

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Stres u vysokoškolských studentů vybraných fakult Univerzita Pardubice
Bakalářská práce

2022

Linda Pilařová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Linda Pilařová**
Osobní číslo: **H19073**
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**
Specializace: **Specializace v pedagogických vědách**
Téma práce: **Stres u vysokoškolských studentů vybraných fakult Univerzity Pardubice**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Bakalářská práce se bude zabývat stresem u vysokoškolských studentů. Cílem práce je seznámení s teoretickou problematikou stresu a výskytem stresorů u studentů vybraných fakult Univerzity Pardubice. Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se bude věnovat poznatkům o stresu a jejich vývoji, stresorům, působení stresu na lidský organismus, způsobům zvládnutí stresu obecně a specifickým stresorům u vysokoškolských studentů. Pro sběr dat pro praktickou část bude použita kvantitativní metoda, konkrétním nástrojem bude dotazník. Výzkum se bude týkat vysokoškolských studentů druhých ročníků z Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. Cílem výzkumného šetření bude zjistit, co považují studenti za stresory, jaké události a činnosti identifikují jako stresující a zda se stresory, které studenti uvedou, liší podle studované fakulty a podle pohlaví.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
HLADKÝ, Aleš. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-784-2.
CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
URBANOVSÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulty, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.
PRICE, Geraldine –MAIER, Pat. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada, 2010.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Jana Křišťálová**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **1. května 2021**
Termín odevzdání bakalářské práce: **1. května 2022**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D. v.r.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D. v.r.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 1. května 2021

Prohlašuji:

Práci s názvem Stres u vysokoškolských studentů vybraných fakult Univerzity Pardubice 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., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, 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.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 28.03.2022

Linda Pilařová v. r.

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce PhDr. Janě Křišťálové za konzultace, vedení při zpracování práce a užitečné rady. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří si udělali čas a vyplnili můj dotazník. Nadále bych chtěla poděkovat studijnímu oddělení Fakulty filozofické za rozeslání dotazníku studentům, které mi velmi pomohlo.

ANOTACE

Bakalářská práce se bude zabývat stresem u vysokoškolských studentů. Cílem práce je seznámení s teoretickou problematikou stresu a výskytem stresorů u studentů vybraných fakult Univerzity Pardubice. Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se bude věnovat poznatkům o stresu a jejich vývoji, stresorům, působení stresu na lidský organismus, způsobům zvládnání stresu obecně a specifickým stresorům u vysokoškolských studentů. Pro sběr dat pro praktickou část bude použita kvantitativní metoda, konkrétním nástrojem bude dotazník. Výzkum se bude týkat vysokoškolských studentů druhých ročníků z Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. Cílem výzkumného šetření bude zjistit, co považují studenti za stresory, jaké události a činnosti identifikují jako stresující a zda se stresory, které studenti uvedou, liší podle studované fakulty a podle pohlaví.

KLÍČOVÁ SLOVA

stres, vysoké školy, studenti vysokých škol, vysokoškolské studium

ANNOTATION

The bachelor's thesis deals with the stress of undergraduates. The aim of this thesis is to get acquainted with the theoretical knowledge related to the stress issue and the occurrence of stressors in the undergraduates from selected faculties of the University of Pardubice. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part is focused on the knowledge about stress and its development, stressors, the effects of stress on the human organism, the ways of coping with stress in general and specific stressors of undergraduates. Quantitative method and specifically questionnaire is used for data collection in the practical part. The research will cover second year undergraduates from the Faculty of Arts and Philosophy and the Faculty of Economics and Administration at the University of Pardubice. The aim of the research is to find out what do students consider as stressors, which events and activities do they identify as stressful and if the stressors mentioned by the students vary by faculty and gender.

KEYWORDS

Stress, universities, undergraduates, college students, university studies

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Stres	10
1.1 Druhy stresu	11
1.2 Vývoj poznatků o stresu.....	12
1.2.1 Ivan Petrovič Pavlov.....	12
1.2.2 Walter Cannon.....	12
1.2.3 Hans Selye	13
1.2.4 Richard Lazarus	13
1.3 Stresory	13
1.3.1 Teorie životních událostí	14
1.4 Osobnost jedince a stres	15
1.5 Vnímání stresu a reakce na stres	16
1.5.1 Fyziologická teorie stresu.....	16
1.5.2 Psychologická teorie stresu	17
1.5.3 Reakce na stres	17
1.6 Zvládání stresu	19
1.6.1 Strategie zvládání stresu	20
1.6.2 Obranné mechanismy	21
2 Stres u vysokoškolských studentů	23
2.1 Vysokoškolské studium v České republice.....	23
2.2 Studenti vysokých škol	24
2.3 Stres u vysokoškolských studentů.....	25
PRAKTICKÁ ČÁST	32
3.1 Výzkumný cíl.....	32
3.2 Výzkumné otázky.....	32
3.3 Stanovení hypotéz	33
3.4 Metoda sběru dat	34
3.5 Charakteristika výzkumného souboru.....	34
3.6 Sběr dat.....	35

3.7 Vyhodnocení a interpretace výsledků z výzkumu	35
3.8 Verifikace hypotéz	59
3.9 Závěr výzkumu.....	64
ZÁVĚR	66
BIBLIOGRAFIE.....	68
Odborná literatura	68
Internetové zdroje.....	69
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	70
SEZNAM GRAFŮ	70
SEZNAM TABULEK	70
PŘÍLOHY	71
Dotazník	71

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá stresem u vysokoškolských studentů. Cílem práce je seznámení s teoretickou problematikou stresu a výskytem stresorů u studentů druhých ročníků bakalářského studia Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní.

Stres vnímám jako součást života každého jedince. Myslím si, že každý zná slovo stres, které je v dnešní době hodně používané, a každý se někdy během života ve stresu cítil. Právě proto jsem si téma stres vybrala, myslím si, že nikomu nebude cizí. Čas strávený nad psaním této práce byl pro mě velmi přínosný. Během psaní práce jsem si více uvědomila, jak stres působí na mě a jakým způsobem bych ho mohla alespoň trochu omezit.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část je rozdělena na dvě větší části. V prvním úseku teoretické části se věnuji stresu obecně. Část obsahuje definici stresu, druhy stresu, vývoj poznatků o stresu, stresory, kapitola o osobnosti jedince a stresu, dále vnímání stresu, reakce na stres a zvládání stresu. Druhý úsek teoretické části je věnován studentům vysokých škol a stresu. Na začátku této části se věnuji teoretickým poznatkům o vysokoškolském studiu a tomu, kdo jsou studenti vysoké školy. V druhé polovině této části se věnuji stresu u vysokoškolských studentů, a to hlavně stresorům, které na studenty během studia působí. Dále zde zmiňuji různé techniky, které mohou studentům pomoci stres snížit nebo odbourat a poukazuji na důležitost duševní hygieny.

Praktická část mé bakalářské práce se zabývá výzkumným šetřením. Výzkumné šetření mělo kvantitativní výzkumný design a metodou sběru dat byl elektronický dotazník. Formu elektronického dotazníku jsem zvolila hlavně kvůli rychlému, ekonomicky nenáročnému sběru dat a oslovení velkého množství respondentů v krátkém čase. Výzkum je proveden na vysokoškolských studentech druhých ročníků bakalářského studia z Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. Tyto fakulty jsem si vybrala kvůli jejich diametrálně rozdílnému zaměření a považovala jsem za zajímavé porovnávat jejich odpovědi. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, co považují studenti za stresory a jaký faktor je stresuje nejvíce. Dále jsem zjišťovala, zda se stresory u studentů liší podle studované fakulty a podle pohlaví. Zajímalo mě také, jaké pohlaví se stresuje během studia více a zda jsou ve stresu častěji studenti Fakulty filozofické, či Fakulty ekonomicko-správní. Dále jsem zkoumala, zda stres ovlivňuje jejich studijní výsledky, je-li pro studenty zkouškové období více stresující než výukové a během kterého ročníku se studenti více stresovali.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

V prvním úseku teoretické části se věnuji poznatkům o stresu obecně. Stres je slovo, které každý zná a patří k velmi užívaným a někdy až zneužívaným, proto je důležité si tento pojem odborně definovat (Honzák, 1989). Pugnerová a Kvitová (2016) uvádí, že stres má vliv na každého člověka, a to bez ohledu na pohlaví, věk, rasu nebo socioekonomickou třídu. Křivohlavý (1994) upozorňuje na důležitost významu slova z kořenu cizího slova. Pojem stres k nám pronikl z anglického slova „*stress*“, které vzniklo z latinského slovesa „*stringo, stringere, strinxi, strictum*.“ Sloveso v češtině znamená utahovat, stahovat. Být ve stresu tedy chápeme jako „*být vystaven nejrůznějším tlakům*.“ Křivohlavý (2009) dále uvádí, že slovo stres bylo uplatňováno v technice a používalo se v případech, když byl materiál vystaven zátěži.

Křivohlavý (1994) uvádí několik definicí stresu od osmi různých autorů, jednou z nich je stres jako „*výsledek interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku*.“ (H. Selye, in Křivohlavý, 1994, s. 10) Druhou definici zmiňuje od R. G. Millera: „*Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování*.“ (R. G. Miller, in Křivohlavý, 1994, s. 10.) Další definice, kterou zde Křivohlavý uvádí, je od A. Howarda a R. A. Scotta: „*Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka*.“ (A. Howard a R. A. Scott, in Křivohlavý, 1994, s. 10) Křivohlavý dále shrnuje tyto definice od různých autorů a říká, že „*stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná*.“ (Křivohlavý, 1994, s. 10)

Křivohlavý (2009, s. 170) také uvádí, že původně byl stres definován jako „*negativní emociální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit*.“ O stresu mluvíme tedy v momentu, když je míra intenzity stresogenní situace vyšší než schopnost nebo možnost člověka situaci zvládnout, to vede k vnitřnímu napětí a narušení rovnováhy organismu. (Křivohlavý, 2009)

Dle Irmise (1996, s. 8) „*stres znamená nadměrnou zátěž*.“ Jedinec je vystavován nějakému ohrožení nebo ohrožení očekává a má pocit, že tyto negativní vlivy nezvládne dobře.

Další definici stresu uvádí Helus, nejdřív je však k jeho definici potřeba vysvětlit pojem zátěž. Helus vysvětluje zátěž jako „*namáhání adaptačních způsobilostí osobnosti, organismu*“ a stres popisuje jako „*zátěž dosahující takového stupně, že hrozí přesáhnout síly jedince ji zvládat. To vyvolává celou řadu psychických i fyziologických procesů ohrožujících zdraví jedince, případně i sám jeho život.*“ (Helus, 2018, s. 173)

Křivohlavý (1994) zmiňuje Appleyho a Trumbulla formulování některých podstatných charakteristik stresu:

- Stresem se vyjadřuje stav člověka, který byl vystaven nepříznivým vlivům prostředí.
- Různí lidé reagují na stejný stresor odlišně. Někdo se dostane do stresu velmi rychle a snadno a někdo je naopak odolný, u některých se můžeme domnívat, že jsou do jisté míry dokonce i imunní vůči stresu.
- Stres může být způsoben různými okolnostmi, vlivy, podmínkami a faktory.
- Stejný člověk se může dostat do stresu při působení jednoho stresoru, ale zůstat stresem téměř neovlivněn při působení jiného stresoru. U druhého jedince se může stát, že to bude přesně naopak.
- U stresorů můžeme znát přesně jejich parametry, ale i přesto nejsme schopni určit druh a intenzitu reakce člověka, který bude určitému stresoru vystaven.
- Stejný stresor může na stejného člověka působit jinak, jde o to, kdy a za jaké situace se stresor objeví.

