

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Problematika zátěže a stresu v učení a vzdělávání dospělých

Únava a její prevence

Ing. Pavlína Drábková

Závěrečná práce

2015

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

Ve Valech dne 28. dubna 2015

Ing. Pavlína Drábková

PODĚKOVÁNÍ:

Tímto bych ráda poděkovala své vedoucí práce PhDr. Mgr. Iloně Ďatko, Ph.D. za její odbornou pomoc, vstřícný přístup, podnětné a cenné rady, které mi pomohly při zpracování závěrečné práce.

Anotace

Tato práce je zaměřena na problematiku zátěže a stresu v učení a vzdělávání dospělých, včetně únavy a její prevence. Obsahuje případovou studii, v níž jsou demonstrovány atributy příslušající dospělému jedinci v rámci vzdělávání se.

Klíčová slova

stres, únava, vzdělávání, zátěž, strategie

Title

The problems of burden and stress of adults' learning and education – Fatigue and its prevention

Annotation

This work is aimed on the problems of burden and stress in adults' learning and education, including fatigue and its prevention. The work contains a case study where the attributes of an adult individual in pursuance of their education are demonstrated.

Keywords

stress, fatigue, education, burden, strategy

Obsah

Úvod	7
1 Zátěž a její aspekty	8
1.1 Psychická zátěž.....	8
1.2 Vznik zátěže	8
1.3 Druhy psychických zátěží.....	9
1.4 Zátěžové situace	11
1.5 Důsledky zátěžových situací	12
1.5.1 Odolnost na zátěž a její tvorba	13
1.6 Zvládání zátěžových situací.....	14
1.7 Způsoby vyrovnávání se se zátěží	14
2 Stres a jeho zvládání.....	17
2.1 Mýty kolem stresu	18
2.2 Stresová reakce	19
2.2.1 Projevy psychické reakce na stres	20
2.3 Strategie zvládání stresu	22
3 Únava a její příčiny	24
3.1 Charakteristika únavy	24
3.2 Příznaky únavy	26
3.3 Projevy únavy	26
3.4 Faktory ovlivňující vznik a nástup únavy.....	27
4 Učení a vzdělávání dospělých	28
4.1 Dospělost	29
4.1.1 Znaky osobní zralosti	29
4.1.2 Vymezení dospělosti dle věku.....	30
4.2 Typy učení a vzdělávání dospělých.....	33
4.3 Specifika vzdělávání dospělých.....	34
4.4 Motivace a potřeby v rámci vzdělávání dospělých	36

4.4.1 Motivace	36
4.4.2 Potřeby.....	37
5 Případová studie	38
5.1 Vzdělávání dospělého jedince	39
5.1.1 Bariéry dospělého člověka při vzdělávání se	40
5.1.2 Způsoby učení a plánování zkoušek v rámci studia	42
5.1.3 Motivace a studijní návyky pro zvládnutí zkoušky	43
5.1.4 Program studentů ve zkouškovém období.....	44
5.2 Problémy studujícího dospělého.....	45
5.2.1 Strategie řešení problému	46
5.2.2 Kontrola projevů stresu	49
5.2.3 Sebeodměňování	51
5.2.4 Plánování času.....	52
6 Stimuly pro klidné studium	53
6.1 Odolnost vůči zátěži, stresu	54
Závěr.....	55
Použitá literatura.....	56
Seznam tabulek.....	58
Seznam obrázků.....	59

Úvod

Pojmy zátěž, stres a únava reprezentují fenomén současné éry a provázejí v běžném životě takřka kohokoliv, od osob věku mladistvého až po osoby věku starobního, nevyjímaje ani dětskou populaci.

Zátěž tak představuje synonymum stresu, neboť i ten má ve svém významu podobu nějakého zatížení, přetížení či přetižení. Přidá-li se k těmto formulacím obrat vzdělávání, potažmo učení, pak nabudou tyto výrazy na své konkrétní hodnotě co do významu.

Trendem současnosti je celospolečenský rozvoj a to ve všech směrech. Proto, aby se jedinci takovému rychlému vývoji standardně přizpůsobovali, žádá si společnost lidi znalostně zdatné. Nabytí schopností, znalostí a způsobilostí je předmětem učení a vzdělávání se. Člověk se učí celý život a vzdělání je tak hodnota, která není nikdy zcela naplněna.

Práce bude rozdělena do dvou částí, když první, úvodní část se zaměří na vymezení zátěže stresu a únavy, včetně charakteristik, vzniku, průvodních jevů a faktorů ovlivňujících ten který problém jedince. Současně bude definováno učení a vzdělávání, včetně vzdělávání zralé populace spolu se specifiky ve vzdělávání dospělých. Dále budou vymezeny podněty, ovlivňující vůli dospělé osoby se vzdělávat, jimiž jsou motivace a potřeby.

V druhé části práce bude popsána story zaměstnané studentky prvního stupně vysoké školy. Obsahem případové studie jsou standardní poměry a okolnosti zralé ženy, která se rozhodla vzdělávat se formou kombinovaného studia. V příběhu budou zaznamenány atributy, jež jsou charakteristické a příznačné právě pro vzdělávající se dospělé jedince. Problémy, se kterými se studenti, včetně dospělých, během studia potýkají, budou popsány a demonstrovány v závěrečné části příběhu.

Cílem práce je popsat problematiku zátěže a stresu v učení a vzdělávání dospělých, včetně faktorů, které ovlivňují dospělé jedince při vzdělávání se. Jak zvládá dospělý jedinec v rámci studia, rodinného a pracovního života zátěžové situace a únavu a jak těmto čelí a odolává, případně jak je lze zvládnout a vypořádat se s nimi bude obsahem závěrečné části práce.

1 Zátěž a její aspekty

Každý člověk, zejména pak osoba studující, se v rámci vzdělávání, potažmo ve svém životě, dostává do takové situace, kdy je nutno čelit zvýšeným fyzickým i psychickým nárokům. Takové situace jsou označovány termínem „zátěž“ a jedná se tak o psychický stav, jež je vyvolán nesouladem mezi vnějšími vlivy, představující různé požadavky, které jsou na jedince kladeny a vnitřními podmínkami, tedy předpoklady, kterými pak jedinec disponuje.

Zátěž, vyvolaná naprosto shodnými vlivy vnějšího prostředí, se u osob projevuje odlišně, neboť jejich vnitřní podmínky, které jsou tvořeny fyzickým a psychickým stavem organismu, vlastnostmi osobnostními, životními hodnotami, postoji, zděděnými i vrozenými předpoklady, schopnostmi, způsobilostí ale i nabytými zkušenostmi, nejsou totožné. Rovněž i prožitek neshody mezi nároky, které jsou na jedince kladeny z vnějšího okolí a jeho předpoklady tyto požadavky zvládnout, může nabývat různých a odlišných rozměrů a jeho podoba je odvislá od jedince, jakým způsobem, a zdali vůbec, se s tímto prožitkem vyrovná, nebo zdali mu podlehne.¹

1.1 Psychická zátěž

Každý člověk má vlastní předpoklady jednak pro dosahování určitého výkonu a dále pak vlastní strategie pro vyrovnání se s okolnostmi a vztahy mezi požadavky okolí a vlastnostmi či zdroji. Rovněž i reakce na vychýlení se z naučeného způsobu zvládnání situací a schopnost nervové soustavy odolávat různým stavům a podmínkám je individuální a odvislá od dané osobnosti. Souhrn všech vlivů, které doléhají na člověka z vnějšku a působí na jeho psychiku a organismus lze označit termínem psychická zátěž.²

1.2 Vznik zátěže

Vznik psychické zátěže je ovlivňován zpravidla následující atributy a skutečnostmi³:

- obtížné sociální vztahy či poměry (např. ztráta pocitu dobrého zdraví),
- z nepřizpůsobení se novým situacím,

¹ CDVUK.SK. Študijné texty pre poslucháčov UTV [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://www.cdvuk.sk/blade/?c=589&bratska-maria-phdr-csc-osobnost-v-situaciach-psyhickej-zataze>

² ĎURIČ Ladislav. *Výchova a vzdelávanie dospelých: andragogika: terminologický a výkladový slovník*. Vyd. 1. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

³ MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-7184-926-x.

- při vytržení od obvyklých zvyklostí,
- při vychýlení se z naučeného způsobu zvládnání situací,
- když nelze uvést psychiku do primární stability běžnými mechanismy.

1.3 Druhy psychických zátěží

Jednotlivé stupně zátěže – běžná, zvýšená, hraniční a extrémní jsou charakterizovány následovně⁴:

- **běžná zátěž** – objevuje se v obvyklých situacích, ve kterých jsou takřka zcela plně využívány stereotypní a automatické způsoby chování a jednání jedince, které jej nenutí vynakládat zvýšené úsilí a nestimuluje jej k rozvoji osobnosti,
- **zvýšená zátěž** – váže se na takové životní situace, včetně pracovních a vzdělávacích, ve kterých si jedinec nevystačí s běžně zavedenými způsoby řešení, ale setkává se s nimi takřka poprvé a jsou pro něj nové. V případě, že novum má jedinec zvládnout, je třeba vynaložit zvýšené úsilí, když značné vyburcování psychických sil umožní najít takové možnosti řešení, kterými lze uvést podmínky do optimálního stavu a tím rozšířit rozsah předpokladů pro řešení takové situace.

Se zvýšenou zátěží se osoba vyrovná takřka bez negativních důsledků na její zdraví. Zvýšená zátěž je pro běžné situace a život nezbytná, neboť posouvá celý vývin dopředu, zejména pak nutí osoby rozšiřovat si okruh poznatků, způsobilostí, zkušeností, a zejména urychluje jejich osobnostní růst a rozvoj,

- **hraniční zátěž** – vzniká za takových situací a okolností, kdy je zřejmý výrazný nesoulad mezi vybaveností a připraveností jedince a nároky vnějšího prostředí. Řešit takové stavy a situace lze jen s vynaložením mimořádného úsilí, jsou-li zmobilizovány takřka všechny psychické síly jedince. Zvládnutí hraniční zátěže předpokládá tzv. „jít až na doraz“ a „sáhnout tak na dno psychických rezerv“. Řešení takových situací tedy vrcholí, avšak právě hraniční zátěží lze odhalit skutečný potenciál osobnosti. V hraniční zátěži však již pozitivní účinky zátěže jako takové končí a narůstá počet účinků nežádoucích, zejména negativních důsledků na psychiku a celkově pak na zdravotní stav člověka,

⁴ MIKŠÍK, Oldřich. Psychologické teorie osobnosti. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-7184-926-x.

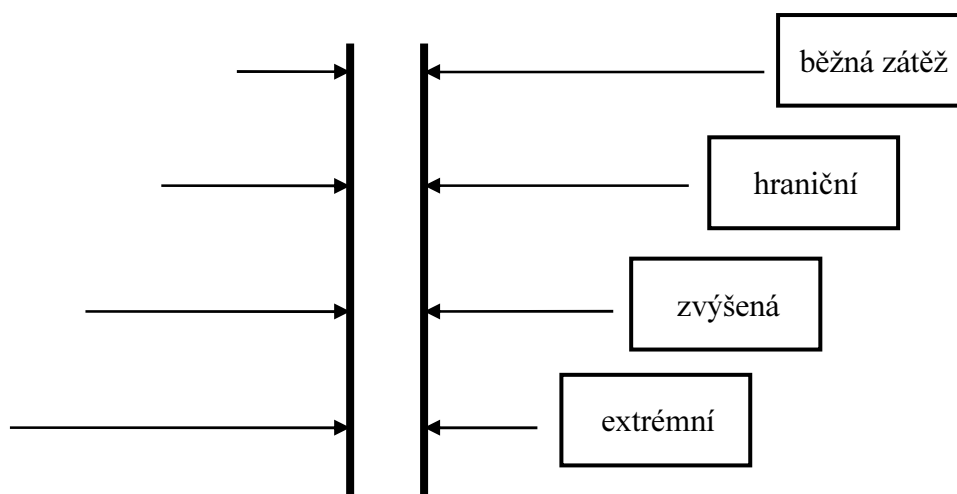
- **extrémní zátěž** – představuje zcela rozpor mezi požadavky prostředí vnějšího a možnostmi a předpoklady, jež jsou třeba k jejich zvládnutí. Nesoulad nabývá takových rozměrů, kdy není již možno vyvinout jakýkoliv protiklad a aktivně vzdorovat. Vlivem tlaku, který jedince takřka pohltí, se situace jeví jako neřešitelná a znamená to tzv. psychické selhání, jež je provázeno výraznými poruchami chování a změnami v organismu jedince, jež často vede k trvalým následkům na jeho zdraví a pokud neúměrná až extrémní zátěž přetrvává, vede pak i k narušení vztahů.

Jednotlivé stupně zátěže, včetně nároků a požadavků prostředí, vybavenosti a připravenosti jedince tyto zvládnout, jsou znázorněny ve schématu uvedeném na obrázku 1⁵.

Obrázek 1: Stupně zátěže

Nové nároky, požadavky prostředí

Vybavenost a připravenost je zvládnout



Zdroj: MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 1999, s. 172. Zpracováno autorem

⁵ MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-7184-926-x.

1.4 Zátěžové situace

Souhrn podmínek, činitelů a složek vyvolávajících u člověka psychický stav zátěže lze označit termínem zátěžové situace.

M. Vágnerová definovala **zátěžovou situaci** jako takovou, jenž u člověka způsobuje stav neúměrného zatížení, případně ohrožení, které je spojeno s poklesem spokojenosti a ohrožuje jeho celkovou pohodu.⁶

V životě se nám nejednou stalo, že situace, do kterých se dostáváme, jakoby nám připomínali v mnohém ty, které jsme už zažili anebo řešili. Právě podobnost v tom, jaké hodnoty, obsahu a formy nabývá, dochází k rozporům mezi požadavky, které jsou na nás kladeny, a možnostmi a schopnostmi, jak dokážeme tyto požadavky naplnit, vede k rozlišení základních typů situací psychické zátěže.

