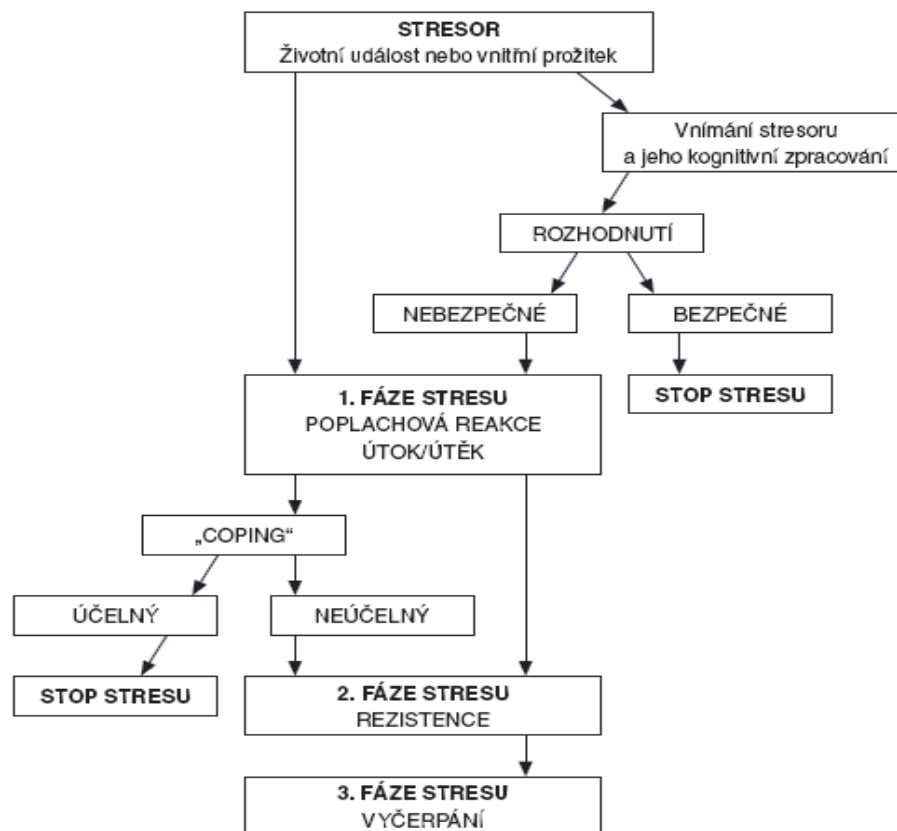
<sup>6</sup> **Palpitace** - rychlé a nepravidelné srdeční údery (ABZ, 2010)

zdraví a fyzický vzhled, neschopnost projevit emoce, nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku.

**Behaviorální příznaky** – ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání, zvýšené množství vykouřených cigaret, zvýšená konzumace alkoholických nápojů, závislost na drogách, nerozhodnost, zvýšená absence a nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, sklon k rizikovému řízení auta, zhoršená kvalita práce, vyhýbání se odpovědnosti, podvádění, nespavost a vstávání s pocitem únavy (ibid).

### 3.12. Adaptační syndrom - fáze průběhu stresu

Podle Seyeho (1966):



Obrázek 3: Fáze průběhu stresové reakce (Upraveno dle Seyeho, 1966)

1. **Fáze orientační reakce** – jedná se spíše o předfázi, jelikož stres ještě nevzniká. Dvě mozková jádra při této fázi reagují na podněty, které jsou pro jedince dosud bolestivé, neznámé, frustrující či ohrožující. Dochází také k utlumení aktivity, kterou jsme doposud vykonávali, a aktivují se pohotovostní mechanismy.

2. **Fáze poplachové reakce organismu** - v organismu vzniká stav pohotovosti, který jedince připravuje na útěk nebo boj. Vylučují se stresové hormony – zejména adrenalin<sup>7</sup> a noradrenalin<sup>8</sup>, srdeční frekvence se zrychluje, aby krev mohla rychleji proudit do všech částí těla, zvýší se i krevní srážlivost pro případ, že by byl jedinec zraněn. Může se také zrychlit dech a organismus se může začít potit.
3. **Fáze rezistence** - také někdy nazývána jako fáze odporu, ve které se organismus snaží vyrovnat se vzniklou stresovou situací, přičemž útočné pocity jsou vystřídány pocity deprese a útlumu.
4. **Fáze vyčerpání** – tato fáze nastává, pokud stres trvá příliš dlouho. Jelikož stresová situace nebyla zvládnuta, může dojít i k zhroucení organismu (ibid).

### 3.13. Tabulka stresových událostí

Holmes a Rahe (1967) dělili stresory na negativní a pozitivní, mezi které může patřit například narození dítěte, postup v zaměstnání či svatba. V následující tabulce naleznete seznam událostí, který je seřazen dle míry stresu, kterou události vyvolávají:

Životní situace, událost	Bodová hodnota
Úmrtí životního partnera	100
Rozvod	73
Odloučení manželů	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Zranění nebo nemoc	53
Svatba	50
Ztráta zaměstnání	47
Urovnání manželského sporu, smíření se	45
Odchod do důchodu	45
Nemoc člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální problémy	39
Příchod nového člena do rodiny	39
Změny v podniku	39
Změna ve finanční oblasti	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Změna zaměstnání	36
Časté hádky s partnerem	35
Hypotéka	31
Neschopnost splácet půjčku nebo hypotéku	30

<sup>7</sup> **Adrenalin** – hormon dřeně nadledvinek; při jeho zvýšení v krvi stoupá tepová frekvence srdce a krevní tlak (Endokrinní systém, 2010)

<sup>8</sup> **Noradrenalin** – hormon dřeně nadledvinek; na rozdíl od adrenalinu dokáže výrazně zužovat cévy, což lze využít v léčbě zvýšení tlaku krve v kritických situacích (Endokrinní systém, 2010)



Vyšší odpovědnost v zaměstnání	29
Odchod syna nebo dcery z domu	29
Problematický vztah s rodiči partnera	29
Významný osobní úspěch	28
Nástup manžela do zaměstnání nebo jeho odchod	26
Začátek nebo ukončení studia	25
Změna, která nastala v životních a sociálních podmínkách	24
Změna určitých osobních návyků	23
Problémy s vedoucím v zaměstnání	20
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště, změna školy	20
Změna v odpočinku	19
Změna v církevní činnosti	19
Změna ve veřejně prospěšných aktivitách	18
Nižší půjčka	17
Změna splátkových návyků	16
Změna počtu setkání v rodinném kruhu	15
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená, prázdniny	13
Vánoce	12
Drobné přestupky zákona	11

**Obrázek 4: Seznam stresových situací dle míry zatížení (Zdroj: Holmes, Rahe, 1967)**

Z tabulky se vypíše a sečte bodové ohodnocení všech událostí, které jedinec prožil v posledních 12 měsících. Vyhodnocení míry stresu se vyčte z následující tabulky (ibid):

150 a méně	Bez významných problémů
150 - 199	Mírně znepokojivé, 33% pravděpodobnost onemocnění
200 - 299	Středně znepokojivé, 50% pravděpodobnost onemocnění
300 a více	Kritický stav, 80% pravděpodobnost onemocnění

**Obrázek 5: Vyhodnocení míry zatížení pro organismus (Zdroj: Holmes, Rahe, 1967).**

### **3.14. Odolnost vůči stresu**

Podle Kebzy a Komárka (1996) existují dvě možnosti, jak může vzniknout odolnost vůči zátěži – tou první je, že odolnost vzniká, když jedinec nereaguje na emocionální podněty, i když se ve stresových podmínkách nachází; jeho rezistence tak vzniká kvůli nedostatku emocionální reakce. Další možností je schopnost udržet si správný úsudek či stanovený směr, a to i ve stresových situacích; v takovém případě se však jedná o dlouhodobý rys osobnosti a ne o krátkodobý emoční stav. Rozlišuje se však i univerzální odolnost vůči stresu, tedy odolnost působící vždy, a schopnost odolávat jen specifickým stresovým situacím - tuto schopnost lze získat hlavně speciálním tréninkem (ibid).

### **3.15. Rizikové stresové faktory**

Podle Mlčáka (2003) existují následující rizikové stresové faktory:

- 1) **Nezdolnost** - schopnost jedince efektivně a vytrvale zvládat obtíže. Zahrnuje situační i vlastní kontrolu, tendenci vnímat obtíže a překážku a osobní zájem vedoucí k překonání obtíží a překážek.
- 2) **Vědomí souvislosti** - zahrnuje nejen odolnost vůči zátěži, ale i obnovu zdraví. V této souvislosti je snahou vzbudit v jedinci pozitivní emocionální orientaci, musí být přesvědčen o zvládnutelnosti, srozumitelnosti a smysluplnosti zátěžové situace.
- 3) **Koncepce chování typu A a B** - vztahuje se k osobnostním rozdílům v oblasti soutěživosti, tendenci potlačovat stres a ve sféře pracovního zaujetí, odpočinku a také v oblasti vyjadřování emocí. Typ B charakterizují lidé, kteří jsou schopni i přes stresovou zátěž si udržet zdraví. Typ A charakterizují lidé, kteří se se stresem vyrovnávají velmi těžko nebo se s ním vyrovnat nedokáží.
- 4) **Typ lokalizace kontroly** – rozlišuje se externí a interní lokalizace kontroly. Lidé s externí lokalizací považují životní událost za důsledky příčin, které nemohou ovlivnit, zatímco lidé s interním místem kontroly považují životní události za důsledky svých vědomých a rozhodnutí.
- 5) **Sociální podpora** - vztahuje se k míře, v níž je chování subjektu schvalováno jeho nejbližším sociálním okolím (zejména rodinou) prostřednictvím emocí a pozitivních zpětných vazeb.
- 6) **Konstruktivní myšlení** – jedinec je schopen věcným, přiměřeným a flexibilním způsobem hodnotit problém a je schopen dospívat k adekvátním efektivním řešením.
- 7) **Kvalita života** – jedná se o výslednou bilanci pozitivních či negativních hodnocení všech nejdůležitějších aspektů individuální existence člověka(ibid).

### **3.16. Stresory a zdroje stresu**

Stresory jsou podle Křivohlavého (1994) podněty, které jsou osobou subjektivně hodnoceny jako zátěžové, a mohou mít podobu fyzikální, chemickou či psychosociální. Pojem stresor se zdá být pro organismus čistě negativním podnětem, ovšem určitá míra stresu je pro zdravý psychický vývoj nezbytná, jelikož zvyšuje odolnost proti působení silných stresorů. Rozlišujeme:

1. **MIKROSTRESORY** – vyvolávají nízkou stresovou reakci, která může být pro organismus i prospěšná.
2. **MAKROSTRESORY** – vyvolávají velmi silnou stresovou reakci, která způsobí závažné důsledky, jako jsou psychické traumata z děsivé události, děsivé sny, úzkost či neurózu.
3. **AKUTNÍ STRESORY** – nelze je ovlivnit a přicházejí náhle, obvykle mají také krátkou dobu působení. Řadí se sem traumatizující události typu autonehody, smrt blízké osoby či přepadení.
4. **CHRONICKÉ STRESORY** – působí dlouhou dobu a může se jednat například o nevyhovující pracovní podmínky, trvalý pocit nedostatku lásky v partnerství, pracovní přetížení či nedostatek času (ibid).

Podle Praška a Praškové (2003) lze druhy stresorů dělit následovně:

- 1) **PRACOVNÍ STRESORY** – sem patří například ztráta práce, velmi nízký příjem, neschopnost organizace své práce, dluhy, konflikty s nadřízenými a spolupracovníky, ztížené pracovní podmínky (horko, hluk...), workholismus či povinnost vykonat nesmyslné činnosti.
- 2) **VZTAHOVÉ STRESORY** – rozvod či rozchod s partnerem, neshody ve vztahu či v rodině, bydlení s rodiči či závislost na rodičích, nesoulad v sexuálním životě, žárlivost, narození dítěte, děti v pubertě a odchod dětí z domova.
- 3) **NEMOCI, ZÁVISLOSTI, HANDICAPY** – tělesná či psychická nemoc či handicap vlastní nebo člena rodiny, závislost vlastní či člena rodiny, zhoršování zdravotního stavu rodičů, gamblerství a jiné závislosti.
- 4) **STRESORY SOUVISEJÍCÍ S ŽIVOTNÍM STYLEM** – stereotyp, absence koníčků a zájmů, nedostatek přátel, izolace rodiny, nevyhovující bydlení, nedostatek pozitivních aktivit (ibid).

Podle Hoška (1994) lze stresové situace dělit následovně:

1. **NEPŘIMĚŘENÉ ÚKOLY** – působí na jedince, který má vzhledem k úkolu omezenou fyzickou nebo duševní kapacitu. Nepřiměřeným úkolem vyvolávající stres je také úkol, který se nachází hluboko pod výkonností jedince.
2. **PROBLÉMOVÉ SITUACE** – rozdíl od nepřiměřených úkolů je v tom, že problémové situace řeší kvalitu úkolu. Příkladem může být zavádění výpočetní techniky – jedinci zde totiž chybí předchozí zkušenost.
3. **FRUSTRACE** - vzniká pocitu zmaru, jelikož je jedinci znemožněno dosáhnout cíle – řadí se sem například základy a neúspěchy.
4. **DEPRIVACE** – jedinci se nedostává podnětové části, která se vztahuje k uspokojování potřeb – například nedostatek spánku nebo sociálních kontaktů.
5. **KONFLIKTY** - příčinou konfliktů je spor, ale jsou také zdrojem rozvoje. Typy zátěžových situací se navzájem prolínají, jelikož většinou působí současně několik stresorů.

### **3.17. Nevhodné postupy v boji se stresem**

Distres je velmi nepříjemný, a proto není divu, že se lidé snaží se ho zbavit, a tím odstranit napětí, svíravý pocit a třeba i zapomenout, i když jen na chvíli. A tak často sahají po tom, co úlevu přináší, ať už to jsou cigarety, alkohol nebo jiné psychotropní látky. Pravdou je, že se tak působení distresu zbaví, ovšem časem za to zaplatí svým zdravím.

Otázkou je však, jestli alkohol vážně úlevu od stresu přináší. Touto problematikou se zabýval Zuckermann ve své metodě STAI a zjistil, že problémoví alkoholici jsou úzkostnější než nealkoholici a že jejich momentální stav úzkosti je u nich taktéž vyšší. Taktéž zjistil, že alkoholici se také mnohem víc bojí selhání, existuje u nich vyšší míra neuroticismu a více je děsí nuda a monotónnost. Bylo provedeno mnoho dalších pokusů, ze kterých vyplynulo, že alkohol ani tolik nesnižuje napětí, ale zvyšuje pocit odvahy a způsobuje přeceňování vlastních schopností. To druhotně může vést k pocitu uvolnění od napětí, ale ve skutečnosti je tento dojem falešný (ibid).

### 3.17.1. Obranné mechanismy

Podle Peterkové (2009) lze pomocí obranných mechanismů udržet a obnovit rovnovážný systém v psychice způsobený stresem, vnitřním napětím či úzkostí. Snahou je tedy zachovat si harmonii, ochránit jimi své já, zachovat pocit vlastní hodnoty při neúspěchu, selhání, studu či pocitech viny. Je třeba si však uvědomit, že obranné mechanismy nejsou vhodným řešením stresových situací, jelikož jejich využíváním se jen vytváří iluze uvolnění a zvládnutí stresu (ibid). Obranných mechanismů Křivohlavého (2004) bylo popsáno více než 40, bude uvedeno jen několik základních:

**POPŘENÍ** – jedinec odmítá uznat či vnímat frustrující skutečnost. Tento proces se děje zcela nevědomě a automaticky. Například silný kuřák odmítá možnost, že onemocní karcinomem plic nebo dospívající, který se odmítá ze zásady přiznat k čemukoli, nenechá se pokořit a udělat sebemenší poslušný čin.

**RACIONALIZACE** – snaha o vysvětlení něčeho nepřijatelného přijatelným způsobem. Například zanedbávání dítěte matkou s myšlenkou, že je to dobré pro jeho osamostatnění, i když ve skutečnosti jde hlavně o kariéru. Nebo alkoholik, který říká, že pije, aby si vydezinfikoval organismus.

**PŘEMÍSTĚNÍ** – přesunutí nepříjemných emocí k náhradnímu objektu, který s původní situací nemá nic společného; například vynadání dítěti když nás v práci naštvál šéf.

**INVERZE** – navenek se jedinec chová přesně opačně, než jak nás situace zasáhla; například matka, která má pocit viny, že nechtěla své dítě, ho bude přehnaně rozmazlovat.

**PROJEKCE** – vlastní nepřijatelné vlastnosti jedinec přisuzuje někomu jinému; např. to, že někoho nemá rád, si vysvětluje tím, že on ho taky nemá rád.

**INTROJEKCE** – opačný proces k projekci – člověk promítá trápení druhých lidí do sebe, bere na sebe úkoly, které mají řešit jiní. Takový člověk se často pod tíhou těžkostí, které si přivlastňuje, zhroutí.

**KOMPENZACE** – jedná se o způsob vyrovnávání se s vlastními nedostatky usilováním o dosažení svého předsevzetí; např. neúspěšný student chce vyniknout v nějakém sportu.

**ÚTĚK** – neboli denní snění, vysnění si nedosažitelného; např. neúspěšný herec sní o tom, jak získá prestižní cenu za herectví.

**IDENTIFIKACE** – jeden člověk se ztotožní s druhým. Může se také jednat o jedince, který si svou hodnotu zvyšuje pomocí napodobování někoho jiného s vysokou prestiží. Ale identifikovat může i manžel svou ženu se svou matkou s tím, že bude vyžadovat, aby se k němu také jako matka chovala.

**REGRESE** – jedná se o ústup do vývojově mladšího stádia - člověk reaguje na stresovou situaci nezralým způsobem; např. dospělý člověk se při diskuzi začne chovat jako dítě, vztekat se a brečet.

**VYTĚSNĚNÍ** – stresující myšlenky jedinec odstraní z vědomí; např. zapomene jméno člověka, který mu ublížil. Tento proces se však děje bez jeho vědomí. Také tento pojem nelze zaměňovat s vyhasnutím, který vyjadřuje, že vzpomínka přirozeně vymizí z mysli plynutím času.

**FIXACE** – jedinec neúspěšnou situaci opakuje, aby dokázal, že reagoval správně; např. vybírání si stále stejných partnerů, přestože vždy takový vztah skočil rozchodem.

**SUPERKONFORMITA** – reakcí na stres je plnění úkolů na maximum, aby se vyhnul dalšímu stresu; např. pracovník, který jednou přišel pozdě do práce a dostal za to důtku, od té doby raději chodí do práce dříve.

**AGRESE** – snaha jedince dosáhnout svého násilím; např. jedinec, který je delší dobu zesměšňován vyvolá spor.

**SEBEOBVIŇOVÁNÍ** – jedná se o typ agrese obrácené proti vlastní osobě, kdy se jedinec obviňuje i za to, za co nemůže. Hlavní myšlenkou sebeobviňujícího se člověka je, že za všechno může on. Např. člověk ze sebe před ostatními dělá špatného a získá tak soucit a lítost.

**APATIE** – přerušování kontaktu s okolím především v emoční oblasti; např. dítě, které nebylo nikdy pochváleno za úspěchy ve škole, začne vykonávat své školní povinnosti zcela automaticky.

**OPAČNÝ VZOR CHOVÁNÍ** – tento stav je podobný inverzi. Člověk má určité přání, ovšem nejedná tak, aby svého přání dosáhl. Například zamilovaná dívka by svému vyvolenému nejraději padla do náruče, ovšem místo toho se k němu chová nevlídně a odmítá ho. S tímto obranným mechanismem se lze setkat poměrně často, může se jednat třeba i o dítě, které velmi miluje své rodiče, ale vystupuje vůči nim

agresivně. Nebo pacient, který není spokojen se svým lékařem, se k němu neustále vrací atd...

**NUTKÁNÍ K ODČINĚNÍ CHYBY** – snaha o odčinění chyby je samozřejmě pozitivní, ale nesmí jí být příliš moc. Příkladem je člověk, který se lekl toho, že jedl špinavýma rukama. Snaží se to odčinit a myje si ruce, ale ne jednou, ale třeba i 50x za dopoledne. Toto mytí rukou se mu tak stává posedlostí (obsesí).

Časté používání obranných mechanismů obvykle signalizuje určité obtíže, i když na druhou stranu určitým způsobem i pomáhá uchovávat si duševní zdraví – zda u jedince obranné mechanismy vyvolají obtíže nebo mu pomohou odolávat stresu, je záležitost hodně individuální.

Při uplatňování stres managementu je také důležité nalezení vhodných technik zabráňujících zabřednutí stresové situace do chorobného stavu a technik relaxačních. Konkrétně mohou být užitečné sportovní aktivity a relaxační aktivity typu jóga, autogenní trénink<sup>9</sup> či Jacobsonova progresivní relaxace<sup>10</sup> (ibid).

### **3.18. Zvládání stresu**

Při volbě strategie zvládání stresu je třeba podle Křivohlavého (1994) brát v úvahu tyto tři oblasti:

1. **KOGNITIVNÍ (MYŠLENKOVÁ)** – důležité je vyrovnání se se stresovou situací. Osoba, která se rozhoduje, myšlenkově zvažuje, co by se stalo, kdyby jednal tím či oním způsobem. Zvažuje tedy, jaký bude důsledek svého jednání a výhodnost zvolené možnosti.
2. **EMOCIONÁLNÍ (CITOVÁ)** – bere v úvahu city zúčastněných osob. Snahou je odstranění nebo alespoň snížení úrovně negativních emocí, jako jsou hlavně úzkosti, pocity ohrožení, obavy a strachy.

---

<sup>9</sup> **Autogenní trénink** – je relaxační technika, kterou rozvinul Johannes Heinrich Schultz. Využívá představivosti k navození určitých tělesných stavů, které vedou k uvolnění organismu a mysli. (Wikipedia, 2010)

<sup>10</sup> **Jacobsonova progresivní relaxace** – tato relaxace, jejímž autorem je psycholog Edmund Jacobson, je založena zejména na systematickém napínání a uvolňování kosterního svalstva, čímž lze odstranit svalové přepětí a vznikají přitom příjemné tělesné pocity, které přispívají k psychickému uvolnění. Jacobsonův objev spočíval v tom, že našel spojitost mezi myšlenkami a pohyby svalstva. (Vaculová, 2006, s.62)

3. CHOVÁNÍ – myšleno chování osoby, která se stresem bojuje. Patří sem nejen ovládnutí toho, s čím bojujeme, ale i sebeovládání (ibid).

### **3.18.1. Strategie zvládnutí stresu**

#### **Copingové strategie**

Copingové strategie jsou dle Lazaruse (2004) zaměřeny na aktivní čelení stresu neboli stress management a to formou redukce distresových stavů. Proces zvládnutí je realizován úsilím vyřešit daný problém a zbavit se negativní emocionální odpovědi. Strategie mohou být zaměřené na emoce (zvládnutí sebe) nebo na problém (zvládnutí prostředí). Dále je lze dělit na adjustační, tedy vztahující se k aktivnímu a flexibilnímu chování, a na maladjustační, tedy týkající se pasivního a nepřizpůsobivého chování (ibid).

#### **Kognitivní strategie**

Zaměřuje se podle Atkinsonové (1995) na zmírnění ohrožení prostřednictvím změny významu situace; např. opustí nás přítel a naší obrannou reakcí je vsugerování si, že jeho přátelství pro nás není tak důležité. Další možností je odsunutí problému například vsugerováním si, že daný problém není až tak důležitý, abychom si s ním dělali starosti.

#### **Behaviorální strategie**

Využívá prostředky zmírňující naléhavost problému. Tyto prostředky mohou být pozitivní (tělesné cvičení, hledání podpory u přátel), ale i negativní (braní drog, pití alkoholu).

#### **Ruminační strategie**

Jedinec se uzavírá do sebe a stále přemýšlí o tom, jak je mu špatně. Neustále o svých trápeních mluví, ale sám se nepokouší s danou situací něco udělat.

#### **Vyhýbavá strategie**

Využívá činností, jež mohou pomoci zlepšit špatnou náladu. Nevýhodou této strategie je, že zahrnují většinou nebezpečné aktivity, jako jsou agresivní chování, opjení se do bezvědomí či riskantní jízda autem.



### **Rozptýlující strategie**

Příkladem jsou sportovní aktivity, hra s dětmi či návštěvy kulturních zařízení s přáteli; tato strategie jednoduše zahrnuje činnosti, které jedince posílí a navodí pocit, že je schopen průběh událostí ovlivnit.

### **Ofenzivní strategie**

Symbolizují boj, který probíhá v následujících krocích:

DIAGNÓZA SITUACE – shánění informací o stresoru, o vlastním současném stavu a o prognóze naší situace.

MOBILIZACE REZERV – zvýšení obranyschopnosti zvládnutím emocí jakou jsou obavy, strach, úzkost či deprese, učení asertivního chování, využití relaxačních technik, úprava životosprávy, hledání smyslu života a zvyšování motivace.

PLÁNOVÁNÍ BOJE - stanovení žádoucího a dosažitelného cíle včetně rozdělení cesty k cíli na etapy a určení prvního kroku.