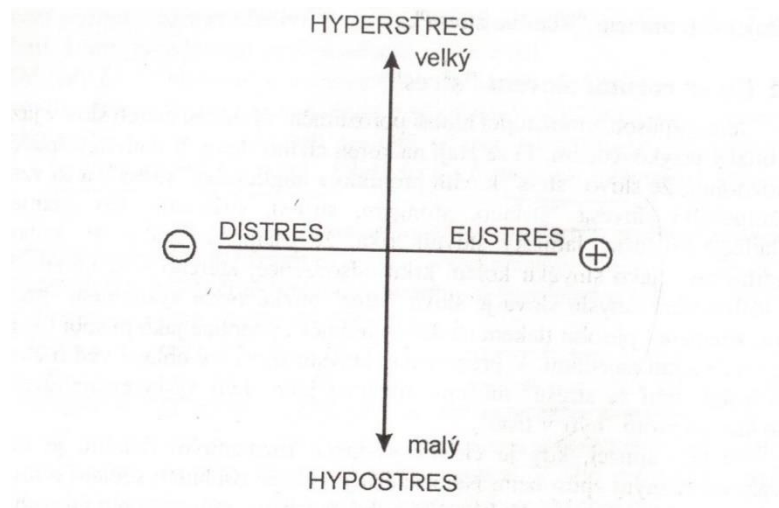
1. 1 Druhy stresu

V této kapitole se zaměřím na to, jaké máme druhy stresu, a zmíním dělení podle různých autorů. F. Irmiš (1996) rozlišuje distres a eustres, ty se rozlišují podle toho, jak stres působí na jedince. Distresem se rozumí stres, který působí negativně. Naopak eustres je kladně působící.

Tématu distresu a eustresu se věnoval také například Křivohlavý (2009). O distresu říká, že jde o negativní emociální zážitky, o kterých si člověk myslí, že je není schopen zvládnout a ohrožují ho. Eustres je opakem distresu a hovoříme o něm v situacích, které musíme zvládnout, je k tomu potřeba určitá námaha, ale přináší nám radost. Jde tedy o pozitivně emocionální zážitky (např. svatba). O eustresu hovoříme i v případě, když se člověk dostává do hraničních situací rizika z vlastní iniciativy (např. při sportovních výkonech).

Bartůňková (2010) zmiňuje, že v současné době je distres nazýván také jako alostatický stres, protože je to stres, který vede k patologickým změnám a tělesnému poškození.

Křivohlavý (1994) rozlišuje hyperstres a hypostres podle intenzity stresové reakce jedince. Hyperstresem rozumíme stres, který překračuje možnosti jedince se se stresem vyrovnat, jedinec se s ním tedy nedokáže vypořádat. Naopak hypostres svou intenzitou nedosahuje obvyklých tolerancí stresu, je tedy velmi mírný. (Křivohlavý, 1994, s. 8)



Obrázek 1 - Základní rozměry stresu

1.2 Vývoj poznatků o stresu

V této kapitole se věnuji vývoji poznatků o stresu, ke kterému začalo docházet v průběhu 20. století. Křivohlavý (2009) zmiňuje 4 průkopníky v této oblasti: Ivan Petrovič Pavlov, Walter Cannon, Hans Selye a Richard Lazarus.

1.2.1 Ivan Petrovič Pavlov

Ivan Petrovič Pavlov se věnoval studiu fyziologických změn v organismu psů, kteří se dostali do těžké konfliktní situace. Během stresových situací sledoval, co se děje v organismu psa a jak se pes choval. (Křivohlavý, 2009) Bartůňková (2010, s.12) zmiňuje, že jde o známou teorii „*podmíněných reflexů a základů učení a paměti probíhajících ve složité neurokognitivní síti.*“

1.2.2 Walter Cannon

Fyziologickým změnám v organismu, který je vystaven těžkým situacím, se věnoval také americký fyziolog Walter Cannon. Ten se stejně jako I. P. Pavlov zaměřil na studium zvířat. Ve své laboratoři přiváděl zvířata do těžkých situací a studoval, co se děje v jejich organismu. Jeho experimenty ho dovedly k zjištění, že v situaci ohrožení dojde k mobilizaci celého organismu a ke zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Díky tomuto objevu je považován za průkopníka tzv. sympatoadrenálního systému při stresu. (Křivohlavý, 2009)

1.2.3 Hans Selye

Hans Selye „je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu, tj. studia zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích.“ (Křivohlavý, 2009, s. 167) Bartůňková (2010) uvádí, že Hans Selye je otcem stresové teorie. Na začátku výzkumu pracoval výhradně se zvířaty, které uváděl do těžkých situací a zkoumal změny v činnosti jejich fyziologických funkcí. Zjistil, že bez ohledu na druh zátěže dochází ke stejnému souboru změn. Tento stabilní vzor odpovědi organismu nazval obecný adaptační syndrom (podrobněji na s. 16,17). (Křivohlavý, 2009) Zároveň označil vyvolanou zátěž za stres a jednotlivé působící činitele za stresory. (Helus, 2018)

1.2.4 Richard Lazarus

Richard Lazarus se věnoval studiu psychiky člověka, který se dostane do těžké životní situace. Zaměřil se na „specificky lidskou činnost – snahu poznat smysl toho, co se děje, vystihnout, odkud nebezpečí přichází, jakou má povahu, jak moc by mohlo člověka ohrozit a co by se dalo tváří v tvář tomuto nebezpečí dělat.“ (Křivohlavý, 2009, s. 168) Výsledkem jeho studia je model dvojího zhodnocování situace ohrožení (podrobněji na s. 17). Při zhodnocování dané situace musíme brát také ohledy na zranitelnost daného člověka. Lazarus svým zjištěním na respektování kognitivních, emocionálních a konativních (volních) aspektů doplnil obraz, který načrtli fyziologové. (Křivohlavý, 2009)

1.3 Stresory

Pro tuto práci je velmi důležité definovat také pojem stresor, který budu velmi často používat, protože je nezbytnou součástí mé práce. Urbanovská (2010) uvádí, že stresorem rozumíme veškeré okolnosti, podmínky nebo podněty, které vyvolávají u člověka stres. Jsou sem zařazovány události, které v člověku vzbuzují pocit ohrožení, nejistoty a tíživý pocit napětí.

Irmiš (1996) chápe stresory jako podněty a okolnosti vyvolávající stresovou reakci. Rozděluje stresory na fyzikální (vnější), emocionální a vnitřní. K fyzikálním faktorům řadí například různé jedy – kofein, alkohol, nikotin, dále hluk, chlad, teplo, ekologické faktory. Do emocionálních stresorů řadí sociální a psychologické. Jsou to stresory, které vyvolávají napětí, strach, úzkost. Patří sem také například časový stresor (dodržování termínů), stres ze zodpovědnosti nebo závažné životní události, které jsou velmi silným stresorem. K vnitřním stresorům se řadí například nemoci, chemické a metabolické změny, které jsou pro náš organismus zátěží.

Křivohlavý (1994) se také zabýval rozdělením stresorů a zmiňuje dělení dle H. Selye, který rozdělil stresory na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální řadí stejně jako F. Irmiš různé jedy a skoro-jedy (kofein, alkohol, nikotin a jiné drogy), dále například nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, změny ročních období, změny tlaku vzduchu, katastrofy, úrazy a další. Do skupiny emociálních stresorů zařadil úzkostnost, zármutek, obavy a strach, přílišnou ustaranost, nevspělost a jiné. Křivohlavý také dělí stresory na malé a velké. Uvádí, že malé stresory neboli mikrostressory jsou mírné podmínky či okolnosti vyvolávající stres. Naopak velké stresory – makrostressory jsou velmi silné, deptající, až vše ničící vlivy.

Bartůňková (2010) říká, že stresory jsou faktory, které způsobují stres. Stresory roztřídila na fyzikální (např. chlad, teplo, tlak, záření), chemické (jedy, alkohol, otravy, infekce, toxiny), biologické (žízeň, hlad, bolest) a psychosociální (úzkost, strach z nemoci, smrti, bolesti). K velmi častým stresorům patří stresory týkající se narušení interpersonálních vztahů:

- v rodině (narušené partnerské vztahy, nedostatečná rodičovská péče v dětství, ztráta blízké osoby),
- na pracovišti (šikana, nezvládání nároků, nezaměstnanost),
- v partě (šikana, vyloučení z komunity, konflikty).

Pugnerová a Kvitová (2016) rozdělily stresory na vnější a vnitřní. Vnější stresory mohou nabývat povahy fyzikální, biologické, chemické (nedostatek tekutin), psychické (nadměrná emocionální zátěž), sociální (vztahy), ale i časové (termíny). Mezi vnitřní stresory řadíme ty, které vycházejí z osobnostních charakteristik jedince (nízké sebevědomí, úzkostné rysy osobnosti).

Další dělení stresorů přináší R. Lazarus, a to podle délky působení – stresory působící krátkodobě a stresory působící dlouhodobě. Ke krátkodobým řadí například bolest, vystavení nadměrnému chladu nebo teplu a další. Mezi dlouhodobě působící zahrnuje například nasazení vojáků v dlouhotrvající akci, odpovědnost za velmi důležité úkoly a další. (R. Lazarus, in Křivohlavý, 1994)

1.3.1 Teorie životních událostí

Závažné životní události patří k velmi silným stresorům. Této problematice se věnovali Holmes a Rahe, kteří vytvořili klasifikační systém, který neukazuje pouze situace, které jsou pro člověka stresující, ale také se zajímali o intenzitu stresu. Holmes a Rahe chtěli stresory poznat, ale i porovnat. Jejich šetření bylo realizováno na konkrétní skupině lidí a platí jen pro ni. V jiné skupině by mohla být tabulka odlišná. Výsledkem jejich šetření se stal žebříček

stresorů, který uvádí stresory a k tomu přiřazené body podle intenzity stresu, který stresory způsobily. (Holmes a Rahe, in Krivohlavý, 1994, s. 23)

<i>Stresor</i>	<i>Body</i>	<i>Stresor</i>	<i>Body</i>
smrt manžela či manželky	100	negativní změna příjmů	38
rozvod	73	(snížení výdělku)	
rozpad manželství	65	smrt přítele	37
věznění	63	změna zaměstnání	36
smrt blízkého člena rodiny	63	manželský spor	36
lehčí nehoda nebo choroba	53	odchod dítěte z domova	29
sňatek	50	konflikt s tchyní	29
ztráta zaměstnání	47	nástup do nového zaměstnání	28
odchod do důchodu	45	konflikt s představeným	23
choroba blízké osoby	44	změna bydliště	20
těhotenství	40	změna rytmu spánku a bdění	15
narození dítěte	39	dopravní přestupek	10

Obrázek 2 - Žebříček stresorů

1.4 Osobnost jedince a stres

Tato kapitola poukazuje na důležitost vlivu osobnosti jedince na stres. Pugnerová a Kvitová (2016) poukazují, že osobnost jedince ovlivňuje, jakým způsobem bude člověk reagovat na potencionální stresor. Kirstová (1996) dokonce zmiňuje, že osobnost představuje nejdůležitější faktor v tom, jak budeme reagovat na různé události a situace. Výzkumy rozdělily typy osobností na ty, které jsou vůči stresu více odolné a naopak více náchylné. Typy osobností se rozdělují na osoby typu A, B, C, D. (Pugnerová a Kvitová, 2016)

Osobnost typu A popsali kardiologové Friedman a Rosenman jako typ, který je ke stresu náchylný. Osobnost typu A vyjadřuje určité osobnostní rysy, patří mezi ně například:

- kompetitivnost – chtějí vždy a ve všem vyhrát, chtějí udělat co nejvíce v co nejkratším čase, posouvají své limity až za hranice,
- agresivita a hostilita – převládá verbální agrese, skákání do řeči, výrazná netrpělivost, mluví nahlas, když vyjadřují svůj názor,
- neschopnost relaxovat – když nedělají něco produktivního, tak se cítí provinile, nejsou flexibilní a mají plán, kterým se řídí,
- rychlé rozčilení – snadno se rozčílí, jde však většinou o krátký výbuch vzteku, který je ale výrazný,
- neverbální projevy – výrazné grimasy v obličejí při negativních emocích, v gestice se objevuje zatnutá pěst.