Patří k nim zejména situace⁷:

- nepřiměřených úloh a požadavků (buď velmi vysokých anebo naopak nízkých),
- problémové,
- frustrující (pasivní nebo aktivní faktory, které blokují realizaci započaté činnosti, čímž je zejména znemožněno dosáhnout plánovaného cíle v předem stanoveném časovém sledu),
- deprimující (např. není umožněno uspokojení primárních potřeb v dostatečné míře),
- konfliktní (vznikají při střetu shodných a stejně významných podnětů, tedy při rozhodování se mezi totožnými význačnými cíli),
- stresové a životní krize (situace jak v běžných pracovních, vzdělávacích a hodnotících procesech, tak i situace vymezující a provázající ohrožení existence člověka škodlivými podněty, případně přímý útok na člověka, nebo na člověka působící permanentně po delší časové údobí, např. v podobě hluku, tepla apod., tedy situace, které jedinci brání v ukončení započaté činnosti).

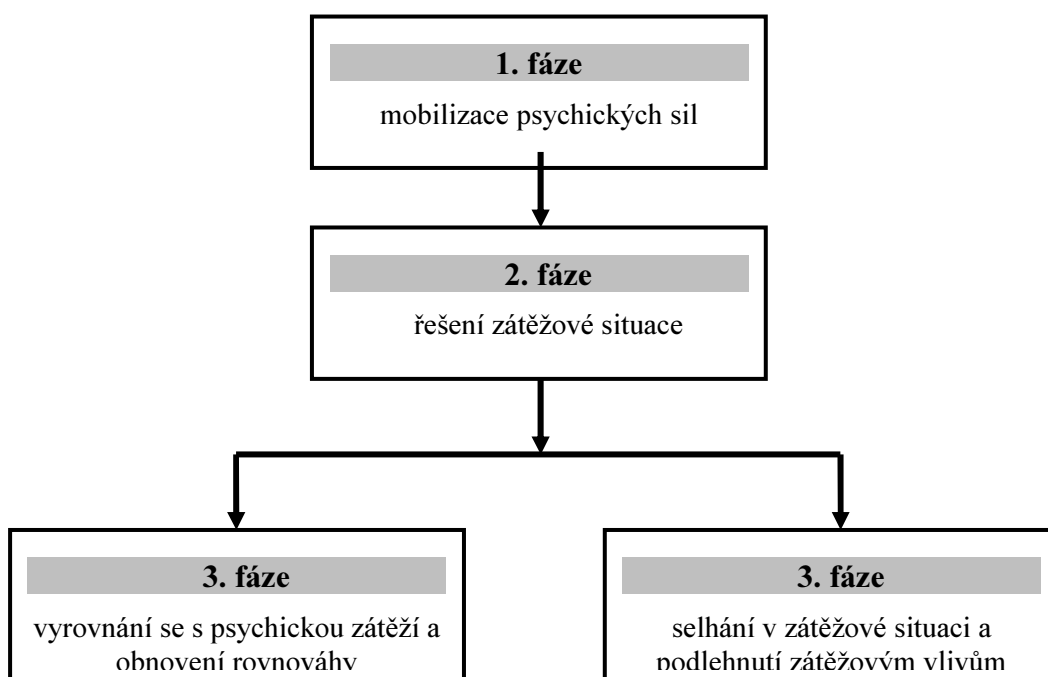
VÁGNEROVÁ, Marie. Základy psychologie. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
CDVUK.SK. Študijné texty pre poslucháčov UTV [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://www.cdvuk.sk/blade/?c=589&bratska-maria-phdr-csc-osobnost-v-situaciach-psyhickej-zataze>

Hranice mezi jednotlivými typy psychických zátěží nejsou přesně vymezené a velmi často dochází k jejich posunu, a tím i k jejich překrývání. V běžném, reálném životě se jednotlivé typy zátěžových situací i mnohokrát prolínají. Nejednou se stane, že frustrující situace (frustrace) nabývá v etapě řešení podobu situace konfliktní.

1.5 Důsledky zátěžových situací

Pro proces obnovování psychické rovnováhy v rámci veškerých druhů psychické zátěže, tj. při konfliktu, frustraci, deprivaci a stresu, jsou příznačné změny psychické činnosti, které lze obecně uplatňovat a klasifikovat do tří po sobě navazujících stupňů ve schématu uvedeném na obrázku 2⁸.

Obrázek 2: Klasifikace zátěžových fází



Zdroj: MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 1999. Upraveno a zpracováno autorem

⁸ MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-7184-926-x.

Proces obnovující pohodu není z hlediska času shodný a je odvislý od délky trvání jednotlivých fází, včetně jejich vzájemného prolínání. Sílu a rychlost změn v jednotlivých fázích podmiňuje povaha složek zátěžové situace, když za hlavní složku každé situace psychického stavu lze označit osobnost jedince. Právě na struktuře a síle osobnosti a psychických předpokladů jedince závisí průběh aktivního procesu obnovování rovnováhy mezi člověkem a prostředím. Všechny tři zmiňované etapy tvoří součást procesu přizpůsobování a vpravování se do nových podmínek, směřující k obnově duševní pohody, vyrovnanosti a normalizaci životních podmínek.

1.5.1 Odolnost na zátěž a její tvorba

Schopnost zdolávat zátěž bez vážnějších poruch a nepřiměřených reakcí je považována a označována jako **tolerance** či **odolnost** vůči zátěži.

Na utváření odolnosti na zátěž se podílí mnoho faktorů, které pomáhají jedinci zvládnout nepříznivé situace. Mezi tyto činitele, podporující rozvoj pozitivního či negativního projevu, označované jako protektivní faktory, lze řadit předpoklady vrozené, věk, životní zkušenosti, postupné zvyšování požadavků, osvojené techniky vyrovnávání se se zátěžovými situacemi, stav organismu (únava, nemoc, vliv odměny a trestu), úroveň úsilí, seberegulace a jiné.⁹

Za základní osobnostní předpoklady připravenosti odolávat zátěžovým situacím a zvládat tyto, lze považovat úroveň psychického napětí, sílu emocí a citů, účinnou kapacitu rozumu, volní úsilí a záměr. Tyto spojitosti jsou nezbytným prvkem života jakéhokoliv jedince a závislost vztahů je odvislá od intenzity zátěže, množství a kvality zátěžových situací a způsobů, jak se ten který jedinec s nimi dokáže vyrovnat a zvládnout je, případně zdali na jedince mají vliv a zda je tento vliv negativní či pozitivní. Pokud mají být u jedince posíleny pozitivní vlastnosti jeho osobnosti, je nutné, aby člověk přijal takové způsoby řešení, že bude schopen se s překerními situacemi vyrovnávat a naučí se tak zátěž zdolávat. V případě, že se zátěžové situace, jež přesahují hranici odolnosti vůči zátěži, nahromadí, lze předpokládat u jedince spíše reakce nepřiměřené, vedoucí až ke lhostejnosti, otupělosti, stavu bez naprosté iniciativy, případně i útočnosti a zlosti.¹⁰

⁹ PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

¹⁰ Tamtéž

1.6 Zvládání zátěžových situací

Mnoho životních situací se jeví jako situace jedince zatěžujícího a mající různý vliv a význam a rovněž i mohou vyvolávat různé reakce, jež jsou odvislé právě od toho kterého jedince. Každý člověk má svůj subjektivní názor a o daném problému i nejen subjektivně uvažuje a posuzuje jej, ale právě i subjektivně daný problém prožívá a dle vlastního přesvědčení i na něj reaguje. Součástí úsudku zátěžových situací je jak složka kognitivní, tak i složka emotivní. Jedná se tak právě o city, jež jsou součástí úsudku jedince zejména v situacích, které obvyklé standardy přesahují. Negativní pocity tak upozorňují na zátěžovou situaci, jež se jeví jako nepříjemná či alarmující, když pak výsledek je zřejmý od přístupu jedince.¹¹

Zátěž může být jedincem zpracována jako apel či pobídka stimulující úsilí, kdy právě obtížnost a náročnost může být pro člověka stimulujícím podnětem k další činnosti, případně k větší aktivitě a vyvolat tak příznivé emoce, které pak sami o sobě umožňují dosažení vyššího výkonu, což vede k pozitivnímu výsledku, jež podnítl sebedůvěru a sebevědomí jedince.

Rovněž může být zátěž prostředkem stimulující potřebu ochrany, obrany a případně i úniku, neboť považuje-li jedinec nějakou zatěžující situaci za takřka neovladatelnou, bude jeho reakcí na tento stav únikové počínání, když však v daném konkrétním případě není prioritní, zda se jedná o omezené možnosti nebo o nízké sebevědomí či sebejistotu. Taková forma obrany má pak vliv právě na sebedůvěru a sebehodnocení, zejména zpravidla tehdy, pokud se jedná o opakované jednání.¹²

1.7 Způsoby vyrovnávání se se zátěží

Podle zátěžové situace, kterou si člověk buď ani neuvědomuje, nebo je z jeho strany přímo vědomá, lze rozlišovat způsoby vyrovnávání se zátěží ve formě copingu nebo v obranných reakcích jedince.¹³

¹¹ ĎURIČ Ladislav. *Výchova a vzdelávanie dospelých: andragogika: terminologický a výkladový slovník*. Vyd. 1. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

¹² PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

¹³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

Coping představuje strategii a taktiku zvládnání zátěžových situací, stresu, a jedná se o volbu vědomou a odvislou od hodnocení konkrétní situace. Jedinec tak preferuje určitou strategii v závislosti jednak na dispozicích vrozených, vlastnostech osobnosti, a dále pak v návaznosti na dosavadní zkušenosti s jejich účinností. V souvislosti s užíváním různých způsobů strategií u dospělého člověka lze vymezit dvě varianty copingu¹⁴:

- **coping zaměřený na řešení problému** – tato strategie vychází z možné řešitelnosti problému s tím, že člověk je schopen cíle dosáhnout a v případě, že jedinec se zosobní s tímto postojem, pak zátěžovou situaci příznivě zvládne. Průvodním jevem je zvýšená aktivační úroveň a navození příznivých emocí. Strategie, jež je zaměřená na sociální oporu, při které jedinec nemusí o zvládnutí problematických stavů usilovat sám, může být v mnoha případech velmi efektivní a člověku tak i odlehčit v jeho tíživém stavu,
- **coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody**, na uchování psychické rovnováhy a redukci negativní zážitků - představuje strategii, která vychází z mínění neřešitelnosti problému s tím, že je nutnost se s ním smířit. Smíření se situací nelze hodnotit vždy jako negativní východisko, neboť pokud se jedinec vzdá toho, co je pro něj nedosažitelné, nedostupné a nepříjemné, pak takový stav vede ve smírné řešení a lze tak hledat jinou satisfakci či náplň života (např. v případě ztráty něčeho nebo někoho osobně blízkého nebo významného nelze nahradit a je nutno se s takovým stavem naučit žít).

Obranné reakce – jedinec si je plně neuvědomuje a jsou obdobou copingu. Konkrétní obranné reakce jsou v závislosti na míře zkreslení a způsobu naložení s informací odlišné. Obranné reakce, které jedinci umožňují získat čas a energii potřebnou k nalezení efektivního řešení, mohou být velmi prospěšné. Obvyklými bývají následující reakce jedince¹⁵:

- **popření** – jedinec přijímá jen takové informace, které pro něho jsou příjemné a nejsou tak ohrožující, neakceptuje fakt, který by byl pro něj traumatizující (např. člověk odmítá svou chorobu, nemluví o ní a ani na ni nemyslí a chová se, jakoby byl zdravý),

¹⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

¹⁵ Tamtéž

- **potlačení a vytěsnění** – představuje manipulaci na úrovni vlastního vědomí, kdy se jedinec tendenčně zbavuje pocitů, pohnutek a myšlenek, jež pro něj nejsou přijatelné (např. vytěsňování traumatizovaného zážitku či prožitku),
- **fantazie** – jedná se o úsilí zvládnout zátěžový stav ve stavu přehodnoceném do přijatelné míry, avšak s tvorbou zkresleného problému, často i v nepravdivém výkladu a vyhodnocení (např. vlastní selhání jedince při zkoušce je vysvětlováno neschopností učitele, jeho nespravedlností a zaujatostí proti jedinci),
- **sublimace** – jedná se o přeměnu nedostižného způsobu uspokojení v jiný, jež je vyhovující a přístupný (neuspokojená potřeba se uvolňuje pomocí jiné aktivity),
- **regrese** – představuje únik na vývojově nižší úroveň chování, jedná se zpravidla o nesamostatnost a zvýšenou potřebu být závislý na podpoře okolí. K takovým jevům dochází zejména v souvislosti s onemocněním např. dospělý jedinec se chová „jako malé dítě“ a chce být i tak ochraňován, upne se na osobu, na níž je až nepřiměřeně závislý,
- **identifikace** – jedinec posiluje své vlastní hodnoty ztotožněním s kvalitami obdivovaného a jeho vlastnosti a úspěchy si přebírá za své, čímž si posiluje své sebevědomí a zastírá tak pocity méněcennosti a pochybnosti,
- **substituce** – představuje nahrazení nedosažitelného dosažitelným, jež je pro jedince přístupnější. Člověk tak při překážce, jež je pro něj v dané chvíli nepřekonatelná, najde „náhradní“ cíl a situace není tak pro něj tolik frustrující (např. jedinec touží po určitém pracovním místě, které sice nezíská, ale je obsazen na jinou pozici a s tímto řešením je srozuměn a vyhovuje mu),
- **projekce** – jedná se o zpravidla o přisuzování vlastních chyb někomu jinému, s tendencí připisovat své názory jiným, případně očekávat takové chování, jež je pro něj příznačné (např. nespolehlivost),
- **rezignace** – projevuje se jako reakce na dlouhodobou zátěžovou situaci, jedinec se předem vzdá, neboť již předem „ví“, že takový stav nezvládne. Jedná se tak o bezmocný stav jedince, apatii. Obranný efekt spočívá v tom, že nebude-li jedinec nic pozitivního očekávat, tak ani nebude zklamán.