REALIZACE – zahrnuje protiútok pomocí terapie, iniciativu k rozhodnutí, redukce alkoholu, nikotinu a pití kávy a tvorbu antistresových opatření.

PERSISTENCE – zahrnuje vytrvalost ve svém počínání, přijetí svých obtíží a naučení se s nimi žít (ibid).

### **Antistresové metody**

Kebza a Komárek (1996) se zaměřili konkrétně na antistresové metody, a ty rozdělili následovně:

ZVYŠOVÁNÍ ODOLNOSTI - nejdůležitějším faktorem ve zvyšování odolnosti vůči stresu je pravidelná životospráva a dostatek aktivního odpočinku, tedy dostatek pohybové aktivity. Při tělesné zátěži se totiž vyplavují endorfíny, které vyvolávají pocit pohody a uspokojení, odbourávají stresové hormony a potlačují nutkání k boji či útěku. Minimální potřeba tělesného pohybu pro organismus je půl hodiny každý druhý den.

AUTOREGULACE MYŠLENEK A PŘEDSTAV - praxe ukazuje, že pacienti se rychleji uzdraví, pokud ve své uzdravení věří. Základem je změna vnitřní řeči, ke

které dochází v podstatě neustále. Je důležité se ve vnitřní řeči vyhnout snižování vlastní hodnoty, ale také je nevhodné se cítit silnější a chytřejší než ve skutečnosti a dávat si nerealistické cíle. Lze také využít interferenční strategie, která se projevuje snahou zapomenout na stresující zážitek myšlením na něco jiného či intenzivní prací – vědomí totiž není schopné zpracovávat současně dva myšlenkové obsahy (ibid).

### **3.18.2. Zvládání stresu pomocí psychologie učení**

Plamínek (2008) s odkazem na I. P. Pavlova považuje psychologii učení za jednu z nejlépe zpracovaných oblastí psychologie, kde se jedná o oblast pasivního učení, a díky pracím amerických behavioristů, kde se jedná o oblast aktivního učení. Z těchto metod čerpají i metody zvládání stresu, které jsou vyjádřeny následujícím postupem:

1. Zjišťuje se, jak člověk doposud zvládal stresové situace a jak se s nimi vyrovnával.
2. Zdokonalují se správně vybrané metody pomocí poznatků z psychologie učení.
3. Přidávají se další vhodné metody řešení těžkých situací – nejprve si člověk řešení situace pro něj novým způsobem představí, aby byl na danou situaci lépe připraven. Následně si tyto nové metody vyzkouší v praxi.
4. Zjišťují se metody, které pro danou osobu nejsou vhodné, analyzujeme jeho nerozumné představy, postoje, myšlenky a přesvědčení. Tyto nevhodné pocity lze odstranit pomocí poznatků z psychologie odnaučení. Důležité je, aby osoba pochopila, že tyto pocity jsou skutečně nevhodné.
5. Při postupu je třeba myslet i na těžké situace, které se vyskytnou v budoucnosti, a předem si vypracovat metody jejich zvládání.

Konkrétně Plamínek uvádí tyto konkrétní metody psychologie učení:

#### **Desenzitivizace**

Desenzitivizace se podle Křivohlavého (2003) vyznačuje nácvikem snížení citlivosti vůči negativním emocím, zejména vůči strachu a obavám, a zároveň zvyšuje sebevědomí. Podle Křivohlavého je metoda desenzitivizace účinnější než metody relaxace.

## Změna myšlení

Pomocí této metody se velmi negativní myšlenky nahrazují méně negativními. Následuje fáze kognitivní rekonstrukce, kdy se méně negativní myšlenky nahrazují kladnou formou vnitřní řeči. Cílem této metody je, aby se tento proces zautomatizoval, a tak mohl být použit i při jiných stresových situacích (ibid).

## Relaxační metody

Relaxační metody se vyznačují spojením představivosti a pohybové aktivity. Tímto způsobem se lze z pouhé fyzické relaxace dopracovat k relaxaci duševní. Patří sem:

- 1. Dechová cvičení** - dechové cvičení patří podle Praška a Praškové (1999) mezi nejrozšířenější relaxační metody, protože jeho nácvik lze provádět bez přímého dohledu lékaře či trenéra. Pomocí dechového cvičení se jedinec dokáže dostat do kontaktu sám se sebou a jeho výhoda spočívá v tom, že je lehce ovlivnitelné vůli, čímž lze dále ovlivňovat i další části těla. Používá se břišní typ dýchání, které má být pomalé a hluboké, čímž navodíme klidný a stabilní životní rytmus. Jedinec zaujme pohodlnou a uvolněnou pozici vsedě nebo vleže, vypustí z mysli všechny stresující myšlenky a soustředí se jen na dýchání a pokyny, které vyslechne od terapeuta nebo si je sám říká pomocí vnitřní řeči. Začne pomalým a hlubokým nádechem nosem, při němž počítá a usiluje o dosažení co nejvyššího čísla, ovšem je třeba se vyhnout přemáhání. Na vrcholu nádechu dech zadrží a opět s počítáním nosem vydechuje.
- 2. Soustředění a odvedení pozornosti** - stejně jak u dechového cvičení i zde není třeba spolupráce terapeuta. Jedinec zaujme uvolněný postoj nebo pozici vsedě, a to v místnosti, která na něj působí pozitivně. Představí si si sebe v roli správce budovy, přičemž úkolem je provést inventuru místnosti, v níž se právě nacházíme. Pozorně si prohlédne celou místnost - počet dveří, oken, její vybavení, vytápění, koberce, závěsy, nábytek, všimneme barevného sladení místnosti a uvědomí si, jaký dojem v něm místnost vyvolává. Nakonec zváží budoucí využití místnosti, jaké je třeba provést změny a kolik ho budou změny stát. Usiluje seo racionální a konstruktivní vnímání a hodnocení (ibid).
- 3. Metody prostého svalového uvolnění** – podle Křivohlavého (1994) je postup metody takový, že jedinec nejprve zaujme uvolněnou polohu těla vsedě, nejlépe na

křesle s opěrkami pro ruce. Začne uvolňováním prstů na dominantní (nejčastěji pravé) ruce – nejprve zvedne palec na této ruce, chvíli jej ponechá v nejvyšším bodu, uvědomí si pocit napětí, a potom jej vlastní vahou nechá spadnout dolů. Následují i další části těla a nakonec zůstane chvíli v relaxovaném stavu a uvědomuje si uvolnění.

4. **Metody využívající představivosti** - relaxaci jedinec provádí v odhlučněné místnosti kvůli eliminaci sluchových podnětů a se zavřenými očima kvůli eliminaci zrakových podnětů. Zapudí nepříjemné myšlenky, soustředí se pouze na relaxaci a začne si představovat uklidňující krajinu, ať už je to krajina imaginární nebo jemu dobře známá. Snaží si vybavit všechny detaily, krajina by měla být ozářena sluncem za slabého vánku (ibid).
5. **Progresivní relaxace** - odbourání napětí lze podle Jacobsona (1933) dosáhnout střídavým napínáním a uvolňováním různých svalů těla, přičemž je nutno se zaměřovat na své emoce. Relaxace se také provádí v odhlučněné místnosti na gauči nebo v posteli, aby bylo možno ruce položit podél těla. Začíná se relaxací rukou, následují nohy, trup a oči. Poté nastává relaxace duševních činností vyvoláváním představy místnosti, ve které jedinec leží. Nakonec nastává cvičení pro duševní uklidnění, kdy si představuje, jak komunikuje s různými lidmi a přitom sleduje, kde v těle tato představa vzbuzuje napětí (ibid).
6. **Autogenní trénink** - autogenní trénink je podle Schulze (1969) ovlivněn učením o čakrách a některými buddhistickými praktikami, ale bere v úvahu i novější poznatky – např. o hypnóze či Jacobsonově progresivní relaxaci. Pracuje se s dvojpolovostí (střídání faktorů tíha – lehkost, sevření – povolení, soustředění – rozvolnění) a se skutečností, že psychické procesy působí na procesy fyziologické, zejména na motoriku. Opakováním jednotlivých cviků se vytváří stereotyp, který po čase, když se vyskytne příslušný spouštěč, začne nastupovat skoro automaticky. Autogenní trénink umožní porozumět sobě samotnému i druhým, umožní zbavit se afektivního chování, zvýšit koncentraci, získat vyrovnanost, pohodu a klid. Ze somatické oblasti se dosáhne zklidnění nejen krevního oběhu, cév, srdce, vegetativních funkcí a vnitřních orgánů, ale i zlepšení trávení a vyprazdňování či chuti k jídlu. Autogenní trénink také napomáhá při snaze snížit spotřebu alkoholu a nikotinu či při úplné

odstranění závislosti – při kouření je trénink účinný asi u 40% a při nadměrnému pití alkoholu asi u 25% (ibid).

7. **Využití jógy** - jógou je podle Charváta (1973) systém cviků a psychologických postupů, které pomáhají při hledání duševní pohody. Principy jógy:

**Správné uvolnění** – uvolnění napětí ve svalectech a zklidnění celého těla.

**Správná cvičení** – protažení a posílení svalů pro stimulaci krevního oběhu.

**Správné dýchání** – hlubokým a rytmickým dýcháním se zvyšuje příjem kyslíku a tělo se nabíjí novou energií.

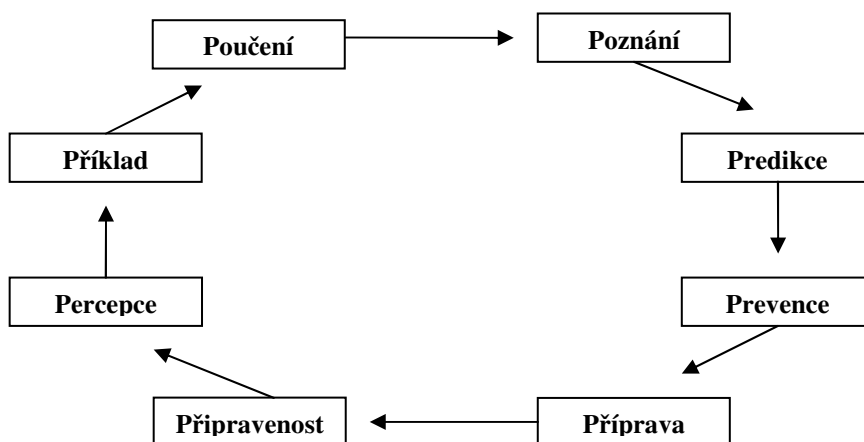
**Správná strava** – napomáhá při zachování uvolněnosti a ohebnosti těla.

**Správné myšlení** – pomáhá se zbavit negativních myšlenek meditativním nastavením během cvičení.

Jóga využívá zejména natahovacích cviků a cviků využívající tlaku. Natahovací cviky jsou vhodné k uvolňování bolestivého napětí ztuhlých svalů a předchází jejich zpětnému vzniku. Cviky využívající tlak mají zase pozitivní vliv na oběhový a nervový systém. Tlak, který na určitém místě působí na tělo, odvádí z této oblasti krev a krátkodobě zabraňuje přísunu krve. Po odeznění tlaku dojde k přívodu krve zpět na tlačené místo. Tento efekt pumpy a nasávání působí proti vzniku otoků a přispívá ke zlepšení zdraví. Součástí jógy jsou také relaxace a meditace (ibid).

### 3.18.3. Metoda 8P

Zvládání chronického stresu se děje pomocí metody 8P, kterou definoval Plamínek (2009) a vyjadřuje cyklus, kterým distres zvládáme – viz. obrázek níže.



Obrázek 6: Grafické znázornění metody 8P (Upraveno dle Plamínka, 2009)

## **Poznání**

Stresové situace vzbuzují zejména situace neznámé či nepoznané, proto pro poznání vlastního stresu je třeba se zamyslet nad tím, kdy stres vzniká, z čeho pramení, jak se projevuje a jak na něj jedinec reaguje. Postup:

### 1. PŮSOBENÍ STRESORŮ

- a. Nejprve se hledají odpovědi na otázky, jak stres působí, tedy které věci, místa a lidé jedince stresují.
- b. Následuje zamyšlení, proč zrovna tato věc, toto místo a tento člověk jedince stresuje.
- c. V neposlední řadě se hledají společné rysy situací, kdy ke stresu došlo.

2. REAKCE NA STRES – v této fázi je snahou fixovat dobré reakce na stres, opouštět špatné reakce a zavádět nové dobré reakce. V praxi se více používá opouštění zlovyků než zavádění nových reakcí, protože novoty většinou znamenají nový stres.

## **Predikce**

Při predikci se narozdíl od poznání jedinec dívá do budoucnosti, což mu umožní včas zasáhnout proti nečekaným úderům distresu. Soustředí se tedy na situace, které ho čekají, a snaží se na tyto situace připravit. Je vhodné si stresovou situaci co nejlépe představit pomocí fáze poznání stresu. Z tohoto pohledu se řeší stresové situace ve:

VZDÁLENÉ BUDOUCNOSTI – ve smyslu měsíců a let – jedná se například o přípravu na závěrečné zkoušky ve škole, na operaci...

BLÍZKÉ BUDOUCNOSTI – na situace v příštích dnech či za týden – řeší se například návštěva stomatologa, sobotní nákup...

BEZPROSTŘEDNÍ BUDOUCNOSTI – ve smyslu příštích hodin či minut – například uvíznutí v dopravní zácpě, reklamace zboží...

Po této přípravě nastane stresový okamžik, a tehdy se mohou stát tyto situace:

1. Situaci lze vyřešit úspěšně a zjišťuje se, že pro příště jde stres odvrátit - v tomto případě se lze na další situaci připravit pomocí prevence.
2. Situaci lze vyřešit úspěšně, ovšem následuje zjištění, že v takových případech stres odvrátit nelze – tehdy následuje příprava na opakování této stresové situace.

3. Situaci nelze zvládnout – v této chvíli bude spojencem celková připravenost čelit stresu založená na psychické i fyzické odolnosti, ale hlavně percepce, tedy snaha změnit vnímání stresu.

### **Prevence**

V této fázi je snahou omezit výskyt nebo intenzitu hrozícího stresu. Nejčastěji se lze setkat s těmito druhy stresových situací:

**PŘETÍŽENÍ** – bývá nejčastějším stresorem a jedná se o nerovnováhu výkonu a potenciálu často provázených dezorientací v kontextu práce. Zvládnání spočívá v péči o lidské zdroje.

**VNĚJŠÍ NEJISTOTA** – souvisí s nedostatkem informací, neurčitostí situací a potenciálními hrozbami. Řešením je nalezení jistoty nebo ve vnitřním přijetí této nejistoty.

**NALÉHAVOST** – působí zde vliv nedostatku času a řešením je efektivní sebeřízení  
**DŮLEŽITOST** – je spojena s odpovědností a v těchto případech je důležitá zejména příprava na situaci a připravenost.

**BEZMOCNOSTI** – spojena s psychickou labilitou - situace se dá řešit pouze akceptací nezměnitelného.

**VNITŘNÍ NEJISTOTA** – bývá spojena s nízkou sebedůvěrou.

**VNITŘNÍ RUŠENÍ** – spojené s nemocemi, důsledky úrazů či špatným svědomím – často se vyžaduje pomoc specialisty.

**VNĚJŠÍ RUŠENÍ** – příkladem může být nadměrný hluk a je třeba se naučit tento element akceptovat.

### **Příprava**

Tato fáze je věnována distresům, kterým není možno předejít, a spočívá ve snaze snížit riziko nezvládnutí distresu. Postup je následující:

1. **ANALÝZA** – je třeba si vybavit situace, které nás stresují, jak jsme na ně reagovali a stanovíme si, jak bychom na ně chtěli reagovat.
2. **PLÁNOVÁNÍ** – je třeba si předem projít stresovou situaci co možná nejpodrobněji a stanovit si, jak lze v klíčových momentech reagovat. Příkladem může být sebemanipulace – pokud má jedinec strach z vrtání zubu, je dobré snažit se myslet

na něco jiného nebo snažit se chovat tak, jakoby ho sledoval jeho syn, kterému je vzorem.

3. TRÉNINK – snahou je vyvolat situace s obdobným stresorem a natrénovat tak svou reakci – pokud má stresovaný člověk mluvit před mnoha lidmi, zkusí několikrát mluvit na veřejnosti (například přípitek na svatbě).

### **Připravenost**

Tato kapitola na rozdíl od té předchozí souvisí se všeobecnou připraveností na náhlé zapůsobení stresové situace, tedy vysvětluje, co dělat pro zvládnutí stresu bez rozebrání konkrétní situace. Má hodně společného s pravidly zdravého životního stylu, který sám o sobě vede k větší vyrovnanosti osobnosti.

V této souvislosti existuje spousta rad od spousty autorů. Mezi nejzákladnější patří například potřeba dostatečně dlouhé doby spánku, která by měla být minimálně 7 hodin denně nebo zdravá strava či umění relaxace – bez relaxace hrozí riziko, že organismus přestane plnit své úkoly tak jak má. Dále je důležitý pravidelný pohyb, jelikož sport sám o sobě vyplavuje endorfiny<sup>11</sup>, které zlepšují náladu. Důležité je též omezit užívání prostředků, které uměle stimulují k aktivitě, jako je káva, alkohol, kouření, léky, drogy a energetické nápoje. V neposlední řadě pomáhá snaha vyvolat a hluboce prožívat eustresové situace.

### **Percepce**

Vnímání podnětu bývá většinou mimo smyslovou kontrolu, ovšem v některých případech může být jedinec schopen toto vnímání změnit nebo alespoň ovlivnit, protože o povaze stresu nerozhoduje podnět, ale jeho zpracování – důkazem toho je fakt, že různí lidé reagují ve stejných situacích různě. Proto v situaci, které jedinec může podlehnout, je třeba si uvědomit, zda je stres nezbytný, což většinou nebývá, a zkusit negativní pocit nahradit pozitivním. Příkladem může být, že jedinec nedovolí, aby podlehl nespravedlivému hodnocení šéfa, či se nenechá rozčítit neochotou prodavače –

---

<sup>11</sup> **Endorfiny** se tvoří v lidském organismu a slouží jako vnitřní opioidy. Působí jako neurotransmitery a neuromodulátory a regulují emocionální projevy - organismus si jich vytváří pro zmírnění bolesti například při úrazech nebo některých chorobách. Samotný název je složen z předpony endo- (vnitřní) a morfin (droga tlumící bolest). (Wikipedia, 2010)



nikdo hok tomu nenutí, tak není třeba distresu, která se v těchto podobách skrývá, podlehnout.

### **Příklad**

Okolí může jedince hodně ovlivňovat ve zvládnání distresu – pokud je jeho okolí (rodina, kolegové v práci) neustále ve stresu, bude zvládnání stresu složitější. Ovšem tím, že se sám naučí distres zvládat, stane se pro ostatní vzorem, že to lze, a také okolí se může naučit distres zvládat.

### **Poučení**

Distres může být i užitečný, například nepříjemné napětí při fyzické námaze může značit počínající chorobu. Navíc – zvládnání stresu by jistě nebylo tak účinné, kdyby si jedinec z každé dobře zvládnuté stresové situace nevzal poučení. A díky poučení vstupuje do dalšího kola zvládnání stresu silnější (ibid).

## **4. Analýza problému a současné situace**

Problém, který bude v následující kapitole řešen, je samotné stresové zatížení studentů. Při studiu se od studentů neustále vyžaduje myšlenková a tvůrčí činnost, přičemž právě při takových činnostech může být vysoké stresové zatížení problémem, někdy může vést až k úplnému nezvládnutí studijních povinností. Jaké je tedy stresové zatížení u studentů? Jaká opatření mohou pomoci případný negativní stav zlepšit?

Hlavním cílem práce je tedy využít vhodných metod k měření stresu a navrhnout postupy, jak stres zvládnout a eliminovat. Dalším cílem je vytvořit dotazník, který bude předložen studentům ekonomického humanitního a technického zaměření, a bude zkoumáno nejen stresové zatížení všech studentů, ale také budou formulovány nejčastější stresory, které na studenty působí. Zvlášť bude vyhodnocováno stresové zatížení jednotlivých oborů, žen oproti mužům, studentů prvních ročníků oproti studentům pátých ročníků. Na základě této analýzy budou vytvořeny konkrétní doporučení jak pro studenty, tak pro školu a studijní oddělení.

Využitou metodou bude dotazování, které bude realizováno formulováním otázek směřujících k zjišťování stresového zatížení studentů. Dále bude uplatněna analýza dotazníků pro zjišťování stresu je jednotlivých skupin studentů a pro zjišťování zatěžujících faktorů. Srovnávací metoda umožní podle míry stresu jednotlivých skupin formulovat návrhy, jak lze tento stres eliminovat.

### **4.1. Sběr dat**

#### **4.1.1. Zkoumaný vzorek**

Sestavený dotazník byl rozdán 180 respondentům takovým způsobem, aby byl získán od každé skupiny stejný počet vyplněných dotazníků. Dotazníky tedy vyplnilo 30 studentů prvního ročníku ekonomického zaměření studia, 30 studentů pátého ročníku ekonomického zaměření, 30 studentů prvního ročníku humanitního zaměření, 30 studentů pátého ročníku humanitního zaměření, 30 studentů prvního ročníku technického zaměření a 30 studentů pátého ročníku technického zaměření. Studenti ekonomického zaměření studují konkrétně Podnikatelskou fakultu VUT v Brně, studenti technického zaměření Fakultu strojního inženýrství VUT v Brně a studenti

humanitního zaměření Fakultu sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Snahou bylo, aby každá zkoumaná skupina obsahovala stejný počet mužů a žen, tedy 15 mužů a 15 žen v každé skupině, ovšem tohoto ideálního rozložení počtu mužů a žen ve zkoumaném vzorku nebylo dosaženo, jelikož žen studujících technické zaměření je výrazně méně než mužů a naopak mužů studujících humanitní zaměření je méně než žen. U studia ekonomického zaměření jsou četnosti studentů poměrně vyrovnané. V následující tabulce je tato situace vyjádřena číselně – vyjadřuje počet a následně procentní zastoupení žen a mužů jednotlivých skupin:

	<b>Četnost mužů</b>	<b>Četnost žen</b>	<b>% podíl mužů</b>	<b>% podíl žen</b>
<b>Všichni respondenti</b>	95	85	52,78	47,22
<b>Respondenti studující první ročník</b>	47	43	52,22	47,78
<b>Respondenti studující pátý ročník</b>	48	42	53,33	46,67
<b>Respondenti studující ekonomické zaměření</b>	27	33	45,00	55,00
<b>Respondenti studující humanitní zaměření</b>	15	45	25,00	75,00
<b>Respondenti studující technické zaměření</b>	53	7	88,33	11,67
<b>Respondenti studující první ročník ekonomického zaměření</b>	15	15	50,00	50,00
<b>Respondenti studující pátý ročník ekonomického zaměření</b>	12	18	40,00	60,00
<b>Respondenti studující první ročník humanitního zaměření</b>	9	21	30,00	70,00
<b>Respondenti studující pátý ročník humanitního zaměření</b>	6	24	20,00	80,00
<b>Respondenti studující první ročník technického zaměření</b>	23	7	76,67	23,33
<b>Respondenti studující pátý ročník technického zaměření</b>	30	0	100,00	0,00

**Tab. 1: Počet a procentní zastoupení žen a mužů jednotlivých skupin**

Samotnému sběru dat předcházela předvýzkum, kdy byl dotazník předložen pěti studentům. Předvýzkumem bylo zjištěno, zda jsou otázky dostatečně srozumitelné, jak dlouho vyplnění dotazníku trvá a také předvýzkum umožnil udělat si představu o pravděpodobném dosaženém bodovém hodnocení samotného výzkumu.

#### 4.1.2. Dotazník

Hlavní část dotazníku se skládala ze 40 otázek, které zjišťují přístup a názor studentů na školu a také analyzují přímo stresové symptomy, který byly rozebírány v teoretické části diplomové práce. Nacházely se zde však i otázky, na které respondenti odpovídali vlastním slovním vyjádřením, a otázky, které pomáhaly studenty zařadit do příslušných skupin. Dotazník obsahoval následující otázky:

Číslo	Otázky
1	Chtěl/a jste studovat obor, který studujete?
2	Baví Vás nyní studovat obor, který studujete?
3	Jsou pro Vás předměty, které studujete, do života užitečné?
4	Vyhovuje Vám styl výuky Vašich pedagogů?
5	Jste spokojen/a s úrovní mezilidských vztahů mezi studenty?
6	Jste spokojen/a s chováním pedagogů vzhledem ke studentům?
7	Máte pocit, že je Vaše studium příliš náročné?
8	Máte tendenci odkládat složitější a nepříjemné činnosti?
9	Míváte potíže se soustředěním, zapamatováním si či vybavením si z paměti?
10	Sníte alespoň 1x denně teplé jídlo odpovídající zásadám zdravé výživy?
11	Sportujete (cvičíte) alespoň 2x týdně do zpotení?
12	Kolik litrů nealkoholických tekutin denně vypijete?
13	Kolik šálků kávy a černého či zeleného čaje celkem denně vypijete?
14	Kolik cigaret denně vykouříte?
15	Kolik hodin denně průměrně spíte?
16	Míváte pocity únavy, malátnosti nebo potřebu nadměrně odpočívat?
17	Usínáte večer příliš dlouho?
18	Budí Vás v noci děsivé sny?
19	Probouzíte se ráno předčasně a nemůžete již dále spát?
20	Kolik alkoholu denně vypijete?
21	Kryje Váš měsíční příjem Vaše výdaje?
22	Jak často navštěvujete společenské zařízení? (klub, divadlo, kino...)
23	Kolik času denně věnujete relaxaci (kromě spánku)?
24	Kolik máte dobrých přátel?
25	Máte vždy nablízku aspoň jednoho přítele, kterému můžete důvěřovat, můžete se mu svěřit a můžete se na něj spolehnout?
26	Míváte pocity na zvracení, nechut k jídlu či naopak záchvaty nadměrné chuti?
27	Máte potíže s dechem či lapáte po dechu?
28	Trpíte bolestmi hlavy?
29	Máte často skleslou náladu?
30	Snížila se Vám chuť k sexu?