Lidé s osobností typu A bývají v práci velmi úspěšní, jsou schopni toho hodně zvládnout a mají vysoký pracovní potenciál, který bývá často oceněn. Výzkumy u těchto lidí však odhalily

zvýšené riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. (Friedman a Rosenman, in Pugnerová a Kvitová, 2016)

Osobnost typu B spadá do skupiny „odolnější vůči stresu“. Tato skupina je protikladem osobnosti typu A. Jedinci s tímto typem osobnosti jsou pohodoví, umí si odpočinout a relaxovat, nevykazují agresivní tendence, nepodléhají tolik časovému tlaku.

Osobnost typu C je spojována se zvýšeným rizikem vzniku rakovinového onemocnění. Lidé s typem osobnosti C mají sklony k pocitu bezmoci v případě opakovaného neúspěchu, mají tendenci se vzdávat, když neuspějí nebo se jim do cesty postaví překážky, často rezignují a potlačují emoce, snaží se zavděčit ostatním, i přesto, že musí potlačit vlastní negativní myšlenky a neuspokojí své potřeby. Právě jejich pasivita vede ještě více k pocitům bezmoci a beznaděje.

Osobnost typu D je charakteristická tím, že má tendenci k negativnímu prožívání. Jedinec to však neprožívá s ostatními, protože se bojí odmítnutí. Tato osobnost je spojována také se zvýšeným rizikem vzniku kardiovaskulárního onemocnění. (Pugnerová a Kvitová, 2016)

1.5 Vnímání stresu a reakce na stres

V této kapitole se věnuji vnímání stresu a reakcím jedince na stres. Uvádím zde fyziologickou a psychologickou teorii stresu z publikace od Pugnerové a Kvitové. (2016)

1.5.1 Fyziologická teorie stresu

Z fyziologického hlediska je stres pojímán jako odpověď organismu na zátěž. Naše tělo se snaží držet v těle vnitřní rovnováhu, která se nazývá homeostáza. Hans Selye vytvořil pojem tzv. obecného adaptačního syndromu, který popisuje „*stres jako nescifickou odpověď organismu na jeho adaptaci, kterou tělo musí vyvinout v reakci na stres.*“ (Hans Selye, in Pugnerová a Kvitová, 2016, s. 38) Obecný adaptační syndrom zahrnuje tři fáze:

- Poplach – před tím, než dojde k poplachu, se organismus nachází v relativní homeostázi, přichází zde ke střetu se stresorem a organismus se dostává do tzv. poplachové fáze. Může zde dojít ke třem situacím: tělo se pokusí konfrontovat stresor, nebo se mu vyhnout a pokud není možné ani jedno, tak se snaží organismus adaptovat na zátěž s cílem udržení homeostáze.
- Rezistence – v této fázi dochází k adaptaci na situaci a spustí se mechanismy na odbourání stresu. Pokud v této fázi není stres eliminován, tak mu tělo nedokáže nadále odolávat a zůstává v trvalém napětí.
- Vyčerpání – dle Selyeho (1966, in Pugnerová a Kvitová, 2016) se odolnost organismu v této fázi postupně zmenšuje nebo rychle kolabuje, což se nadále odrazí v somatických

obtížích. V těle se vyskytují slabší části či systémy, které mohou být postiženy následkem selhání odolnosti proti chronickému stresu. Organismus, který však stres zvládne, se vrací do homeostáze. (Pugnerová a Kvitová, 2016)

1.5.2 Psychologická teorie stresu

Mozek lidí v dnešní moderní společnosti funguje stejně jako mozek u našich předků. Při střetu s reálným nebezpečím se organismus připravuje k „úteku či útoku“. Předkové se však v minulosti setkávali s podněty, které reálně ohrožovaly jeho existenci, v současné době se spíše setkáváme s podněty, které jsou hrozbou pro ego jedince. (Blonna, 2005, in Pugnerová a Kvitová, 2016) Právě proto se pozornost odborníků zaměřila na důležitost vnímání a zhodnocení podnětu jako potenciálně nebo reálně ohrožujícího. Této problematice se věnoval Richard Lazarus, který vytvořil transakční model stresu. Ten se zaměřuje na „*vnímání podnětu (potenciálního stresoru) jako ohrožujícího a následné spuštění adaptivní stresové odpovědi.*“ (Richard Lazarus, in Pugnerová a Kvitová, 2016, s. 39) Podnět se stává stresorem v moment, když představuje pro člověka potenciální fyzickou nebo psychickou hrozbu. Lazarusův model je dělen do tří fází:

- Primární hodnocení – v první fázi jedinec posuzuje stresovou situaci a osobnostní faktory s cílem zjištění, zda je situace potenciálně ohrožující, či ne.
- Druhotné hodnocení – druhá fáze zahrnuje také zhodnocení potenciálního stresoru. Jedinec posuzuje, zda je schopen se s možným stresorem vyrovnat – hodnotí tedy možnosti úspěšného zvládnutí situace.
- Kognitivní zhodnocení – poslední fáze přichází až po prvních dvou fázích a je založena na jejich zhodnocení. Výsledkem je určení eventuálního nebo reálného stresoru. (Pugnerová a Kvitová, 2016)

1.5.3 Reakce na stres

Irmiš (1996) popisuje 3 roviny reakce na stres. Poukazuje na to, že u každého jedince může být každá rovina projevena v jiné míře, některá více a jiná zase méně, navzájem se však potíže kombinují. Mezi tyto 3 roviny patří:

- Fyziologické (somatické) potíže („*fyziologie je nauka o funkcích zdravého organismu*“) (Křivohlavý, 1994, s. 29) – bušení srdce, zrychlení srdeční činnosti, bolesti nebo tlak v hrudi, poruchy zažívání (zácpa, průjmy aj.), pocení, třes, šubání víček, sucho

v ústech, pláč, časté močení, různé bolesti svalů, sexuální potíže a jiné. Některé fyziologické problémy se ukazují v motorické rovině (např. svalové napětí) a jiné ve vegetativním nervovém systému, který řídí činnost útrobu a cév (např. pocení, zažívání).

- Psychické (emocionální, subjektivní) potíže – vyčerpání, nespavost, ranní únava, děsivé sny, pocit samoty, poruchy soustředění, zhoršená paměť, podrážděnost, přecitlivělost, bolest hlavy a jiné.
- Změny v chování – přejídání, vyhýbání se povinnosti, zvýšená gestikulace, okusování nehtů, zvyšování hlasu, zvýšené pití alkoholu, nadměrné kouření, různé útočné postoje nebo strnulost. (Irmiš, 1996)

Křivohlavý (1994) ve své publikaci uvádí přehled příznaků stresu vydaných Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě.

„Fyziologické příznaky stresu:

1. *Bušení srdce.*
2. *Bolest a sevření za hrudní kostí.*
3. *Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.*
4. *Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.*
5. *Časté nucení k močení.*
6. *Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.*
7. *Změny v menstruačním cyklu.*
8. *Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.*
9. *Svalové napětí v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.*
10. *Migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.*
11. *Exantém – vyrážka v obličeji.*
12. *Nepříjemné pocity v krku.*
13. *Dvojité vidění a obtížené soustředění pohledu očí na jeden bod.*

Emocionální – citové příznaky stresu:

1. *Prudké a výrazně rychlé změny nálady.*
2. *Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.*
3. *Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi.*
4. *Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.*
5. *Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.*
6. *Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.*

7. *Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.*

Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí ve stresu:

1. *Nerozhodnost.*
2. *Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.*
3. *Sklon k zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.*
4. *Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.*
5. *Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.*
6. *Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.*
7. *Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.*
8. *Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.*
9. *Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.*
10. *Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.*“ (Křivohlavý, 1994. s. 29, 30)

Psychickým reakcím na stres se věnoval Erik Herman a Pavel Doubek (2008). Ti říkají, že stresové situace vyvolávají v člověku emoční reakce od veselé nálady až po úzkost, vztek, sklíčenost a depresi. Právě úzkost je nejčastěji vyskytující se reakce na stresovou situaci. S úzkostí jsou spojovány pojmy jako starost, obava, napětí a strach. U jedinců, kteří prožili situace, které jsou za hranicemi normální oblasti lidského utrpení, se může objevit syndrom nazývaný posttraumatická stresová porucha. Hlavními příznaky posttraumatické stresové poruchy jsou pocity otupělosti, opakované prožívání traumatické události ve snu nebo vzpomínkách, úzkost, poruchy spánku a další.

1.6 Zvládání stresu

V předchozí kapitole jsem představila, jak jedinec může stres vnímat a reagovat na něj, nyní se zaměřím na to, jak člověk může stres zvládat. „*Každý je jinak citlivý na stejný druh stresu. Víme též, že někdo je více, jiný méně přizpůsobivý.*“ (Irmiš, 1996, s. 83)

Ve chvíli, kdy se člověk setká se stresorem, snaží se adaptovat na nové podmínky, aby nastolil opět rovnováhu organismu. (Pugnerová a Kvitová, 2016)

U problematiky zvládání stresu jsou důležité tři pojmy, které jsou potřeba vysvětlit: adaptace, coping a strategie. (Křivohlavý, 1994)

Pojem adaptace znamená přizpůsobit se (připravit se) na něco, co jedince čeká. O adaptaci se jedná v případech vyrovnání se se zátěží, která je v relativně normálních mezích a je pro jedince poměrně dobře zvládnutelná. (Křivohlavý, 1994)

Pokud jde o situace, ve kterých se setkáváme s nadlimitním množstvím stresu, používá se termín coping (Křivohlavý, 1994). Slovo coping pochází z anglického cope, což v překladu znamená vypořádat se, zdolat, překlenout. (Urbanovská, 2010) „*Jedná se o aktivní a vědomý způsob zvládání zátěže, kterým se jedinec snaží redukovat či minimalizovat vnitřní a vnější požadavky na něj kladené.*“ (Pugnerová a Kvitová, 2016, s. 49) Urbanovská (2010) definuje coping (copingové procesy, procesy zvládání) jako „*vědomé psychické a behaviorální specifické stresové odpovědi, které vedle biologických a fyziologických adaptačních či obranných mechanismů umožňují člověku vyrovnat se s nadlimitní psychickou zátěží (stresem).*“ (Urbanovská, 2010, s. 54)

Dalším pojmem, který souvisí se zvládáním stresu, jsou strategie. „*V širším slova smyslu se termínem strategie rozumí pečlivě vypracovaný plán, postup, program k dosažení zcela určitého vytečeného cíle.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 43, 44) Termín strategie se používá právě ve vazbě strategie zvládání stresu.

1.6.1 Strategie zvládání stresu

Křivohlavý (1994) zmiňuje strategie zvládání stresu od Lazaruse:

- Strategie netečnosti (apatie) – jedinec, který se dostane do těžké situace, se ke všemu chová lhostejně a upadá do pocitů beznaděje a bezmoci.
- Strategie vyhnutí se působení stresoru – jedinec se snaží stresoru vyhýbat, provází to pocit obav a strachu.
- Strategie napadení útočnicka – jedinec útočí na to, co způsobilo jeho zátěž, doprovází ho pocity nebezpečí.
- Strategie posilování vlastních zdrojů síly – jde o výcvik schopností boje se stresem.