2 Stres a jeho zvládání

Stres je označován jako typický problém naší éry a zatím není předpokladu, že by s budoucí dobou vymizel či zanikl. Představuje tak stav, respektive nadměrnou zátěž, která se projevuje specifickou adaptační reakcí. Dle Tomáše Nováka představuje stres „*stav psychické zátěže, která vzniká působením rušivého faktoru na člověka po dobu uspokojování jeho potřeb nebo v době, kdy dosahuje nějakého cíle. Stres svým působením ztěžuje, ba znemožňuje uspokojení potřeby nebo dosažení cíle*“.¹⁶ Lze tak konstatovat, že stresu jako takovému se v běžném každodenním životě nelze zcela vyhnout, ale je možné jeho intenzitu do jisté míry ovlivňovat.

Pokud je nepříznivá situace, např. v podobě duševního přetížení prožíván negativně, pak je takový stav označován za **distres** (např. neúspěch při zkoušce, rozvod, prohra) a na druhé straně, pokud je stav spojen s pozitivními emocemi, pak hovoříme o **eustresu** – tzv. naplnění poháru slasti (např. úspěch při zkoušce, v soutěži). Pojmem **stresor** je pak označován podnět, nebo situace, vyvolávající stres.¹⁷

Stres je důsledkem nadměrné zátěže a ve vztahu k faktorům, jež je způsobují, jsou rozlišovány tři typy stresových situací:¹⁸

- **fyzický stres** – způsobený extrémními klimatickými podmínkami, práce v hlučném prostředí, prašnost, spánkový deficit, zdravotní stav po autonehodě apod.,
- **psychický stres** – negativní pracovní či jiná motivace, vnitřní nespokojenost, nízké sebevědomí, časová tíseň v souvislosti s plněním úkolů,
- **sociální stres** – mezilidské vztahy – např. obstrukce ze strany nadřízeného, nedostatečné uspokojování svých potřeb, problémy s výchovou dětí, konflikty v manželství, ztráta zaměstnání.

¹⁶ NOVÁK, Tomáš. Jak bojovat se stresem. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 139 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4. str. 77

¹⁷ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

¹⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

2.1 Mýty kolem stresu

Okolnosti, kterých se lidé obávají, podněcují různá chybná a mylná smýšlení, jež lze označit za mýty, které ve vztahu ke stresu jsou ohrožující a zpravidla i více než stres sám. Rozlišení mylných úvah a reálných tezí popsal Tomáš Novák ve své knize *Jak bojovat se stresem*¹⁹ a je zaznamenáno v níže uvedené tabulce č. 1.

Tabulka 1: Mýty a realita stresu

Mýtus:	Realita:
<ul style="list-style-type: none"> • stres je duševní choroba • zdravý člověk mu musí odolávat bez problémů • pokud mu propadnete, jste nemocní 	<ul style="list-style-type: none"> • stres sám o sobě není chorobou, byť mnoho chorob může stres vyvolat a naopak může stres vyvolat onemocnění
<ul style="list-style-type: none"> • i když stres není duševní chorobou, vede k psychickému onemocnění • tlak stresu nelze vydržet donekonečna, jednoho dne se musíme zhroutit 	<ul style="list-style-type: none"> • tlak stresu lze vydržet, člověk postižený stresem se nemusí zcela zhroutit • je možné, že stres člověka zocelí a dovede jej k vyšší zralosti osobnosti
<ul style="list-style-type: none"> • pokud překonáme stres, zvítězíme nad ním a nadále budeme prožívat a žít ve štěstí, spokojenosti, bez postižení stresu 	<ul style="list-style-type: none"> • stres se může opakovat, překonáme-li jeden problém, může se objevit druhý
<ul style="list-style-type: none"> • stres nás zničí • vyvolá infarkt, rakovinu a řadu dalších život ohrožujících stavů či nemocí 	<ul style="list-style-type: none"> • souvislosti nejsou tak přímé, záleží na kontextu • stres může působit zprostředkovaně • stres zvyšuje nervozitu – jež vede k jednání zvyšujícímu stres
<ul style="list-style-type: none"> • stres negativně působí jen na slabochy • rozumný a zralý jedinec si s ním snadno poradí 	<ul style="list-style-type: none"> • stres působí negativně na každého • liší se, jak je dáno působení stresu najevo

Zdroj: NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. 2004, str. 78 -80. Upraveno a zpracováno autorem

Stres tak představuje reakci organismu na jeho potřeby a požadavky; stav určitého fyziologického a psychologického napětí; přípravu na útok nebo útěk. Na druhou stranu stres není nutně špatný, neboť mnohdy člověku může být nápomocen k dosažení stanoveného cíle, není to příčina nemocí, ale často je jejich přispěvatelem.

¹⁹ NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 139 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4. str. 78-80.

2.2 Stresová reakce

Fyziologická a psychická reakce organismu na vnější, ale i vnitřní prožívané nebezpečí je označována jako stresová reakce. Stresová reakce není pouze reakcí na přímé ohrožení, ale je i reakcí na nebezpečí očekávající.

Stresová reakce v organismu má následující fáze²⁰:

- **tzv. poplachová reakce** představuje rychlou pohotovostní přípravu sil pro odvrácení stresu, vylučování hormonů, projevuje se zúžením cév v kůži, zrychlením tepu srdce, zrychlením dechu, rozšířením zornic, husí kůží apod.,
- **všeobecný adaptační syndrom** následuje po první reakci a jedná se o dlouhodobější reakci s cílem zklidnit organismus,
- **stádium vyčerpání – exhaustivní fáze stresu** představuje celkové vyčerpání, které nastává, pokud pro daného jedince trvá stres příliš dlouho a vede až ke stresu chronickému.

Reakcí na stres je úsilí jej zvládnout. Krátkodobé a dlouhodobé účinky stresu na tělo, na prožívání a na chování shrnul dle různých autorů Milan Nakonečný ve své knize *Psychologie: přehled základních oborů* (2011, s. 619) a jsou vymezeny následovně²¹:

Účinky stresu na tělo

- krátkodobé: zrychlený tlukot srdce, zvýšený krevní tlak, vylučování adrenalinu („stresový hormon“)
- dlouhodobé: obecné psychosomatické potíže a onemocnění (vysoký krevní tlak, koronární srdeční choroby, bolesti hlavy, žaludeční vředy)

Účinky stresu na prožívání

- krátkodobé: napětí, frustrace, zlost, pocit nasycení a únavy
- dlouhodobé: nespokojenost, zklamání, ústup od aktivity, deprese

²⁰ PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 187 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.

²¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8. str. 619.

Účinky stresu na chování:

- **individuální**

- krátkodobé: kolísání výkonu, neschopnost koncentrace, zvýšené pochybování, ochabování pohotovosti k reagování a k motorickému výkonu

- dlouhodobé: vývoj symptomů náruživosti (nikotin, alkohol, léky)

- **sociální**

- krátkodobé: eskalující konflikty, střety

- dlouhodobé: agrese proti jiným, uzavřenost, rezignující stažení se.

2.2.1 Projevy psychické reakce na stres

Je zcela nepochybné, že každý jedinec reaguje na stres individuálně dle svých dispozic, avšak globálně lze projevy psychické reakce na stres v oblasti poznávací, citové, chování a tělesných příznaků shrnout v následující charakteristiky, uvedené v tabulce č. 2²².

Tabulka 2: Projevy stresu

Oblast poznávací (myšlení, mínění, představy)	
Projevy: „ <i>dělání si starostí</i> “ zejména ve vztahu do budoucna s předem zinscenovanými katastrofickými scénáři	Charakteristické vyjádření: <i>jedinec si jednak klade otázky, na které nelze obvykle shledat příznivou odpověď a pronáší odmítavé a nežádoucí výroky</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>stupňování neklidu, zvyšování napětí</i>	<i>Co když provedu nějakou chybu? Co když neodpovím správně? Co když to nestihnu?</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>žalostné úvahy, odevzdanost, odmítavé smýšlení, katastrofické představy</i>	<i>Určitě udělám chybu! Zcela jistě odpovím špatně! Nikdy neodpovím dobře! Nemá to cenu, stejně to nestihnu!</i>

²² PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 187 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9. str. 21 – 32.

Oblast emoční (nálada, pocity)	
Projevy:	Charakteristické vyjádření:
<ul style="list-style-type: none"> • <i>příznačným citovým, emočním prožitkem je nepříznivý, nepříjemný stav, vnímání tzv. stavu nepohody</i> 	<i>obvyklé jednostranné negativní myšlení ústící v napětí, úzkost, bezradnost, podrážděnost, smutek, lítost nebo naopak strojená radost, nucená pohoda, vyrovnanost</i>
Chování	
Projevy:	Charakteristické vyjádření:
<ul style="list-style-type: none"> • <i>vyhýbání se: každodenním povinností, kontaktům s lidmi, odkládání úkolů, zejména nepříjemných</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>snaha oddálit nepříjemné činnosti, vedoucí k dočasné úlevě, avšak s dlouhodobým zhoršením stavu věci</i> • <i>existuje-li problém, pak oddálením či vyhnutím se jej nezbavíme</i> • <i>problém je odstraněn v případě, že je řešen</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>agrese</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>nadávání, obviňování druhých, ironie, výsměch, vyhrožování, přenášení zlosti na druhé</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>nervózní chování</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>okusování si nehtů, uhýbání pohledem, neklid, skákání do řeči druhým, rychlá mluva</i>
Tělesné symptomy	
Projevy:	Charakteristické vyjádření:
<ul style="list-style-type: none"> • <i>tělesný příznak se objeví náhle, jedinec se cítí v ohrožení, soustředí pozornost na tělesné problémy a spouštěče stresu jsou vytěsňovány</i> <p><i>(myšlenky co se to se mnou děje, to musí být vážná nemoc...)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>bolest hlavy, závratě, svědění, mravenčení, bolest žaludku, nechutenství, nadměrná chuť k jídlu, pocity na zvracení, výrazné pocity únavy</i>

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Protí stresu krok za krokem*. str. 21 – 32. Upraveno a zpracováno autorem

2.3 Strategie zvládání stresu

Častému a dlouhodobému výskytu stresu je důležité předcházet, respektive se naučit jej překonávat, vyrovnávat se s ním a zvládat ho. K tomu existují různé strategie zvládání, tedy řešit situace vyvolávající stres, anebo alespoň dosáhnout oslabení jeho působení, najít jiný způsob řešení situace se zmírněním působení stresora, obrátit se na odborníky o pomoc, resp. na naše blízké a dosáhnout u nich opory, a v neposlední řadě i přehodnotit stresové situace. Zvládnutí se může soustředit jak na samotný problém, tak i na situaci stresu anebo na vlastní emoce, respektive jejich kombinaci. Důležité je uvědomit si, že nejen velké stresy typu nesnadných životních událostí, ale i jakési mini stresy v podobě např. běžných denních mrzutostí útočí na odolnost organismu. Ve výchově a vzdělávání dospělých je důležité předcházet stresovým situacím tak, že se navodí zvýšená motivace k vzdělávání a sebevzdělávání a ve výchovno-vzdělávacím procesu se uplatní principy přiměřenosti, postupnosti a poutavosti. To platí, také o hodnocení vědomostí a zkoušení.²³

Strategie zvládání stresu, orientovaná na problém a na emoce je dle Milana Nakonečného v knize Psychologie: přehled základních oborů (2011, str. 619 - 620) vymezena v tabulce č. 3²⁴.

Tabulka 3: Charakteristiky a projevy stresu

Strategie orientovaná na problém	
Druh strategie:	Popis procesu:
<i>aktivně si poradit</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>aktivně se chopit pokusů o odstranění činitele způsobujícího stres</i>• <i>účinky stresu sladit s dosavadní činností</i>
<i>plánování</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>uvažování o různých možnostech, jak si poradit se stresorem</i>
<i>instrumentální sociální opora</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>vyhledávání konkrétní porady, opory nebo informace</i>

²³ NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1998, 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

²⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8. str. 619-620.