31	Když máte vztek nebo zlost – dokážete o těchto svých pocitech hovořit?
32	Dokážete mluvit o svých problémech s lidmi, se kterými žijete?
33	Dovedete si organizovat svůj volný čas?
34	Dovedete si organizovat svůj studijní čas?
35	Cítíte se napjatí či nervózní?
36	Cítíte se přecitlivělí nebo se bezdůvodně rozpláčete?
37	Vracejí se Vám vzpomínky na smutné události, které jste prožil/a?
38	Ztratil/a jste zájem dělat věci, které Vás dříve těšily?
39	Máte obavy o svou budoucnost?
40	Jaké je Vaše studijní zaměření?
41	Který ročník studujete?
42	Pohlaví
43	Jaká je Vaše váha?
44	Jaká je Vaše výška?
45	Co byste doporučil/a studentům prvního ročníku bakalářského studia, aby nebyli školou tak stresováni?
46	Jaké postupy zvládání stresu se Vám osobně osvědčily?
47	Co byste doporučil/a škole, aby učinila, pro snížení psychické zátěže studentů?
48	Jaké jsou Vaše tipy a triky pro efektivnější učení?

**Tab. 2: Seznam otázek**

Kompletní dotazník je součástí příloh. Vlastní dotazník byl sestaven na základě Dotazníku dispozice ke stresu podle ČERNÉHO (1999), Dotazníku psychických a tělesných příznaků stresu podle PRAŠKA a PRAŠKOVÉ (2001) a na základě Dotazníku posttraumatické stresové poruchy podle NOVÁKA (1998). Přípustné rozmezí alkoholu bylo stanoveno na základě informací sdružení Fóra zdravé výživy (2010), a to pro ženy maximálně 2 dl vína nebo 0,5 l piva nebo 50 ml lihoviny maximálně 2x týdně a pro muže maximálně 3 dl vína nebo 0,8 l piva nebo 70 ml lihoviny maximálně 2x týdně. Průměrný počet hodin volného času denně (více než 4 hodiny, 3-4 hodiny, 1-2 hodiny, do 1 hodiny a nemám volný čas) byl stanoven na základě CENTRA PRO VÝZKUM VEŘEJNÉHO MÍNĚNÍ (2010). Otázky na váhu a výšku byly zahrnuty pro možnost výpočtu BMI podle stránek ACTIVE WELLNESS (2010) a to z toho důvodu, jelikož respondenti nemusí být schopni vyjádřit svoji spokojenost s váhou vzhledem ke skutečnosti, zda mají váhu vyšší či nižší než doporučené hodnoty.

V dotazníku bylo možno dosáhnout minimálně 40 bodů a maximálně 200 bodů. Pro vyhodnocení dotazníků bylo využito odpovědí na otázky 1-39 a vypočtené BMI dle

uvedené váhy a výšky. Otázky byly hodnoceny následovně: První odpověď byla ohodnocena jedním bodem, druhá dvěma body, třetí třemi body, čtvrtá čtyřmi body a pátá pěti body. Pro otázky zahrnující pouze 3 možné odpovědi platilo, že první otázka je hodnocena jedním bodem, druhá třemi body a třetí pěti body. Pro otázky týkající se množství zkonsumovaných nealkoholických tekutin, průměrné doby spánku a pro výpočet BMI byla první a třetí odpověď hodnocena třemi body a druhá jedním bodem.

Na základě informací získaných z vyplněných dotazníků a na základě zhlédnutí vyhodnocení mnoha podobných dotazníků byly stanoveny hranice stresové zátěže následovně: 40-80 bodů – nízká míra stresového zatížení, se stresem se respondent umí dobře vyrovnat. 81-120 bodů – zvýšená míra stresového zatížení, stres respondenta oslabuje, je třeba se na stresory hodnocené číslicí 3 a více zaměřit. 121—160 bodů – vysoká míra stresového zatížení, stres vážně ohrožuje respondentovo zdraví a je nutné provést změny v jeho životním stylu. 161-200 bodů – velmi vysoká míra stresového zatížení, ohrožení stresem je na takové úrovni, že je nezbytné navštívit lékaře.

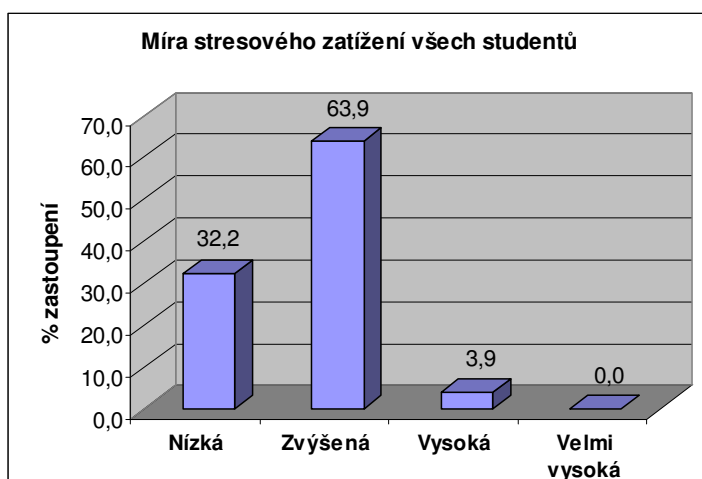
## **4.2. Výsledky a interpretace dotazníkového šetření**

Tato kapitola je zaměřena na výsledky dotazování respondentů, které jsou vyjádřeny formou tabulek a následně formou grafů, přičemž ke každé analýze je přidán komentář, popisující získané údaje. Kompletní tabulky získaných dat zahrnující spočítané průměry pro každou kategorii jsou pro jejich rozsáhlost součástí příloh.

### **4.2.1. Celkové stresové zatížení studentů**

<b>Míra stresového zatížení všech studentů</b>	<b>Hodnocení</b>	<b>% vyjádření</b>
Nízká	58	32,2
Zvýšená	115	63,9
Vysoká	7	3,9
Velmi vysoká	0	0,0

**Tab. 3: Stresové zatížení všech studentů seříděné do skupin pro vyhodnocení**

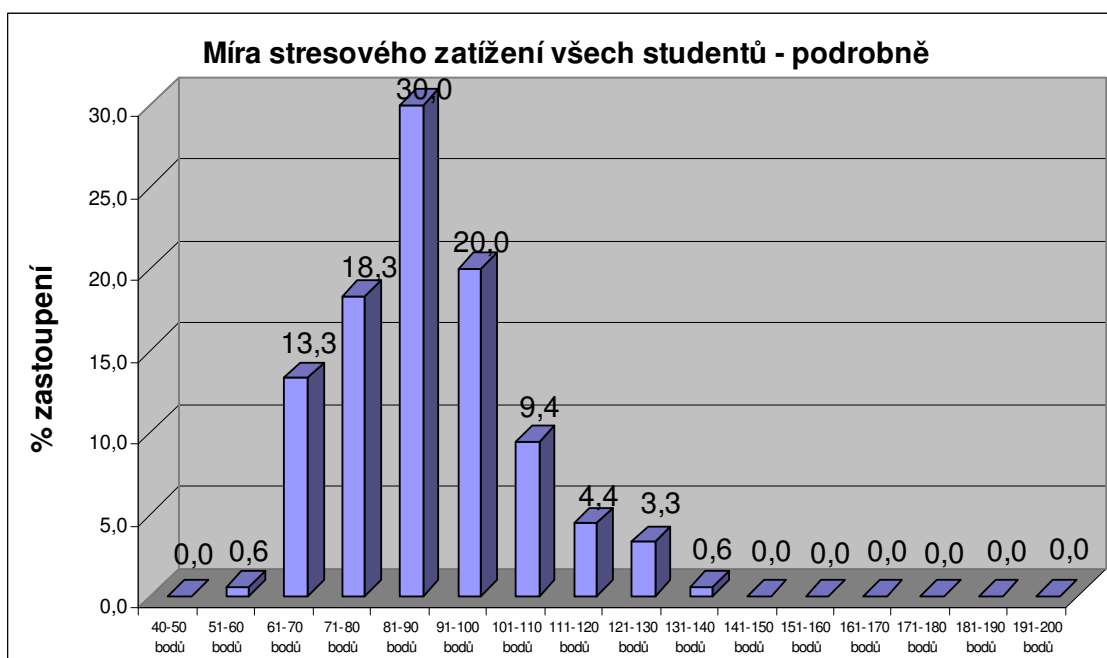


Graf 1: Stresové zatížení všech studentů seříděné do skupin pro vyhodnocení

Z grafu vyplývá, že 64% respondentů je oslabeno zvýšenou stresovou zátěží. Jelikož se jedná téměř o 2/3 studentů, je toto číslo příliš vysoké. Na druhou stranu je však třeba zmínit, že žádný respondent nedosáhl hranice kritické stresové zátěže, což je vzhledem k poměrně širokému výběrovému souboru (180 studentů) příznivý výsledek. Nicméně vysoké procento respondentů se zvýšenou stresovou zátěží již v této fázi vypovídá, že je třeba stanovit opatření, které pomohou studentům dopad stresu zmírnit.

Míra stresového zatížení všech studentů- podrobně	Četnosti studentů	% vyjádření
40-50 bodů	0	0,0
51-60 bodů	1	0,6
61-70 bodů	24	13,3
71-80 bodů	33	18,3
81-90 bodů	54	30,0
91-100 bodů	36	20,0
101-110 bodů	17	9,4
111-120 bodů	8	4,4
121-130 bodů	6	3,3
131-140 bodů	1	0,6
141-150 bodů	0	0,0
151-160 bodů	0	0,0
161-170 bodů	0	0,0
171-180 bodů	0	0,0
181-190 bodů	0	0,0
191-200 bodů	0	0,0

Tab. 4: Podrobné vyjádření stresového zatížení studentů



Graf 2: Podrobné vyjádření stresového zatížení studentů

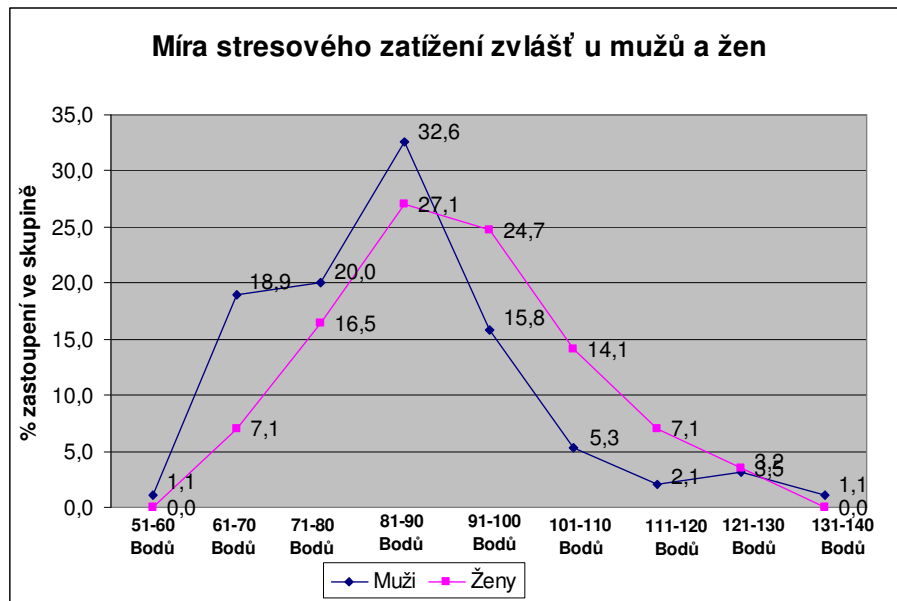
Na předchozím grafu je taktéž vidět, že velká část respondentů je oslabena zvýšenou stresovou zátěží. Pozitivním jevem je, že bodových skupin, představující nejvyšší stresové zatížení, zůstalo hodně neobsazeno. Ovšem téměř neobsazeny zůstaly také první 2 kategorie, lze tedy říci, že se v dnešní době stresu prakticky nelze vyhnout.

#### 4.2.2. Porovnání stresové zátěže studentů zvlášť pro každý obor

	Muži		Ženy		První ročníky		Páté ročníky	
	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření
51-60 bodů	1	1,1	0	0,0	0	0,0	1	1,1
61-70 bodů	18	18,9	6	7,1	11	12,2	13	14,4
71-80 bodů	19	20,0	14	16,5	18	20,0	15	16,7
81-90 bodů	31	32,6	23	27,1	24	26,7	30	33,3
91-100 bodů	15	15,8	21	24,7	18	20,0	18	20,0
101-110 bodů	5	5,3	12	14,1	9	10,0	8	8,9
111-120 bodů	2	2,1	6	7,1	5	5,6	3	3,3
121-130 bodů	3	3,2	3	3,5	4	4,4	2	2,2
131-140 bodů	1	1,1	0	0,0	1	1,1	0	0,0

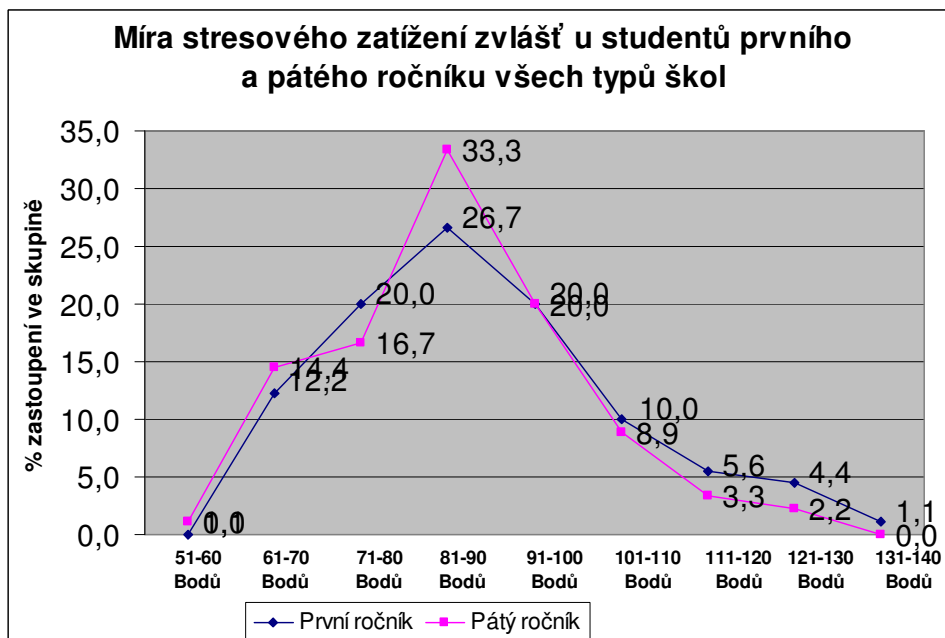
Tab. 5: Porovnání stresové zátěže mezi muži a ženami a mezi studenty prvního a pátého ročníku





**Graf 3: Porovnání stresového zatížení mužů s ženami**

Z grafu vyplývá, že ženy jsou oproti mužům stresovány mnohem více – pouze 7% žen spadá do kategorie nízkého stresového zatížení. U mužů je to 20%, což je taky velmi nízké číslo, ovšem oproti ženám je situace mnohem příznivější. Zvýšenou stresovou zátěží je pak ovlivněno 55,8% mužů a 73% žen a vysokou stresovou zátěží 4,3% mužů a 3,5% žen. Spočítané četnosti to jen potvrzují – průměrný dosažený počet bodů u mužů je 84,07 a u žen 91,34.



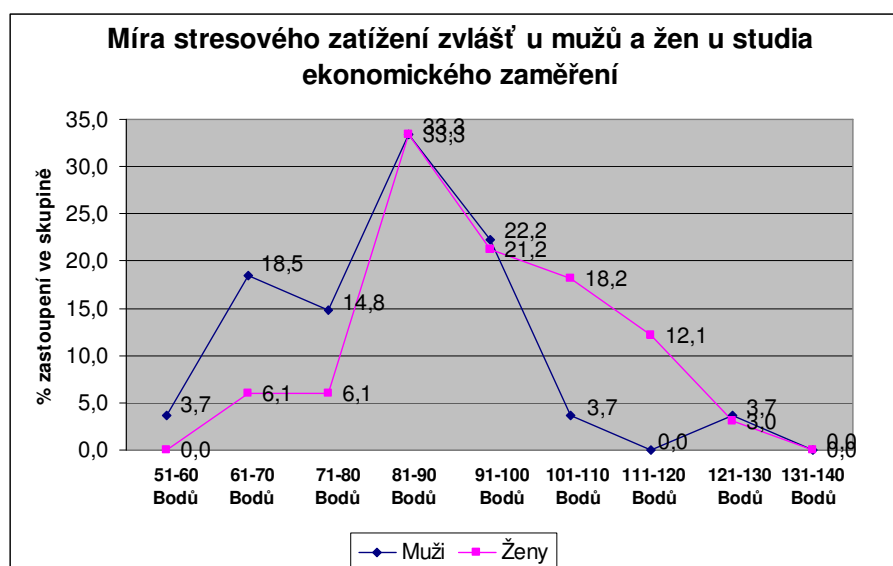
**Graf 4: Porovnání stresového zatížení studentů prvních ročníků se studenty pátých ročníků**

Porovnání stresového zatížení mezi respondenty studující první a pátý ročník není tak jednoznačné jako porovnání mezi muži a ženami, průměr hodnot je více vyrovnaný – nízkou stresovou zátěží je ovlivněno 32,2% respondentů prvního ročníku a 32,2% respondentů pátého ročníku, zvýšenou stresovou zátěží je ovlivněno 62,3% respondentů prvního ročníku a 65,5% respondentů pátého ročníku a vysokou stresovou zátěží je ovlivněno 5,5% respondentů prvního ročníku a 2,2% respondentů pátého ročníku. Lze tedy říci, že studenti prvního ročníku jsou stresem ovlivněni trochu více než studenti pátého ročníku – důkazem je i průměrné bodové hodnocení – u studentů prvního ročníku je to hodnota 88,83 a u studentů pátého ročníku 86,18.

#### 4.2.3. Porovnání stresové zátěže studentů ekonomického zaměření

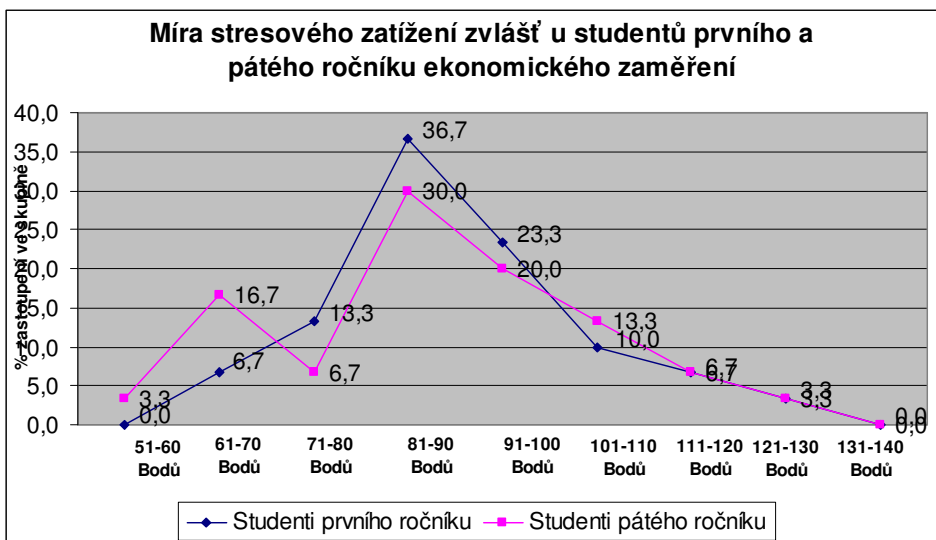
	Muži		Ženy		První ročník		Pátý ročník	
	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření
51-60 bodů	1	3,7	0	0,0	0	0,0	1	3,3
61-70 bodů	5	18,5	2	6,1	2	6,7	5	16,7
71-80 bodů	4	14,8	2	6,1	4	13,3	2	6,7
81-90 bodů	9	33,3	11	33,3	11	36,7	9	30,0
91-100 bodů	6	22,2	7	21,2	7	23,3	6	20,0
101-110 bodů	1	3,7	6	18,2	3	10,0	4	13,3
111-120 bodů	0	0,0	4	12,1	2	6,7	2	6,7
121-130 bodů	1	3,7	1	3,0	1	3,3	1	3,3
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Tab .6: Porovnání stresové zátěže mezi muži a ženami a mezi studenty prvního a pátého ročníku ekonomického zaměření



Graf 5: Porovnání stresového zatížení mužů s ženami u studia ekonomického zaměření

Předchozí graf potvrzuje, že ženy jsou více zatíženy stresem než muži, v tomto případě velmi výrazně – průměr bodového hodnocení u mužů je 83,33 a u žen 93,73. U oborů ekonomického zaměření je to více patrné, rozdíly jsou velmi významné – nízkou stresovou zátěží má 36,2% mužů a jen 12,2% žen, zvýšenou stresovou zátěží trpí 59,2% mužů a 84,8% žen a vysokou zátěží jsou postiženi 3,7% mužů a 3% žen.

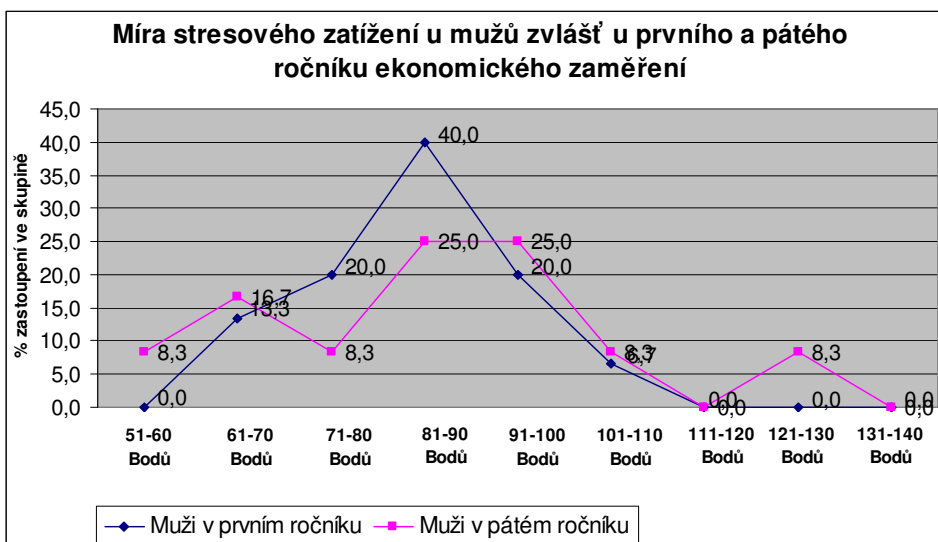


Graf 6: Porovnání stresového zatížení studentů prvního se studenty pátého ročníku ekonomického zaměření

Respondenti studující první a pátý ročník ekonomického zaměření jsou ovlivněni stresem přibližně stejně. Podle rozdělení do základních čtyř skupin (jak již bylo uvedeno - nízká, zvýšená, vysoká a velmi vysoká stresová zátěž) jsou však na tom mírně lépe respondenti pátého ročníku – bodový průměr je v případě studentů prvního ročníku 90,03 a v případě pátého ročníku 88,07, přičemž normální stresová zátěž je u 20% mužů a 26,7% žen, zvýšená u 76,7% mužů a 70% žen a vysoká stejně po 3,3% u mužů i žen.