Dále Křivohlavý (1994) dělí strategie zvládání stresu na strategie útoku a strategie obrany. Strategie, které jsou spojené s útokem, se dále dělí na primární (útok je z iniciativy útočícího) a sekundární (strategie, které reagují na předcházející útok útokem z druhé strany).

Pugnerová a Kvitová (2016) zmiňují dva základní typy strategií copingu od Lazaruse, mezi tyto strategie patří strategie zaměřená na řešení problému a strategie zaměřená na emoce.

- Strategie zaměřená na řešení problému – probíhá v situacích, o kterých si jedinec myslí, že jsou řešitelné. Jedinec se aktivně zapojuje a snaží se je vyřešit výběrem vhodné strategie, která dovede jedince ke stanovenému cíli.
- Strategie zaměřená na emoce – probíhá v situacích, které jedinec považuje za neřešitelné. *„Člověk se snaží regulovat a redukovat svůj emocionální stav a jeho škodlivé dopady, aby předešel zaplavení negativními emocemi.“* (Pugnerová a Kvitová, 2016, s. 50) Strategie zaměřené na emoce mohou obsahovat například hledání podpory, porozumění, mentální odpoutání pomocí jiné aktivity nebo dočasné popření.

1.6.2 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy patří k dalším způsobům, jak zvládat stres. Dle Paulíka (2010, s. 115) jsou obranné mechanismy *„více či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Jejich základem je změna hodnocení a prožívání vnímané reality.“*

Obranné mechanismy byly poprvé popsány a podrobněji rozebrány Sigmundem Freudem. Dále je více rozebrala jeho dcera Anna Freudová. Obranné mechanismy jsou pokládány spíše za nevhodné postupy zvládání stresu, ale v některých případech mohou být odůvodněné. Sigmund Freud popsal dohromady 10 obranných mechanismů a jeho dcera doplnila další dva. (Paulík, 2010) Pugnerová a Kvitová (2016) zmiňují, že momentálně je obranných mechanismů popsáno více než čtyřicet, a připomínají ty nejznámější:

- Vytěsnění – jedinec určitou situaci, myšlenku, postoj nevědomě vytlačí ze svého vědomí (většinou se jedná o události, které doprovázely silně negativní a nepříjemné emoce).
- Regrese – ústup do vývojově nižšího stádia, jedná se více o primitivnější formy zvládání stresu (např. pláč, agrese, nepřátelství).
- Racionalizace – snaha najít racionální zdůvodnění pro své činy, které bychom jinak považovali za selhání. Hledání racionálního vysvětlení odvádí naši pozornost od problému.
- Projekce – promítnutí vlastních záměrů do druhých lidí. Jedná se o přisuzování svých záměrů, myšlenek, přání, chyb druhým.

- Popření – jedinec popírá existenci, závažnost a důsledky nějaké situace, protože je pro něj příliš nepříjemná a bolestivá.
- Útěk do fantazie – jedinec zpracovává problém ve své fantazii, kde ty nepříjemné zážitky nahradí příjemnějšími. (Pugnerová a Kvitová, 2016)

2 Stres u vysokoškolských studentů

V předchozích kapitolách jsem se věnovala stresu obecně, nyní se zaměřím na stres vysokoškolských studentů během jejich studia.

2.1 Vysokoškolské studium v České republice

Ze všeho nejdříve však představím vysokoškolské studium v České republice. Vysoké školy jsou v České republice nejvyšším článkem vzdělávací soustavy (zákon o vysokých školách, § 1). V České republice existují veřejné, soukromé a státní vysoké školy a nabízejí bakalářské, magisterské nebo doktorské studijní programy (zákon o vysokých školách, § 2).

Termín vysoké školy používáme pro souhrnné označení různých typů vzdělávacích zařízení terciálního stupně. Terciálním vzděláváním označujeme následující vzdělávání po vyšším středním vzdělávání. Vysoké školy se dělí na univerzitní a neuniverzitní. Univerzitní vysoké školy uskutečňují bakalářské, magisterské a doktorské studijní programy, kdežto neuniverzitní vysoké školy uskutečňují převážně bakalářské studijní programy a nečlení se na fakulty. Bakalářský studijní program se označuje za vysokoškolské vzdělávání nižší úrovně, magisterský studijní program za úplné vysokoškolské studium a vzdělávání nejvyšší úrovně je doktorandské studium. (Průcha, Walterová, Mareš, 1998) Vysokoškolské studium je realizováno ve třech formách – prezenční, dálkové nebo kombinované. Během prezenční formy studia je student pravidelně přítomen na přednáškách, seminářích a ostatních formách výuky. Dálková forma studia je založena hlavně na samostudiu ve formě e-learningu. Kombinované studium je spojením těchto dvou forem. (Průcha, 2009)

Bakalářský studijní program je dle zákona o vysokých školách, § 45 zaměřen na přípravu ke studiu magisterského studijního programu nebo k výkonu zaměstnání. Studium bakalářského studijního programu trvá nejméně tři a nejvíce čtyři roky a je zakončeno státní závěrečnou zkouškou, jejíž součástí je zpravidla obhajoba bakalářské práce (zákon o vysokých školách, § 45).

Magisterský studijní program slouží dle zákona o vysokých školách, § 46 k získání teoretických a praktických poznatků. Nestanoví-li zákon jinak, magisterský studijní program navazuje na bakalářský a trvá běžně nejméně jeden a nejvýše tři roky. V případě, že magisterský studijní program nenavazuje na bakalářský, je standardní doba studia nejméně čtyři a nejvýše šest let. Studium je zakončeno státní závěrečnou zkouškou a obhajobou diplomové práce (zákon o vysokých školách, § 46).

Doktorský studijní program je podle zákona o vysokých školách, § 47 orientován na vědecké bádání, samostatnou tvůrčí činnost a trvá nejméně tři a nejvýše čtyři roky.

2.2 Studenti vysokých škol

V předchozí části jsem se věnovala vysokoškolskému studiu, nyní se zaměřím na studenty, kteří navštěvují vysoké školy. Vysokoškolským studentem je fyzická osoba, která splnila požadavky stanovené institucí, byla přijata ke studiu, je zapsána a vzdělává se (Průcha, Walterová, Mareš, 1998). Vysokoškolské studenty lze dělit do dvou základních skupin:

- Tradiční studenti – studenti prezenčního pregraduálního studia – adolescenti (období od vstupu na vysokou školu až do cca dvaceti let) a mladší dospělí (od cca dvaceti let až do cca třiceti pěti let).
- Netradiční studenti – studenti postgraduálního studia (studenti doktorandského, kombinovaného a distančního studia) – střední dospělí (od cca třiceti pěti let do cca čtyřiceti pěti let) a starší dospělí (od cca čtyřiceti pěti let do cca šedesáti let). (Slavík a kol., 2012)

Nyní bych se podrobněji zaměřila na tradiční studenty z vývojového hlediska. K tradičním studentům patří, jak už jsem zmiňovala, adolescenti a mladší dospělí.

Vágnerová vymezuje období adolescence přibližně od patnácti do dvaceti let. Předcházejícím vývojovým obdobím adolescence je puberta, během které dochází k tělesné proměně, která je doprovázena různými psychickými reakcemi. Období adolescence začíná právě vyvrcholením těchto proměn, přesněji řečeno pohlavním dozráním. Mezi dva hlavní sociální mezníky období adolescence řadíme ukončení povinné školní docházky a dále ukončení učebního oboru nebo střední školy. Toto období je velmi krátké, ale přináší mnoho velmi rychlých proměn, z žáka základní školy se během pár let stává ekonomicky nezávislý pracující člověk, jestliže jedinec nejde studovat vysokou školu. Zároveň v tomto období nabývá jedinec plnoletosti, která je chápána jako mezník dospělosti, a pokračuje v utváření své identity. (Vágnerová, 1999)

Na období adolescence navazuje další vývojové období, a to mladší dospělost. Langmeier a Krejčířová dělí vývojové etapy dospělého člověka na časnou dospělost, střední dospělost, pozdní dospělost a stáří. Já se budu více zabývat časnou dospělostí, protože do této kategorie spadají tradiční studenti vysoké školy. Na začátku časné dospělosti se většina autorů shoduje a uvádějí dvacet let. Rozdíl však nastává u věkových údajů z přechodu časné dospělosti do střední dospělosti. Například Langmeier a Krejčířová uvádí konec časné dospělosti mezi pětadvaceti

až třiceti lety. Zároveň uvádějí i další věkové hranice u jiných autorů, například Švancara uvádí konec mladé dospělosti ve věku třiceti až dvaatřiceti let. (Švancara, in Langmeier, Krejčířová, 2006) Slavík a kolektiv hranici konce mladší dospělosti posouvají až do cca pětatřiceti. (Slavík a kol., 2012) Langmeier a Krejčířová vymezují časnou dospělost s ohledem na věk, převzetí určitých vývojových úkolů a dosažení určité úrovně osobní zralosti. Za jedno z kritérií dosažení dospělosti se udává osobní zralost. Během časné dospělosti dochází k upevnění identity jedince, ke ztotožnění s rolí dospělého, k upřesnění osobních cílů, které souvisejí například s hledáním partnera nebo volbou povolání. Během časné dospělosti dochází také k nezávislosti jedince na rodičích a zakládání vlastních rodin. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

2.3 Stres u vysokoškolských studentů

V této kapitole se zaměřím hlavně na různé stresory, které působí na vysokoškolské studenty, dále představím některé techniky, které mohou studentům pomoci stres snížit nebo ho úplně odbourat, a také zde poukazuji na důležitost duševní hygieny.

Na studenty vysokých škol působí řada stresorů, které nemusejí být spojené pouze se studiem, ale mohou je stresovat i jiné podněty.

Stresu u vysokoškolských studentů se věnovali například Kuric, Míček a Slováčková (1980), kteří sestavili dotazník, jehož smyslem bylo zjistit poměrnou subjektivní závažnost jednotlivých stresorů v životě vysokoškolských studentů. Stresory rozdělili do pěti základních skupin:

- První skupina se zaměřuje na stresové faktory v prostředí – řadíme sem hlavně obtěžující hluk, nedostatek tepla, světla, teplé vody, nutnost dojíždění, málo prostoru – jsou to tedy hlavně faktory, které jsou spojené s ubytováním studenta.
- Druhá skupina se týká životosprávy studenta – nedostatek spánku, nepořádek, spěch, příliš mnoho drobných úkolů, nemoc, lékařské zákroky, nepravidelnost stravování, tělesné bolesti.
- Třetí skupina je věnována náročnosti studentovy práce – nahromadění úkolů, povinností, více zkoušek, náročnost zkoušek, potíže se sháněním materiálu ke zkouškám, účast na přednáškách, seminářích, mimoškolní práce, práce v domácnosti, domácí studium.

- Čtvrtá skupina se zaměřuje na stresory v mezilidských vztazích – např. vztahy v rodině, partnerské vztahy, vztahy se spolužáky, vztahy k nadřízeným, nedostatek sociálních vztahů.
- Pátá skupina se týká subjektivních příčin zátěže (neboli stresových faktorů ve vlastním duševním životě studentů) – např. potíže se soustředěním, obtížné rozhodování, připuštění si starostí, uvědomování si vlastních chyb a nedostatků, lítostivost, obavy z budoucnosti, zlost.