<i>útlum konkurujících aktivit</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>zadržování jiných forem aktivity s cílem koncentrovat se na vyrovnání se se stresem</i>
<i>poradit si pozastavením aktivity</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>čekání na odpovídající moment pro výběr jiné činnosti</i>
Strategie orientovaná na emoce	
Druh strategie:	Popis procesu:
<i>emocionální sociální podpora</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>hledání porozumění, sympatie</i> • <i>hledání morální podpory u jiných osob</i>
<i>emocionální přeladění</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>soustředění se na vlastní dojmy a projevit je navenek</i>
<i>pozitivní reinterpretace a vývoj</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>reinterpretace stresové situace, dávající jí pozitivní charakter nebo dovolující pojímat ji jako výzvu</i>
<i>snížení behaviorálního angažování</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>zredukování úsilí směřujícího k zabývání se stresem</i>
<i>snížení mentálního angažování</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>zabývání se jinými činnostmi s cílem odvrácení pozornosti od stresoru</i>

Zdroj: NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. str. 619 - 620. Zpracováno autorem

I další autoři se zabývají strategiemi zvládnání stresu, např. R. S. Feldman, R. Lazarus, aj., avšak vhodnou tu kterou taktiku nelze paušalizovat, neboť je-li pro někoho strategie osvědčená a umožňující stres zvládnout, jinému nemusí být nápomocna. To rovněž platí i pro strategie, které od stresových situací pouze odvádějí pozornost, ale ve své podstatě ji neřeší.²⁵

²⁵ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

3 Únava a její příčiny

Únava představuje nepříznivý stav lidského organismu, vznikající jako následek jeho úsilí obnovovat psychosomatický funkční potenciál, který v procesu intenzivní nebo dlouhotrvající činnosti člověka vyčerpává. S únavou se setkává takřka každý člověk a každý má pro vysvětlení tohoto označení své subjektivní opodstatnění, ať je již pocit únavy vyvolán malátností, vyčerpáním, vysílením apod., původce je ve většině případů primárně spjat s nadměrnou zátěží, ať již psychickou či fyzickou. Pocit únavy signalizuje, že naše tělo navozuje stav, který není zcela v souladu s obvyklostí a je třeba zařadit fázi odpočinku. Průvodním jevem únavy je snížená schopnost, vyvolaná předchozím nadměrným vypětím, vykonávat obvyklé činnosti. Únava byla dříve zpravidla spojována hlavně s fyzickou zátěží, potažmo se svalovým opotřebením a zkoumána tak v oblasti fyziologie, avšak příčiny únavy velmi často pramení v teritoriu spjatém přímo s osobností člověka, tedy v oblasti psychologické a lze tedy konstatovat, že se jedná o psychofyziologický stav, který akcentuje tělesné a psychické vyčerpání.²⁶

3.1 Charakteristika únavy

Charakteristika únavy dle hledisek a příčin je vymezena následovně²⁷:

- únava **subjektivní** (představuje vjem vlastní objektivní únavy a promítá se do ní i vztah k činnosti, která pocit únavy vyvolala) a **objektivní** (fyziologické a psychofyziologické změny vznikající při nebo po výkonu),
- únava **tělesná, psychická, senzorická a tenzí** (jedná se o rozdělení dle kritéria, v které oblasti a po kterém druhu činnosti únava vzniká a to zda při práci tělesné nebo duševní),
- **únava po statické** (souvisí s udržováním napětí) či **dynamické** (spojená s pohybem, při které se projevuje střídání napětí a uvolnění) **práci**,

²⁶ PED.MUNI.CZ. [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_cze_clanky/14_rehulka.pdf

²⁷ Tamtéž.

- **únava celková** (svou podstatou je vždy celková, tedy zasahuje celý organismus a všechny psychické projevy) a **místní = lokální** (vzniká v případě, je-li dlouhodobě případně intenzivně zatěžován činností jeden orgán nebo jedna psychická funkce),
- **únava primární a sekundární** (jedná se o stupeň adaptace na danou činnost, když prvotní únava vzniká např. při zapracování a druhotná únava nastupuje později u jedince, který již danou činnost dobře ovládá a únava zde nastupuje po dlouhodobém nebo intenzivním vykonávání této aktivity),
- **únava akutní** (stávající, běžná únava, jež je přímým důsledkem probíhající činnosti a po odpočinku zpravidla odezní) a **chronická** (následek únavy, která nebyla odstraněna odpočinkem, má apatické projevy v podobě bolesti, poruchy spánku nebo dokonce i paměti),
- **únava normální** (pohybuje se v mezích fyziologické tolerance a může být pocíťována i jako subjektivně příjemný prožitek; lze ji rozlišit na dva stupně, kdy při prvním stupni vnímá jedinec určitou zátěž, avšak pocity mu nejsou nepříjemné, zpravidla i naopak a druhý stupeň se projevuje při velké zátěži a lze zaznamenat zpomalené reakce, poruchy vnímání, pocit únavy, případně se dostaví i bolest hlavy) a **patologická** (znamená překročení hranic únavy normální, tj. v případě, kdy se odchyluje od mezí fyziologické tolerance, jejíž původem je neodpovídající zátěž, kdy lidský organismus netoleruje zatížení, vedoucí k přetížení; má dvě formy a to formu lehčí – je provázena pocitem slabosti, nevolností, bolestí hlavy, zkratovou reakcí a formu těžší – projevující se např. zsinavým obličejem zvracením, dušností, ochablostí, záškuby apod. Tento stav již spadá do kompetence lékaře).

Neužívanějším rozdělením únavy je klasifikace na únavu fyzickou a psychickou, když prolínání obou je obvyklé, neboť po značné fyzické námaze se dostaví pocity únavy psychické a opačně i může fyzická práce snížit únavu psychickou.

3.2 Příznaky únavy

Příznaky únavy lze klasifikovat do tří oblastí:

- *„dle vztahu k práci a výkonu: nechut' k práci, nezájem, nejistota, zhoršování kvalitativních i kvantitativních parametrů výkonu, nerovnoměrnost výkonu, pokles iniciativy,*
- *dle vztahu člověka k sociálnímu a pracovnímu prostředí: podrážděnost, nevrlost, konfliktovost, neadekvátní reakce na sociální podněty, zhoršení spolupráce v pracovní skupině, snížení tolerance k nedostatkům pracovního prostředí,*
- *dle změn v poznávacích a v dalších psychických procesech a jevech: výrazné změny v pozornosti, zejména úmyslné (koncentrace vyžaduje více úsilí, dochází k fluktuaci pozornosti, zmenšení kapacity psychických funkcí atd.), objevují se poruchy v percepci, zhoršuje se paměť, myšlenkové operace jsou zpomalené, snížena je úspěšnost v řešení úloh, zjednodušuje se řeč.“²⁸*

3.3 Projevy únavy

Příznaky únavy se projevují zejména v²⁹:

- pocitu těžké hlavy, těžkých nohou, otupělosti, točí se hlava,
- v únavě celého těla, ospalosti, malátnosti,
- bolesti očí, ztuhlosti svalů, omezenosti pohybu,
- v nemožnosti soustředit se,
- v pocitu nervozity,
- obtížnosti soustředit pozornost,
- dělání více chyb,
- náchylnosti k zapomínání,
- pocitu neklidu a ustaranosti,
- ztrátě sebejistoty a sebedůvěry, trpělivosti,

²⁸ PED.MUNI.CZ. [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_cze_clanky/14_rehulka.pdf. str. 126 - 128

²⁹ SCHERRER, Jean. *Únava*. Vyd. 1. Praha: Victoria Publishing, 1995, 95 s. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-73-4.

- pocitu sucha v ústech, špatném dýchání, pocitu ochraptělosti,
- třesu v rukou a nohou, rozechvělosti.

3.4 Faktory ovlivňující vznik a nástup únavy

Na vzniku únavy, se krom fyzické zátěže, podílí mimo jiné i klimatické extrémní podmínky, tj. horko, chlad, nadmořská výška (přehřátí organismu velmi urychlí nástup únavy), ale také nedostatek spánku, práce v noci, věk apod. Právě zejména neuspokojení potřeby spánku v pravidelném rytmu je velmi častou příčinou únavy. Postižený jedinec pociťuje velkou touhu po spánku nebo si stěžuje na únavu a je tak zřejmý mezi nimi úzký vztah, vedoucí k špatné soustředěnosti, rychlému zapomínání, nevybavení a nezachycení myšlenek, které měly být vštípeny do paměti. Nástup únavy dále ovlivňuje i intenzita osvětlení, barevná sladěnost okolí apod.³⁰

³⁰ FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008, 336 s. ISBN 978-80-86723-64-8.

4 Učení a vzdělávání dospělých

Termín **učení** představuje cílevědomý proces spočívající v aktivním osvojování si poznatků a příkladů, při kterém získáváme znalosti a dovednosti, které ovlivňují jednání a chování jedince. Tento proces je realizován jako³¹:

- výsledek činnosti, jež bezprostředně směřuje k nějakému cíli, jako komponent jiné aktivity, do které je proces učení zahrnutý (tento způsob učení je prvotní, spontánní a takto se člověk například učí řeč, mateřský jazyk),
- osobitá činnost, která je specificky zaměřená na naučení se něčeho (cílené, záměrné učení, které ve vzdělávacích institucích řídí učitel, lektor apod.).

Vzdělávací proces tak umožňuje jedinci udržovat pozici v souvislosti se změnami ekonomického, kulturního, společenského a politického života a je tak propojen prospěch jedince se zájmy společnosti.

Vzděláváním dospělých a péčí o dospělé, respektující všestranně zvláštnosti dospělé populace se zabývá andragogika, tedy věda, která zkoumá praxi vzdělávání dospělých a generalizuje získané znalosti nejen pro potřeby svého oboru, ale i pro potřeby oborů jiných. Vzdělávání dospělých je považováno za jeden z nejdůležitějších způsobů předcházení a řešení problémů jednotlivců, ale především jako způsob rozvoje osobnosti dospělých jedinců, jejich seberealizace, rozvoje jejich způsobilosti a kompetencí v hlavních životních realizačních oblastech, tj. v oblasti profesní, sociální, kulturní a zájmové. Vzdělávání se rovněž považuje za proces přípravy pro život a zaměstnání, potažmo pak vzdělávání dospělých aby bylo orientováno na prioritu v podobě rozvoje způsobilosti resp. kompetencí jedince s ohledem na požadavky vědomostní společnosti; požadavky zvyšování úrovně kvality zaměstnanosti lidí a na požadavky zvyšování kvality života lidí.³²

³¹ MUŽÍK, Jaroslav. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Plzeň: Fraus, 2005, 202 s. ISBN 80-7238-220-9.

³² MUŽÍK, Jaroslav. *Profesní vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Codex Bohemia, 1999, 200 s. ISBN 80-85963-93-0.

4.1 Dospělost

Termín dospělost lze vymezit jako přechod z dospívání do dospělosti, který probíhá průběžně a je charakterizován dosažením osobní zralosti. Legislativní úprava vymezuje dospělého jedince jako člověka, který ukončil školskou přípravu a vstoupil na trh práce a konkrétně pak ústava rozlišuje dvě formy dospělosti a to pasivní pro věk 18 let a aktivní pro věk 21 let. Obecně pak ISCED vychází z předpokladu, že věk musí sloužit jako delimitační vymezení mezi mladou a dospělou generací a podle tohoto je pak dospělá osoba zpravidla ve věku od 15 let a starší.³³

Všeobecně představuje dospělost etapu životního cyklu mezi mládím a stářím, a jedná se o nejdelší životní fázi vymezenou přibližně mezi dvacátým a šedesátým rokem věku. I když nejintenzivnější změny se uskutečňují v dětství a mládí, nelze ani dospělost chápat tak, jakoby probíhala beze změn. V mladších věkových obdobích jsou mezi jednotlivými etapami života dítěte výrazné právě věkové rozdíly, v etapách dospělého věku jsou tyto diference nepatrné. Lze konstatovat, že vývin v dospělém věku po dosažení vrcholu nevyhnutelně spěje k oslabování tělesných a duševních funkcí a k určité retardaci celého organismu.

4.1.1 Znaky osobní zralosti

Mezi znaky osobní zralosti patří:

- osvobození se od vazby na nejbližším okolí,
- nezávislost v rozhodování,
- odpovědnost za sebe a za své jednání a počínání,
- způsobilost stát si za svým názorem,
- schopnost přiměřené reakce při střetu s jinými názory, stát si za svým úsudkem,
- zdravé sebevědomí, příslušná sebedůvěra a sebejistota,
- způsobilost sladit svá práva a povinnosti současně i s potřebami jiných,
- schopnost přizpůsobit se a podřídit se,
- schopnost rozvržení práce a odpočinku, včetně vykonání přiměřeného a obvyklého množství práce každý den.

³³ VETEŠKA, Jaroslav. *Kompetence ve vzdělávání dospělých: pedagogické, andragogické a sociální aspekty*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010, 200 s. ISBN 978-80-86723-98-3.

4.1.2 Vymezení dospělosti dle věku

V období dospělosti dochází ke stabilizaci – integraci osobnosti, charakterových vlastností, zájmů a hodnot. Dospělost je nejdelším životním obdobím, je to stádium dynamického a flexibilního růstu s potřebou neustálého učení, získávání zkušeností a konečně i dosahování řady cílů. Dospělost tak představuje období práce, vzdělávání se, zakládání rodiny, výchovy dětí a vykonávání celé řady společenských rolí.

Dospělost lze orientačně v souvislosti s věkem a výraznými mezníky rozdělující jednotlivé etapy života jedince vymežit a dělit na³⁴:

- ranou – věk zpravidla od 18 (případně 26) do 30 let,
- střední – věk od 30 do 45 let,
- pozdní – věk od 45 do zpravidla 60 (případně 65) let.

Raná dospělost - jedná se o období, vyznačující se vrcholem zdraví a síly, která umožňuje dosahovat jedinci vysokou tělesnou a duševní výkonnost. Celková vitalita tohoto období příznivě působí na získávání zkušeností a zručností, potřebných pro plnohodnotné uplatnění se ve společenských podmínkách. Pro toto stádium je charakteristická pragmatická střízlivost, řeč je přirozenější, méně výrazná, přičemž slovní zásoba nadále vzrůstá. Růst inteligence v tomto stádiu už nestoupá, ale pracovní výsledky jsou díky nabytým zkušenostem zřetelnější. V začátcích dospělosti se racionalizují metody činnosti a modifikuje se i motivace tak, že jednatelce pohlíží na představy vlastní životní cesty. V citovém životě pak dosahuje vysokého stupně sebeovládání a seberegulace, která je nejvíce ovlivněna představami, co se od jedince očekává. Osobní a ekonomické osamostatňování vede k uzavírání manželství, které dává podnět ke vzniku nových citů. Výsledky pracovních činností lidí v tomto věku jsou odvislé od toho, jak si jednatelce sladil všeobecné a specifické schopnosti, ale i zájmy s konkrétní pracovní aktivitou. V těchto případech se kvalita práce zvyšuje a postupně je odstraňována počáteční nejistota.³⁵

Pro toto období je příznačné a charakteristické³⁶:

- maximální rozvinutí všech kognitivních funkcí, včetně intelektu, paměti, myšlení, které je pružné, kreativní,
- jedinec je otevřen přijímat nové poznatky, zkušenosti,

³⁴ ĎURIČ Ladislav. *Výchova a vzdelávanie dospelých: andragogika: terminologický a výkladový slovník*. Vyd. 1. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

³⁵ Tamtéž

³⁶ Tamtéž

- optimální a přínosné období pro **schopnost učení** se novým věcem, vhodnost využití pro **další vzdělávání**, sebevzdělávání,
- schopnost dobré přizpůsobivosti.