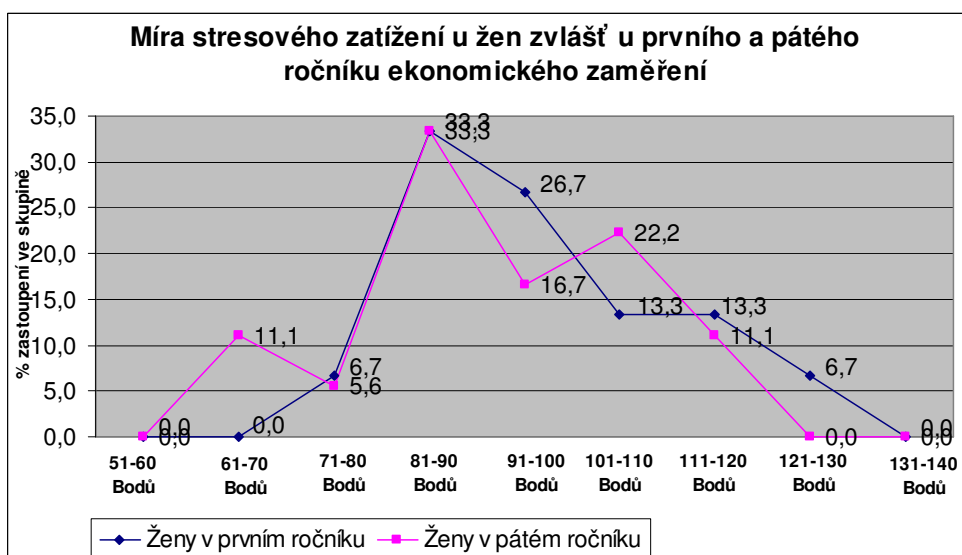
	První ročník muži		Pátý ročník muži		První ročník ženy		Pátý ročník ženy	
	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření
51-60 bodů	0	0,0	1	8,3	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	2	13,3	2	16,7	0	0,0	2	11,1
71-80 bodů	3	20,0	1	8,3	1	6,7	1	5,6
81-90 bodů	6	40,0	3	25,0	5	33,3	6	33,3
91-100 bodů	3	20,0	3	25,0	4	26,7	3	16,7
101-110 bodů	1	6,7	1	8,3	2	13,3	4	22,2
111-120 bodů	0	0,0	0	0,0	2	13,3	2	11,1
121-130 bodů	0	0,0	1	8,3	1	6,7	0	0,0
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Tab. 7: Porovnání stresového zatížení mezi muži prvního a pátého ročníku a mezi ženami prvního a pátého ročníku ekonomického zaměření



**Graf 7: Porovnání stresového zatížení mužů prvního ročníku s muži pátého ročníku u studia ekonomického zaměření**

Pokud se porovnává stresové zatížení zvláště u mužů prvního a pátého ročníku ekonomického zaměření, lze z grafu vyčíst, že stresem jsou ovlivněny obě skupiny přibližně stejně a rozdělení četností to potvrzuje – muži studující první ročník dosáhli průměru 83,40 a muži studující pátý ročník průměru 83,25. I podle rozdělení do základních čtyř skupin jsou čísla prakticky stejná – hodnoty nízké stresové zátěže jsou u studentů prvního ročníku 33,3% a pátého 33,3% a hodnoty zvýšené stresové zátěže jsou u studentů prvního ročníku 66,7% a pátého 58,3%. Jediným rozdílem je tedy 1 respondent v pátém ročníku, který vykazuje vysokou stresovou zátěž.



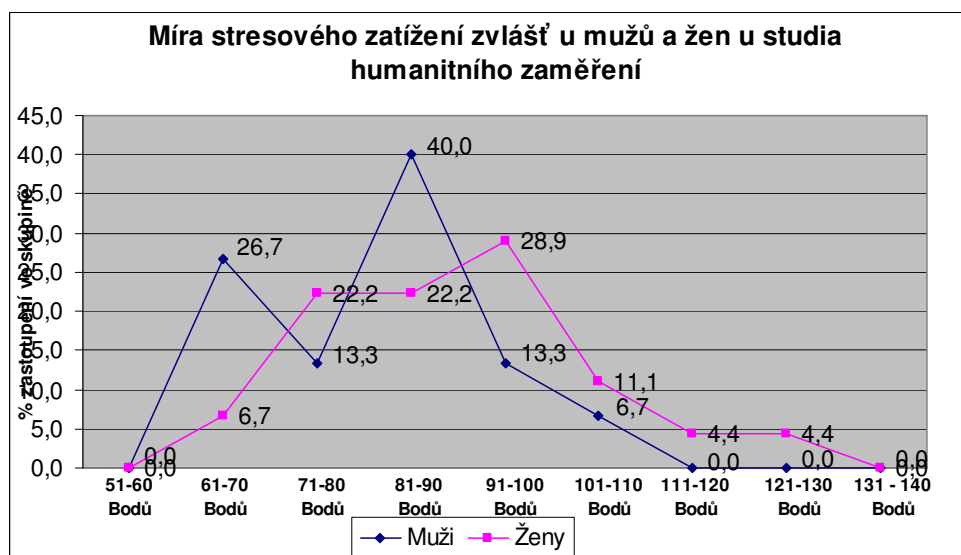
**Graf 8: Porovnání stresového zatížení žen prvního ročníku s ženami pátého ročníku u studia ekonomického zaměření**

Nízká stresová zátěž byla zjištěna u 6,7% žen v prvním ročníku a u 16,7% žen v pátém ročníku, zvýšená zátěž u 86,6% žen v prvním ročníku a u 83,3% žen v pátém ročníku a zvýšenou stresovou zátěží byly postihnuty pouze ženy v prvním ročníku a to z 6,7%. K tomuto grafu lze říci, že studentky prvného ročníku ekonomického zaměření jsou stresovány více (bodový průměr je 96,67) než studentky pátého ročníku (bodový průměr je 91,28).

#### 4.2.4. Porovnání stresové zátěže u studentů humanitního zaměření

	Muži		Ženy		První ročník		Pátý ročník	
	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření
51-60 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	4	26,7	3	6,7	4	13,3	3	10,0
71-80 bodů	2	13,3	10	22,2	6	20,0	6	20,0
81-90 bodů	6	40,0	10	22,2	6	20,0	10	33,3
91-100 bodů	2	13,3	13	28,9	7	23,3	8	26,7
101-110 bodů	1	6,7	5	11,1	3	10,0	3	10,0
111-120 bodů	0	0,0	2	4,4	2	6,7	0	0,0
121-130 bodů	0	0,0	2	4,4	2	6,7	0	0,0
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

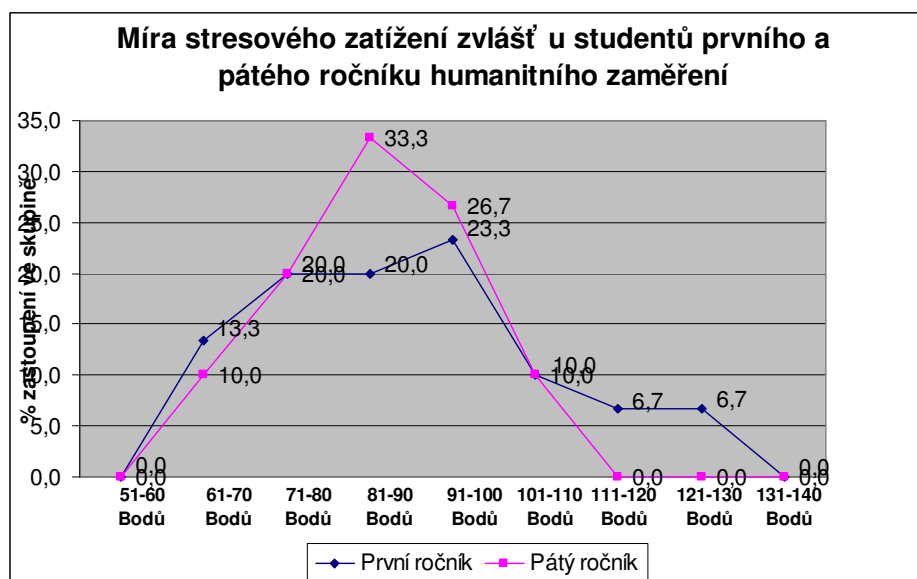
Tab. 8: Porovnání stresové zátěže mezi muži a ženami a mezi studenty prvního a pátého ročníku humanitního zaměření



Graf 9: Porovnání stresového zatížení mužů s ženami u studia humanitního zaměření

U mužů humanitního zaměření bylo nízké stresové zatížení zjištěno u 40% respondentů a u žen u 28,9% respondentů. Zvýšeným stresovým zatížením je postihnuto 60% mužů a 66,8% žen a vysokým stresovým zatížením jsou postihnuty pouze ženy, a

to z 4,4%. Z grafu je jasně patrné, že ženy, které studují humanitní obor, jsou se svým bodovým průměrem 90,53 stresem zatíženy podstatně více než muži s průměrem 81,93.

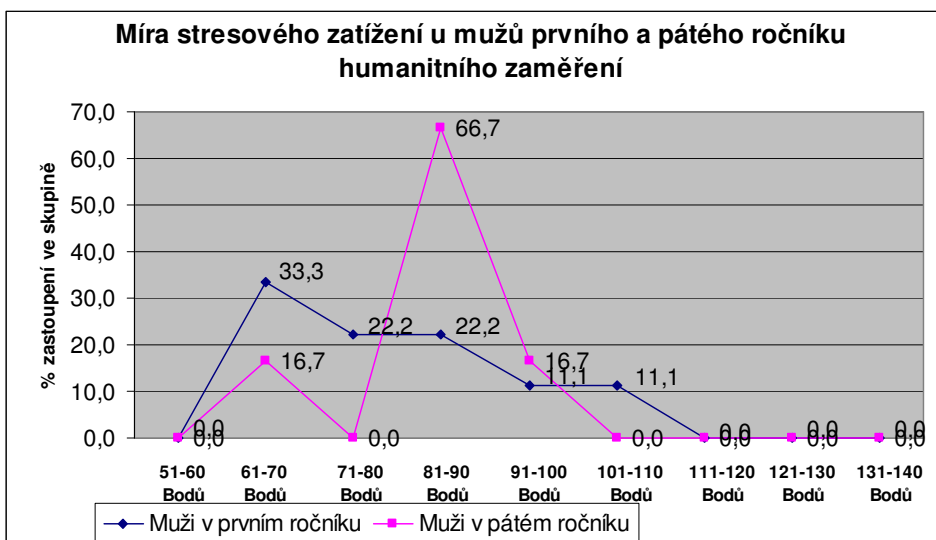


Graf 10: Porovnání stresového zatížení studentů prvního se studenty pátého ročníku humanitního zaměření

Nízkým stresem je zatíženo 33,3% respondentů v prvním ročníku a 30% respondentů v pátém ročníku, zvýšeným stresem 60% respondentů v prvním ročníku a 70% respondentů v pátém ročníku, vysoký stres byl zjištěn pouze u respondentů v prvním ročníku, a to z 6,7%. V rámci studia humanitního zaměření jsou tedy stresem zasaženi více studenti prvního ročníku (90,03 bodů) než studenti pátého ročníku (86,73 bodů).

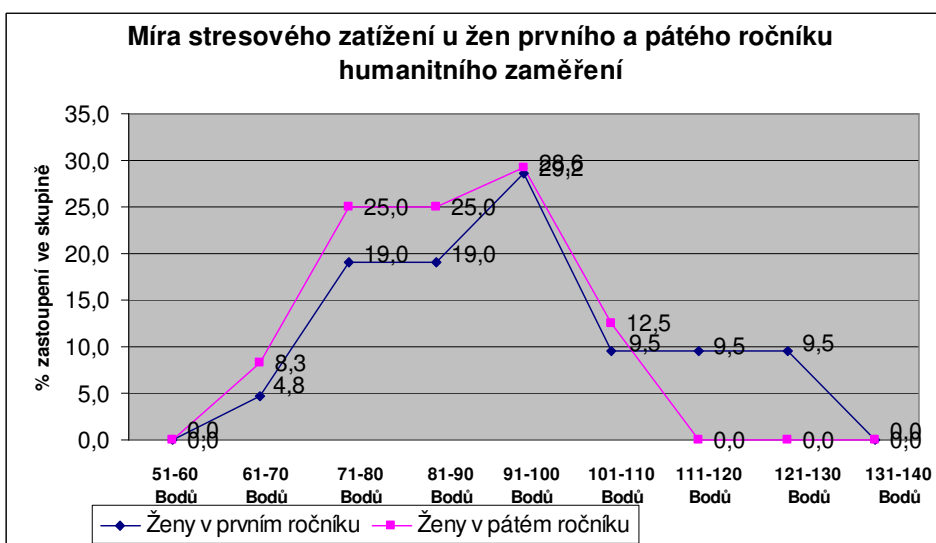
	První ročník muži		Pátý ročník muži		První ročník ženy		Pátý ročník ženy	
	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření
51-60 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	3	33,3	1	16,7	1	4,8	2	8,3
71-80 bodů	2	22,2	0	0,0	4	19,0	6	25,0
81-90 bodů	2	22,2	4	66,7	4	19,0	6	25,0
91-100 bodů	1	11,1	1	16,7	6	28,6	7	29,2
101-110 bodů	1	11,1	0	0,0	2	9,5	3	12,5
111-120 bodů	0	0,0	0	0,0	2	9,5	0	0,0
121-130 bodů	0	0,0	0	0,0	2	9,5	0	0,0
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Tab. 9: Porovnání stresového zatížení mezi muži prvního a pátého ročníku a mezi ženami prvního a pátého ročníku humanitního zaměření



**Graf 11: Porovnání stresového zatížení mužů prvního ročníku s muži pátého ročníku u studia humanitního zaměření**

Z mužů studujících prvním ročníkem humanitní zaměření bylo nízké stresové zatížení zjištěno u 55,5% respondentů a u studentů mužů pátého ročníku bylo zjištěno u 16,7% respondentů. Zvýšené stresové zatížení postihlo z 44,4% respondenty v prvním ročníku a z 83,4% respondenty v pátém ročníku. Z grafu je patrné, že stresem jsou podstatně více zatíženi studenti pátého ročníku (85,00 bodů oproti 79,89 bodů v prvním ročníku), ovšem daný výsledek může být zavádějící, jelikož mužů studujících humanitní zaměření bylo málo – dotazník vyplnilo pouze 9 studentů prvního ročníku a 6 studentů pátého ročníku.



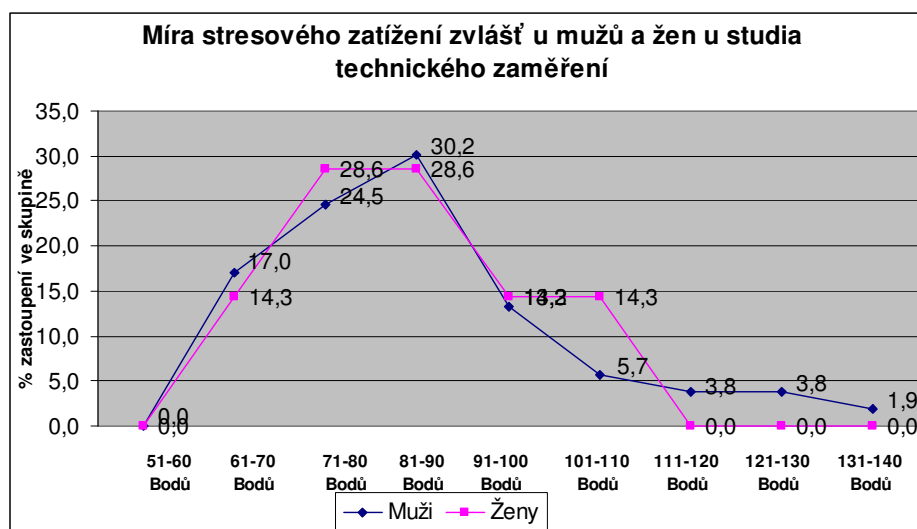
**Graf 12: Porovnání stresového zatížení žen prvního ročníku s ženami pátého ročníku u studia humanitního zaměření**

Do nízkého stupně stresové zátěže patří 23,8% žen studujících první ročník a 33,3% žen studujících pátý ročník, zvýšené zátěže dosáhlo 66,6% žen studujících první ročník a 66,7% žen studujících pátý ročník, vysokým stresem jsou zatíženy jen ženy v prvním ročníku, a to z 9,5%. Z tohoto grafu je tedy patrné, že studentky prvního ročníku jsou stresem zatíženy více než studentky pátého ročníku humanitního zaměření – první ročník má bodový průměr 94,38 a pátý ročník 87,17.

#### 4.2.5. Porovnání stresové zátěže u studentů technického zaměření

	Muži		Ženy	
	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření
51-60 bodů	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	9	17,0	1	14,3
71-80 bodů	13	24,5	2	28,6
81-90 bodů	16	30,2	2	28,6
91-100 bodů	7	13,2	1	14,3
101-110 bodů	3	5,7	1	14,3
111-120 bodů	2	3,8	0	0,0
121-130 bodů	2	3,8	0	0,0
131-140 bodů	1	1,9	0	0,0

Tab. 10: Porovnání stresové zátěže mezi muži a ženami technického zaměření



Graf 13: Porovnání stresového zatížení mužů s ženami u studia technického zaměření

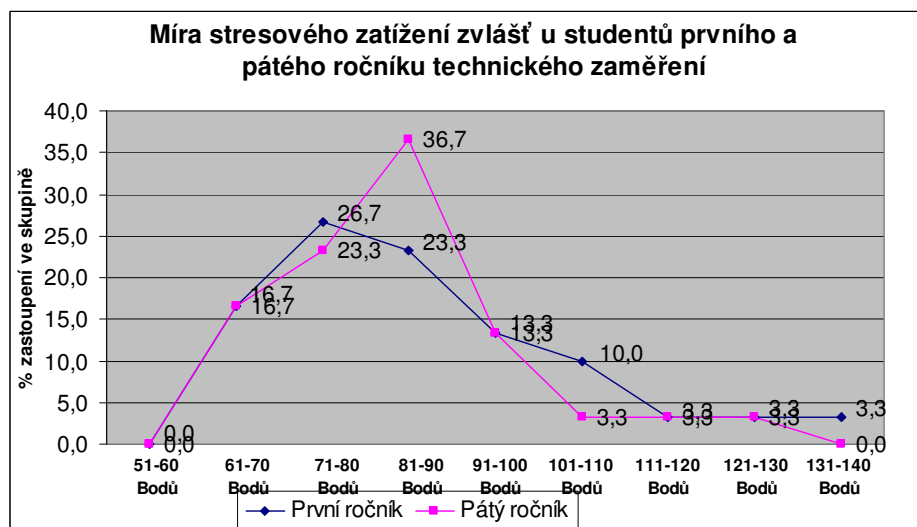
U studentů technického zaměření dosáhli úrovně nízkého stresu muži z 41,5% a ženy z 42,9%, zvýšeného stresu dosáhli muži z 52,9% a ženy z 57,1%. Na tomto grafu je zajímavé, že vysokou stresovou zátěží jsou postihnuti pouze muži, a to z 5,7%. Zde



jsou průměry bodů nezvykle téměř vyrovnané – muži dosáhli průměrně 85,06 bodů a ženy 85,29 bodů.

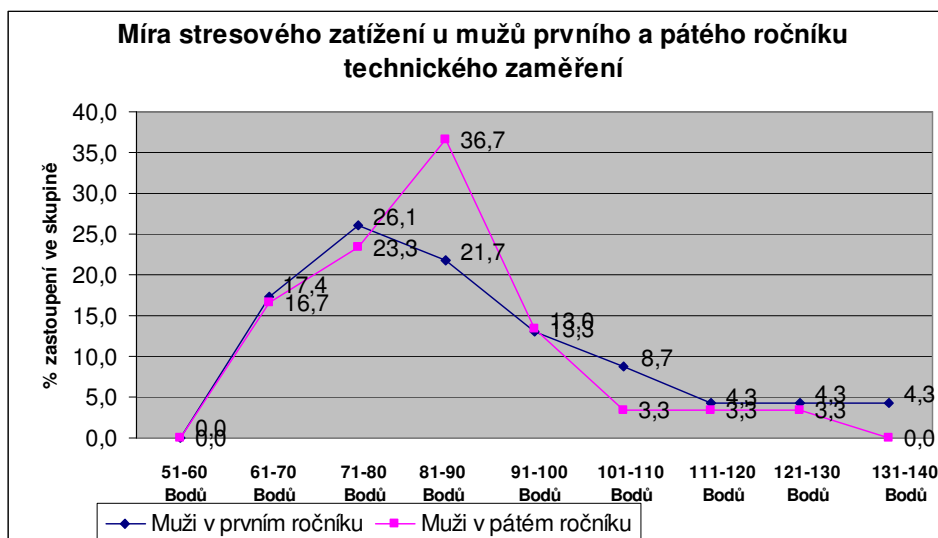
	První ročník		Pátý ročník		První ročník muži		Pátý ročník muži	
	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření	Četnosti studentů	%vyjádření
51-60 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	5	16,7	5	16,7	4	17,4	5	16,7
71-80 bodů	8	26,7	7	23,3	6	26,1	7	23,3
81-90 bodů	7	23,3	11	36,7	5	21,7	11	36,7
91-100 bodů	4	13,3	4	13,3	3	13,0	4	13,3
101-110 bodů	3	10,0	1	3,3	2	8,7	1	3,3
111-120 bodů	1	3,3	1	3,3	1	4,3	1	3,3
121-130 bodů	1	3,3	1	3,3	1	4,3	1	3,3
131-140 bodů	1	3,3	0	0,0	1	4,3	0	0,0

Tab. 11: Porovnání stresové zátěže mezi studenty prvního a pátého ročníku a mezi muži prvního a pátého ročníku technického zaměření



Graf 14: Porovnání stresového zatížení studentů prvního se studenty pátého ročníku technického zaměření

Příjemný, tedy nízký stres, byl zjištěn u 43,4% respondentů v prvním ročníku a u 40% respondentů v pátém ročníku, zvýšený pak byl naměřen u 49,9% respondentů v prvním ročníku a u 56,6% respondentů v pátém ročníku a vysoký stres postihl 6,6% respondentů v prvním ročníku a 3,3% respondentů v pátém ročníku. Lze tedy konstatovat, že studenti prvního ročníku jsou dle bodového hodnocení 86,43 stresem více zatíženi než studenti pátého ročníku s bodovým hodnocením 83,73.



**Graf 15: Porovnání stresového zatížení mužů prvního ročníku s muži pátého ročníku u studia technického zaměření**

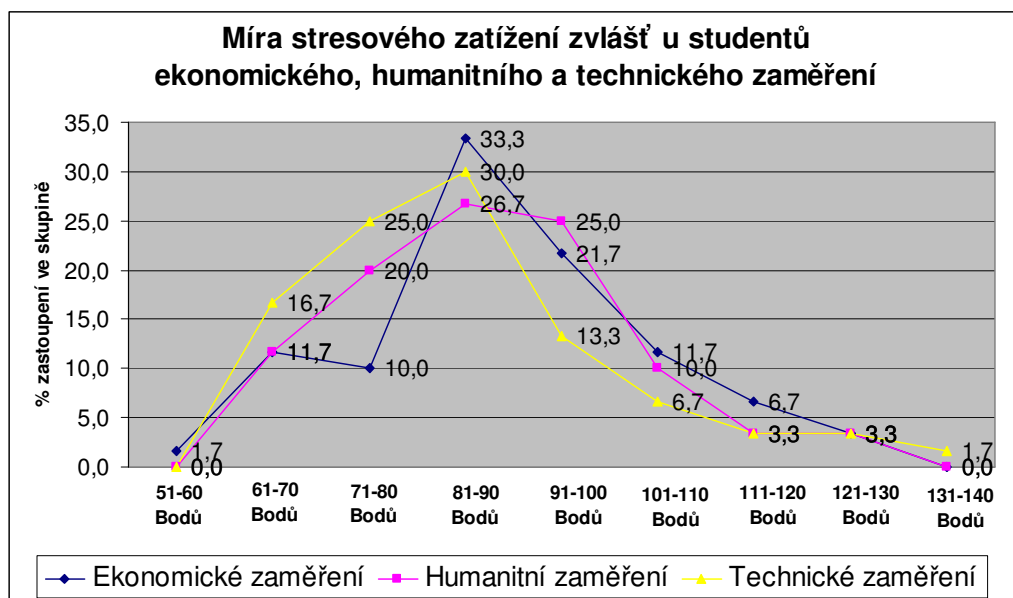
Pokud se porovnávají pouze muži jednotlivých ročníků, pak nízká zátěž mužů prvního ročníku byla zjištěna z 43,5% a z 40% byla zjištěna nízká zátěž u mužů pátého ročníku. Zvýšená zátěž postihla muže prvního ročníku z 47,7% a muže pátého ročníku z 56,6%, vysoká zátěž byla zaznamenána u mužů prvního ročníku z 8,6% a u mužů pátého ročníku z 3,3%. Čísla v rámci rozdělení do 4 kategorií se zdají být podobné, ovšem při podrobném zkoumání grafu zjistíme, že 90% mužů v pátém ročníku nepřekročilo svým bodovým hodnocením hranici 100 bodů, zatímco muži prvního ročníku mají ve vyšším bodovém hodnocení významnější zastoupení. Z tohoto pohledu lze konstatovat, že studenti prvního ročníku jsou stresem zatíženi trochu více a toto tvrzení podporuje i fakt, že studenti prvního ročníku dosáhli bodového průměru ve výši 86,78 a studenti pátého ročníku dosáhli bodového průměru ve výši 83,73.

Graf pro porovnání stresové zátěže u žen prvního a pátého ročníku technického studia nemohl být vytvořen, jelikož všichni respondenti byli muži.