Kohoutek (1998) poukazuje na to, že nástup na vysokou školu je výraznou změnou v životě mladých lidí. Změní se jejich životní a pracovní styl, někdy i postavení v rodině, často musí změnit své bydliště. Tyto změny jsou pro mladé lidi náročnou zátěžovou situací a u některých studentů vzniká řada problémů. Všechny tyto problémy souvisejí s maladaptací. Tou rozumíme nepřizpůsobivost nebo zhoršenou přizpůsobivost. (Průcha, Walterová, Mareš, 1998) Kohoutek (1998) rozdělil tyto problémy do tří základních oblastí:

- Studijní maladaptace – nejčastěji dochází ke studijní maladaptaci během zkouškového období anebo pokud jedinec neuspěl u zkoušek. Mezi nejběžnější příčiny řadíme málo rozvinuté sebezpoznání a autoregulaci, nedodržení nebo neznalost správné techniky učení.
- Maladaptace sociální (společenská) – u některých studentů se objevují pocity nesounáležitosti ke skupině, ke stavům nejistoty, pocitu méněcennosti. K těmto pocitům nejčastěji dochází zejména v prvních semestrech, a to v důsledku některých rysů osobnosti, nedostatku sebezpoznání nebo malé sebedůvěry.
- Maladaptace v oblasti rodinných a erotických vztahů – velkou změnou pro vysokoškolského studenta je odchod od rodiny, ale také oblast eroticko-sexuálních vztahů.

Na stres způsobený prvním odchodem od rodiny, přizpůsobením se vysokoškolskému životu a nezbytností navazovat nové vztahy poukazují také Garriott a Nisle (2018). Price a Maier (2010) také upozorňují na to, že stresem pro vysokoškolské studenty nejsou pouze povinnosti spojené se školou, ale také s osobním životem, důležité je v takových situacích odhalit, co je hlavním stresovým faktorem. Zmiňují výzkum z roku 2006, ze kterého vyplynulo, že 56 % studentů přiznalo, že na vysoké škole prožili větší stres než předtím. Poukazují ale také na to, že ne všechny stres je škodlivý. Pozitivní stres neboli eustres může motivovat studenty k lepším výsledkům, protože se pro ně některé úkoly stávají výzvou (podrobněji o pozitivním

stresu na s. 11). Student by měl tedy odhalit, kdy se pro něj pozitivní stres, který ho motivuje, mění v ten negativní a zamyslet se nad tím, jak zvládá dané termíny odevzdávání prací nebo zkoušek (Price, Maier, 2010).

Další problém, který Price a Maier (2010) zmiňují, je obtížnost financovat studium. Zpráva z roku 2006 ukazuje, že více než polovina dotazovaných vysokoškolských studentů měla během studia problémy finančně vyjít. A jedna třetina z dotazovaných si dokonce řekla rodičům o nějaké peníze navíc. S finančními problémy je úzce spojen také další faktor, který je pro studenty stresující. Z nedostatku finančních možností si studenti hledají většinou nějaké brigády. Ty jim pomůžou s finančním problémem, ale způsobí to, že jsou studenti více unavení, mají méně času na studium a tím se často zhoršují jejich studijní výsledky. Finanční problémy mají vliv na řadu dalších faktorů, které se mohou stát stresujícími, například levné a nevhodné ubytování, levné jídlo nebo nedostatek studijních materiálů.

Další příčinou stresu je množství požadavků a učiva. Zkouškové období je krátké a studenti musí během několika týdnů absolvovat zápočty, zkoušky a odevzdat písemné práce. Čím vyšší ročník studenti studují, tím většinou stoupají i na ně kladené nároky. S vyšším ročníkem se také stupňuje odbornost studia, což může být u některých jedinců také stresorem. (Price a Maier, 2010)

Urbanovská (2010, s. 15) zmiňuje, že „*již samotný pojem škola je u velké části populace spojen s tíživými pocity a představou nepříjemných zážitků.*“ Stresory ve školním prostředí mají do jisté míry specifický charakter. Mezi tyto stresory řadí například množství učiva a úkolů, strach ze zkoušení, strach ze srovnávání s ostatními, strach z kladených požadavků na studenta a jejich nenaplnění, tlak na výkon, ale také sociální vztahy.

Price a Maier (2010) zmiňují, že dalším stresorem pro vysokoškolské studenty může být i výběr špatného oboru. Pokud jedinec pokračuje a obor ho nebaví, dostává se často do velkého stresu. Jednou z možností je ukončení studia, které bývá také velmi stresující, ale v tomto případě je to většinou lepší volba.

Dělení stresových faktorů nabízí Řehulková a Řehulka, kteří dělali výzkum u studentů čtvrtého ročníku gymnázia. Jejich dělení ve své práci zmiňují, protože průměrný věk těchto žáků byl 19 let a následující rok mohou nastoupit na vysoké školy. Věkem také patří do kategorie adolescentů, kteří jsou studenty vysokých škol (podrobněji o studentech vysokých

škol z vývojového hlediska na s. 24, 25). Z jejich výzkumu vyšla kategorizace stresových faktorů a seřadili je podle závažnosti pro studenty:

1. „*Stresy sociálně – vrstevnické.*
2. *Stresy z nespokojenosti se sebou samým.*
3. *Stresy sociálně – partnerské.*
4. *Stresy ze vztahu k rodině.*
5. *Stresy ze studijní činnosti.*
6. *Stresy z komunikace s lidmi.*
7. *Stresy a konflikty v jednání s učiteli.*
8. *Stresy z tělesné nedostačivosti (+ zdravotní problémy).*
9. *Stresy z orientace ve světě.*
10. *Stresy z obav z budoucnosti.*“ (Řehulková a Řehulka, in Urbanovská, 2010, s. 26,27)

Výsledky výzkumu nám ukazují, že nejvíce stresující pro adolescenty je potřeba někam patřit, spojená s navazováním vztahů s vrstevníky a spolužáky. Pokud jedinec nezapadne do kolektivu a nikam nepatří, může to považovat za své osobní selhání. Dalším stresorem je nespokojenost sama se sebou, do této kategorie patří například nespokojenost se svým vzhledem. V tomto vývojovém období je pro jedince velmi důležité budování vztahů a může být pro jedince velmi stresující, pokud v této oblasti není úspěšný. Čtvrtým stresovým faktorem, který adolescenti uvedli, jsou rodinné vztahy, v tomto období si studenti často s rodiči nerozumí a jejich finanční závislost na rodině může způsobit další problémy. Až na pátém místě uvedli stresy ze studijní činnosti. Následujícím faktorem způsobujícím stres je komunikace s lidmi, sem patří například komunikační problémy s rodiči, ale i vrstevníky a spolužáky. Na sedmém místě jsou stresy a konflikty v jednání s učiteli – neshody mohou vzniknout například při odlišném názoru na hodnocení studenta. Na dalším místě jsou stresy spojené se zdravotními a tělesnými potížemi, sem můžeme zařadit různé nemoci a bolesti. Stresy z orientace ve světě zaujímají předposlední místo a můžeme sem zařadit například nalezení správných hodnot v životě jedince. Na poslední místo adolescenti zařadili obavy z budoucnosti, do této kategorie můžeme řadit například stěhování od rodičů nebo vstup do zaměstnání (Řehulková a Řehulka, 2001).

Začátek této kapitoly byl věnován různým stresorům, které na studenty během studia působí. Nyní se zaměřím na různé techniky, které mohou studentům pomoci stres snížit nebo odbourat, a na důležitost duševní hygieny.

Price a Maier (2010) zmiňují základní techniky na odbourávání stresu, aby si jedinci udrželi duševní svěžest. Mezi tyto techniky patří:

- Cvičení – pohyb způsobuje uvolnění endorfinu, díky kterému se objeví pocit euforie a má také pozitivní vliv na srdce. Pohybem ze sebe můžeme také dostat hněv a pocity frustrace.
- Relaxace – pokud je člověk ve stresu, je velmi těžké si sám odpočinout, doporučují se tedy například skupinové kurzy jógy. Pro každého je však relaxací něco jiného, pro někoho to může být i setkání s přáteli.
- Správná strava – tato technika se týká hlavně omezení nezdravých potravin a konzumace alkoholu. Alkohol i nezdravé potraviny způsobují nedostatek energie a jedinec se cítí oslaben.
- Komunikace – je důležité udržet kontakt například s rodinou nebo přáteli a mluvit o svých problémech. Právě mluvení o problémech může jedinci ukázat úplně novou perspektivu problému a přinést jiný názor na daný problém.
- Deník – do deníku si může jedinec zapsat své pocity. Díky tomu, že to jedinec vyjádří slovy si může také uvědomit, kde problém vznikl, a je tím hned o krok blíž k řešení daného problému.
- Podpora druhých – pokud se jedinec ocitne v situacích, které sám nezvládne a neměl by jim čelit sám, měl by vyhledat pomoc druhých. Většina univerzit nabízí v dnešní době možnost návštěvy poradenského centra, ve kterém student najde pomoc a podporu.

Price a Maier popisují, že pro studenty je také důležitý sebevývoj při zvládnání stresu. Aby se studenti naučili lépe zvládat stres, je důležité se naučit rozpoznávat stres a pro ně stresující události a zároveň si vybudovat sebedůvěru. Studenti by se tedy měli naučit zvládat osobní změny. Jedná se tedy o rozvoj emoční inteligence a rozvoj sebedůvěry.

Emoční inteligenci chápeme hlavně jako sebeuvědomění, umění zacházet se svými emocemi, empatii neboli rozpoznání toho, co cítí druhí. (David Goleman, in Price a Maier,

2010) Emoční inteligence v podstatě spočívá ve třech primárních dovednostech: poznat sama sebe, správně se rozhodovat a dávat. Lze ji rozvinout například cvičením komunikačních dovedností. Rozvojem emoční inteligence získá jedinec základ pro rozvoj sebedůvěry a sebevědomí. Dalším důležitým faktorem je již zmiňovaný rozvoj sebedůvěry. Kanadský profesor psychologie Albert Bandura zjistil, že jedinci, kteří mají větší kontrolu nad svým životem, dosahují větších úspěchů. (Bandura, 1997, in Price a Maier, 2010)

Libor Míček (1984) poukazuje na velký význam duševní hygieny v životě vysokoškolského studenta. Právě duševní rovnováha patří k nejvýznamnější psychické výzbroji studenta vysoké školy. Duševní hygiena je návodem, který by měli studenti znát a také respektovat. „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“ (Míček, 1984, s. 9) „*V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí.*“ (Křivohlavý, 2009, s.143) „*V širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 144) Duševní hygiena klade hlavně důraz na sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní klid. (Křivohlavý, 2009)

Duševní hygiena se během 20. století věnovala procesu adaptace. (Křivohlavý, 2009) Adaptace patří k základním pojmům duševní hygieny. (Míček, 1984) O adaptaci obecně jsem se již zmiňovala v kapitole „Zvládání stresu“, nyní bych se zaměřila na to, co se rozumí adaptací právě v oblasti duševní hygieny. Duševní hygiena chápe adaptaci primárně jako osobní zvládání problémů, se kterými se jedinec během života setká. Duševní hygiena se v této oblasti zajímá hlavně o otázky sebeovládání – jak se jedinec ovládá a řídí sám sebe, když čelí životním problémům. (Křivohlavý, 2009) Míček (1984) zmiňuje, že duševní hygiena adaptaci chápe jako „*proces, v němž se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa.*“ (Míček, 1984, s. 25)

Duševní hygiena se zabývá také životosprávou, a to hlavně důležitostí spánku, správné stravy, správného dýchání, odpočinku, pohybu, odstraňování zlovyků a dalším. (Míček, 1984)

- Spánek – během spánku je přerušena kontinuita našeho vědomí a jsou omezeny pohybové a smyslové aktivity jedince. Člověk by měl o dobrý spánek pečovat, jelikož je jedním z podstatných činitelů zdravého životního stylu. Ke správnému spánku se vážou také různá doporučení, mezi které řadíme například: usínat a vstávat v pravidelnou dobu, před spánkem se uvolnit, nejíst tučná jídla, nepít alkohol a spát ve větrané místnosti. (Helus, 2018)