V období raného dospělého věku vrcholí pohybová percepční pohotovost, proto jednotlivci dosahují nejlepších výsledků. I v náročných profesích, ve kterých je potřebná nejvíce bystrost, pohotovost a rychlost je dosahováno velmi dobrých výsledků. Kognitivní předpoklady se znásobují, včetně i takových vlastností, jako je aktivita, vytrvalost, rozvaha, motivace atd. Současně i po emotivní stránce převládá pozitivní citové naladění, jedinec realizuje životní cíle, které si zpravidla zvolil již v adolescenci a s úspěchem v osobním a pracovním životě narůstá sebevědomí.

Střední dospělost - střední dospělý věk (do 45. roku věku) se považuje za období životní stabilizace a vyvrcholení psychické a fyzické kondice. Pro jednotlivce je charakteristická vyrovnanost a klid a současně i vytrvale a soustavně pracovat. Nejvyšší výkon dosahují kvalifikovaní pracovníci v průmyslu, dopravě, v obchodě, umělci a výzkumníci. Dostatečné osobní zkušenosti vytvářejí předpoklady zastávat i nejvyšší hospodářské a politické funkce. Lidé v tomto věku jsou však konzervativnější, rozváznější a častěji se drží svých návyků, zažitých zásad, s neochotou cosi měnit, případně učit se něco nového, avšak je-li potřeba, umí být i pružní.³⁷

Co se týče tělesného vývoje, pak postupně dochází k úbytku svalové síly a snížení motorické výkonnosti, zhoršení manipulačních schopností a sluchových a zrakových funkcí. V psychickém vývoji lze rovněž zaznamenat zhoršování paměti, zejména pak vybavování si nových informací, když tuto újmu lze trénovat např. v podobě křížovek, učení se novým věcem apod.

³⁷ ĎURIČ Ladislav. *Výchova a vzdelávanie dospelých: andragogika: terminologický a výkladový slovník*. Vyd. 1. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

Pozdní dospělost - jedná se o stádium staršího dospělého věku (do 60. případně 65. roků věku), které se vyznačuje pokračující involucí a snižující se celkovou výkonností. V citové oblasti dochází ke kolísání nálad s převahou depresivních stavů. Právě vlivem krizí je často toto období označováno jako „krize středního věku“. V tomto období dospělí častěji emocionálně reagují na jakékoliv příhody, životní problémy, které dosud překonávali bez větších těžkostí. V rámci tělesného vývoje dochází k výraznějšímu úbytku fyzických sil, snižuje se výkonnost, dochází ke zhoršování zrakového a sluchového vnímání. Na konci tohoto období odchází jedinci do důchodu a právě tato náhlá změna sociálního zařazení je vede k pesimistickým úvahám, sociální vztahy se tak zužují, nové kontakty se navazují obtížně, což při akumulaci těchto činitelů vede k podrážděnosti, vztahovačnosti a mnohdy i k depresím jedince.³⁸

Období staroby (od 61. roku věku) a stárnutí je vysvětlováno jak ze stránky subjektivní tak i objektivní. Pojem stárnutí lze chápat v širším slova smyslu jako proces pomalý, který probíhá prakticky od narození až po ukončení života. Staroba, o které se začíná hovořit okolo 60. roku věku se vyznačuje nastupujícími výraznějšími změnami a příznaky, které jsou typické pro tento věk. Přitom pojem staroby se v důsledku prodlužování lidského věku stále mění a je velmi individuální.³⁹

V periodizaci lidského věku následuje věk dospělosti po ukončení adolescence. Dospělým člověkem je člověk duševně a fyzicky zralý, společenský, samostatný, člověk se všemi psychofyzickými příznaky dospělé bytosti.

Pochybnosti, že by dospělí po dosažení určitého věku nebyli schopni úspěšně studovat, nejsou opodstatněné. Je třeba však brát v úvahu vliv změn, souvisejících s poklesem fyziologických schopností starších lidí, zejména oslabení zraku, sluchu, pozornosti, paměti apod. Přizpůsobování vyučovacích podmínek se však nemá týkat obsahu a náplně, ale zejména forem a metod vyučování. Problematika dospělého věku – včetně třetího věku – je předmětem zvýšené pozornosti různých oborů, škol a institucí, přičemž poznatky z psychologie dospělé osobnosti mají velký význam v těch oblastech, kde je těžiště v práci s lidmi, v personální práci, v řídicích a manažerských činnostech a především ve vzdělávacím procesu dospělých.

³⁸ ĎURIČ Ladislav. *Výchova a vzdelávanie dospelých: andragogika: terminologický a výkladový slovník*. Vyd. 1. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

³⁹ Tamtéž.

4.2 Typy učení a vzdělávání dospělých

Vzdělávání dospělých, jež je součástí celoživotního vzdělávání a učení se, tvoří dvě skupiny vzdělání⁴⁰:

- **náhradní školní vzdělání** - jedinec získá takový druh a stupeň vzdělání, které by běžně získal v příslušném věkovém stupni,
- **další vzdělání**, které se klasifikuje na⁴¹:
 - **další profesní vzdělání** (představuje vzdělání pro jedince, kteří již ukončili řádné odborné vzdělávání, má přímou vazbu na profesní zařazení a uplatnění jedince, jedná se o zpravidla o klasické kvalifikační kurzy v podobě školení, rekvalifikace apod., jejichž absolvováním si jedinec zvyšuje nebo mění svou kvalifikaci),
 - **občanské vzdělávání** (zaměřené na formování práv a povinností jedinců v jejich občanských, politických, společenských i rodinných rolích a zahrnuje oblast etickou, estetickou, právní, ekologickou, zdravotnickou, filosofickou, náboženskou, politickou, občanskou a sociální),
 - **zájmové vzdělávání** (orientované na potřeby osob v souvislosti s jejich osobním zaměřením a zájmy, jedná se zejména o seberealizaci jedince a je poskytováno příslušnými zájmovými organizacemi),
 - **vzdělávání seniorů** (umožňuje starší generaci uspokojovat potřeby převážně kulturně společenského rázu, tzv. univerzita třetího věku).

V České republice, tak jako i v jiných zemích, jsou zpravidla rozlišovány tři podoby celoživotního učení a vzdělávání, tj. učení ve formálním a neformálním vzdělávání a informální učení – vzdělávání.

⁴⁰ PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.

⁴¹ Tamtéž.

Formální vzdělávání představuje vzdělávání, které je realizováno ve školách a dospělí jedinci se tohoto cílevědomého, řízeného a záměrného procesu, směřujícího k poznání a budoucímu praktickému uplatnění účastní v některém ze stupňů školního vzdělávání. Jednotlivé stupně pak prezentují příslušné úrovně vzdělávání v souvislosti se získaným osvědčením o studiu, zpravidla pak **střední** vzdělávání s absolutoriem v podobě výučního listu nebo maturitního vysvědčení, **vyšší odborné** vzdělávání, **vysokoškolské** vzdělávání v bakalářském či magisterském studiu a **doktorské** vzdělávání.⁴²

Neformální vzdělávání je součástí celoživotního vzdělávání dospělých a je realizováno mimo formální vzdělávací systém, probíhá ve vzdělávacích zařízeních podniků a institucí, ať již ve sféře soukromé či sféře státní. Jedná se o organizované vzdělávání dospělých, které je zpravidla dobrovolné a bezplatné, když podstatná je ta okolnost, že ačkoliv je ukončeno takové vzdělávání např. osvědčením či certifikátem, nezíská formou tohoto učení jedinec určitého státem uznávaného stupně vzdělání (např. kurzy cizích jazyků). Předností neformálního vzdělávání je pružná reakce na potřeby, přání a očekávání dospělých jedinců, navazujíc na problematiku současné vědy a techniky, ekonomiky apod.⁴³

Informální učení (vzdělávání) představuje takové učení, se kterým se setkává jedinec v běžném životě a jedná se v podstatě o neúmyslné učení, získávání vědomostí, osvojování dovedností a postojů, které jedinec získává nahodile z každodenních zkušeností, z prostředí či kontaktů. Tato forma není na rozdíl od formálního či neformálního vzdělávání organizovaná a ani není realizována na půdě školního či jiného prostředí.⁴⁴

4.3 Specifika vzdělávání dospělých

Ve vzdělávání dospělých platí, že individuální rozdíly mezi dospělými jsou způsobené ani ne tak věkovými rozdíly, ale spíše rozdíly v podobě životních zkušeností, vzdělání, profese, sociálními okolnostmi a podmínkami života dospělých, neboť dospělý účastník je již vybaven určitou rovinou společenské vyspělosti, vyrovnaností, ustáleným životním stylem, smyslem pro reálnost vytčených cílů a zejména pro faktický praktický život.

⁴² PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.

⁴³ Tamtéž.

⁴⁴ Tamtéž.

Vzhledem k doposud získaným životním, praktickým a pracovním zkušenostem dospělého jedince dochází při procesu vzdělávání k odchýlkám od mládeže a to nejen v návaznosti na souhrn osvojených poznatků, ale i v souvislosti s psychofyziologickými zvláštnostmi.⁴⁵

Zvláštnosti dospělých jedinců v kontextu s mládeží ve vzdělávání se projevují⁴⁶:

- v diferencování a kritičnosti při přijímání nových poznatků, kdy u dospělého jedince převládají tendence porovnávat vlastní zkušenosti získané praxí s novem,
- ve zvýšeném smyslu uvažovat a jednat samostatně,
- v dominanci adaptability myšlení a to od myšlení statického, rigidního, stereotypního, rutinního až k myšlení konstruktivnímu, flexibilnímu, dynamickému,
- ve vyšší úrovni udržení soustředěnosti a pozornosti,
- v akcentu na praktické vnímání (s růstem do 25 let věku dospělého jedince, a vyvrcholením pak kolem věku 35 až 40 let),
- v rozvoji logického myšlení, které se dostavuje po 26 letech věku,
- v paměti dospělého jedince, kdy od 26 let věku začíná převládat paměť krátkodobá nad dlouhodobou a postupně s přibývajícím věkem (v období od 36 až 40 let) dochází ke snižování rozvoje paměťových schopností,
- v odolnosti a rovnováze procesu vnímání, kdy nejvyšší stabilita a rezistence vůči rušivým vlivům je přítomna mezi 27 až 33 rokem věku a poté postupně klesá,
- v nárůstu celkových pochybností a nejistot při prezentacích či zkouškových situacích, kdy u dospělých jedinců se zvyšuje obava z pochybení, selhání, strachu udělat chybu,
- v rozvoji a nárůstu vnějších tlaků, jejichž průvodními jevy jsou problémy pracovní, rodinné, zdravotní apod., které dospělému jedinci brání v intenzivním studiu.

⁴⁵ BARTÁK, Jan. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha: Alfa, 2008, 197 s. ISBN 9788087197127

⁴⁶ BENEŠ, Milan. *Úvod do andragogiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 8071845426.

Dospělí jedinci se vyznačují praktickým až pragmatickým přístupem ke vzdělávání, hledají vždy účel, cíl, smysl i materiální efekt vzdělávání. Vyžadují spojení vzdělávání s vlastními potřebami, potřebami ve vazbě na motivační systém firmy i postavení své a své rodiny.⁴⁷

4.4 Motivace a potřeby v rámci vzdělávání dospělých

Motivace dospělých k učení a vzdělávání spočívá zejména v potřebách, zájmech, schopnostech a zálibách jednotlivce, ale i v jeho charakterových vlastnostech, kterými je právě smysl pro povinnost, snaha zdokonalit se v daném oboru či kvalifikaci.

4.4.1 Motivace

K motivačním okruhům se stále více přiřazují podněty z oboru vzdělávání dospělých, spočívající zejména v impulsech vzdělávací náplně. Vyplývá to z plného uvědomění si významu, důležitosti a perspektiv vzdělávání, jako i z touhy orientovat se v nových poznacích, objevech a vynálezech, zvládat cizí jazyky, nové podnikové, ekonomické, právní, sociální, kulturní a další disciplíny. Jde o velmi silné motivy související nejen s upevněním intelektuální a morální hodnoty člověka, ale i s jeho existenčním postavením, sociální pozicí a celkovou přípravou na život.

Důležitá motivační oblast, která souvisí s duševní a emocionální akvizicí dospělých představuje oblast umění a kultury, v níž se odráží podněty a touhy rozvíjet se, mít rozhled v poznání z oblasti literatury, divadla, hudby, výtvarného umění, architektury, filmu apod., včetně znalostí o autorech a představitelích domácí i světové kultury. Výčet motivací, kulturní a společenské oblasti, obsahuje právě i hodnoty vzdělávání a poznání, jsou uplatňovány zpravidla bez ohledu na profesi či postavení v zaměstnání.

⁴⁷ PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, 336 s. ISBN 978-80-247-4806-1.