#### 4.2.6. Mezioborové porovnání stresové zátěže

	Ekonomické zaměření		Humanitní zaměření		Technické zaměření	
	Četnosti studentů	% zastoupení	Četnosti studentů	% zastoupení	Četnosti studentů	% zastoupení
51-60 bodů	1	1,7	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	7	11,7	7	11,7	10	16,7
71-80 bodů	6	10,0	12	20,0	15	25,0
81-90 bodů	20	33,3	16	26,7	18	30,0
91-100 bodů	13	21,7	15	25,0	8	13,3
101-110 bodů	7	11,7	6	10,0	4	6,7
111-120 bodů	4	6,7	2	3,3	2	3,3
121-130 bodů	2	3,3	2	3,3	2	3,3
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	1	1,7

Tab. 12: Celkové srovnání stresové zátěže mezi jednotlivými obory

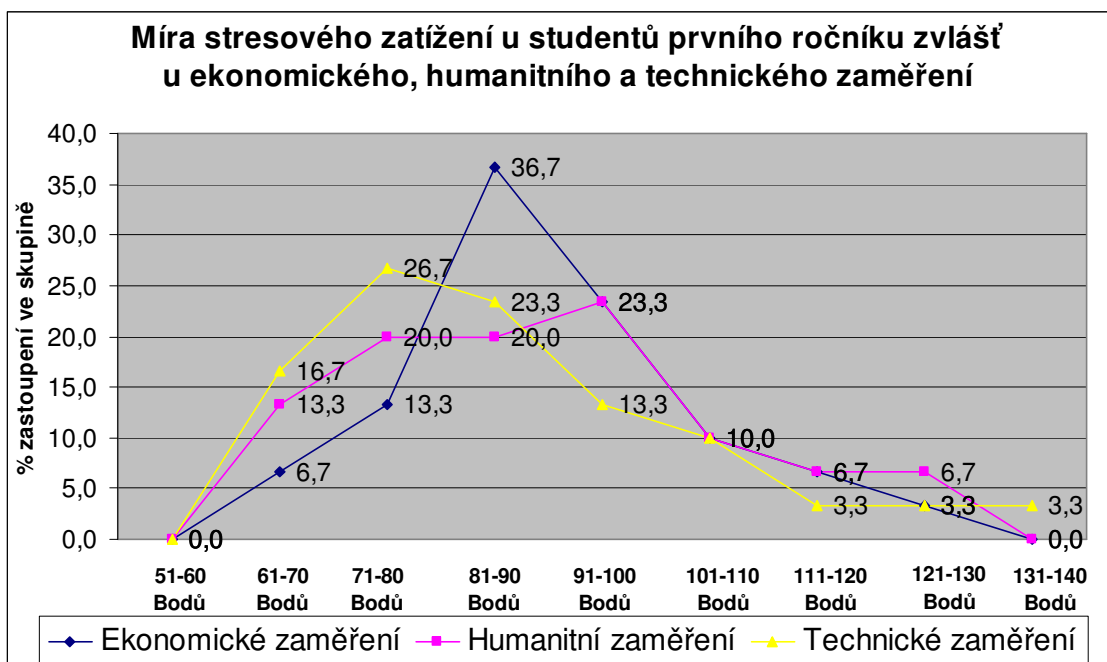


Graf 16: Celkové srovnání stresového zatížení mezi jednotlivými obory

Do kategorie nízké stresové zátěže patří 23,4% respondentů ekonomického zaměření, 33,7% respondentů humanitního zaměření a 41,7% respondentů technického zaměření, zvýšená stresová zátěž postihla 73,4% respondentů ekonomického zaměření, 65% respondentů humanitního zaměření a 53,3% respondentů technického zaměření a vysoká stresová zátěž postihla 3,3% respondentů ekonomického a humanitního zaměření a 5% respondentů technického zaměření. Z grafu vyplývá, že nejvíce jsou stresováni studenti ekonomického zaměření (průměrně 89,05 bodů), vysoká hodnota byla zjištěna i u studentů humanitního zaměření (průměrně 88,38 bodů) a nejlépe jsou na tom studenti technického zaměření (průměrně 85,08 bodů), ovšem je třeba podotknout, že 5% respondentů technického zaměření dosáhlo vysoké úrovně stresu.

	Ekonomické zaměření		Humanitní zaměření		Technické zaměření	
	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení
51-60 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	2	6,7	4	13,3	5	16,7
71-80 bodů	4	13,3	6	20,0	8	26,7
81-90 bodů	11	36,7	6	20,0	7	23,3
91-100 bodů	7	23,3	7	23,3	4	13,3
101-110 bodů	3	10,0	3	10,0	3	10,0
111-120 bodů	2	6,7	2	6,7	1	3,3
121-130 bodů	1	3,3	2	6,7	1	3,3
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	1	3,3

Tab. 13: Porovnání stresové zátěže mezi studenty prvního ročníku jednotlivých oborů

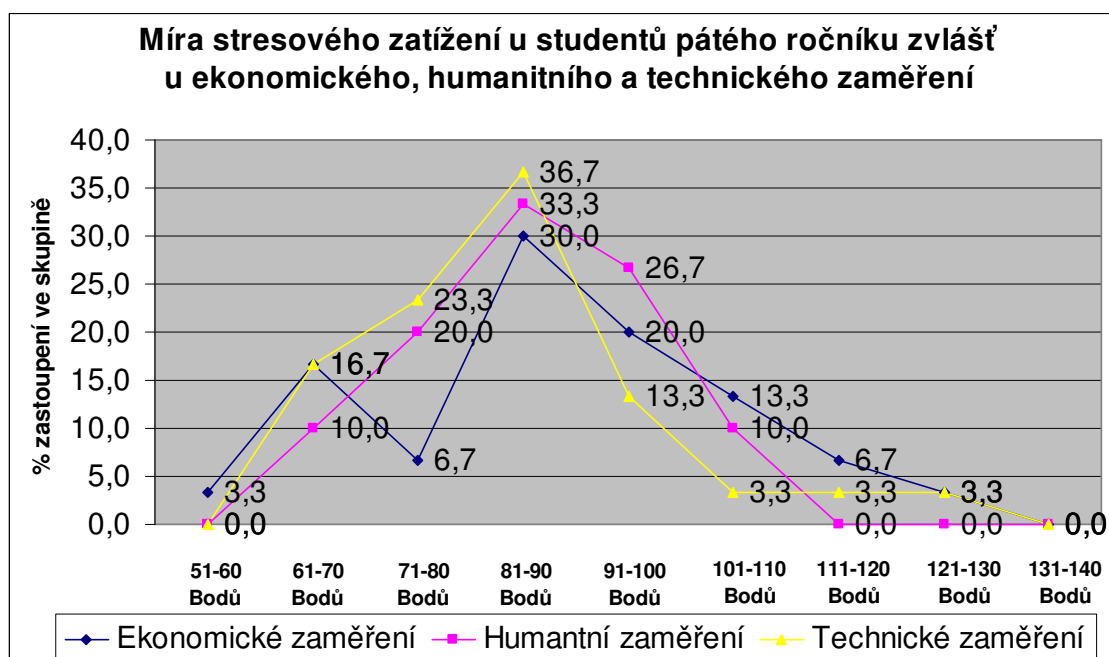


Graf 17: Porovnání stresové zátěže mezi studenty prvního ročníku jednotlivých oborů

Pokud se porovnávají pouze respondenti v prvním ročníku, pak nízká stresová zátěž byla zjištěna u 20% studentů ekonomického zaměření, u 33,3% studentů humanitního zaměření a u 43,4% studentů technického zaměření, zvýšená zátěž byla zjištěna u 76,7% studentů ekonomického zaměření, u 60% studentů humanitního zaměření a u 49,9% studentů technického zaměření, vysoká zátěž byla zjištěna u 3,3% studentů ekonomického zaměření, u 6,7% studentů humanitního zaměření a u 3,3% studentů technického zaměření. Z tohoto grafu lze vyčíst, že nejvíce jsou stresem shodně postiženi studenti prvního ročníku ekonomického a humanitního zaměření (průměrně 90,03 bodů) a nejlépe jsou na tom studenti technického zaměření (průměrně 86,43 bodů.)

	Ekonomické zaměření		Humanitní zaměření		Technické zaměření	
	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení
51-60 bodů	1	3,3	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	5	16,7	3	10,0	5	16,7
71-80 bodů	2	6,7	6	20,0	7	23,3
81-90 bodů	9	30,0	10	33,3	11	36,7
91-100 bodů	6	20,0	8	26,7	4	13,3
101-110 bodů	4	13,3	3	10,0	1	3,3
111-120 bodů	2	6,7	0	0,0	1	3,3
121-130 bodů	1	3,3	0	0,0	1	3,3
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Tab. 14: Porovnání stresové zátěže mezi studenty pátého ročníku jednotlivých oborů

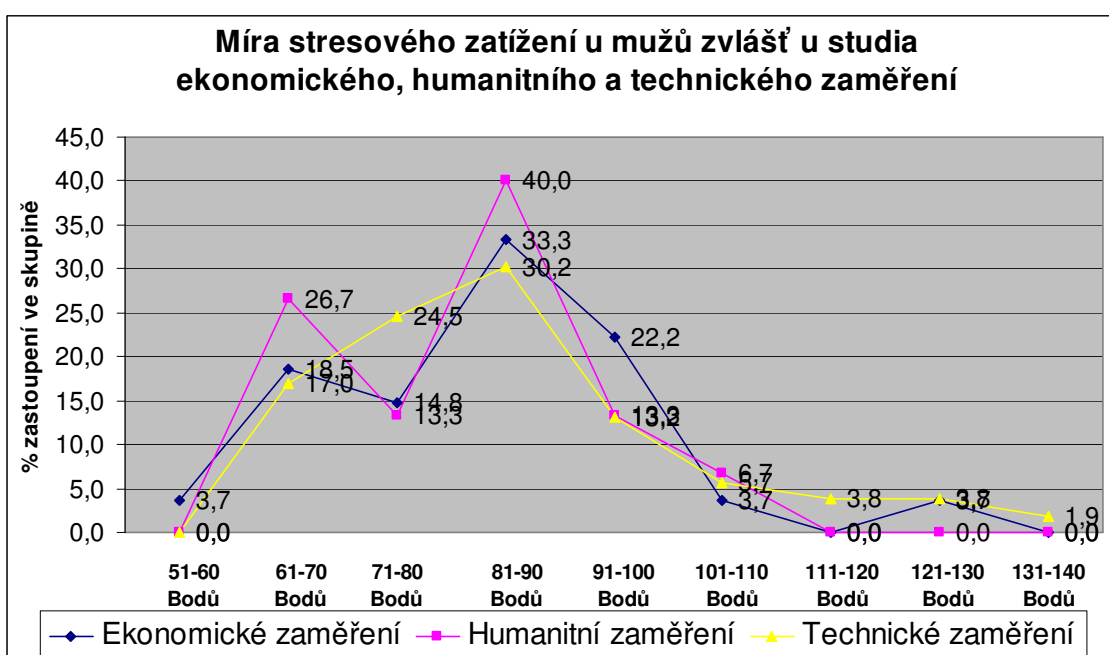


Graf 18: Porovnání stresové zátěže mezi studenty pátého ročníku jednotlivých oborů

U respondentů v pátém ročníku byl zjištěn průměrný stres u 26,7% studentů ekonomického zaměření, u 30% studentů humanitního zaměření a u 40% studentů technického zaměření, zvýšený stres byl vyhodnocen u 70% studentů ekonomického zaměření, u 70% studentů humanitního zaměření a u 56,6% studentů technického zaměření, vysoký stres postihl pouze studenty ekonomického a technického zaměření, a to shodně po 3,3%. Nejlépe jsou na tom studenti technického zaměření (průměrně 83,73 bodů), na druhém místě jsou studenti humanitního zaměření (průměrně 86,73 bodů) a nejhůře jsou na tom studenti ekonomického zaměření (průměrně 88,07).

	Ekonomické zaměření		Humanitní zaměření		Technické zaměření	
	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení
51-60 bodů	1	3,7	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	5	18,5	4	26,7	9	17,0
71-80 bodů	4	14,8	2	13,3	13	24,5
81-90 bodů	9	33,3	6	40,0	16	30,2
91-100 bodů	6	22,2	2	13,3	7	13,2
101-110 bodů	1	3,7	1	6,7	3	5,7
111-120 bodů	0	0,0	0	0,0	2	3,8
121-130 bodů	1	3,7	0	0,0	2	3,8
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	1	1,9

Tab. 15: Porovnání stresové zátěže u mužů jednotlivých oborů

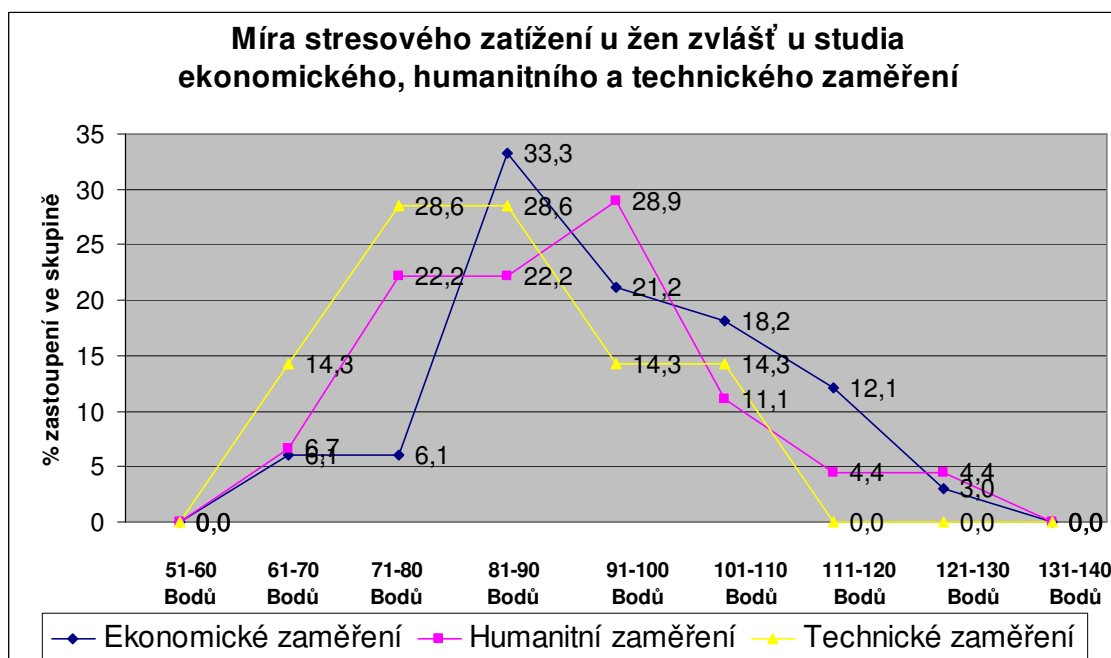


Graf 19: Porovnání stresové zátěže u mužů jednotlivých oborů

Byl zjištěn nízký stres u 37% mužů ekonomického zaměření, u 40% mužů humanitního zaměření a u 41,5% mužů technického zaměření, zvýšený stres byl pak naměřen u 59,2% mužů ekonomického zaměření, u 60% mužů humanitního zaměření a u 52,9% mužů technického zaměření, vysoký stres byl pak zjištěn u 3,7% mužů ekonomického zaměření a u 5,7% mužů technického zaměření. Graf nevykázal významné rozdíly – muži prvního ročníku jsou stresem zasažení přibližně stejně, ovšem nejnižší stresové zatížení je znatelné u mužů humanitního zaměření s 81,93 body, pak u mužů ekonomického zaměření s 83,33 body a nejvyšší stresové zatížení je znatelné u mužů technického zaměření s 85,06 body.

	Ekonomické zaměření		Humanitní zaměření		Technické zaměření	
	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení	Četnosti studentů	%zastoupení
51-60 bodů	0	0	0	0,0	0	0,0
61-70 bodů	2	6,1	3	6,7	1	14,3
71-80 bodů	2	6,1	10	22,2	2	28,6
81-90 bodů	11	33,3	10	22,2	2	28,6
91-100 bodů	7	21,2	13	28,9	1	14,3
101-110 bodů	6	18,2	5	11,1	1	14,3
111-120 bodů	4	12,1	2	4,4	0	0,0
121-130 bodů	1	3,0	2	4,4	0	0,0
131-140 bodů	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Tab. 16: Porovnání stresové zátěže u žen jednotlivých oborů

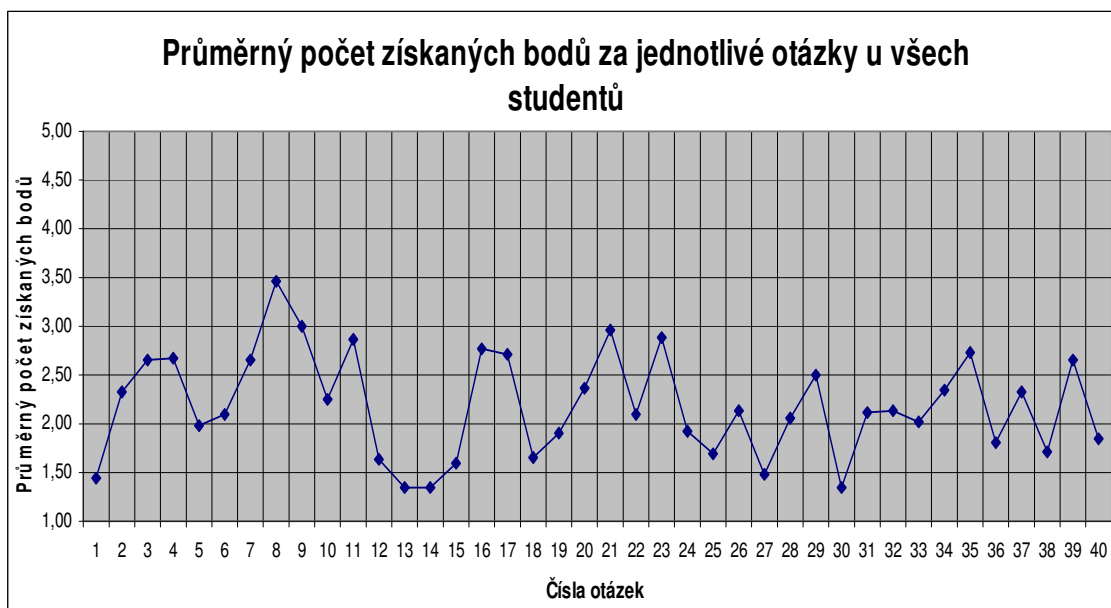


Graf 20: Porovnání stresové zátěže u žen jednotlivých oborů

Nízký stres byl u žen ekonomického zaměření zjištěn v 12,2% případů, u žen humanitního zaměření v 28,9% případů a u žen technického zaměření v 42,9% případů, zvýšený stres byl zjištěn u 84,8% žen ekonomického zaměření, u 66,6% žen humanitního zaměření a u 57,1% žen technického zaměření, vysoký stres byl zjištěn u 3% žen ekonomického zaměření a u 4,4% žen humanitního zaměření. Je patrné, že při porovnání daných 3 skupin žen jsou nejméně stresem zasaženy studentky technického zaměření s 85,29 body, hůře jsou na tom studentky humanitního zaměření s 90,53 body a nejvíce jsou stresem ovlivňovány studentky ekonomického zaměření s 93,73 body.

#### 4.2.7. Vyhledávání stresorů ovlivňujících studenty

V následující kapitole bude analyzován vliv jednotlivých faktorů (dle zodpovězených otázek) na vznik stresu u jednotlivých skupin studentů. Bude se tedy jednat o zjištění, které situace představují pro různé skupiny studentů větší stresovou zátěž. Předmětem zkoumání tedy budou velké výkyvy v odpovědích jednotlivých skupin – tak jak je to vidět na grafech.



Graf 21: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u všech studentů

Prvním krokem následující analýzy je zjištění, které situace jsou obecně pro všechny respondenty více či méně zatěžující. Z pozitivních faktorů lze říci, že většina respondentů chtěla studovat obor, který studuje, pije přiměřené množství nealkoholických tekutin, pije málo kávy nebo ji nepije vůbec a naprostá většina studentů jsou nekuřáci. Také spí přiměřený počet hodin denně a netrápí je v noci děsivé sny. Výčet pozitivních vlivů na život respondentů končí poznáním, že většina z nich má nablízku alespoň jednu osobu, které může důvěřovat, a z fyzických symptomů nemají potíže s lapáním po dechu či s jinými dechovými problémy a v naprosté většině se jim nesnížila chuť k sexu. Závěrem lze tedy říci, že mezi pozitivní situace ovlivňující studenty spadá většina otázek týkajících se životosprávy, tudíž životospráva studentů je na velmi dobré úrovni.

V rámci negativních faktorů budou prvně analyzovány školní stresory - pozitivní sice je, že respondenti studují obor, který studovat chtěli, ovšem hodně z nich bylo

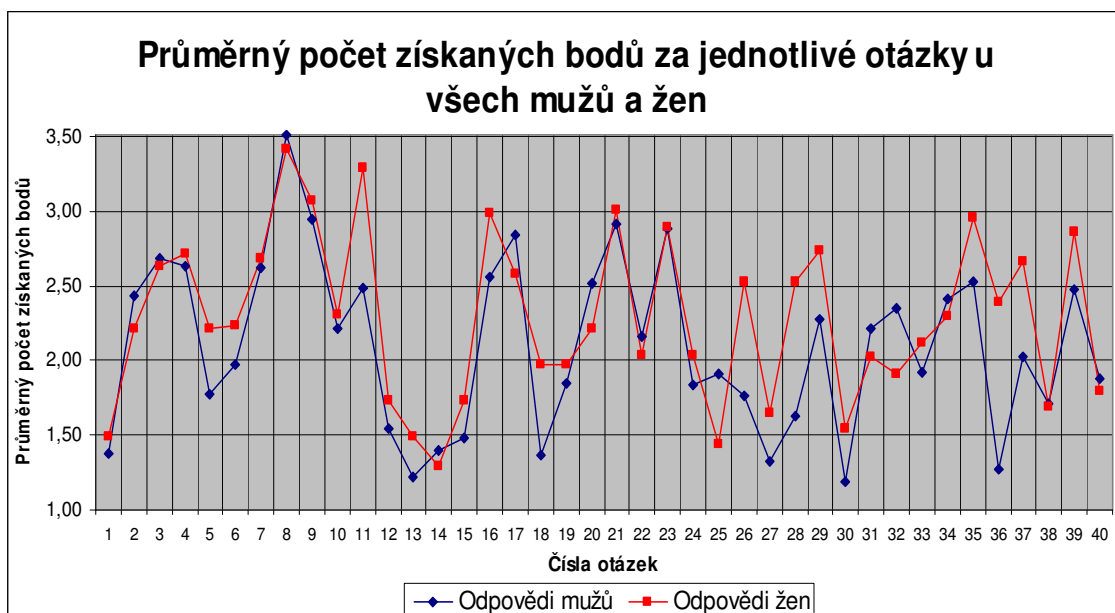


zklamáno a již je jimi preferované studium nebaví. Větší problém ovšem respondenti vidí v užitečnosti předmětů, které studují, jelikož poznatky z výuky nepovažují pro život potřebné a navíc se jim ani většinou nelíbí styl výuky pedagogů. Také si hodně respondentů myslí, že je jejich studium příliš náročné, ale také vidí chybu u sebe a to v tom, že mají tendenci odkládat nepříjemné činnosti. Zároveň se odkládání nepříjemných záležitostí stává největším stresem u respondentů. Odkládání nepříjemných záležitostí je v dnešní době hodně diskutované téma. Nemusí se totiž jednat o lenost, ale o chronickou tendenci, která může mít vliv na duševní zdraví jedince. Chronické odkládání povinností je označováno termínem prokrastinace<sup>12</sup>

I když životospráva respondentů je na velmi dobré úrovni, tak jen málo z nich pravidelně sportuje. Graf také ukazuje, že se hodně respondentů cítí nadměrně unaveno, potřebují nadměrně odpočívat, ale zároveň večer usínají nadměrně dlouho. Lze také zaznamenat nedostatky ve spánkové hygieně. K tomuto faktoru se připojuje i fakt, že respondenti průměrně věnují málo času relaxaci. I když přímo na otázku, zda si respondenti dokážou organizovat svůj volný a studijní čas, odpověděla většina z nich, že ano, tak tato souvislost s únavou jasně poukazuje na to, že může být problém právě i v špatné organizaci času, která neumožňuje mít prostor na sport a relaxaci. Zajímavostí je, že vzhledem k tomu, že většině respondentů platí studium rodiče, tak jsou na tom finančně velmi špatně – hodně z nich uvedlo, že má dokonce výrazné dluhy. Důvodem by mohla být skutečnost, že respondenti ve zvýšené míře pijí alkohol. Graf nepoukázal, že by alkohol byl popíjen ve velké míře a stal se tedy výrazným negativním faktorem, ovšem vzhledem k finanční stránce respondentů je jeho hodnota na znatelné úrovni. K posledním významným negativním vlivům patří, že se respondenti často cítí nervózní, často se jim vracejí vzpomínky na smutné události, které je v životě postihly, a také mají obavu o svou budoucnost, což je velmi zajímavé zjištění vzhledem k tomu, že studium vysoké školy jim umožní mít slušný start do života.