- Správná strava – správnou výživou můžeme upevnit duševní rovnováhu, dále zlepšit odolnost organismu vůči infekcím, zároveň zvýšit pracovní výkonnost a další. Mezi nejčastější chyby, kterých se lidé u stravování dopouštějí, řadíme sklony k přejídání, špatné složení stravy, stravování se ve spěchu, nedostatečně vyvážené snídaně. Právě nedostatečně bohaté snídaně bývají velkým problémem, jedinec, který je nedostatečně nasycen, podává snížený výkon. Míček (1984) zmiňuje, že většina studentů snídaně podceňuje nebo vůbec nejí, což má vliv na zrychlený nástup únavy a rychlejší pokles výkonnosti než u studentů, kteří snídají. (Míček, 1984)
- Správné dýchání – dechová cvičení mohou pomoci k navození klidového stavu. Při dechových cvičení a navození klidného dechu může jedinec pozitivně ovlivňovat svou psychiku i tělo. (Irmiš, 1996)
- Odpočinek, uvolnění, zábava – jedinec by měl zařadit krátký odpočinek každý den. Ve volném čase by se měl věnovat činnostem, které mu přinášejí radost, uvolnění a zábavu. I jedna hodina denně může pomoci, někdy mohou být krátké chvíle volna účelnější než několikadenní dovolená. (Irmiš, 1996)
- Pohyb – pohyb má vliv na fyzickou stránku člověka, a zároveň také na zlepšení řady psychických projevů, cvičení má pozitivní vliv například na snižování úrovně úzkosti, zvýšení pozitivního sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem. (Křivohlavý, 2009)

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část mé bakalářské práce se zabývá výzkumným šetřením. Výzkum je dle Gavory (2000) „*systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky.*“ (Gavora, 2000, s. 11) Výzkumné šetření bakalářské práce mělo kvantitativní výzkumný design a jako konkrétní nástroj byl použit elektronický dotazník. Formu elektronického dotazníku jsem zvolila hlavně kvůli rychlému a ekonomicky nenáročnému sběru dat a oslovení velkého množství respondentů v krátkém čase. Výzkum je proveden mezi vysokoškolskými studenty druhých ročníků bakalářského studia z Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. Cílem výzkumného šetření je prozkoumat a popsat, co považují studenti za stresory a zda se stresory, které studenti uvedou, liší podle studované fakulty a podle pohlaví.

3.1 Výzkumný cíl

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, co považují studenti za stresory, jaké události a činnosti identifikují jako stresující a jaký faktor je stresuje nejvíce. Dále zjišťuji, zda se stresory, které studenti uvedou, liší podle studované fakulty a podle pohlaví, příslušníci kterého pohlaví se během studia stresují více a zda jsou ve stresu častěji studenti Fakulty filozofické či ekonomicko-správní. Dále zkoumám, zda stres ovlivňuje jejich studijní výsledky, je-li pro studenty zkouškové období více stresující než výukové a zda se studenti stresovali více v prvním nebo ve druhém ročníku.

3.2 Výzkumné otázky

„*Výzkumný problém může být formulován v oznamovacím nebo v tázacím tvaru. Tázací forma (otázka) má však v sobě stimulační potence a často pomůže vyjasnit další cestu výzkumníka. Tázací forma pomáhá ujasnit si vlastní problém a hledat způsoby, jak by se mohl řešit.*“ (Gavora, 2000, s. 29) V souvislosti s cílem práce jsem si stanovila 2 hlavní výzkumné otázky a 9 dílčích specifitějších otázek, díky kterým jsem prozkoumala téma podrobněji.

Z cílů výzkumného šetření vyplývají následující hlavní otázky:

HVO1: Jaké faktory považují studenti během studia za stresující?

HVO2: Co je pro studenty během studia nejvíce stresující?

Z cílů výzkumného šetření vyplývají následující dílčí otázky:

DVO1: Jaký stresor ženy uvádějí nejčastěji?

DVO2: Jaký stresor muži uvádějí nejčastěji?

DVO3: Příslušníci kterého pohlaví zažívají během studia více stresu?

DVO4: Jaký stresor je nejčastější u studentů Fakulty filozofické?

DVO5: Jaký stresor je nejčastější u studentů Fakulty ekonomicko-správní?

DVO6: Jsou ve stresu více studenti Fakulty filozofické nebo studenti Fakulty ekonomicko-správní?

DVO7: Myslí si studenti, že stres ovlivňuje jejich celkové výsledky během studia?

DVO8: Je pro studenty více stresující zkouškové období než období výukové?

DVO9: Jaký ročník je pro studenty více stresující?

3.3 Stanovení hypotéz

„Hypotéza je vědecký předpoklad. To znamená, že byla vyvozena z vědecké teorie – z toho, co je o daném problému teoreticky zpracováno.“ (Gavora, 2000, s. 50) Rozdíl mezi výzkumným problémem a hypotézou vysvětlil Chráska (2007, s. 18) následovně: *„Zatímco problém je otázka, která se táže, zda existuje vztah mezi pedagogickými jevy, hypotéza je podmíněným výrokem o vztahu mezi dvěma nebo více proměnnými.“*

Na základě výše zmiňovaných výzkumných otázek jsem si stanovila 4 hypotézy, které budu v kapitole „Verifikace hypotéz“ buď potvrzovat, nebo vyvracet na bázi odpovědí, které jsem obdržela od respondentů.

H1: Ženy se během studia na vysoké škole stresují více než muži.

H2: Stres během studia demotivuje více studenty Fakulty ekonomicko-správní než studenty Fakulty filozofické.

H3: Studenti Fakulty filozofické se stresují více než studenti Fakulty ekonomicko-správní.

H4: Stres během studia ovlivňuje studijní výsledek více ženám než mužům.

3.4 Metoda sběru dat

Pro praktickou část své bakalářské práce jsem zvolila formu kvantitativní metody. „Kvantitativní výzkum pracuje s číselnými údaji. Zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů.“ (Gavora, 2000, s. 31) Jako konkrétní nástroj jsem zvolila elektronický dotazník. „Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Osoba, která vyplňuje dotazník se nazývá respondent. Jednotlivé prvky dotazníku se nazývají otázky.“ (Gavora, 2000, s. 99) Již jsem zmiňovala, že formu elektronického dotazníku jsem zvolila především kvůli rychlému sběru dat, je zároveň ekonomicky nenáročný a pro respondenty anonymní. Díky dotazníku jsem byla schopna oslovit velké množství respondentů a získat tedy početné množství dat v krátkém čase. Dotazník jsem sestrojila na základě výzkumných otázek a hypotéz. V úvodní části dotazníku jsem studenty seznámila s tématem a účelem dotazníku, s tím, pro koho je určen, kolik času zabere jeho vyplnění a že je zcela anonymní.

Dotazník se skládá z 10 otázek. První 2 otázky jsou čistě faktografické a mají za cíl zjistit pohlaví studenta a na jaké fakultě studuje. Další otázka je uzavřená a slouží ke zjištění, zda se student stresuje během studia na vysoké škole. Pokud respondent odpověděl ne, dotazník tím pro něj končí. Respondenti, kteří uvedli „ano“ se dostali k dalším otázkám. Následujících 5 otázek bylo uzavřených. Předposlední otázka měla formu zaškrtování políček, byl zde seznam stresorů, ze kterých si student vybral ty, které na něj působí. Studenti měli v této otázce také možnost připsat nějaký jiný stresor. Poslední otázka měla formu výběru z možností – byl zde stejný výčet stresorů jako v předposlední otázce a student z nich měl vybrat ten nejvíce stresující. Poslední otázka měla také možnost vlastní odpovědi, ve které student mohl napsat faktor, který ho během studia na vysoké škole stresuje nejvíce a ve výčtu stresorů nebyl zmíněn.

3.5 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor představují studenti druhých ročníků bakalářských studií z Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní. Studenty druhých ročníků jsem zvolila hlavně z důvodu, že už se na škole orientují a vědí, co studium na vysoké škole přináší. Měla jsem naplánováno, že výzkumné šetření bude probíhat na začátku letního semestru, takže studenty prvních ročníků jsem nezvolila, protože za sebou mají pouze první semestr, který je dle mého názoru orientační, a studenti teprve zjišťují, co to vůbec znamená být student na vysoké škole a jaké k tomu náleží činnosti a povinnosti. Studenty třetích ročníků jsem nechtěla zatěžovat vyplňováním dotazníků, protože se v tomto období většina soustředí na jejich vlastní bakalářské práce. Fakultu filozofickou a ekonomicko-správní jsem zvolila hlavně kvůli jejich diametrálně

odlišnému zaměření a zajímalo mě, zda je u studentů těchto odlišných fakult velký rozdíl ve vnímání stresu.

3.6 Sběr dat

Dotazník jsem vytvořila pomocí Google Forms, poněvadž s ním mám největší zkušenosti a v tomto prostředí se díky přehlednosti snadno orientuji. Dotazník jsem rozeslala 20. 02. 2022 a sběr dat pokračoval až do 13. 03. 2022, kdy jsem ho ukončila. Respondenty jsem oslovila přes sociální sítě a snažila se dotazník co nejvíce rozšířit. Dále jsem kontaktovala studijní oddělení Fakulty filozofické a ekonomicko-správní, zda by nebylo možné rozeslat e-mailem dotazník studentům. Studijní oddělení Fakulty filozofické tuto možnost mělo a velmi mi rozesláním dotazníků pomohlo, jelikož jsem data od studentů této fakulty měla velmi rychle. Studijní oddělení Fakulty ekonomicko-správní tuhle možnost nemělo, takže jsem tyto studenty kontaktovala pouze prostřednictvím sociálních sítí a sběr dat byl u této skupiny o dost komplikovanější, pro mě časově náročnější a trval delší dobu.

Celkově se mi vrátilo 256 vyplněných dotazníků. Z toho však 4 byly chybně vyplněné, takže jsem dále pracovala s daty od 252 respondentů. Návratnost dotazníků byla pod má očekávání, hlavně z Fakulty ekonomicko-správní, ale i přesto si myslím, že je toto množství dostatečně reprezentativní.

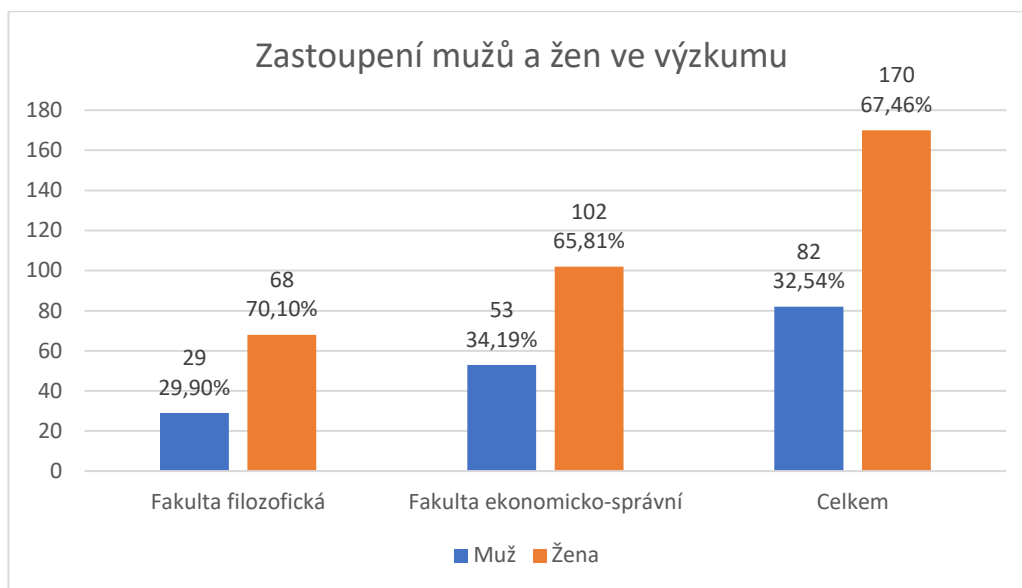
3.7 Vyhodnocení a interpretace výsledků z výzkumu

V této části se primárně věnuji interpretaci odpovědí z dotazníku. Získaná data od respondentů jsem si zapsala do excelovské tabulky pro lepší uspořádanost a snadnější práci s daty. Ke zhodnocení výsledků jsem se rozhodla vytvořit grafy, které jsou dle mého názoru velmi přehlednou formou. Ke každému grafu jsem také přidala podrobný popis pro lepší orientaci čtenáře. Nejprve jsem si myslela, že ke každé otázce z dotazníku bude náležet jeden graf, ale pro lepší přehlednost jsem se rozhodla u otázek 3 až 8 udělat ke každé otázce 3 grafy a k poslední otázce 2 grafy.