Motivace nemusí být vždy pozitivního charakteru v pravém slova smyslu, může se v rámci vzdělávání dospělých jednat i o potřebu zavděčit se rodičům, zvýšit si svou společenskou prestiž či jako tzv. „snobský módní výstřelek“, nebo i motivaci sice s negativním aspektem, v podobě např. překonání nedůvěry v hodnotu vzdělávání, nedůvěry ve vlastní schopnosti, nedostatečné ambice, nedostatku času, marnomyslnosti apod., ze kterého je však možno vyvodit pozitivní východisko.⁴⁸

4.4.2 Potřeby

Podle psychologického vysvětlení představuje motivace jasnou potřebu jedince, jež usměrňuje jeho počínání k naplnění tohoto požadavku. S motivací dospělého člověka tak úzce souvisí potřeby osoby, neboť právě potřeba vyjadřuje základní předpoklad pro motivaci a je tak impulzem k jednání.

Zpravidla se jedná o potřebu naučit se něčemu novému, potřebu odstranit své vlastní nedostatky, potřeba překonat pocity méněcennosti, potřebu rozvíjet se, potřebu sebeuplatnění a seberealizace, potřebu dosáhnout úspěchu, potřebu řešení existenčních problémů apod.⁴⁹

Každý člověk je individuální osobnost a proto i soubor jeho potřeb je individuální a odlišný od potřeb jiného jedince.

⁴⁸ PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.

⁴⁹ Tamtéž.

5 Případová studie

Paní Anně je 40 let a je studentkou druhého ročníku bakalářského studia na veřejné vysoké škole v kombinované podobě, tedy formě popsané v níže uvedené tabulce č. 4, která umožňuje pracujícím jedinci dále se vzdělávat dle svých konkrétních potřeb a vytyčených cílů.

Tabulka 4: Kombinovaná forma studia

Kombinovaná forma studia na vysoké škole:

Kombinované studium je spojením prezenční a dálkové formy vysokoškolského studia:

- při prezenční formě studia probíhá výuka takřka každý den a to v podobě přednášek, cvičení a seminářů
- při dálkové formě studia se jedná zejména o samostudium, výuka probíhá pouze v podobě přednášek a to velmi omezeně

Kombinované studium představuje zpravidla intenzivní kurzy, zhuštěné do několika dnů v semestru, nejčastěji v pátek a v sobotu dvakrát do měsíce.

- V rámci několikahodinové přednášky vyučující prezentuje pouze stěžejní části látky, když zbývající obsah je předmětem samostatného nastudování z materiálů dostupných v rámci školního intranetu, případně skript či doporučené literatury. Tento systém může být ještě doplněn o prvky distančního studia, nejběžněji užívaný tzv. e-learning, případně konzultace s vyučujícími.
- V průběhu semestru jsou studentům ukládány z jednotlivých předmětů ke zpracování seminární práce či korespondenční úkoly s termíny pro jejich zpracování. Po každém semestru skládá student ze zapsaných předmětů zkoušky.
- Kombinované studium využívají zejména ti, kteří pracují na plný úvazek a lze tak skloubit zaměstnání se školou.
- Při tomto studiu je nutno počítat s finanční zátěží, krom cestovného pak zejména v souvislosti s učebními materiály (skripta, učebnice, literatura), které si musí student opatřit.
- Nevýhodou u kombinovaného studia je pevně stanovený studijní plán, kdy jsou studenti limitováni předepsanými předměty a není možnost zvolit si termín, čas případně vyučujícího pro absolvování daného předmětu.

Paní Anna je vdaná, má harmonické manželství, ze kterého vzešly dvě děti, obě školou povinné, žijící v domácnosti spolu s rodiči. Je zaměstnána na plný úvazek (s 8 hodinovým denním pracovním fondem) jako referent státní sféry. Se zřetelem na své ekonomické vzdělání, ukončené maturitní zkouškou, a s ohledem na nutnost zvýšení své kvalifikace, rozhodla se studovat na státní vysoké škole obor blízký její dosavadní praxi, když však do školy je nucena dojíždět více jak sto kilometrů.

V rámci zaměstnání není paní Anna omezena ze strany svého zaměstnavatele v podobě ranních, odpoledních a nočních směn, avšak své pracovní povinnosti musí plnit v pevně stanovených termínech, je nucena se podvolovat časovému harmonogramu odvislému od charakteru její pracovní náplně, jež spočívá zejména ve zpracování závěrkových prací s koncem toho kterého měsíce. Právě závěr měsíčního pracovního cyklu je pro paní Annu velmi časově náročný a je si vědoma, že právě v tyto dny nebude mít možnost účastnit se přednášek, připravovat se na zkoušky či zápočty, potažmo ani tyto v určených termínech absolvovat.

Protože si paní Anno studium zvolila dobrovolně, věnuje se tomuto tzv. ve svém volném čase, tedy ne za předpokladu jakéhokoliv studijního volna ze strany zaměstnavatele. Na přednášky, které absolvuje po dobu dvou dnů (pátek a sobota) jedenkrát za čtrnáct dnů v měsíci, si bere dovolenou, nebo případně náhradní volno, které si však v tom kterém měsíci musí napracovat.

5.1 Vzdělávání dospělého jedince

Vzdělávání dospělého člověka je podřízeno individuálním příznakům v podobě vlastností a schopností jedince, jeho duševní a tělesné vitalitě, ale je závislé i na zejména na jeho individuálních vlastnostech a schopnostech, duševním a tělesném zdraví a na míře motivace ke studiu, jeho zájmech a potřebách.

Všech uvedených okolností a skutečností si paní Anna byla vědoma a krom svého věku pak i předností a nedostatků, tedy schopnosti pozornosti, vnímání, myšlení a zejména paměti, tak jak jsou tyto specifikovány v níže uvedené tabulce č 5.

Tabulka 5: Přednosti a nedostatky dospělého člověka při vzdělávání se

Přednosti a nedostatky dospělého člověka při vzdělávání se:
<ul style="list-style-type: none">• pozornost – je-li dospělý jedinec správně motivován, pak jeho pozornost je soustředěná po dobu cca 45 minut, má vyšší schopnost na rozdíl od mládeže soustředit pozornost na dlouhý výklad lektora, nebo při studiu rozsáhlého textu;• vnímání – u dospělého jedince je proces vnímání v návaznosti na své zkušenosti a souvislostmi získanými praxí dokonalejší v kontextu s mládeží;• myšlení – přesnost a funkčnost myšlení dospělého člověka bývá snížena stereotypy;• paměť – dospělý člověk ztrácí mechanickou vlastnost zapamatování si, na druhé straně je však schopen si zapamatovat opět v návaznosti na dosavadní praxi pomocí souvislostí, paměti logické a pochopení podstaty věci. Mechanické zapamatování není tak účinné jako logické a vyžaduje neustálé memorování. Logické je vytrvalejší a nevyžaduje časté opakování.

Zdroj:vlastní zpracování

5.1.1 Bariéry dospělého člověka při vzdělávání se

Před vstupem na akademickou půdu si rovněž paní Anna při rozhodování zdali zahájit studium ve svém věku či nikoliv, byla vědoma překážek dospělého člověka při vzdělávání, a to zejména překážek, vyplývajících z níže uvedené tabulky č. 6.

Tabulka 6: Bariéry dospělého člověka při vzdělávání se

Bariéry dospělého člověka při vzdělávání se:
<ul style="list-style-type: none">• akceptace zažitého tradičního modelu vzdělávání• vlastní přesvědčení o dostatečnosti znalostí a dovedností pro výkon profese• demotivující zkušenosti ze školy• pracovní zaneprázdněnost• jiné volnočasové aktivity• nedostatek času vzhledem k obstarávání dětí a rodiny• nedostatek finančních prostředků• zdravotní důvody• obavy, že studium nezvládne• dostatečná kvalita studia

Zdroj:vlastní zpracování

Paní Anna si byla rovněž vědoma, že dosavadní způsob života bude nucena vzhledem k rozhodnutí se pro studium změnit, že se nebude moci již plně věnovat nejen svým vlastním aktivitám, koníčkům a zájmům, ale i obstarání rodiny v plné míře, tak jako tomu bylo doposud. Předpokládané bariéry, spočívající zejména v nedostatku času v souvislosti se studiem, se staly reálnými, avšak na druhé straně byly kompenzovány pozitivními aspekty v podobě euforie z navázání nových kontaktů se spolužáky, ze získání nových poznatků a znalostí apod. Zpočátku považovala dojíždění za studiem za okamžiky pro sebe samou a využívala čas strávený v dopravním prostředku k vlastnímu sebevzdělávání a na modelu dosavadního způsobu života tak nebylo třeba ničeho měnit.

Problémy, které jsou příznačné pro studenty, zejména studenty ve formě kombinované, jež jsou specifikované v tabulce č. 7, se nevyhnuly ani paní Anně.

Tabulka 7: Problémy studentů během studia

Problémy studentů během studia:
<ul style="list-style-type: none"> • časté opakování zápočtů, zkoušek • nával studijních povinností • další zápis předmětů do dalšího akademického roku • zvažování o ukončení studia a odchodu ze školy • náhlé a typické střídání nálad • defekty spánku, spánkový deficit • poruchy soustředění, koncentrace pozornosti • opakované bolesti hlavy, páteře • pocity osamocení a opuštění • ztráta zájmu o studium • pocity sklíčenosti, skleslost • pocity méněcennosti • pocity životní nejistoty • nadměrné pocity malátnosti, vyčerpanosti, únavy

Zdroj:vlastní zpracování

První problémy v návaznosti na studium se dostavily u paní Anny již v období plnění studijních povinností (zpracování seminárních prací, korespondenčních úkolů, samostudium apod.), kdy požadavky ze strany lektorů považovala paní Anna za velmi nepřiměřené.

Pracovní povinnosti plnila dle obvyklostí, avšak byla zcela pohlcena časem, který věnovala studijním povinnostem.

5.1.2 Způsoby učení a plánování zkoušek v rámci studia

Svou přípravu paní Anna na zkoušky nikterak nezanedbávala a z mnoha užívaných způsobů učení, uvedených v tabulce č. 8 bylo pro paní Annu nejvíce vyhovující učení se individuálně a ze zápisů z přednášek, když však i kvitovala možnost účastnit se přednášek a základní informace tak přijímat mluveným slovem.

Tabulka 8: Nejčastější způsoby učení

Nejčastější způsoby učení:
<ul style="list-style-type: none">• abstraktní zkušenosti• individuální učení• názorné zkušenosti• nejprve obecná pravidla• nejprve názorná ukázka• přijímání informací mluveným slovem• přijímání informací psaným slovem• učení se z učebních a odborných textů• učení se ze zápisů z přednášek• učení ve skupině

Zdroj:vlastní zpracování

V plánování zápočtů a zkoušek je dospělý jedinec limitován mnoha aspekty, které ovlivňují jeho možnou volbu absolvovat tu kterou formu prověření jeho znalostí a z těchto, uvedených v tabulce č. 9 paní Anna využívala, pokud to její možnosti a schopnosti umožnily, předtermín. Takovéto volby však nebylo možné vždy, neboť byla nucena se podvolit pracovním povinnostem, přesto její snahou bylo, aby mezi jednotlivými zkouškami měla dostatečnou časovou prodlevu a mohla se na zkoušky řádně připravit.

Tabulka 9: Plánování zápočtů, zkoušek

Plánování zápočtů, zkoušek:
<ul style="list-style-type: none">• podřizují se rodinné situace• nechávám si na konec zkouškového období nejtěžší zkoušky• v zaměstnání si domluvu dovolenou či neplacené volno• dbám na to, aby byly mezi zkouškami dostatečné rozestupy• využívám možnosti chodit na zkoušky v předtermínech• snažím se dávat termín zkoušky co nejbližší termínu zápočtu

Zdroj:vlastní zpracování

5.1.3 Motivace a studijní návyky pro zvládnutí zkoušky

Důležitým prvkem pro absolvování zápočtu či zkoušky a jeho úspěšné zvládnutí jsou zejména studijní návyky a motivace ke zvládnutí, tak jak je ve výčtu tabulky č. 10 (Motivace a studijní návyky studentů).

Paní Anna sice studuje pro kariérní růst, studovaný obor ji zajímá, ale současně chce v rámci studia dosáhnout i výborných výsledků, za čímž však stojí mnoho a mnoho času, stráveného učením se. V rámci studia si osvojila i některé osvědčené návyky, kterými je uspořádání učební látky dle sebe, předčítání si nahlas a vnímat tak mluvené slovo. Samozřejmě využívá během semestru volného času, kdykoliv je to možné a to zejména v soukromí při dostatečném klidu, zpravidla však v takřka nočních hodinách.

Tabulka 10: Motivace a studijní návyky studentů

Motivace studentů ke zvládnutí zápočtu, zkoušky:
<ul style="list-style-type: none">• je to nutno, abych studiem prošel a získal titul• mám dobrovolný a aktivní vztah ke vzdělávání• vzdělávání má pro mě vysokou hodnotu• chci při studiu dosáhnout výborných výsledků• potřebuji být druhými oceňován• chci studiem získat vědeckou odbornost• studuji pro kariérní růst• studium mi přináší uspokojení• studovaný obor mě zajímá
Studijní návyky:
<ul style="list-style-type: none">• učím se podle zkušenosti studentů, kteří mají zkoušku již za sebou• srovnávám své vědomosti se spolužáky• stíhnu si naučenou látku ještě během dne zopakovat• předčítám si učební látku nahlas• musím si před učením uspořádat učební látku podle sebe• před začátkem učení si pročtu celou učební látku• nejlépe se mi učí ráno a odpoledne• mám dostatek klidu a soukromí při učení• začínám s učením v předem stanoveném čase• využívám během semestru volný čas k učení

Zdroj:vlastní zpracování

5.1.4 Program studentů ve zkouškovém období

Stanovit si přílehlavý program pro zkouškové období je pro mnoho studenty častým předsevzetím, avšak v návalu zvýšených povinností a vstřebávání značného množství informací se často od svého záměru odchylojí. Paní Anna ze studijního programu zkouškového období, paušalizovaného v níže uvedené tabulce č. 11 (Studijní program zkouškového období) inklinuje zpravidla k negativním projevům, kdy např. ve zvýšeném množství pije kávu, nejí pravidelně a opomíjí zcela jakoukoliv relaxaci, pohybovou či odpočinkovou aktivitu.