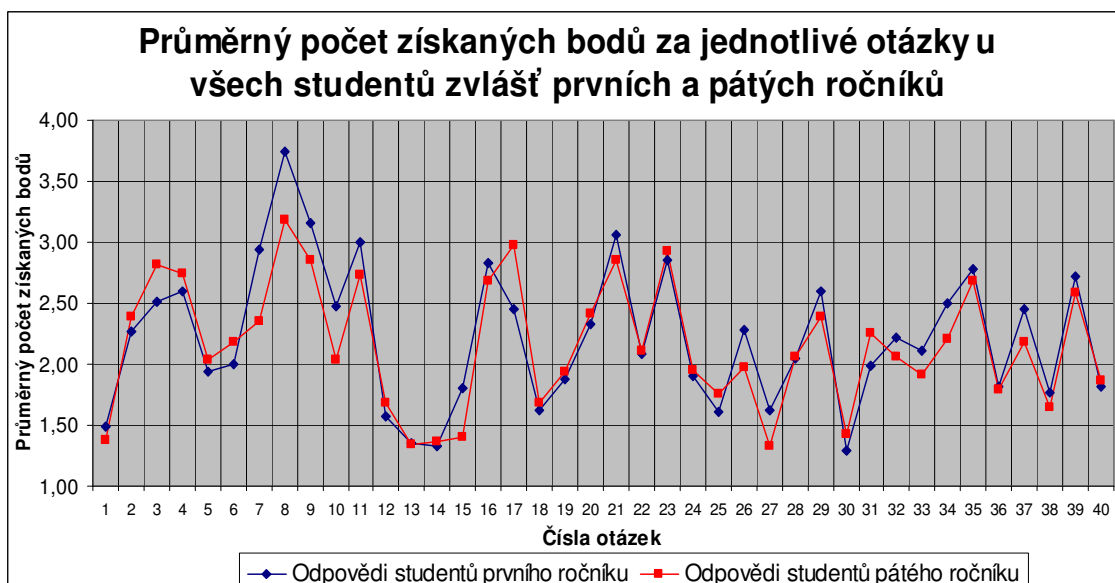
---

<sup>12</sup> **Prokrastinace** – chronické odkládání povinností, a to i povinností, které jsou naprosto nevyhnutelné. Ukazuje, jak úkoly obejít. Lidé, kteří odkládání povinností zvládnou, našli cestu, jak námahu přiměřeně dávkovat. I přesto je však prokrastinace těžko kontrolovatelná. Může být však důležitá při tvůrčích procesech. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2010)



**Graf 22: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u všech mužů a žen**

Prvním výrazný výkyv je zřetelný u otázky číslo 11 – tedy otázky „Jak často sportujete“. Ze zjištěných odpovědí je patrné, že muži pravidelně sportují mnohem více než ženy, přičemž dle otázky 18 je také vidět, že ženy mnohem více v noci budí děsivé sny. Ženy také trpí více pocitu na zvracení, nadměrné chuti k jídlu nebo naopak nechutenstvím a častými bolestmi hlavy. Ženy jsou také více přecitlivělé, častěji se bezdůvodně rozpláčou a častěji se jim vrací vzpomínky na smutné události, které je v životě potkaly.



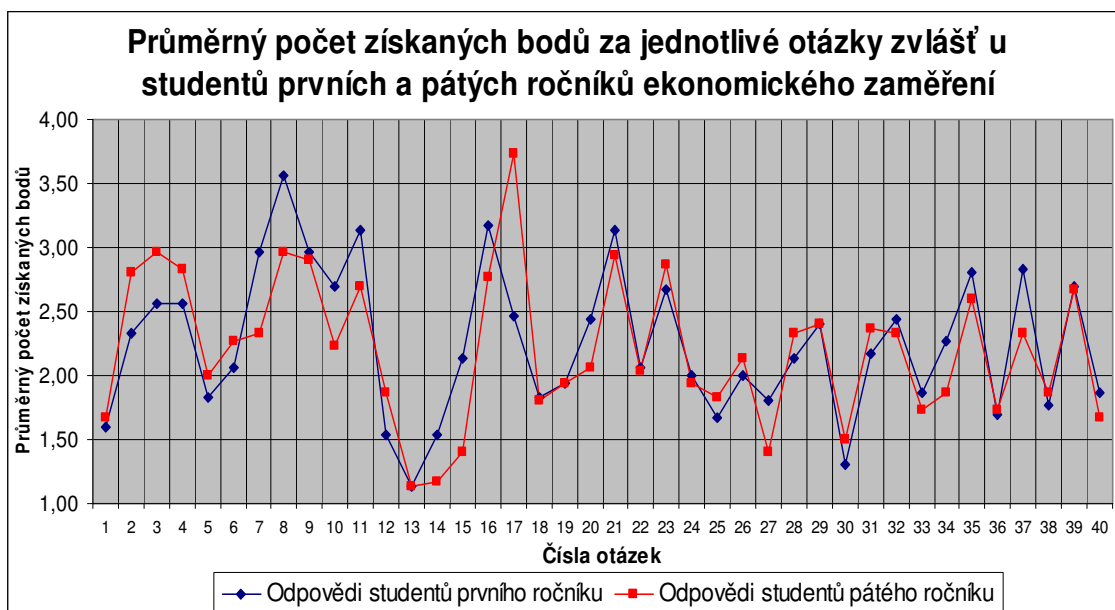
**Graf 23: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u studentů prvních a pátých ročníků**

Rozdíly v pocitech a v názorech respondentů studujících první a pátý ročník nejsou příliš znatelné. Za zajímavý výkyv lze považovat odpověď na otázku číslo 3, ze které vyplývá, že respondenti v pátém ročníku přestali za dobu studia považovat předměty, které studují, za užitečné – respondenti v prvním ročníku považují své studium za užitečnější. Největší rozdíl je však zaznamenán u otázky, zda mají respondenti tendenci odkládat nepříjemné záležitosti, kdy u studentů prvního ročníku je tato tendence podstatně výraznější, ovšem studenti pátého ročníku mají zase večeř častěji problém usnout.



**Graf 24: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u mužů a žen ekonomického zaměření**

Z grafu lze vyčíst, že ženy na rozdíl od mužů o studium oboru ekonomického zaměření neměly příliš zájem a nyní jsou méně spokojené s úrovní mezilidských vztahů mezi studenty, ale i s chováním pedagogů ke studentům. Ženy mají také větší problémy se zapamatováním si, méně sportují, méně dodržují pitný režim, častěji je bolí hlava a jsou více přecitlivělé. Naopak muži mají zase větší problém s večerním usínáním a nedokážou mluvit o problémech se svými spolubydlicemi.



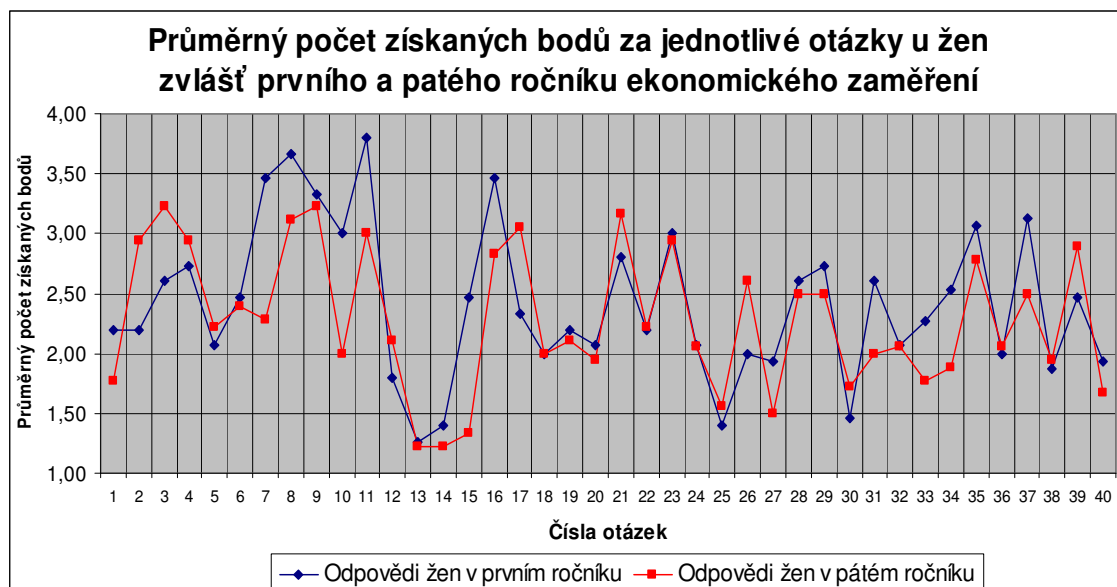
**Graf 25: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u studentů prvního a pátého ročníku ekonomického zaměření**

Respondenti v prvním ročníku ekonomického zaměření považují své studium za náročnější než respondenti v pátém ročníku, přičemž mají také mnohem větší tendence odkládat nepříjemné záležitosti. Také nedodržují počet hodin, které organismus potřebuje ke spánku, a častěji se jim vrací vzpomínky na smutné události, které prožili. Výkyv do záporných hodnot u studentů pátého ročníku je jen jeden, ovšem velmi výrazný – studenti pátého ročníku mají velmi výrazný problém s večerním usínáním.



**Graf 26: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u mužů prvního a pátého ročníku ekonomického zaměření**

V grafu číslo 26 se konkretizuje informace zjištěná v grafu číslo 25 – v otázce dlouhého večerního usínání byly vyloučeny ženy, tudíž problém s dlouhým večerním usínáním mají zejména muži studující pátý ročník ekonomického zaměření. Muži v pátém ročníku mají také problémy s komunikací při rozepřích. Muži v prvním ročníku mají zase výraznější problém s odkládáním nepříjemných záležitostí, více pijí alkohol, mají větší problémy s krytím svých měsíčních výdajů a mají častěji žaludeční potíže.



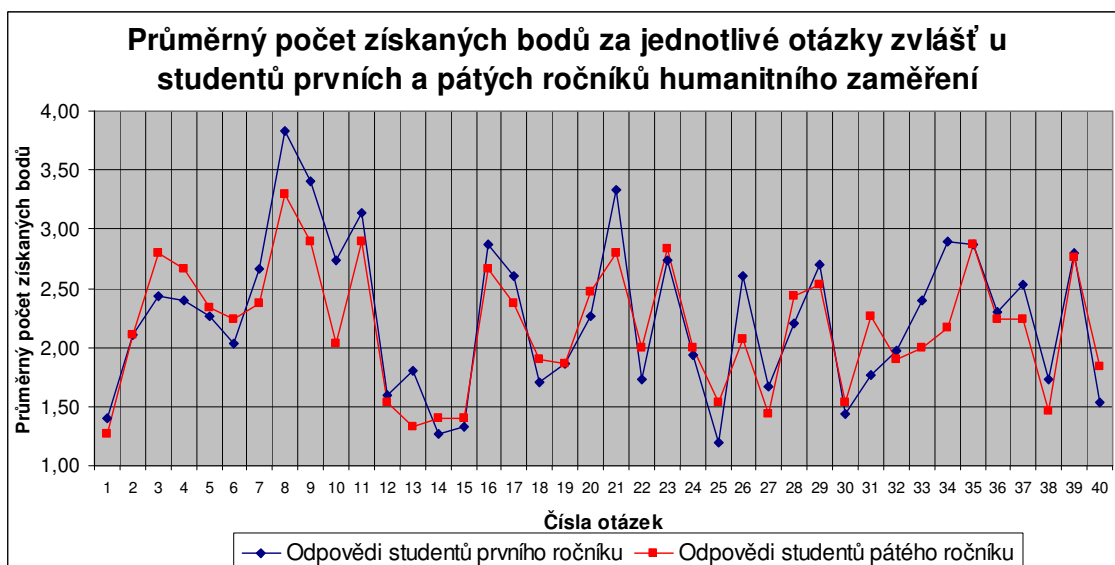
**Graf 27: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u žen prvního a pátého ročníku ekonomického zaměření**

Ženy studující pátý ročník ekonomického zaměření již oproti ženám v prvním ročníku nebaví daný obor studovat a nepovažují studium pro život za užitečné. Také mají častěji žaludeční potíže. U žen v prvním ročníku ekonomického studia je negativních výkyvů více – především považují studium na příliš náročné, ovšem také méně dodržují zdravou výživu, méně sportují a nedodržují spánkovou hygienu. Jsou také častěji unavené, nedokážou tak dobře hovořit o svých problémech, častěji se jim vrací vzpomínky na smutné události, které je potkaly, a samy přiznávají, že si neumí organizovat svůj studijní, ale ani volný čas.



**Graf 28: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u mužů a žen humanitního zaměření**

Největším stresovým faktorem u mužů studujících humanitní zaměření je, že mají vysokou tendenci odkládat nepříjemné činnosti. Zato na ženy působí faktorů více – méně sportují, pijí více kávy a jsou více unavené, přičemž potřebují i více odpočívat. Trápí je také děsivé sny, kvůli kterým se často v noci probouzejí. Z fyzických symptomů trpí častěji pocitem na zvracení a výkyvy chuti k jídlu, častěji je bolí hlava a více je trápí skleslá nálada. V návaznosti na to se ženy také cítí přecitlivější či se snadněji rozpláčou, častěji se jim vrací vzpomínky na smutné události, jež prožily a mají zvýšenou obavu o svou budoucnost.



**Graf 29: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u studentů prvních a pátých ročníků humanitního zaměření**

Při porovnávání rozdílů mezi respondenty v prvním a pátém ročníku humanitního zaměření mezi slabé negativní výkyvy studentů pátého ročníku patří pocit neúčinnosti předmětů, které studují, a snížená schopnost hovořit o situacích, které v nich vyvolávají zlost. Jinak jsou hodnoty získaných počtů bodů za jednotlivé otázky při porovnávání studentů prvního a pátého ročníku humanitního zaměření poměrně vyrovnané.



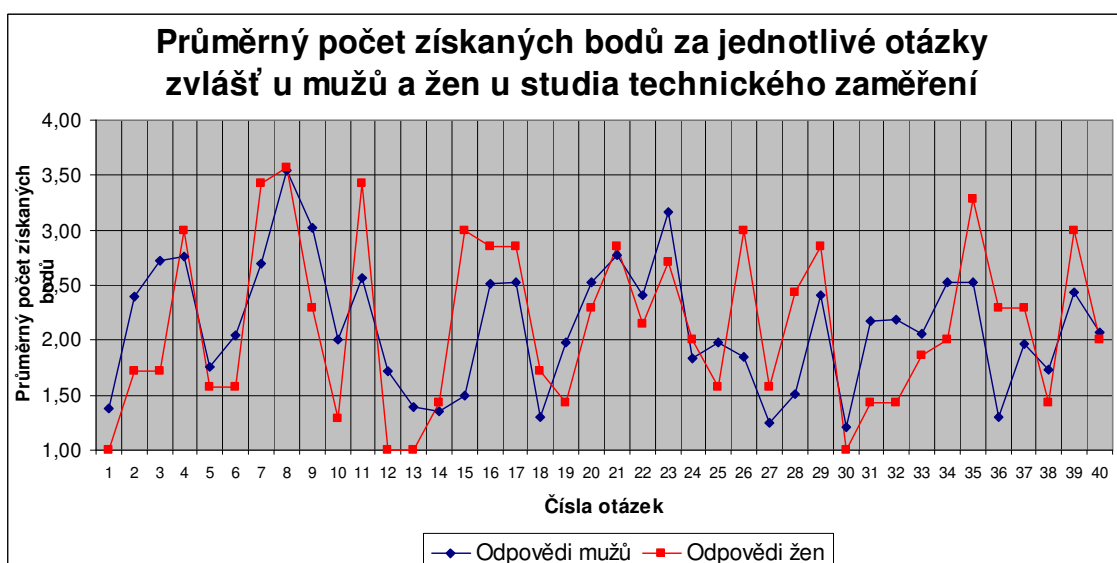
**Graf 30: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u mužů prvního a pátého ročníku humanitního zaměření**

Za významnější negativní odchylku v odpovědích mužů v prvním ročníku oproti mužům v pátém ročníku lze považovat otázku číslo 3, kdy první ročník považuje studované předměty za méně užitečné pro praxi, a otázku číslo 35, kdy muži v prvním ročníku pocí ují významnější přecitlivělost oproti mužům v pátém ročníku. Negativních odchylek mužů v pátém ročníku je více – zejména nejsou moc spokojeni s přístupem pedagogů ke studentům, také se ráno předčasně probouzejí a nemohou už nadále spát a mají potíže hradit své výdaje. Také nemají na rozdíl od mužů studujících první ročník tak často na blízku osobu, které se mohou svěřit, a častěji trpí bolestmi hlavy. Nejmarkantnější rozdíl je znatelný u otázek číslo 31 a 32 – muži v pátém ročníku mají velké obtíže hovořit o situacích, které je rozčilují, a celkově nedokážou hovořit o svých problémech s lidmi, se kterými žijí.



**Graf 31: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u žen prvního a pátého ročníku humanitního zaměření**

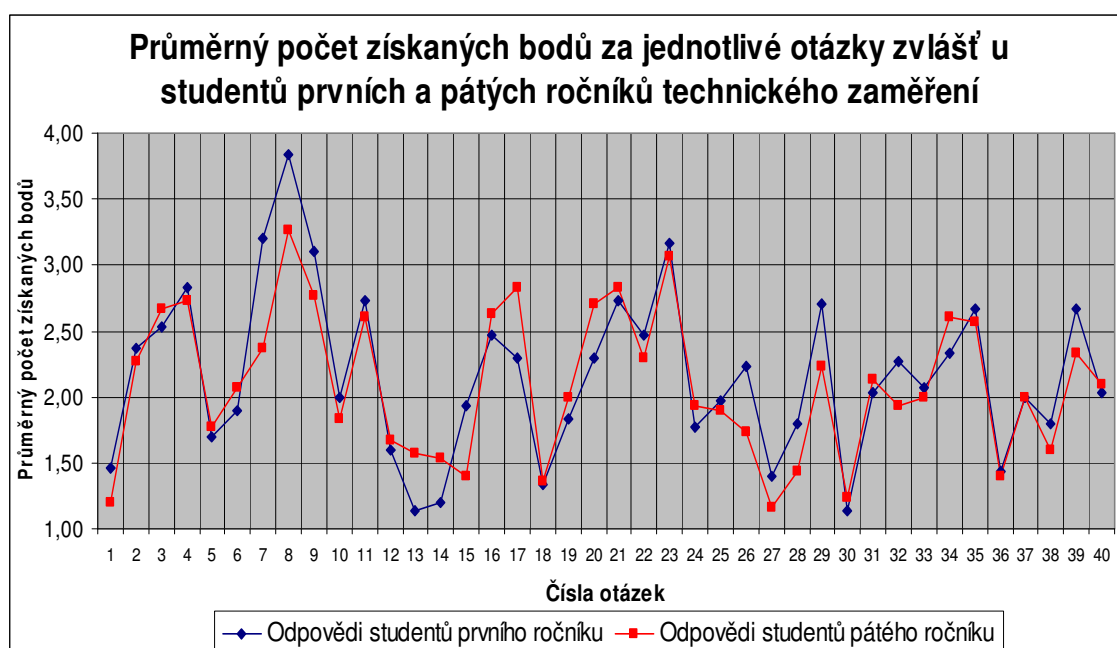
Pokud se porovnávají ženy v prvním a pátém ročníku humanitního zaměření, tak ženy v pátém ročníku častěji považují studované předměty za neúčinné, jiný významný negativní rozdíl se u této skupiny nevyskytl. Zato u žen v prvním ročníku je výkyvů více – častěji odkládají nepříjemné záležitosti, hůře se soustředí, nedodržují tak moc zásady zdravé výživy jako studentky v pátém ročníku a pijí více kávy. Také mají větší potíže krýt své výdaje a častěji se u nich vyskytují výkyvy v chuti na jídlo. V neposlední řadě studentky prvního ročníku také přiznaly, že si neumí organizovat svůj studijní ani volný čas a že je často trápí vzpomínky na smutné události jejich života.



**Graf 32: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u mužů a žen technického zaměření**



Mezi významné negativní odchylky mužů studujících technické zaměření oproti ženám patří zejména jejich nespokojenost se zvoleným oborem svého studia, přičemž muži navíc nepovažují studijní předměty za užitečné. Dalším významným rozdílem je, že muži nedokážou tak otevřeně hovořit o své zlosti ve vyhrocených situacích a celkově nedokážou hovořit o svých problémech s lidmi, se kterými žijí. U žen je odchylek více – považují studium za náročnější než muži, ovšem také výrazně méně sportují a nedodržují spánkovou hygienu. Z fyzických symptomů je více trápí žaludeční obtíže a bolesti hlavy, cítí se více nervózní a přecitlivěle.



**Graf 33: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u studentů prvních a pátých ročníků technického zaměření**

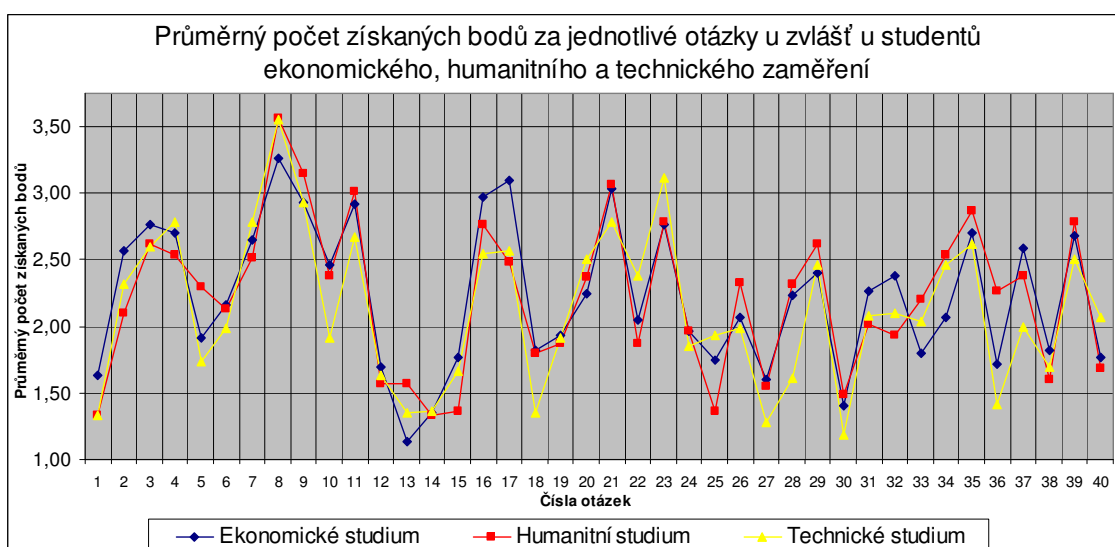
Studenti prvního ročníku technického studia oproti studentům pátého ročníku mají vyšší sklon odkládat složité a nepříjemné záležitosti, mají častější výkyvy chuti k jídlu a zažívací obtíže a mají častěji skleslou náladu. Studenti pátého ročníku zase pijí více kávy a alkoholu a kouří více cigaret, tedy nedodržují tolik životosprávu. Také mají problémy večer snadno usnout.



**Graf 34: Průměrný počet získaných bodů za jednotlivé otázky u mužů prvního a pátého ročníku technického zaměření**

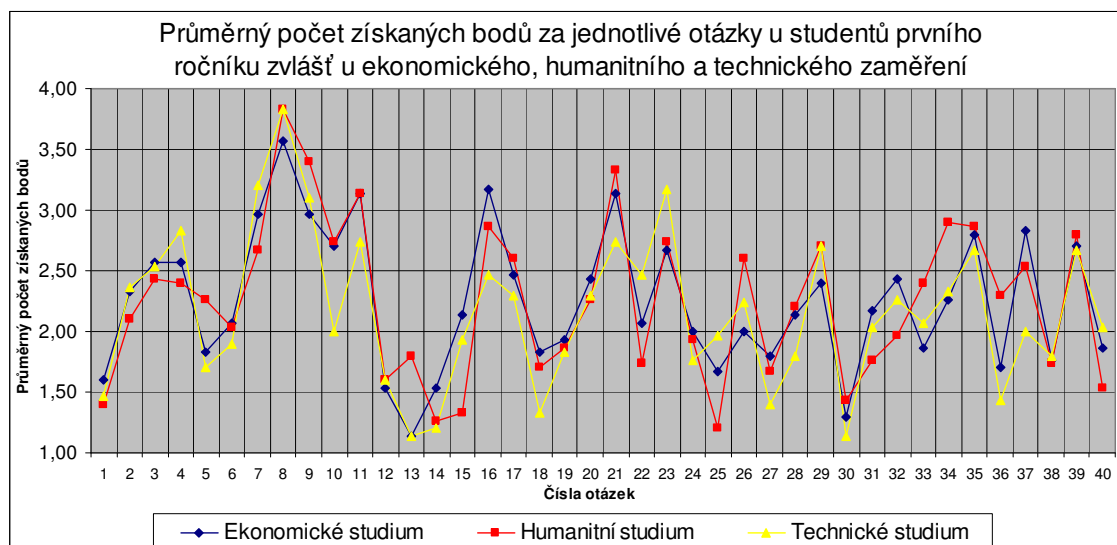
Při porovnávání pouze mužů jednotlivých ročníků bylo zjištěno, že respondenti studující první ročník mají větší problém s odkládáním nepříjemných činností a se soustředěním, ovšem také nedokážou tak snadno hovořit o svých problémech s lidmi, se kterými žijí. Naopak respondenti studující pátý ročník pijí více alkoholu, kávy a kouří více cigaret, čímž se pouze konkretizovala předešlá informace, která zahrnovala i ženy – výsledkem tedy je, že stresor ve smyslu konzumace alkoholu, kávy a kouření cigaret zatěžuje nejvíce muže studující pátý ročník technického zaměření.