Při vytváření grafů jsem pracovala s daty od 252 respondentů. Z toho bylo 170 žen a 82 mužů. Z Fakulty filozofické bylo respondentů 97 a z Fakulty ekonomicko-správní 155. Celkově zastoupení respondentů podle pohlaví a fakulty odpovídá realitě, protože na obou fakultách studuje více žen a Fakulta ekonomicko-správní má více studentů druhých ročníků bakalářského studia než Fakulta filozofická. Nad každým grafem je napsáno číslo grafu a otázka z dotazníku, která k němu náleží. Nad každým sloupcem grafu je napsán přesný počet respondentů, kteří zvolili tuto možnost, a pod tím i procentuální zastoupení.

Graf 1 – Zastoupení mužů a žen ve výzkumu

Otázka č. 1 z dotazníku – Jaké je Vaše pohlaví?

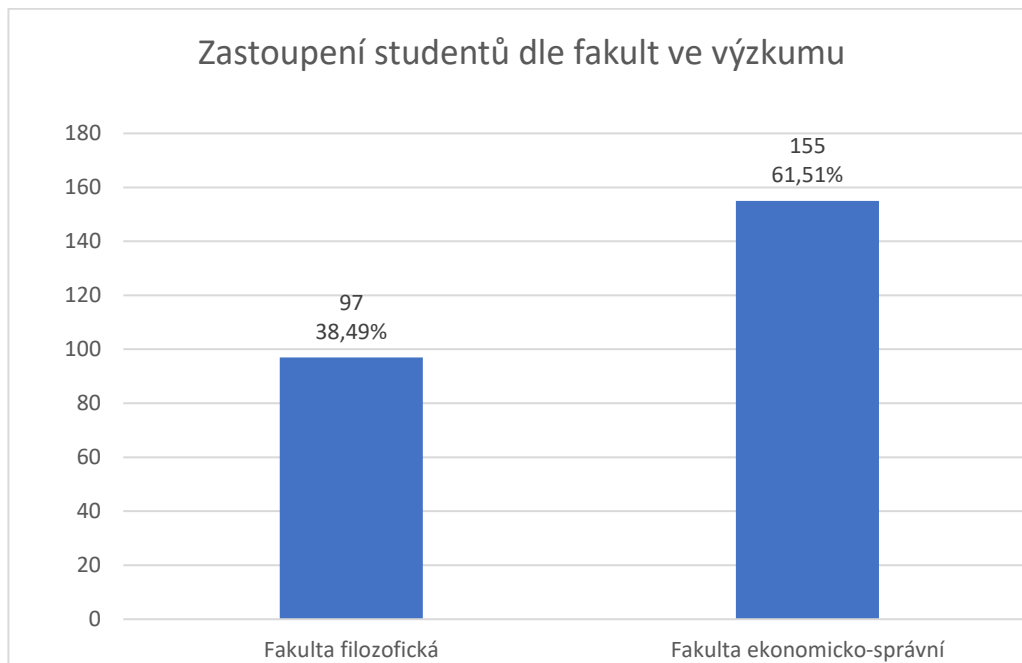


Graf 1 - Zastoupení mužů a žen ve výzkumu

Graf 1 vyjadřuje zastoupení mužů a žen ve výzkumu. Z grafu můžeme vidět zastoupení pohlaví podle fakulty, kterou studují a celkově kolik bylo respondentů mužů a kolik žen. Celkově vyplnilo dotazník 82 (32,54 %) mužů a 170 (67,46 %) žen. Z Fakulty filozofické dotazník vyplnilo 97 respondentů z toho 29 (29,90 %) mužů a 68 (70,10 %) žen. Z Fakulty ekonomicko-správní bylo dohromady 155 respondentů – 53 muži (34,19 %) a 102 ženy (65,81 %). Zastoupení žen a mužů v mém dotazníku odpovídá realitě, na obou fakultách studuje více žen než mužů (informace získaná na Oddělení pro vzdělávání a studijním oddělení).

Graf 2 – Zastoupení studentů dle fakult ve výzkumu

Otázka č. 2 z dotazníku – Na jaké fakultě studujete?

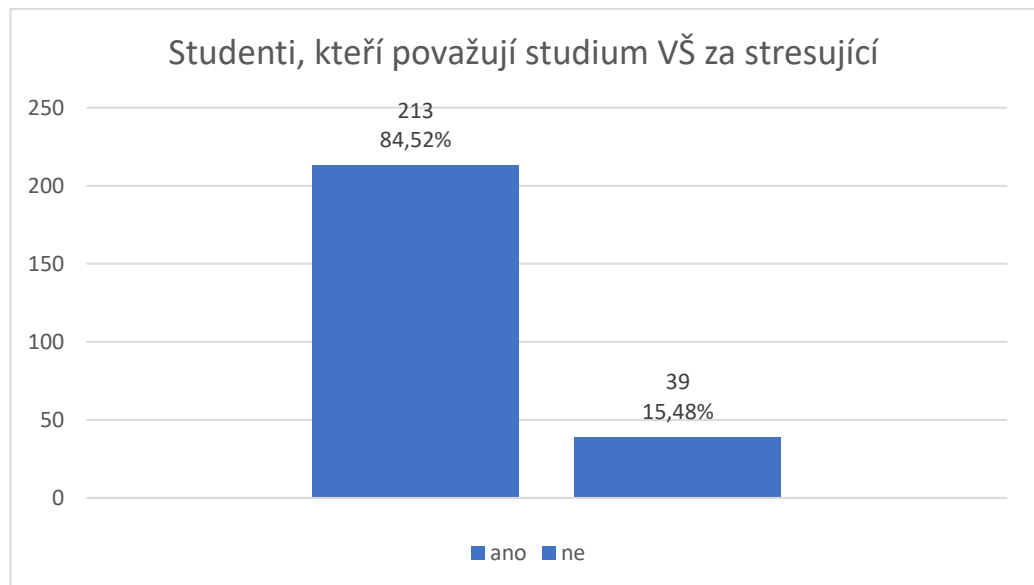


Graf 2 - Zastoupení studentů dle fakult ve výzkumu

Graf 2 vyjadřuje zastoupení studentů ve výzkumu podle fakulty, kterou studují. Studentů Fakulty filozofické se zúčastnilo výzkumu 97 (38,49 %) a studentů Fakulty ekonomicko-správní 155 (61,51 %). Zastoupení většího počtu studentů z Fakulty ekonomicko-správní jsem očekávala, je to správně a odpovídá to realitě, protože celkově je ve druhých ročnících bakalářského studia studentů na této fakultě více (informace získaná na Oddělení pro vzdělávání a studijním oddělení).

Graf 3 – Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující

Otázka č. 3 z dotazníku – Považujete studium na VŠ za stresující?

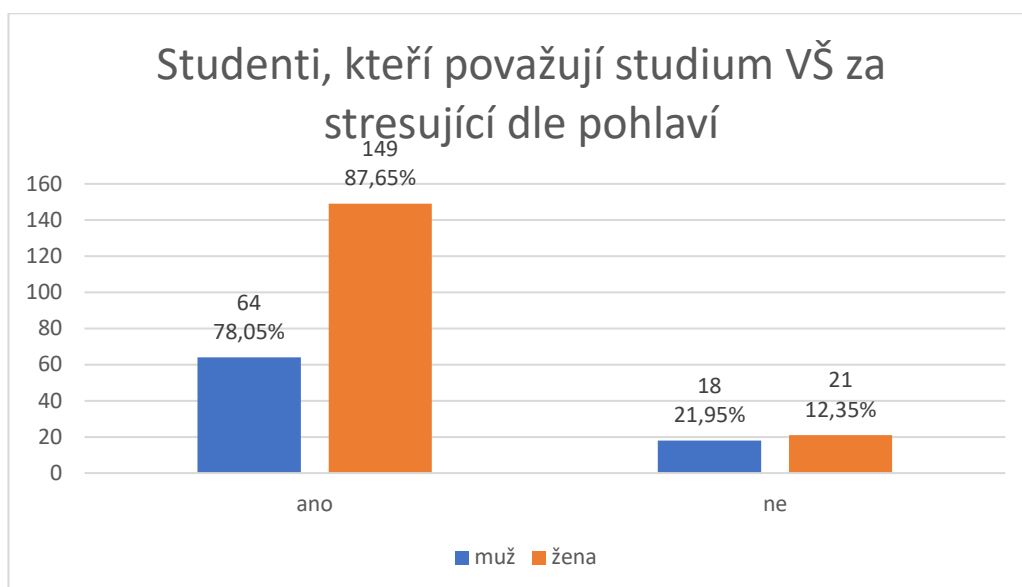


Graf 3 - Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující

Graf 3 vyjadřuje, že z celkového počtu 252 respondentů odpovědělo 213 (84,52 %), že považují studium na vysoké škole za stresující, a 39 (15,48 %) respondentů studium na vysoké škole nepovažuje za stresující.

Graf 4 – Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující dle pohlaví

Otázka č. 3 z dotazníku – Považujete studium na VŠ za stresující?

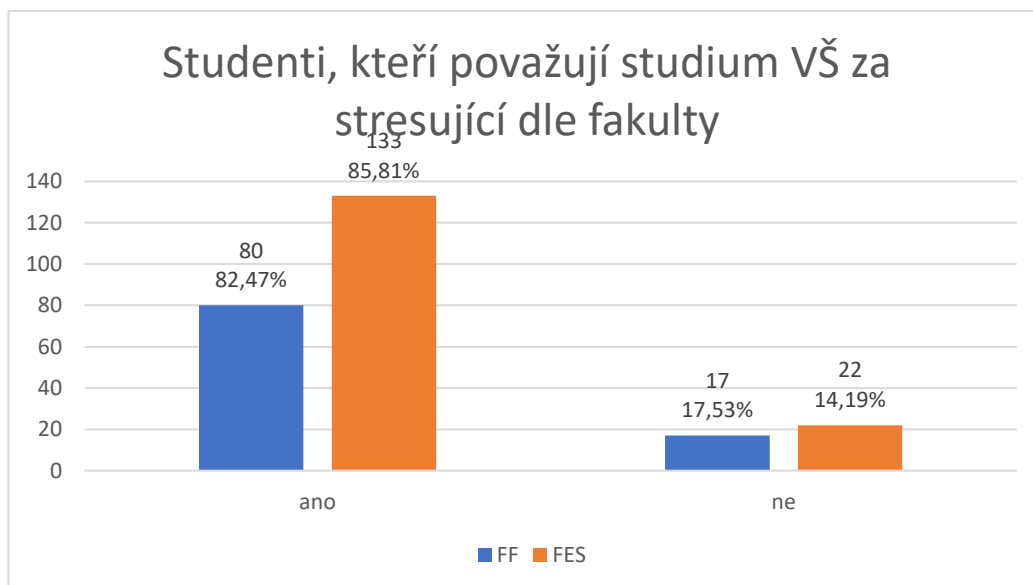


Graf 4 - Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující dle pohlaví

Graf 4 ukazuje, že z celkového počtu 82 mužů 64 (78,05 %) považuje studium za stresující a 18 (21,95 %) nepovažuje studium na vysoké škole za stresující. Dále z celkového počtu 170 žen ve výzkumu 149 (87,65 %) považuje studium na vysoké škole za stresující a 21 (12,35 %) nepovažuje.