Tabulka 11: Studijní program zkouškového období

Studijní program zkouškového období:
<ul style="list-style-type: none">• věnuji se učení až po splnění všech domácích úkolů• užívám léky na uklidnění či na spaní• někdy popíjím alkoholické nápoje• konzumuji ve zvýšeném množství kávu nebo čaj• snažím se jíst pravidelně• mám sklony k přejídání nebo naopak k hladovění• probouzím se po 6 až 8 hodinách spánku• nevynechávám své zájmy a koníčky• dopřávám si také relaxaci• nechybí v něm ani odpočinková aktivita• zařazuji do něj nějakou výraznější pohybovou aktivitu

Zdroj:vlastní zpracování

5.2 Problémy studujícího dospělého

Všechny atributy, provázející dospělou osobu v rámci vzdělávání, zejména atributy v podobě faktorů nepříznivých se nevyhnuly při studiu ani paní Anně. Problémy v podobě návalu studijních povinností, nedostatku času a negativních myšlenek, směřujících zejména k vlastní sebekritičnosti a podceňování se (nic nezvládám, semestrální práci neodevzdám v termínu, při zkoušce budu nemožná, na školu nemám, neboť se mi takřka nic nedaří...) jsou prvopočátkem zátěžových situací, vedoucích k situacím stresovým. Rovněž i snaha dosáhnout vytyčeného cíle v rámci studia, snaha obstát v zaměstnání, snaha být dobrou matkou a manželkou vedla paní Annu od neobvyklé, nepřirozené a vysoké zátěže. A právě díky vysokým nárokům paní Anny se po určité době neúměrného nasazení dostavila celková únava organismu, jakožto přirozené reakce člověka na nadměrnou zátěž.

Zpočátku si paní Anna intenzivní zátěž v podobě vysoké psychické a fyzické výkonnosti neuvědomovala, její uvědomění se dostavilo až při opakovaných bolestech hlavy, páteře, pocitech sklíčenosti, skleslosti, celkové malátnosti, vyčerpání, ústící až k obavám, „že se každou chvílí z toho všeho zhroutí“.

Jak se vypořádat s problémem paní Anny, s jeho okolnostmi a dosáhnout zvládnutí vytyčených cílů nad rámec běžných činností, pro které se rozhodla, tedy studiu bez stresu a vyčerpání či únavy, aby své úkoly zvládala a plnila dle obvyklých zvyklostí, je předmětem níže uvedených specifikací.

*Nejdůležitější a nejobvyklejší **okolnosti**, v podobě povahových rysů a stereotypů, mající vliv na stres, který studující paní Anna, prožívá, jsou následující:*

- od dětství je ctižádostivá, perfekcionista, soutěživá,
- má ráda ve věcech řád,
- má potíže s plánováním si činností, upřednostňuje časový řád,
- pracovní pozice vyžaduje práci logickou, přesnou a ve stanovených termínech,
- téměř vůbec neumí odpočívat,
- v rodině vládne stereotyp,
- nemá nyní žádné koníčky, aktivity, které by ji těšily,
- neumí sama sebe ocenit, povzbudit se, pochválit se.

Spouštěče stresu – představují typické situace, které se mnohdy dostaví jednou za čas, avšak i situace, vyskytující se opakovaně a vedoucí ke stresovému prožitku, z nichž častými u paní Anny díky absolvování studia jsou:

- pravidelně se opakující v zaměstnání na konci kalendářního měsíce v době uzávěrek,
- kdykoliv se dostane do časového presu při psaní a odevzdávání seminárních prací,
- na začátku zkouškového období při přípravě na zkoušky,
- v době zkouškového období při neúspěchu u zkoušky,
- kdykoliv se přizpůsobí rodině a nezvládá své školní povinnosti,
- kdykoliv se nahromadí resty v zaměstnání.

5.2.1 Strategie řešení problému

K řešení problémů, potažmo stresových situací, je třeba volby vhodných a nejefektivnějších způsobů, a je nutno posoudit realizaci taktiky. Změna okolností, majících vliv na stresové situace a vedoucí ke změně jsou vymezeny v níže uvedené tabulce č. 12.

Tabulka 12: Okolnosti problému a jejich změna

Okolnosti problému:	Řešení problému – změna okolností
<ul style="list-style-type: none"> • od dětství je ctižádostivá, perfekcionista, soutěživá 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>paní Anna by si měla při konkrétních úkonech a činnostech uvědomit svou nepřírozenou a nadměrnou ctižádostivost a perfekcionismus a zvážit, zda jsou tyto jevy obvyklé danému stavu a situaci a zhodnotit, zdali jednání není z její strany až nepatřičné</i>
<ul style="list-style-type: none"> • má ráda ve věcech řád 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>tuto okolnost nelze u paní Anny měnit, jedná se o povahový rys, důležitým prvkem je uvědomení si vždy, aby reakce nebyla nepřiměřená a vymykající se obvyklostem</i>

<ul style="list-style-type: none"> • má potíže s plánováním si činností, upřednostňuje časový řád 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>je třeba ujasnit si priority v zaměstnání a v rámci plnění studijních úkolů a naplánovat si vše v přiměřeném časovém rozložení s úrovněmi i nečekaných, nahodilých i nepříjemných aktivit a činností</i>
<ul style="list-style-type: none"> • pracovní pozice vyžaduje práci logickou, přesnou a ve stanovených termínech 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>na práci logickou se pravidelně připravovat, řešit úkoly analogicky a průběžně a v časovém souladu</i>
<ul style="list-style-type: none"> • téměř vůbec neumí odpočívat 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>paní Anna by se měla naučit relaxovat každý den a to alespoň po dobu minimálně 15 minut</i>
<ul style="list-style-type: none"> • nemá nyní žádné koníčky, aktivity, které by ji těšily 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>měla by se vrátit k některému ze svých koníčků, číst odpočinkové knihy, nejenom skripta a odbornou literaturu, obnovit alespoň jedenkrát za měsíc setkání s kamarádkami</i>
<ul style="list-style-type: none"> • neumí sama sebe ocenit, povzbudit se, pochválit se... 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>paní Anna by se měla pravidelně odměňovat, po každém zvládnutí úkolu si koupit nějakou maličkost a současně si tím i uvědomit, že vytyčeného cíle dosáhla a bude tím povzbuzena pro plnění dalších záměrů</i>

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. str. 72 – 82. Zpracováno a upraveno autorem

Co se týče spouštěčů stresu, tzv. stresorů, které se pravidelně opakují, je nutné se na tyto zaměřit a revidovat je se snahou se na ně jednak předem připravit, nebo se jim snažit vyhnout, oprostít se od nich, případně změnit způsob reakce na něj. U paní Anny by kontrola spouštěčů představovala ve vztahu k častým stresorům revize popsané v následující tabulce č. 13.

Tabulka 13: Spouštěče stresu a jejich kontrola

Spouštěče stresu:	Kontrola spouštěčů:
<ul style="list-style-type: none"> • pravidelně se opakující v zaměstnání na konci kalendářního měsíce v době uzávěrek 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>paní Anna má povědomí o tom, že v tomto období je více nervózní, což zajisté souvisí s tím, že vnímá, jak nic nestihne včas a v perfektní formě</i> • <i>měla by tak snížit nároky na svou osobu a je-li to možné, pak lépe rozplánovat čas, aby vše zvládla s dostatečným časovým předstihem</i>
<ul style="list-style-type: none"> • kdykoliv se dostane do časového presu při psaní a odevzdávání seminárních prací 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>této okolnosti si je rovněž paní Anna vědoma a měla by zvážit svou preciznost při psaní prací, neboť nadměrná akurátnost, kterou v rámci psaní vůči sobě uplatňuje, jí ubírá právě na čase, který by mohla věnovat např. svému odpočinku</i>
<ul style="list-style-type: none"> • na začátku zkouškového období při přípravě na zkoušky 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>typické období spojené s vnímáním nedostatku času, kdy si nemůže paní Anna rozvrhnout termíny dle svých možných dispozic, ale je nucena se stanoveným termínům podvolit, a proto je nutné, aby se v průběhu celého semestru na zkoušky průběžně připravovala a v době zkoušek již věnovala čas na opakování a doplnění učiva, nikoliv s přípravou na zkoušku začínat až ve zkouškovém období</i>
<ul style="list-style-type: none"> • v době zkouškového období při neúspěchu u zkoušky 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>měla by si paní Anna uvědomit, že je připravena na zkoušku dle svého nejlepšího vědomí a pokud nebude u zkoušky úspěšná, pak je možnost dalšího termínu, při kterém jistě již absolvuje zkoušku na výbornou</i>
<ul style="list-style-type: none"> • kdykoliv se přizpůsobí rodině a nezvládá své školní povinnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>paní Anna by se měla naučit říkat ne a od rodiny vyžadovat určitou dávku zohlednění vůči své osobě</i>

<ul style="list-style-type: none"> • kdykoliv se nahromadí resty v zaměstnání 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>paní Anna by si měla rozplánovat pracovní aktivity s dostatečnými časovými prodlevami, které by ji umožňovaly zvládnout úkoly, které se objevily nad rámec obvyklých pracovních aktivit</i>
--	--

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. str. 72 – 82. Zpracováno a upraveno autorem

5.2.2 Kontrola projevů stresu

Revidování projevů stresu je utvářeno kontrolou myšlenek, emotivity a chování. Kontrolu myšlenek tak lze realizovat pomocí tzv. testu negativních myšlenek a přetvářením na více reálná a přiléhavá tvrzení.

V případě paní Anny vyvstávají negativní myšlenky zejména ve vztahu ke studiu a nejčastějším míněním jsou vztahující se záležitosti a otázky typu:

- *nestihnu seminární práci napsat v termínu!*
- *nestihnu se na zkoušku dostatečně připravit!*
- *určitě zkoušku nezvládnu na výbornou!*
- *co budu dělat, když zkoušku nesložím?*
- *mám vůbec na zkoušku jezdit, když vím, že jsem nedostatečně připravená?*
- *nemám již nyní studium ukončit?*

Vnímání uvedených verdiktů je pro paní Annu prohlubujícím a podpurným aspektem prožitku stresu. Pokud výroky přeformuluje do reálné podoby a změní tak negativní myšlenky vyvstává příznivé klima pro zvrát či zastavení nepříznivého a nežádoucího prožitku. Mínění paní Anny v podobě nesoudných subjektivních verdiktů tak lze zformulovat v následující úvahy, tak jak jsou vyjádřeny v tabulce č. 14.

Tabulka 14: Reformulace negativních myšlenek

Negativní myšlenky:	Reformulace negativních myšlenek:
<ul style="list-style-type: none"> • nestihnu seminární práci napsat v termínu! 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>mám ještě dostatek času na zpracování seminární práce a určitě ji odevzdám ve stanoveném termínu</i>
<ul style="list-style-type: none"> • nestihnu se na zkoušku dostatečně připravit! 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>připravím se na zkoušku dle mých možností a schopností, není nutné pro prověření mých znalostí přečíst všechnu doporučovanou literaturu, využiji k učivu prezentací a materiálů obsahujících základní fakta, tak jak tuto formu učení volí ostatní studenti</i>
<ul style="list-style-type: none"> • určitě zkoušku nezvládnou na výbornou! 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>nemusím získávat pouze výborné, pokud u zkoušky uspěji, budu ráda za jakékoliv hodnocení, jen když budu mít zkoušku ukončenou a zbude mi tak čas na přípravu jiných předmětů</i>
<ul style="list-style-type: none"> • co budu dělat, když zkoušku nesložím? 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>pokud zkoušku nesložím, tak využiji dalších možností a přihlásím se na další termín, nemusím vždy uspět napoprvé, proto jsou vypisovány i další termíny a je tak umožněno můj pokles napravit</i> • <i>dělám vždy předčasné závěry, zkoušku zpravidla složím v prvním termínu a na výbornou, tak to nebude žádná tragédie</i>
<ul style="list-style-type: none"> • mám vůbec na zkoušku jezdit, když vím, že jsem nedostatečně připravená? 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>sice z mého pohledu nejsem dostatečně připravená, ale určitě jsem učivu věnovala maximální úsilí, tak ji zkusím absolvovat a je možné, že ji splním</i> • <i>je škoda nevyužít termínu, na který jsem se dle svých možností připravovala, třeba budu mít štěstí a zkoušku splním, případně získám poznatek o formě zkoušky</i>
<ul style="list-style-type: none"> • nemám již nyní studium ukončit? 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>nyní ze subjektivních pocitů a obav přeháním, studium jsem doposud zvládala na výbornou, jeden výkyv či poklesek není důvodem pro ukončení studia</i>

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. str. 72 – 82. Zpracováno a upraveno autorem

Pokud se myšlenky paní Anny oprostí od negativních verdiktů a její úvahy budou orientovány na reformulované negativní myšlenky, pak právě přiléhavost a realnost mínění bude vedena tím správným směrem, tedy ke způsobu mírnějšího prožitku stresu, vzniklého z dané konkrétní situace. Pro paní Annu je důležité, aby se naučila „myslet pozitivně“ ve vztahu ke své osobě, což bude pro ni znamenat velký úspěch vedoucí ke snížení stresových prožitků a současně si i uvědomila, že vzhledem ke svému věku, pracovnímu a rodinnému vytížení je samotné studium již velkým břemenem.