#### 4.2.8. Mezioborové porovnávání stresorů ovlivňující studenty



**Graf 35: Porovnání počtu získaných bodů za jednotlivé otázky mezi obory**

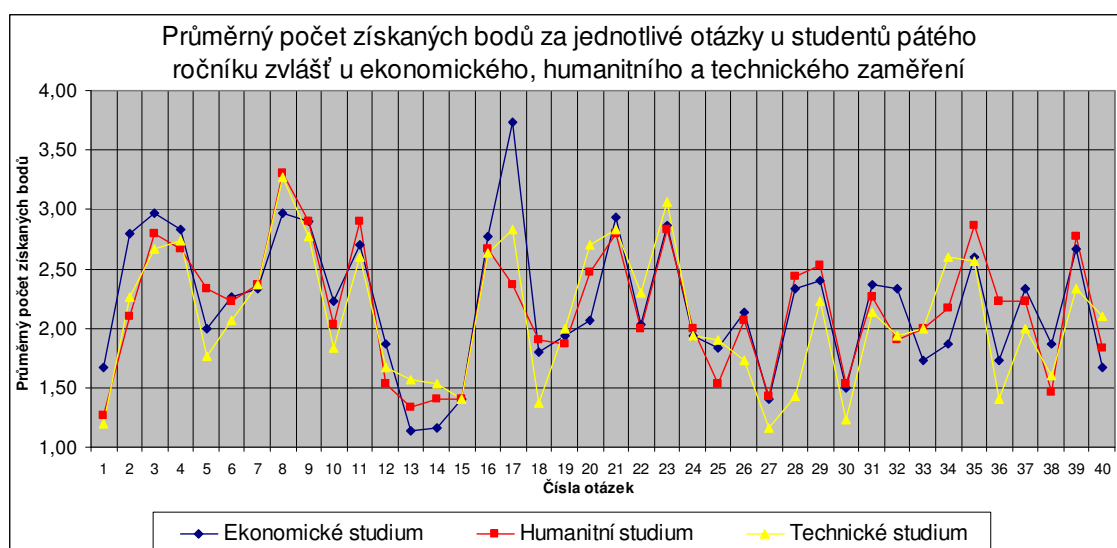
V této kapitole budou vyhledávány faktory stresu, které více ovlivňují respondenty s ekonomickým, humanitním či technickým zaměřením oproti zbývajícím dvěma skupinám. V této souvislosti je tedy na grafu 35 vidět, že respondenti s technickým zaměřením více dbají o to, aby jejich strava měla zdravější složení, než respondenti s humanitním či ekonomickým zaměřením. Také jsou na tom respondenti s technickým zaměřením lépe z pohledu spánku – nebudí je v noci tolik děsivé sny, méně je bolívá hlava a také nemyslí tolik na smutné události, které je postihly. Na druhou stranu zase méně navštěvují společenská zařízení a mají méně volného času než jiné skupiny. Respondenti s ekonomickým zaměřením mají zase oproti jiným respondentům větší potíže večer usnout a nedokážou tak snadno hovořit o svých potížích s osobami, se kterými žijí. Na druhou stranu jsou na tom respondenti s ekonomickým zaměřením lépe v tom smyslu, že mají častěji nablízku osobu, které mohou důvěřovat, a lépe si dokážou organizovat svůj studijní čas. Respondenti s humanitním zaměřením mají zase oproti technickému a ekonomickému zaměřením lepší spánkovou hygienu, ale cítí se více přecitlivělí než zbylé dvě skupiny.



Graf 36: Porovnání počtu získaných bodů za jednotlivé otázky mezi studenty prvních ročníků

Při analýze provedené pouze u prvních ročníků je patrné, že respondenti s humanitním zaměřením jsou méně spokojeni s úrovní mezilidských vztahů mezi studenty, jsou více přecitlivělí, neumějí si tak dobře organizovat svůj volný a studijní čas a pijí více kávy než zbylé dvě skupiny. Na druhou stranu mají zase lepší úroveň

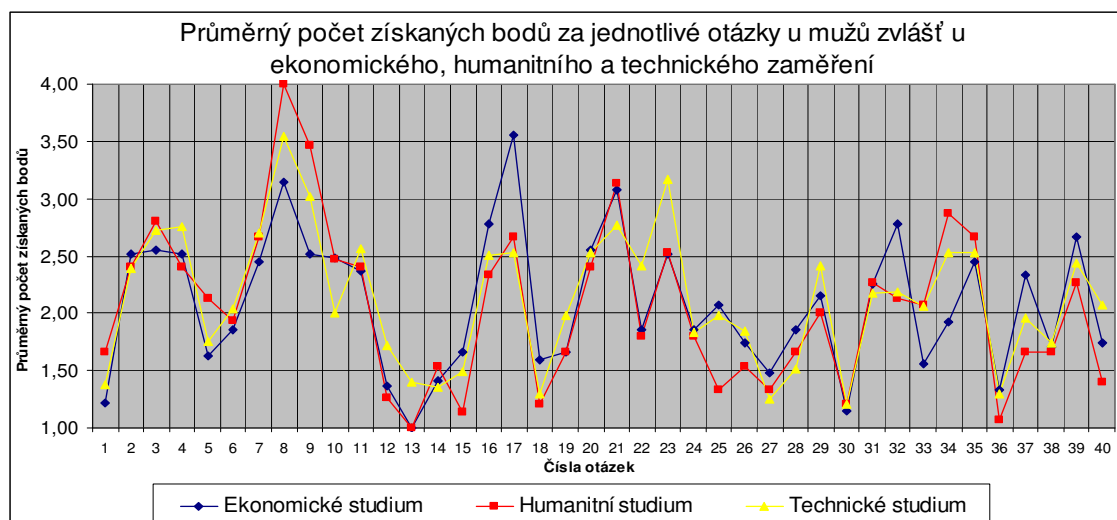
spánkové hygieny a mají častěji na blízku osobu, které mohou důvěřovat. Respondenti s technickým zaměřením mají lepší stravovací návyky, častěji sportují, cítí se méně unavení, v noci je tolik nebudí děsivé sny, méně je bolí hlava, nemají tak velké problémy s lapáním po dechu, nezabývají se tolik smutnými událostmi z jejich minulosti a lépe vycházejí se svými penězi. Na druhou stranu jim zbývá podstatně méně času na volný čas. Respondenti v prvním ročníku ekonomického zaměření dle tohoto grafu ničím významným nevyčnívají.



**Graf 37: Porovnání počtu získaných bodů za jednotlivé otázky mezi studenty pátých ročníků**

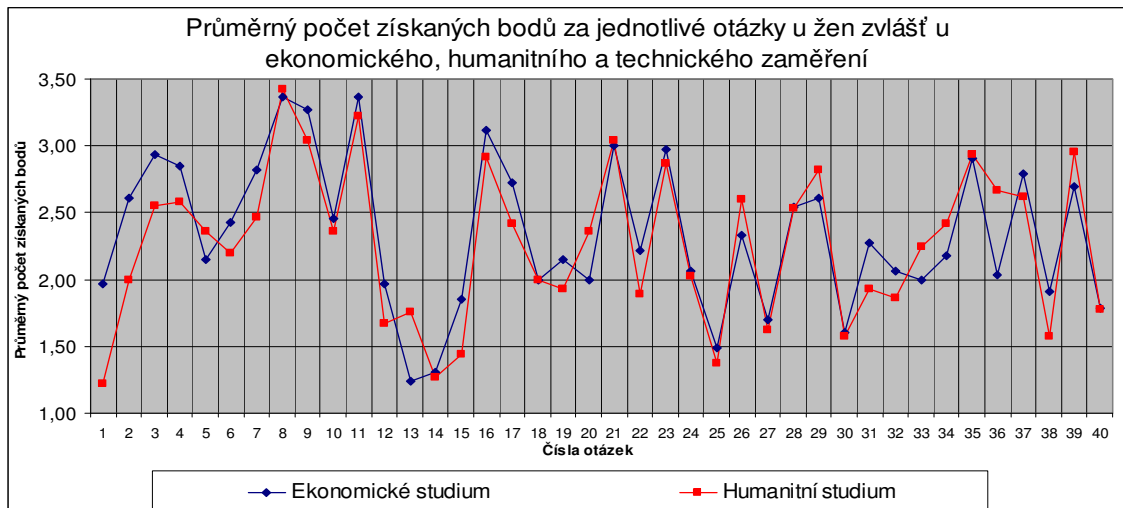
U respondentů v pátém ročníku ekonomického studia je na rozdíl od obou ostatních skupin vidět, že nechtěli tolik studovat obor, jež studují, a že je dané studium ani v současnosti moc nebaví, je u nich větší výskyt ztráty zájmu dělat věci, jež je dříve bavily, nedokážou tak dobře mluvit o svých problémech s lidmi, se kterými žijí, ovšem nejvíce se tito studenti liší v tom, že mají velké problémy s večerním usínáním. Na druhou stranu však nemají takovou tendenci odkládat důležité činnosti, lépe si dokážou organizovat svůj studijní a volný čas, nekouří tak moc a také nekonzumují tolik alkoholu jako zbývající dvě skupiny. Respondenti s technickým zaměřením zase netrápí tolik noční děsivé sny a obavy o svou budoucnost a podstatně méně je bolívá hlava. Na druhou stranu je třeba zmínit, že se mezi těmito respondenty nachází více těch, kteří mají potíže se svou váhou. Respondenti s humanitním zaměřením mají zase častěji

nablízku osobu, které mohou důvěřovat, ovšem i tak se cítí více přecitlivělí než respondenti s ekonomickým či technickým zaměřením.



**Graf 38: Porovnání počtu získaných bodů za jednotlivé otázky mezi muži všech oborů**

Při porovnávání rozdílů u mužů jednotlivých oborů bude nejprve zmíněno humanitní zaměření, kdy jsou respondenti méně spokojeni s úrovní mezilidských vztahů mezi studenty, ovšem nevíce mají problémy s odkládáním nepříjemných činností. Na druhou stranu mají častěji na blízku osobu, které mohou důvěřovat. Respondenti s technickým zaměřením mají lepší stravovací návyky než ostatní dvě skupiny. Na druhou stranu pijí více kávy a nepřiměřené množství nealkoholických tekutin, méně navštěvují kulturní zařízení a mají méně volného času než ostatní skupiny. I zde je velmi výrazný patrný vliv špatného usínání u studentů ekonomického zaměření. Dále mají potíže mluvit o svých problémech s lidmi, se kterými žijí, dovedou si však lépe organizovat svůj studijní i volný čas.



**Graf 39: Porovnání počtu získaných bodů za jednotlivé otázky mezi ženami všech oborů**

Vzhledem k tomu, že dotazník nevyplnila ani jedna studentka pátého ročníku technického zaměření, není do tohoto grafu technické zaměření zahrnuto. Z grafu číslo 39 lze pak vyčíst, že studentky ekonomického zaměření nechtěly tolik studovat obor, jež studují, ani v současnosti je toto studium nenaplnuje a ve studovaných předmětech vidí menší užitečnost než studentky humanitního zaměření. Také nedodržují tolik spánkovou hygienu, nedokážou tak otevřeně hovořit o svých pocitech, pokud mají vztek nebo zlost, a nenavštěvují tak často kulturní zařízení. Na druhou stranu zase nepijí tolik kávy a alkoholu, dovedou si lépe organizovat svůj volný a studijní čas a nejsou tolik přecitlivělé jako studentky humanitního zaměření.

#### 4.2.9. Souhrnné výsledky a interpretace

Souhrnně lze říci, že 64% respondentů je oslabeno zvýšenou stresovou zátěží. Jedná se téměř o 2/3 studentů, což je poměrně vysoké číslo. Při důkladnějším rozboru bylo také zjištěno, že zkoumané ženy jsou stresovány více než zkoumaní muži a respondenti prvního ročníku jsou stresováni více než respondenti pátého ročníku.

Dle porovnávání míry stresu respondentů mezi jednotlivými studijními zaměřeními bylo zjištěno, že nejvíce jsou stresem ovlivněni respondenti ekonomického zaměření, a to celkově i při porovnávání samotných prvních či pátých ročníků i při porovnávání samotných žen. U mužů byly hodnoty stresového zatížení přibližně stejné.

V rámci ekonomického zaměření je zřejmé, že jsou stresem ovlivněny více ženy a nejvíce postiženou skupinou jsou studenty prvního ročníku. V rámci humanitního

zaměření jsou také více stresované ženy, přičemž nejvíce zasaženou skupinou jsou opět ženy prvního ročníku, ovšem zvýšená stresová zátěž byla zjištěna i u mužů studujících první ročník. V rámci technického zaměření jsou opět více – i když ne tak výrazně – stresovány ženy a v rámci ročníků je více stresován ročník první.

Při rozboru samotných stresorů bylo dle odpovědí respondentů zjištěno, že malý vliv na stresové zatížení respondentů mají následující faktory:

Většina respondentů studuje obor, který studovat chtěli. Podařilo se jim tedy úspěšně složit přijímací zkoušky na jimi preferovaný obor.

Respondenti většinou nekouří a nepijí kávu (nebo ji pijí minimálně), věnují přiměřenou dobu spánku a pijí přiměřené množství nealkoholických tekutin. Lze tedy říci, že mají dobrý základ v dodržování životosprávy.

Většinu respondentů netrápí noční děsivé sny, nesnížila se jim chuť k sexu a nemají problémy s lapáním po dechu či jinými dechovými potížemi vlivem působení stresu.

Většina respondentů má nablízku alespoň jednoho přítele, kterému může důvěřovat, může se mu svěřit a může se na něj spolehnout. Tuto situaci považují za velmi příznivou, jelikož již vědomí, že má respondent nablízku osobu, jež ho pochopí a může mu poradit, může pomoci zmírnit jiné stresory, jakožto například nervozitu, sklíčenou náladu aj.

Naopak výrazný vliv na stresové zatížení respondentů mají následující faktory:

Ze školních stresorů je největší vliv patrný ve skutečnosti, že hodně respondentů v současnosti již studium nebaví a ve většině předmětů respondenti nevidí užitek pro jejich budoucí pracovní uplatnění. Dále také uvádějí, že jim studium přijde příliš náročné a nejsou také spokojeni se stylem výuky svých pedagogů. Vzhledem k tomu, že školních faktorů vyvolávajících v respondentech stres je hodně, budu se touto problematikou podrobně zabývat v návrhové části.

Většina respondentů sama uznává, že mají tendenci odkládat nepříjemné činnosti a často se cítí nervózní a napjatí. Tuto situaci by mohla vyřešit lepší organizace studijních povinností.

Hodně respondentů také málo sportuje a věnují málo času relaxaci. I zde by mohla pomoci lepší organizace práce a trávení svého volného času.

Respondenti se taktéž cítí být nadměrně unaveni a mají nadměrnou potřebu odpočívat, ovšem večer naopak usínají nadměrně dlouho. Bude zřejmě vhodné vyvodit návrhy, které pomohou zlepšit spánkovou hygienu respondentů.

Respondenti dále ve většině případů uvedli, že příjmy sotva pokrývají jejich výdaje. Bylo také zaznamenáno, že respondenti popíjejí alkohol mírně více než je doporučená hodnota. Tyto dva faktory by mohly mít souvislost – možná je alkohol důvodem, proč obtížně hradí své výdaje. Ovšem možná je vlivů více – míra konzumace alkoholu byla totiž zvýšená skutečně jen nepatrně.

Většina respondentů také uvedla, že se jim často vrací vzpomínky na smutné události, které v životě prožili, a mají obavu o svoji budoucnost. Zejména poslední faktor je z hlediska posuzování vzniku stresu zajímavý, jelikož studium vysoké školy umožňuje mít lepší start do života.

Při podrobném zkoumání byl malý vliv na stresové zatížení respondentů zjištěn u následujících stresorů:

Muži studující technické zaměření dodržují ze všech skupin nejvíce zdravou stravu, nejméně je budí děsivé sny a nejméně je bolí hlava.

Respondenti prvního ročníku technického zaměření nejčastěji ze všech skupin sportují, mají nejméně dechové potíže, oproti jiným skupinám se cítí být nejméně unaveni, nejméně se trápí smutnými událostmi, které je v životě potkaly a umí nejlépe vycházet se svými financemi.

Respondenti pátého ročníku technického zaměření mají ze všech skupin nejmenší obavy o svou budoucnost.

Respondenti ekonomického zaměření si dokážou ze všech skupin nejlépe organizovat svůj studijní i volný čas.

Respondenti pátého ročníku ekonomického zaměření mají nejmenší tendence odkládat důležité a nepříjemné činnosti a nejméně ze všech skupin kouří a konzumují alkohol.

Respondenti prvního ročníku humanitního zaměření dodržují ze všech skupin nejlépe spánkovou hygienu.



Naopak velký vliv na stresové zatížení respondentů zjištěn u následujících stresorů:

Většina respondentů nepovažuje studované předměty do života za užitečné, mají tendenci odkládat složité a nepříjemné činnosti a mají výkyvy v chuti k jídlu či pocity na zvracení.

Většina žen pravidelně nesportuje, trápí se častými bolestmi hlavy, cítí se více přecitlivělé či se bezdůvodně rozpláčou a vracejí se jim vzpomínky na smutné události, jež prožily.

Ženy studující první ročník většinou nedodržují zásady zdravé výživy.

Respondenti ekonomického zaměření mají větší potíže hovořit o svých pocitech, když mají vztek a celkově nedokážou příliš hovořit s lidmi, se kterými žijí.

Většina žen ekonomického zaměření nechtěla studovat obor, jež studují, nejsou také spokojeny s úrovní mezilidských vztahů mezi studenty, mají větší potíže se soustředěním, zapamatováním si či vybavením si z paměti, častěji nedodržují pitný režim a méně navštěvují společenská zařízení.

Většina respondentů prvního ročníku ekonomického zaměření považují studium za příliš náročné.

Většina respondentů pátého ročníku ekonomického zaměření ztratila zájem dělat věci, které je dříve těšily.

Muži studující první ročník ekonomického zaměření konzumují ve zvýšené míře alkohol a mají větší vyjít s financemi, které mají k dispozici.

Muži studující pátý ročník ekonomického zaměření mají značné problémy večer usnout.

Ženy studující první ročník ekonomického zaměření více zanedbávají spánkovou hygienu, mají častěji pocity únavy či nutnosti nadměrně odpočívat a neumějí si efektivně organizovat svůj volný a studijní čas.

Většinu žen studující pátý ročník ekonomického zaměření nebaví studovat obor, jež si zvolily.

Většina respondentů humanitního zaměření se cítí nadměrně přecitlivělá či mají tendence se bezdůvodně rozplakat.

Ženy studující humanitní zaměření trpí častěji pocity únavy či nutnosti nadměrně odpočívat, v noci je budí děsivé sny, ve větší míře konzumují alkohol, mají častěji skleslou náladu a mají značnou obavu o svoji budoucnost.

Muži studující humanitní zaměření jsou ve větší míře nespokojeni s úrovní mezilidských vztahů mezi studenty.

Muži studující pátý ročník humanitního zaměření jsou ve větší míře nespokojeni s chováním pedagogů ke studentům, ráno se předčasně probouzejí a nemohou již dále spát, mají potíže vyjít s financemi, jež mají k dispozici, nemají tak často nablízku osobu, které mohou důvěřovat, častěji trpí bolestmi hlavy, nedokážou tak dobře hovořit o svých pocitech, když mají zlost, a celkově dokážou hůře hovořit o svých problémech s lidmi, se kterými žijí.

Ženy studující první ročník humanitního zaměření pijí ve zvýšené míře kávu, mají potíže vyjít s financemi, jež mají k dispozici a nedokážou si efektivně organizovat svůj volný a studijní čas.

Respondenti technického zaměření navštěvují méně společenská zařízení, méně odpočívají a nemají tak často nablízku osobu, které mohou důvěřovat.

Většina mužů technického zaměření nechtěla studovat obor, jež studují, méně dodržují pitný režim, pijí ve zvýšené míře kávu a nedokážou hovořit o svých pocitech, když mají zlost.

Ženy studující technického zaměření mají pocit, že je jejich studium příliš náročné, nedodržují spánkovou hygienu a cítí se ve větší míře přecitlivělé či se bezdůvodně rozpláčou.

Respondenti prvního ročníku technického zaměření mají častěji skleslou náladu.

Muži studující první ročník technického zaměření mají častěji potíže se soustředěním či zapamatováním si a nedokážou hovořit o svých problémech s lidmi, se kterými žijí.

Muži studující pátý ročník technického zaměření častěji kouří, konzumují ve větší míře alkohol, večer dlouho usínají a častěji jejich váha vybočuje z normálu.

#### **4.2.10. Nejvíce zatěžující stresory - celkově**

Přehled nejvíce zatěžujících stresorů vychází z analýzy nejčastějšího výskytu stresorů – kompletní data obsahují tabulky v příloze. Stresory jsou seřazeny od nejzávažnějších po méně závažné:

Respondenti mají silnou tendenci odkládat složitější a nepříjemné činnosti.

Respondenti málo sportují.

Respondenti mají potíže se soustředěním a zapamatováním si.  
Respondenti mají potíže vyjít se svými financemi, jež mají k dispozici.  
Respondenti se často cítí unavení, malátní či mají potřebu nadměrně odpočívat.  
Respondenti se často cítí napjatí a nervózní.  
Respondenti věnují málo času relaxaci.  
Respondenti mají obavy o svou budoucnost.  
Respondenti mají často skleslou náladu.  
Respondentům nevyhovuje styl výuky pedagogů.  
Respondenti mají pocit, že je jejich studium příliš náročné.  
Respondentům se často vracejí vzpomínky na smutné události, jež prožili.  
Respondenti si nemyslí, že jsou předměty, jež studují, do života užitečné.

Pro formulování návrhů, jak snížit stres respondentů, byly nejčastější stresory roztrženy do tří skupin:

1. SKUPINA – patří sem potíže respondentů se soustředěním, zapamatováním si či vybavením si z paměti. Pro tuto problematiku budou navrženy možnosti, jak se efektivněji učit a jak si samotné učení zjednodušit
2. SKUPINA – sem byly zařazeny tendence respondentů odkládat složitější a nepříjemné činnosti, věnují málo času relaxaci, mají potíže vyjít se svými financemi, jež mají k dispozici, cítí se napjatí a nervózní, cítí se často unavení, malátní či mají potřebu nadměrně odpočívat, málo sportují, mají často skleslou náladu a často se jim vracejí vzpomínky na smutné události, jež prožili. Pro tuto skupinu budou formulovány návrhy vyjadřující jak si lépe organizovat svůj studijní a volný čas. Také budou formulovány návrhy, jak zavést do svého života pohybové aktivity. Stresory typu skleslé nálady a častých smutných vzpomínek jsou zde zařazeny z toho důvodu, že sport díky efektivnějšímu vyplavování endorfinů pomáhá zlepšovat i psychickou pohodu respondenta
3. SKUPINA – do této skupiny byly zařazeny následující stresory: respondentům nevyhovuje styl výuky pedagogů; mají pocit, že je jejich studium příliš náročné; nemyslí si, že jsou předměty, jež studují, do života užitečné; mají obavy o svou budoucnost. Pro řešení stresorů této skupiny budou vytvořeny návrhy pro školu, jak studentům studium usnadnit.

## 5. Vlastní návrhy řešení a přínos návrhů řešení

Vzhledem k tomu, že skoro 2/3 respondentů jsou ve větší míře zatíženi stresem, je zřejmé, že je nezbytné tuto situaci řešit a navrhnout opatření, které by pomohlo stresové zatížení respondentů snížit. Stresu se nelze úplně zbavit, ovšem lze ho výrazně snížit, přičemž je třeba vzít v potaz fakt, že krátkodobý mírný stres může být i prospěšný a povzbudit organismus k lepším výkonům. Návrhy opatření ke snížení stresu respondentů budou směřovat ke všem typům zkoumaných škol, tedy jak k ekonomické, humanitní, tak i k technické škole, jelikož zvýšeným stresem jsou zatíženi studenti v každé zkoumané skupině, i když u žen, prvních ročníků a ekonomického zaměření je tento vliv znatelný více. Kromě doporučení pro školy budou také formulovat návrhy, jak se lépe učit, jaké si k učení vytvořit podmínky a jak si organizovat studijní povinnosti, pro samotné respondenty. Tyto tipy a návrhy budou vycházet z nejčastějších stresorů, které byly vyjádřeny v kapitole 4.2.10 a budou roztrženy do výše zmíněných skupin.

### 5.1. Konkrétní návrhy

#### 5.1.1. Návrhy pro studenty

##### 1. skupina – návrhy pro efektivní učení

Tato kapitola bude zaměřena na možnosti pro efektivní učení. Před samotným studiem například ke zkoušce je důležité si obstarat vhodné studijní materiály. Jelikož není v lidských silách si zapamatovat vše slovo od slova, doporučuji si ve studijních materiálech důležité informace podtrhávat a poříditi si z nich výpisky, a to nejlépe ručně psané. Je také možné si z materiálu udělat stručnější výtah, aby se student nemusel rozptylovat méně důležitými informacemi. Aby nebyli studenti ve stresu, je nezbytné se učit průběžně – to navíc umožňuje si učivo zapamatovat na delší dobu, v žádném případě není vhodné si nechat povinnosti až na poslední chvíli. Přípravené studijní materiály doporučuji rozdělit do menších celků či kapitol, ty si samostatně opakovat a následně si učivo zopakovat jako jeden celek spojený z jednotlivých menších částí. Při samotném učení velmi pomáhá, pokud se student učí tak, že si učivo přečítá nahlas a učivo se snaží pochopit, ne se ho naučit nazpaměť. Některým může také pomoci se po

prostudování materiálů navzájem vyzkoušet s kamarádem, v každém případě učivo by mělo být zopakováno večer před zkouškou, opakování v den zkoušky by mohlo být stresující, pokud by student zjistil, že si moc učiva nezapamatoval. Pokud by se student dostal před zkouškou do velkého stresu, nemusel by být následně schopen říci i to, co předtím bezpečně uměl.