5.2.3 Sebeodměňování

Stejně jako řada lidí, tak i paní Anna má problém se sebeodměňováním a má za to, že odměna má přicházet od svých blízkých, partnera, dětí, spolupracovníků apod. Který z účastníků však vnímá a uvědomí si, že paní Anna zdolala tak náročnou zkoušku, za kterou stála spousta dřiny a námahy, odřikání čehokoliv příjemného? Takřka žádný... Často se stává, že si nikdo ani nevšimne, jakou snahu musela paní Anna vynaložit, případně je její úsilí vnímáno jako samozřejmé. V takových případech, které jsou zcela obvyklé, nelze očekávat odměnu v jakékoliv podobě, a proto je důležité každý krok, počín či úspěch, představující námahu sebe samé patřičně odměnit. Podoba odměny může znamenat i jen vnitřní uvědomění si svého úspěchu, kdy si například paní Anna řekne: „Udělala jsem to dobře, zasloužím si odměnu“. Úspěšným, sebejistým a sebevědomým lidem přiléhá takové chování samočinně. Proto i pro paní Annu je jakákoliv pochvala vnitřně vyřčená správným krokem k řešení problému, spočívajícím v návalu studijních povinností, nedostatku času a negativních myšlenek.

Forma odměny může mít i pořadí, tj. od své vnitřní pochvaly, přes zásluhu odpočinku až po hmotnou podobu, kdy za situace dosažení pro paní Annu nezdolatelného si zvolí tu kterou odměnu, např. v podobě relaxace – procházka lesem, četby časopisu, nebo ve formě materiální – např. koupě nových šatů. Odměna, která byla při splnění vytyčeného cíle předem plánovaná, je motivací a posiluje tak naopak odkládání důležitých kroků a činností a ta která příslušná forma odměny by měla následovat bezprostředně po výkonu.⁵⁰

⁵⁰ PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 187 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.

5.2.4 Plánování času

*Lidé, nevyjímaje ani paní Annu, si neustále stěžují na nedostatek času, tedy času na sebe, své zájmy, aktivity, koníčky, svou rodinu a bezesporu ani na vzdělávací činnosti v jakékoliv formě. Jedná se tak o nepřetržitý maratón, do kterého však lze, tak jako tomu bylo při silné vůli paní Anny, vtěsnat i studium na vysoké škole, které představuje jednu z časově nejnáročnějších tzv. volnočasových aktivit. Je samozřejmé, že takové studium zabere takřka všechny volný čas, avšak podstatnou okolností je právě čas naplánovat tak, aby se, sice v menší míře, ale přece, dostávalo i na případné koníčky a vlastní zájmy. **Naplánování času** v případě paní Anny se odvíjí zejména od pracovních, studijních a rodinných aktivit.*

*Prvořadým v plánování je ujasnit si a stanovit priority, které odráží smysluplný záměr, tedy skloubit zaměstnání se studiem, věnovat se své rodině a mít čas i na příjemné činnosti (procházka, četba, poslech hudby). Je nutné mít na mysli, že **den má „pouze“ 24 hodin**, kdy v zaměstnání paní Anna stráví spolu s dojížděním cca 10-12 hodin denně a zbývající část je vyhrazena pro rodinu, aktivní či pasivní odpočinek a spánek. Paní Anna tak aktivní či pasivní odpočinek naplňuje zcela v plné míře svým vzděláváním, tedy přípravou a učením se na zkoušky, což je právě prvopočátečním průvodním jevem vznikajících zátěžových a stresových situací, ústících v únavu.*

Pro odstranění časového deficitu je vhodné, aby si paní Anna své činnosti naplánovala dopředu, a přehledně zaznamenala, jakou aktivitu bude a v kterém čase dělat. K tomu jí poslouží např. plánovací diář, ve kterém si hospodárně plánování, včetně denního, v jednotlivých časových intervalech zvolí. Utřídí si tak jednak činnosti, které jsou prioritní a neodkladné a směřují ke stanovenému cíli, a dále pak činnosti, které byly pro paní Annu s výkonem zaměstnání a studia takřka nedostižené, tedy takové aktivity, které budou odreagováním od pracovních a studijních povinností, kterými mohou být např. posezení nad kávou s kamarádkou apod. Přeruší-li totiž paní Anna maratón stereotypních povinností aktivitami pro ni příjemnými a uvolňujícími, dostaví se tak daleko větší zájem zvládat poté i povinnosti pro ni mnohdy nepříjemné. I malá chvíle uvolnění při jakékoliv jednotvárné činnosti přinese pozitivní výsledek, ať již v podobě většího elánu tu kterou činnost dokončit nebo i v podobě zaujetí pro akce nepříjemné a dosud odkládané.

6 Stimuly pro klidné studium

Na situaci paní Anny, studentky vysoké školy, je tak demonstrován případ dospělé osoby v rámci vzdělávání se, která se zcela pochopitelně vlivem návalu neobvyklých povinností a časové náročnosti dostává do zátěžových stavů, jež plynule přechází ve stresové situace, jejichž důsledkem a projevem je celková únava.

Důležitým faktorem je, aby si paní Anna uvědomila počáteční stimuly, vedoucí k zátěžovým a stresovým situacím, těmto byla schopna odolávat a čelit, případně i předcházet a volit takové motivující prvky, pomocí kterých budou stresové prožitky mírnější a nebudou tak nadměrně zatěžovat organismus v podobě dostavující se únavy případně dalších nežádoucích účinků.

V rámci **studia** je vhodné, aby vzdělávající se dospělý jedinec dodržoval některých z příznivých obvyklostí a to zejména aby:

- se věnoval studiu přiměřeně, nikoliv tomuto podřídil zcela všechny volný čas,
- se učil se průběžně a to i v období přednáškovém,
- se učil v klidovém prostředí,
- dodržoval mezi učením pravidelné přestávky,
- zkouškové termíny volil v souladu se svými možnostmi v počátku zkouškového období, aby byla možnost i termínu opravného,
- uspořádal prioritní hodnoty, zdali je nutností být stále perfekcionista,
- nevzdával se dosavadních aktivit v podobě pohybu, odpočinku,
- své zájmy a koníčky pouze omezil, nikoliv zcela vynechal,
- neopomíjel rodinu, přátele,
- dopřával si zimní a letní dovolené,
- měl pravidelný přísun tekutin,
- měl pravidelnou stravu,
- měl pravidelný a dostatečný spánek.

6.1 Odolnost vůči zátěži, stresu

Psychickou odolnost vůči zátěži, potažmo stresu a její posilování a rozvíjení lze vymezit jednak jako zvyšování přizpůsobivosti a dále pak jako omezování zranitelnosti. Žádoucím je, aby se existující potenciaální stresory nestaly stresory reálnými.

*„Ke zvyšování vlastní odolnosti je vhodné rozvíjet kontrolu projevů, které se jeví pro zvládání zátěží jako málo účinné, a snažit se nevhodné či nežádoucí projevy omezovat, eliminovat a modifikovat. Snažíme se rozvíjet sebekontrolu, **netolerovat nedostatky a za dobré výsledky se odměnit něčím příjemným**. Doporučení pro zvládání stresu představuje tzv. „Desatero“, uvedené Karlem Paulíkem v knize *Psychologie lidské odolnosti* (2010, str. 157).*

„Desatero“ pro zvládání stresu:

- *uvědomění a rozpoznání stresu,*
- *vyhnutí se stresu, jemuž se lze vyhnout,*
- *předvídání stresu,*
- *hodnocení stresu,*
- *osvojení principů relaxace, meditace, vizualizace,*
- *zvládání hněvu,*
- *osvojení a uplatňování principů asertivity,*
- *naučit se odpouštět sobě i ostatním,*
- *uplatňovat odlišné pohledy na věc,*
- *využívat sociální opory.* ⁵¹ **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.**

Zátěži, stresu a únavě lze předcházet jednak posilováním odolnosti jedince, vyhýbat se zátěžovým a stresovým situacím a dále pak potenciaální stresory tzv. nevidět, neslyšet, nepřipouštět si je a odmítat je. Současně je vhodné optimalizovat svůj čas, smysluplně jej využívat, relaxovat např. v podobě poslechu hudby, sportovní činnosti, dodržovat správnou životosprávu a zejména pak odpočívat.

⁵¹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6. str. 157.

Závěr

Nemít žádné starosti, zátěž a stres je záměrem každého jedince. Jak takový úmysl naplnit, když zpravidla se od těchto faktorů, provázejících takřka každého jedince v běžném životě, nelze oprostit.

Cílem práce bylo popsat problematiku zátěže a stresu v učení a vzdělávání dospělých. Právě zátěž a stres je přiléhavým aspektem v rámci vzdělávání dospělých. Na případové studii byly demonstrovány jednotlivé atributy, které jsou příznačné zejména pro dospělého studenta. V rámci vzdělávání se dospělý student setkává s velkým množstvím situací, které mají vliv na jeho bytí a se kterými by se v běžném životě takřka nesetkal. Bohužel se však jedná zpravidla o situace, které sebou přináší řadu problémů, odrážejících se na osobnosti jedince. Nepříznivé průvodní jevy studia, v podobě časové tísně, odříkání si jakýchkoliv aktivit, životu bez odpočinku či relaxace vede velmi často k nepřiměřeným zátěžovým, potažmo stresovým stavům, ústícím v celkovou únavu jedince.

Právě z vymezení jednotlivých aspektů vyplynulo, že únava je vnímána jako důsledek zátěžových a stresových situací a její eliminace a prevence je odvislá od vlastního přístupu jedince k sobě samému.

Stres je chápán jako typický problém dnešní doby a není ani předpokladu jeho vymizení, ba spíše naopak, neboť s vyššími nároky společnosti, s vyššími nároky jedinců bude i stres osob stoupat. Proto by se měl každý zamyslet nad významem svého jednání a počínání, zda problémy či okolnosti, jež přivádí jedince ke svízelným situacím, jsou pro náš život důležité a prioritní.

Stane-li se jedinec aktérem zátěžových či stresových situací, pak by měl umět takovým stavům čelit a odolávat. Odolnost vůči stresu tak umožňuje jedinci zvládat nároky v různých situacích přijatelnou formou. Odolný jedinec je schopný vhodně reagovat na nepříznivé situace nebo podněty, přizpůsobuje své chování a nemá důvod k nespokojenosti, což se projeví na jeho osobnosti a jednání v běžném životě.

Rovněž i vyrovnaný a harmonický životní styl je velmi důležitou prevencí zátěžových, resp. stresových stavů, a proto by si každý jedinec měl vytvořit takový program svého bytí, který mu bude přinášet více radosti.

Použitá literatura

- [1] FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008, 336 s. ISBN 978-80-86723-64-8.
- [2] BARTÁK, Jan. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha: Alfa, 2008, 197 s. ISBN 9788087197127
- [3] BENEŠ, Milan. *Úvod do andragogiky*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 8071845426.
- [4] ĎURIČ Ladislav. *Výchova a vzdelávanie dospelých: andragogika: terminologický a výkladový slovník*. Vyd. 1. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.
- [5] HARTL, Pavel. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1999, 231 s. ISBN 80-7184-841-7.
- [6] MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-7184-926-x.
- [7] MUŽÍK, Jaroslav. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. [19] Vyd. 1. Plzeň: Fraus, 2005, 202 s. ISBN 80-7238-220-9.
- [8] MUŽÍK, Jaroslav. *Profesní vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Codex Bohemia, 1999, 200 s. ISBN 80-85963-93-0.
- [9] NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.
- [10] NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1998, 590 s. ISBN 80-200-0689-3.
- [11] NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 139 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.
- [12] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
- [13] PETTY, Geoffrey. *Moderní vyučování*. Vyd. 5. Překlad Štěpán Kovařík. Praha: Portál, 2008, 380 s. ISBN 978-80-7367-427-4.
- [14] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, 336 s. ISBN 978-80-247-4806-1.

- [15] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokom*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 187 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
- [16] PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.
- [17] SCHERRER, Jean. *Únava*. Vyd. 1. Praha: Victoria Publishing, 1995, 95 s. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-73-4.
- [18] VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
- [19] VETEŠKA, Jaroslav. *Kompetence ve vzdělávání dospělých: pedagogické, andragogické a sociální aspekty*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010, 200 s. ISBN 978-80-86723-98-3.

Elektronické zdroje

- [20] CDVUK.SK. Študijné texty pre poslucháčov UTV [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://www.cdvuk.sk/blade/?c=589&bratska-maria-phdr-csc-osobnost-v-situaciach-psychickej-zataze>.
- [21] PED. MUNI.CZ. [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_cze_clanky/14_rehulka.pdf.

Seznam tabulek

Tabulka 1: Mýty a realita stresu	18
Tabulka 2: Projevy stresu	20
Tabulka 3: Charakteristiky a projevy stresu	22
Tabulka 4: Kombinovaná forma studia	38
Tabulka 5: Přednosti a nedostatky dospělého člověka při vzdělávání se	40
Tabulka 6: Bariéry dospělého člověka při vzdělávání se	40
Tabulka 7: Problémy studentů během studia.....	41
Tabulka 8: Nejčastější způsoby učení	42
Tabulka 9: Plánování zápočtů, zkoušek	42
Tabulka 10: Motivace a studijní návyky studentů.....	43
Tabulka 11: Studijní program zkouškového období	44
Tabulka 12: Okolnosti problému a jejich změna.....	46
Tabulka 13: Spouštěče stresu a jejich kontrola	48
Tabulka 14: Reformulace negativních myšlenek	50

Seznam obrázků

Obrázek 1: Stupně zátěže	10
Obrázek 2: Klasifikace zátěžových fází	12