K tomu, aby se student mohl efektivně učit je třeba si na učení vytvořit i vhodné prostředí. K tomu, aby se student nedostal už ze začátku do stresu, z toho, že se to stejně neodkáže naučit, je vhodné se dobře naladit. Je důležité si uvědomit, že když se zkouška nepovede, není to žádná katastrofa, pouze půjde na opravný termín, ovšem je také třeba udělat vše pro to, aby se povedla. Určitě je také důležité nemyslet na ostatní věci, student by si měl naplánovat činnosti tak, aby věděl, že teď se bude učit a ostatní záležitosti si naplánuje vyřešit později. Aby byl student po psychické stránce na učení lépe připraven, je třeba si dopřát dostatečný počet hodin spánku, pro osvěžení se třeba osprchovat, dosyta se najíst, ovšem nepřejíst, to by mohlo utlumit schopnost přemýšlet. Také je vhodné dodržovat pitný režim. Vzhledem k tomu, že ze začátku dne je člověk čilejší a vnímavější, určitě je lepší se učit v dopoledních hodinách, ve večerních už se únava více podepisuje na odvedeném výkonu. Důležitý je také čerstvý vzduch, mělo by se učit v dostatečně větrané místnosti, ovšem nejlépe venku, pokud to studenta příliš nerozptyluje. Student by se měl dále oprostít od všech rušivých elementů, jistě bude mít větší klid na učení, když vypne počítač, odpojí se od sociálních sítí, případně vypne zvonění na mobilním telefonu, pro učení je důležité si zajistit, klid, samotu a ve většině případů i ticho, ovšem je třeba podotknout, že některým studentům může absolutní ticho vadit, pak může být dobrou možností si potichu pustit hudbu. Pomůže, pokud si člověk k učení vytvoří kladný vztah – na všem je třeba hledat něco pozitivního a vhodnou argumentací je jistě fakt, že se student učí kvůli sobě a pro sebe, aby si rozšiřoval obzory, a tak se rozvíjel. Pokud je učivo příliš náročné, jistě by se student neměl ostýchat konzultovat své dotazy s kamarády či s někým, kdo látku ovládá více, pokud tedy není k dispozici příslušný pedagog. Jak již bylo řečeno výše – člověk není stroj, a proto jsou velmi důležité pauzy a odpočinek od učení. Délka učení a pauz je značně individuální, ovšem je lepší si udělat raději přestávky více, aby se učivo stihlo tzv. zažít. Je spousta možností, jak tyto pauzy využít, také záleží na tom, jak dlouhé budou. Je možné se odreagovat u hraní hry, knihy, filmu, lze zajít do kina, do divadla, popovídat

si s přítelem, také bych doporučila procházku či nějakou sportovní aktivitu, ale někomu může také pomoci si odpočinout u manuální práce, jakožto při žehlení, práci na zahradě a jiných. Z méně tradičních rad by mohlo pomoci si zlepšit náladu zpěvem nebo věřícím může pomoci modlitba. Existují však rady, které sice nejdou ruku v ruce se zdravým životním stylem, ovšem také velmi pomáhají, například konzumace čokolády může proti stresu výrazně pomoci. Důležité je také se za odvedenou práci náležitě odměnit, například si student může za naučení se všeho, co chtěl, slíbit, že si dopřeje sladkost či podnikne něco s přáteli. Na závěr bych však ráda uvedla, že někdy se i přes veškeré rady nelze na učení soustředit, pak je lepší učení odložit, jelikož by vynaložená snaha nepřinesla dostačující výsledky. Z tohoto důvodu je právě důležité si studijní čas řádně rozvrhnout, proto by se mělo počítat i s těmito situacemi, aby se při podobném výpadku soustředění nedostal student do časové tísně, což by zpětně vyvolalo zase jen stres. Pokud se při učení nelze oprostit od myšlenek na jiné starosti, jistě pomůže si své povinnosti a problémy vypsát na papír a seřadit si je dle důležitosti. Také je vhodné využít možnosti si popovídat o svém problému s osobou, které student může důvěřovat.

## **2. skupina – návrhy pro organizaci studijního a volného času**

Time management lze využít nejen ve firmách, ale i při plánování běžných povinností jedince. Jedná se o plánování toho, co je důležité, co je naléhavé a kombinace těchto činností, přičemž je třeba se zaměřovat zejména na činnosti důležité.

Zejména respondentům prvních ročníků navrhuji, aby si při nástupu do nové školy co nejvíce aktivně sháněli informace o stylu výuky na vysoké škole, o náročnosti konkrétních předmětů, o požadavcích garantů předmětů a o možnostech studijního oddělení a jaké informace zde mohou získat. Pochopitelně bylo by vhodnější, kdyby škola sama nové studenty informovala nebo je alespoň navedla, kde mají informace shánět, tuto problematiku však budu rozebírat později. Informace si mohou studenti shánět i od studentů, kteří školu studují déle. První semestr je vhodné, aby se studenti prvních ročníků věnovali z velké části jen škole, aby později nebyli překvapeni případným nakupením povinností. Zároveň tak sami zjistí, jak studium na vysoké škole probíhá. Pro všechny studenty může být užitečnou pomůckou založení diáře, kde si napíší všechny termíny a odevzdání prací, které po nich škola požaduje. Lépe se tak zorientují v tom, co je třeba udělat dříve a pomůže jim to se zaměřit na důležité činnosti.

Posléze je užitečné si z diáře splněné činnosti odškrtnout, aby bylo zřejmé, jaké další povinnosti studenty čekají. Samotné studium je vhodné si rozložit do celého semestru, pro pochopení učiva je lepší navštěvovat přednášky, přičemž nejlépe se učivo zafixuje, pokud si studenti po přednášce probrané učivo hned projdou, nebudou později muset u studia trávit tolik času. V této souvislosti doporučuji si každý den vyhradit čas, který budou studenti trávit pouze povinnostmi do školy, pro začátek postačí 2 hodiny denně a případně lze tento čas upravovat. Ze studia se tak stane určitý rituál a díky tomuto automatickému naučenému chování pak nebude tak těžké se donutit něco dělat. V tomto vyhrazeném čase je například vhodné vypracovávat i semestrální práce, ať jsou raději hotové dříve, než aby je studenti museli pak dělat ve stresu na poslední chvíli. V neposlední řadě doporučuji, aby se studenti neostýchali přijít za pedagogy v jejich konzultačních hodinách pro radu, když něčemu nerozumějí.

Součástí time managementu však není jen škola, je třeba si naplánovat i volnočasové aktivity. Člověk není stroj, aby od rána do večera pracoval, tudíž je třeba si naplánovat, kdy se bude student věnovat svým koníčkům, dále je vhodné naplánovat, kdy si vyhradí prostor na relaxaci od studia, případně lze i přestávky podle potřeby přidat – neefektivněji se totiž pracuje, pokud se člověk cítí odpočatý. Do svého harmonogramu je také nutné zařadit sportovní aktivity, postačí, pokud bude student sportovat 2x týdně po 1 hodině, zlepší se tak jeho fyzická kondice, psychický stav a zmírní se zdravotní problémy jako například bolest hlavy. Navíc fyzická aktivita je ideálním odpočinkem při dlouhé myšlenkové činnosti. Neméně důležité je také věnovat dostatečný čas spánku, přičemž je nejlepší chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu, zmírní se tak problémy s usínáním, ranným brzkým probouzením a kvalita spánku se také výrazně zlepší. Rad pro vhodnou spánkovou hygienu je více, dále se ovšem jimi nebudu zabývat. Pro úplnost rad, jak zmírnit dopad stresu pomocí vhodné životosprávy, je třeba se ještě zmínit, že je vhodné také jíst zdravou a vyváženou stravu, vyvarovat se popíjení velkého množství kávy a alkoholu a dodržovat pitný režim.

### **3. skupina – návrhy pro školu**

Tyto návrhy jsou určeny přímo škole nebo studijnímu oddělení a týkají se návrhu, jak postupovat, aby mohla škola studentům pomoci v jejich studiu a ve vykonávání jejich studijních povinností. Co se týká výuky, mohlo by pomoci, kdyby ke

každému předmětu měli studenti možnost si zakoupit skripta, někdy se totiž stává, že k předmětům skripta chybějí a studenti potom mohou být stresováni z toho, že nemají potřebné podklady pro zdárné vykonání zkoušky. Jistě by také pomohlo elektronicky vystavovat přednášky nebo zavést novou studijní pomůcku, která spočívá ve videonahrávkách, na kterých je s využitím animace problém popisován na pomyslnou tabuli. Video je provázeno zvukovým záznamem, který přímo popisuje, co se na pomyslnou tabuli píše. Jedná se tedy o jakéhosi elektronického učitele. Pochopitelně vytvořit takové video ke každému učivu by bylo velmi náročné a možná i zbytečné, ovšem jistě by se tato metoda hodila v případě učiva, které je náročnější na pochopení. Dále by mohlo pomoci, kdyby pedagogové na začátku semestru řekli jasné požadavky, které musí student splnit, aby student zápočet i zkoušku úspěšně vykonal, a neměnit je. Pokud by však ke změně došlo, i kdyby byla sebemenší, bylo by dobré studenty co nejdříve informovat. Pro samotný průběh studia doporučuji, aby byla výuka kontrolována pravidelnými testy, studenty to tak více donutí se do školy pravidelně připravovat. Pro zlepšování schopnosti studentů pracovat v týmu by mohlo být zavedeno více týmových projektů. Pro snazší průběh zkoušky a zmírnění stresu studentů by zase mohlo pomoci, kdyby bylo vypsáno dostatečné množství termínů a aby byly zkoušky spíše ústní – učení na ústní zkoušku donutí studenty učivu věnovat více času a jejich příprava na státní zkoušky je pak jednodušší. Větší motivací i lepším prostředkem ke snížení stresu by jistě bylo i dostatečné finanční ohodnocení za vynikající studijní výsledky, které bývá vyjádřeno stipendiem, studenti by tak více věnovali čas škole s vidinou snazšího (při snížení hranice dosažitelnosti na stipendium) dosažení stipendia, nemuseli by chodit na s oborem nesouvisející brigády, čímž by bylo sníženo jejich stresové zatížení v tom smyslu, že by se nedostávali tolik do časové tísně. Aby studenti neměli pocit neúčinnosti studia na škole, jistě by ocenili, kdyby škola sama zařizovala pro ně s oborem související praxi, snížily by se tak u studentů obavy o svou budoucnost. Mým hlavním doporučením je, aby škola zavedla předmět či alespoň přednášku, která by se týkala rad, jak lze snížit stres, a celkově ukázala studentům návod pro jejich lepší osobnostní rozvoj. Užitečné by také bylo, kdyby byly součástí této přednášky informace o výše zmíněné prokrastinaci. Mohla by být také vytvořena brožura, která by přednášku v krátkosti shrnula a studenti si ji tak mohli přečíst kdykoli, kdy se budou cítit být stresově zatíženi. Pomoci by také mohlo, kdyby škola



zprostředkovala studentům návštěvu odborníka, který by jim pomohl se se stresem vypořádat.

### **5.1.2. Finanční náročnost návrhů**

Výše zmiňované návrhy mají pochopitelně svou ekonomickou stránku, některé jsou finančně náročné více, některé méně. Návrhy pro respondenty jsou povětšinou finančně náročné méně a záleží jen na jejich rozhodnutí, kolik financí chtějí do studia investovat. Ovšem také je třeba zmínit, že v případě respondentů se nejčastěji jedná ne o finanční náročnost, ale časovou náročnost. Z finančního pohledu je prakticky nezbytné nakoupit skripta a další studijní materiály, další finanční položkou je tisk semestrálních, závěrečných a diplomových prací. Některé další návrhy mají také svou finanční náročnost, ovšem tyto částky jsou již povětšinou velmi malé.

Návrhy pro školu a studijní oddělení jsou finančně více náročné. Patří sem sepsání, tisk a zprostředkování prodeje skript studentům, pokud by se realizovala myšlenka „elektronického učitele“, pak bude mezi náklady patřit vytvoření příslušného software, zejména pokud by toto vytvoření bylo zadáno k vyhotovení externí firmě. Vysokou finanční položkou by také bylo zvýšení finančních výdajů na prospěchová stipendia.

Značnou finanční položkou je také zajištění lektora, který by studentům poskytl doporučení, jak stres zvládat a vypořádat se s prokrastinací. Pro zmapování orientační částky, která by musela být na kurz vynaložena, byly zjišťovány potřebné informace u společností s možností výuky v Brně. Příkladem Computer Agency nabízí jednodenní kurz na téma Stress management s cenou pro školství 3000 Kč bez DPH (2010), Tutor, s.r.o. nabízí jednodenní kurz na téma Stress management za 5499 Kč bez DPH nebo na téma Time management za 5499 Kč bez DPH (2010) nebo TSM, spol. s.r.o. nabízí jednodenní kurz na téma Osobnost v zátěži – jak se vyrovnat se stálou zátěží za 1500 Kč včetně DPH. Vytvoření brožury k tématu semináře by zahrnovalo náklady na čas školitele, který by brožuru musel vytvořit, případně lze již vypracovanou brožuru přímo zakoupit. Odborník, ke kterému by mohli studenti zajít v případě potíží, nevyžaduje žádnou další finanční náročnost, jelikož je možno využít služeb poradenského centra Přes bloky určeného přímo pro studenty VUT, kde se nachází i psychologická poradna, které lze využít zdarma.

### **5.1.3. Naplnění cílů práce a její přínosy**

Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapování relevantních teoretických pramenů a realizace praktického projektu, na jehož základě měly být vypracovány metody měření stresu a podány návrhy na vhodné postupy jeho zvládnání a eliminace. Dále bylo úkolem vytvořit dotazník, porovnat míru stresu mezi studenty ekonomického, humanitního a technického zaměření a měly být formulovány nejčastější stresory působící na studenty. Na závěr bylo úkolem formulovat konkrétní doporučení pro studenty, jak se se stresem vypořádat, a pro školu, jak by mohla být studentům nápomocna ve zvládnání stresu.

Cíle byly naplněny ve vypracování dotazníku, v porovnání míry stresu mezi studenty, v nalezení nejčastějších stresorů i ve formulaci doporučení pro studenty a školu. Také byla vytvořena originální metoda a postup vyhodnocování stresové zátěže u studentů. Tato metoda spočívala v podrobném porovnávání míry stresu u studentů, identifikaci nejčastějších stresorů na ně působících a v odhalování kvalitativních zvláštností jednotlivých skupin studentů.

Přínos práce tedy spočívá v zjištění úrovně stresu u studentů, jejich kvalitativních zvláštností a identifikaci nejčastějších stresorů. Další přínos je ve formulaci mnoha doporučení, jak mohou studenti své stresové zatížení snížit, jak si mohou lépe organizovat svůj studijní a volný čas a jak může být škola nápomocná ve snižování stresu u studentů.

Návrhů bylo formulováno dostatečné množství, tudíž pevně věřím, že tato práce bude pro budoucí spolupráci studentů a školy prospěšná.

## 6. Závěr

Předmětem diplomové práce na téma Vyhodnocování, zvládání a snižování stresu bylo na základě dotazníkového šetření zjistit míru stresového zatížení u studentů ekonomického, humanitního a technického zaměření. Součástí bylo také vyhledávání faktorů, jež stres u studentů vyvolávají, a byly formulovány návrhy, jak dopad stresu u studentů zmírnit.

V teoretické části bylo objasněno, co to je stres, jaké jsou zdroje stresu, jaké máme druhy stresu, jaký má na nás stres vliv, které situace mohou stres vyvolat, ale hlavně je zde vyjádřeno, jak lze stres zvládat a jakými způsoby ho můžeme snižovat. Je zřejmé, že pokud stres necháme na nás působit bez jakékoli snahy jej zmírnit, mohl by nepříznivě ovlivnit náš zdravotní stav či dokonce přispět k rozvoji nemoci.

Praktická část vycházela z teoretické části, přičemž byla nastudovaná teorie využita ve stěžejní části výzkumu, tedy v dotazníku. Připravený dotazník byl předložen 180 studentům ekonomického, humanitního a technického zaměření a byla zkoumána míra stresového zatížení studentů a hlavní faktory, jež stres vyvolávají, a to jak na celé skupině studentů, tak při porovnání mezi jednotlivými studijními zaměřeními, mezi studenty prvních a pátých ročníků či mezi muži a ženami. Analýzou bylo zjištěno, že mezi největší stresory ovlivňující studenty patří jejich tendence odkládat složité a nepříjemné činnosti, dále potíže se soustředěním, zapamatováním či nervozitou, a také nedostatek pohybových aktivit či potřeba nadměrně odpočívat.

Návrhová část byla ještě rozdělena na 2 části. V první části byly formulovány návrhy na snížení stresu pro studenty, obsahovala tedy návrhy pro efektivní učení, jak si připravit prostředí pro učení či jak si zorganizovat celé studium tak, aby si byl student schopen zavčas plnit své studijní povinnosti, ale aby mu také zůstal čas na odpočinek a další volnočasové aktivity, mezi kterými by neměly chybět i sportovní aktivity. Druhá část obsahovala návrhy pro školu a studijní oddělení a zaměřovala se na to, jak může škola studentům studium z hlediska stresové zátěže usnadnit. Tato část obsahovala zejména doporučení pro pedagogy ohledně organizace výuky a návrhy ohledně zavedení nového studijního předmětu, jehož náplní by byly rady jak snížit stres, kterého se při studiu nelze vyvarovat, a jak lépe rozvíjet své osobnostní předpoklady.

Cíle definované v úvodu práce považuji za splněné a pevně věřím, že mé návrhy pomohou jak studentům, tak škole v jejich lepší budoucí spolupráci.

## 7. Seznam použité literatury

- 1) ATKINSONOVÁ, R. & kol. *Psychologie*. Victoria Publishing, Praha, 1995. 862 s. ISBN 80-85605-35.
- 2) BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 440 s. ISBN 80-7178-550-4.
- 3) ČERNÝ, V. *Jak překonat stres*. Praha: Computerpress. 1999, 89 s. ISBN 80-7226-260-2.
- 4) HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. 173 s. ISBN 80-7066-7784-2.
- 5) HOLMES, T., RAHE, R. *Social Readjustment Rating Scale*. Journal of Psychosomatic Research, 1967, 213s.
- 6) HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. UK Praha, 1994.
- 7) HŘEBÍČEK, V. *Řízení lidských zdrojů*. Brno: MU. 2008, 155 s. ISBN 9788021045378.
- 8) CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stres*. 3. vyd. Praha: Avicenum, 1973, 153 s.
- 9) JACOBSON, E. *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press. 1938.
- 10) KEBZA, V., KOMÁREK, L. *Pohyb a relaxace*. Praha: Státní zdravotní ústav. 1996. ISBN 80-7071-217-1.
- 11) KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 192s. ISBN 80-7169-121-6.
- 12) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Druhé vydání. Praha: Portál, 2003. 279s. ISBN: 80-7178-774-4.
- 13) LAZARUS, A. *101 strategií jak se nezbláznit v šíleném světě*. 2004. ISBN 80-7178-834-1.
- 14) MATOUŠEK, O. *Slovník sociální péče*. Praha: Portál, 2003. 287s. ISBN 80-7178-549-0.
- 15) MLČÁK, Z. *Základy psychopatologie*. Ostrava. 2003. ISBN 80-7042-263-7
- 16) NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. 397s. ISBN 80-85255-74X.

- 17) NOVÝ, I., BEDRNOVÁ, E. & kol. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 2002. ISBN 80-7261-064-3.
- 18) NOVÁK, T. *Otestujte si svou duši*. Grada Publishing, 1998. 120 s. ISBN 80-7169-633-1.
- 19) PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres.* Praha: Grada, 2008. 178s. ISBN 80-247-2593-2.
- 20) PRAŠKO, J. PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1999. 184 s. ISBN 80-7169-334-0.
- 21) PRAŠKO, J ; PRAŠKOVÁ, H. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5.
- 22) PRAŠKO, J. PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1 vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.
- 23) SELYE, H. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966. 453 s.
- 24) SCHULZ, H. *Autogenní trénink*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.
- 25) ŠEDIVÁ, M. *Funkce a význam vomeronasálního orgánu živočichů*. (Bakalářská práce). Brno. 2009. 35 s.
- 26) VACULOVÁ, M. *Možné podoby terapie Alzheimerovy choroby*. (Bakalářská práce). Olomouc. 2006. 90 s.

### **Elektronické zdroje**

- 1) ABZ: slovník cizích slov. *Palpitace*. [online]. [citováno 12. ledna 2010]. Dostupný z WWW:< <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/palpitace>>.
- 2) ACTIVE WELLNESS. [online]. [citováno 24. února 2010]. Dostupný z WWW: <<http://www.activewellness.cz/kalkulacka-bmi.php>>.
- 3) CENTRUM PRO VÝZKUM VEŘEJNÉHO MÍNĚNÍ. [online]. [citováno. 20. února 2010]. Dostupný z WWW: <[http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100994s\\_oz100114.pdf](http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100994s_oz100114.pdf)>.
- 4) COMPUTER AGENCY. *Stress management v turbulentní době zátěže*. . [online].[citováno 12. května 2010]. Dostupný z WWW:< <http://www.c-agency.cz/time-a-stres-management-v-turbulentni-dobe>>.

- 5) ENDOKRINNÍ SYSTÉM. *Slovníček*. [online]. [citováno 20. ledna 2010]. Dostupný z WWW:< <http://www.endokrinni-system.cz/slovnicek>>.
- 6) FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. [online]. [citováno 28. února 2010]. Dostupný z WWW:  
< <http://www.fzv.cz/web/fzv-radi/lexikon/alkohol>>.
- 7) MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Prokrastinace aneb odložím to na zítra....* [online].[citováno 10. května 2010]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.mpsv.cz/cs/8654>>.
- 8) PETERKOVÁ. M. *Ego-obranné mechanismy*. [online].[citováno 14. listopadu 2009]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.psyx.cz/texty/ego-obranne-mechanismy.php>>.
- 9) TUTOR. *Stress management*. [online].[citováno 12. května 2010]. Dostupný z WWW:< <http://www.tutor.cz/skoleni-seminare/stress-management/BK0069027>>.
- 10) TUTOR. *Time management*. [online].[citováno 12. května 2010]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.tutor.cz/skoleni-seminare/time-management-otevreny/BK0069039>>.
- 11) WIKIPEDIA. *Acidobazická rovnováha*. [online].[citováno 10. ledna 2010]. Dostupný z WWW:  
<[http://cs.wikipedia.org/wiki/Acidobazick%C3%A1\\_rovnov%C3%A1ha](http://cs.wikipedia.org/wiki/Acidobazick%C3%A1_rovnov%C3%A1ha)>.
- 12) WIKIPEDIA. *Autogenní trénink*. [online].[citováno 29. ledna 2010]. Dostupný z WWW:<[http://cs.wikipedia.org/wiki/Autogenn%C3%AD\\_tr%C3%A9nink](http://cs.wikipedia.org/wiki/Autogenn%C3%AD_tr%C3%A9nink)>.
- 13) WIKIPEDIA. *Endorfíny*. [online].[citováno 12. února 2010]. Dostupný z WWW:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Endorfin>>.
- 14) WIKIPEDIA. *Kortikosteroidy*. [online].[citováno 27. prosince 2009]. Dostupný z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kortikosteroidy>>.
- 15) WIKIPEDIA. *Kortizol*. [online].[citováno 10. ledna 2010]. Dostupný z WWW:  
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kortizol>>.
- 16) TSM, SPOL. S.R.O. *Osobnost v zátěži – jak se vyrovnat se stálou zátěží*. [online].[citováno 12. května 2010]. Dostupný z WWW:< [http://www.rekvalifikacni.info/kurz-8282\\_studium--osobnost-v-zatezi-jak-se-vyrovnat-se-stalou-zate](http://www.rekvalifikacni.info/kurz-8282_studium--osobnost-v-zatezi-jak-se-vyrovnat-se-stalou-zate)>.

## **7.1. Seznam příloh**

1. Dotazník
2. Tabulka bodového hodnocení pro první ročník ekonomického zaměření
3. Tabulka bodového hodnocení pro pátý ročník ekonomického zaměření
4. Tabulka bodového hodnocení pro první ročník humanitního zaměření
5. Tabulka bodového hodnocení pro pátý ročník humanitního zaměření
6. Tabulka bodového hodnocení pro první ročník technického zaměření
7. Tabulka bodového hodnocení pro pátý ročník technického zaměření
8. Tabulka bodového hodnocení pro první ročník celkem
9. Tabulka bodového hodnocení pro pátý ročník celkem

## **7.2. Přílohy**