Graf 5 – Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující dle fakulty

Otázka č. 3 z dotazníku – Považujete studium na VŠ za stresující?



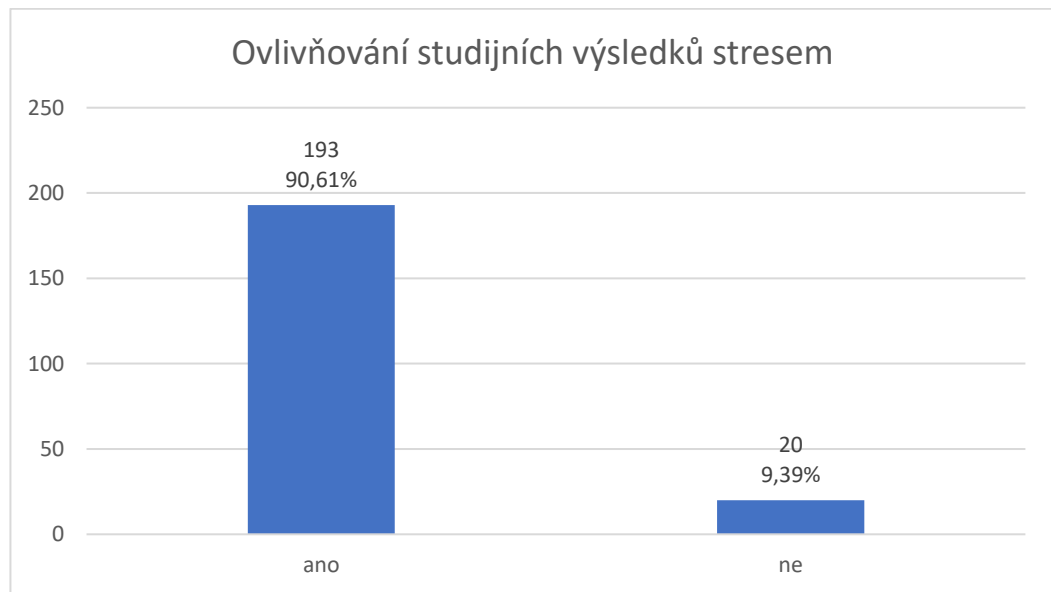
Graf 5 - Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující dle fakulty

Graf 5 ukazuje, že z celkového počtu 97 studentů Fakulty filozofické 80 (82,47 %) považuje studium na vysoké škole za stresující a 17 (17,53 %) nepovažuje. Dále z celkového počtu 155 studentů Fakulty ekonomicko-správní 133 (85,81 %) považuje studium na vysoké škole za stresující a 22 (14,19 %) nepovažuje studium na vysoké škole za stresující.

Z celkového počtu 252 respondentů odpovědělo 39, že studium na vysoké škole nepovažují za stresující, a pro tyto jedince dotazník skončil. Dále jsem tedy pracovala s 213 respondenty, kteří uvedli, že považují studium na vysoké škole za stresující.

Graf 6 – Ovlivňování studijních výsledků stresem

Otázka č. 4 z dotazníku – Myslíte si, že stres ovlivňuje Vaše studijní výsledky?

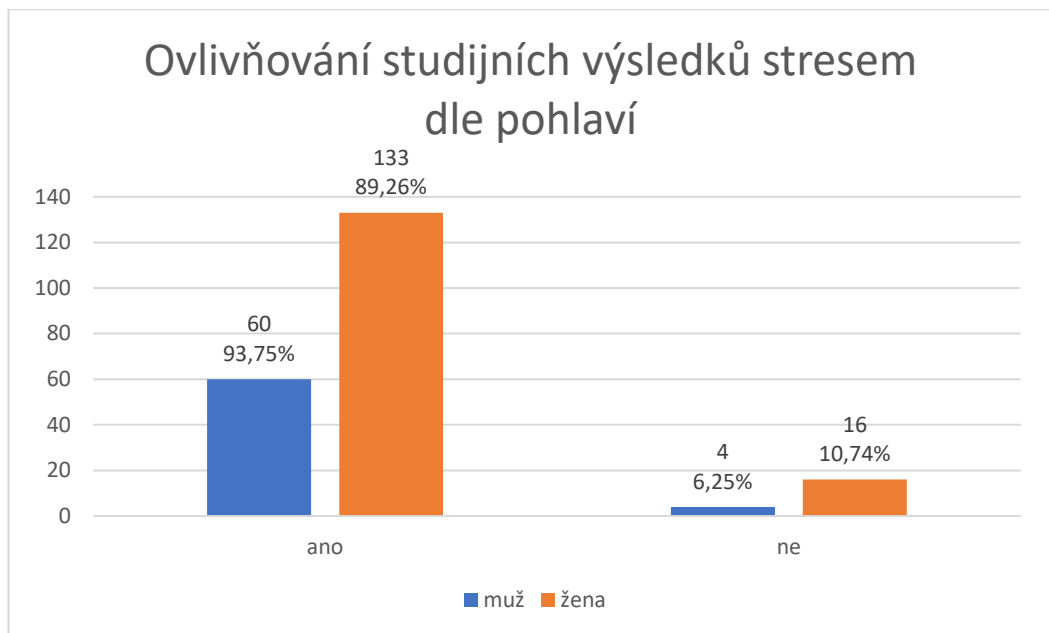


Graf 6 - Ovlivňování studijních výsledků stresem

Graf 6 ukazuje, že z celkového počtu 213 respondentů si 193 (90,61 %) myslí, že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky. Zbýlých 20 (9,39 %) respondentů si myslí, že stres jejich studijní výsledky neovlivňuje.

Graf 7 – Ovlivňování studijních výsledků stresem dle pohlaví

Otázka č. 4 z dotazníku – Myslíte si, že stres ovlivňuje Vaše studijní výsledky?

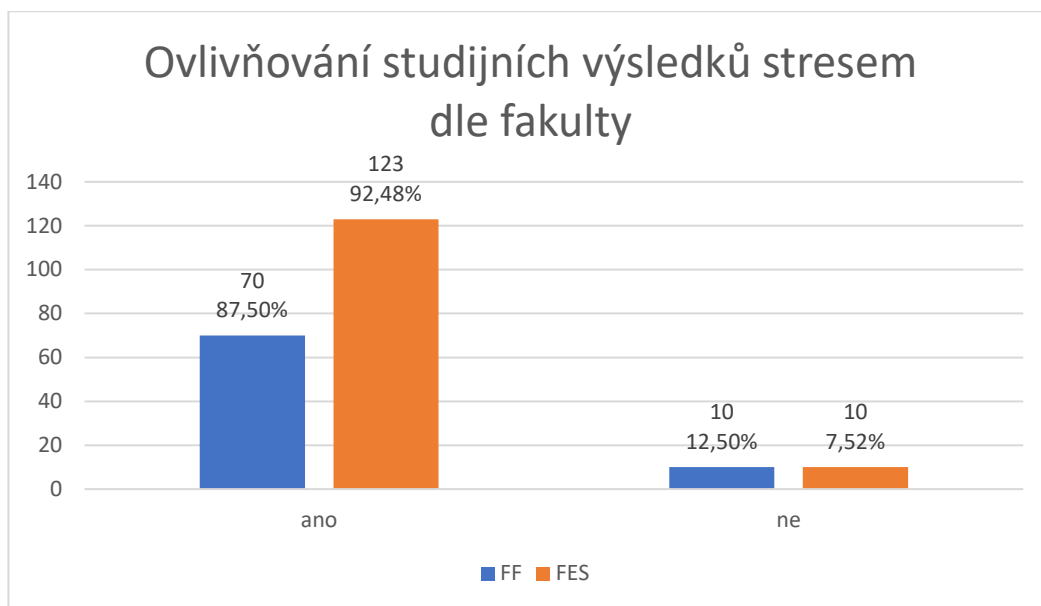


Graf 7 - Ovlivňování studijních výsledků stresem dle pohlaví

Z grafu 7 můžeme vidět, že z celkového počtu 64 mužů si 60 (93,75 %) myslí, že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky a 4 (6,25 %) studenti si to nemyslí. Z celkového počtu 149 žen si 133 (89,26 %) myslí, že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky a 16 (10,74 %) uvedlo, že ne.

Graf 8 – Ovlivňování studijních výsledků stresem dle fakulty

Otázka č. 4 z dotazníku – Myslíte si, že stres ovlivňuje Vaše studijní výsledky?



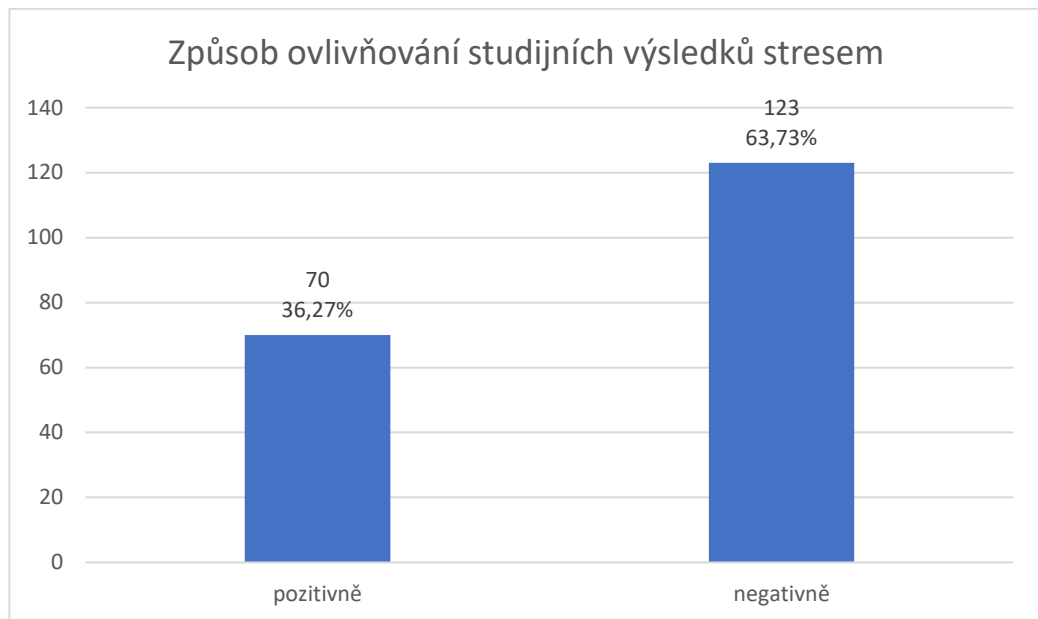
Graf 8 - Ovlivňování studijních výsledků stresem dle fakulty

Na grafu 8 si můžeme všimnout, že z celkového počtu 80 studentů Fakulty filozofické si 70 (87,50 %) myslí, že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky, a 10 (12,50 %) studentů má opačný názor. 123 (92,48 %) ze souhrnných 133 studentů Fakulty ekonomicko-správní si myslí, že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky, a 10 (7,52 %) studentů si to nemyslí.

U této otázky 20 respondentů nemá dojem, že by stres ovlivňoval jejich studijní výsledky, takže neměli možnost odpovídat na otázku č. 5, která byla určena pouze pro ty, kteří odpověděli ano. U otázky č. 5 tedy pracuji pouze s počtem 193 respondentů.

Graf 9 – Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem

Otázka č. 5 z dotazníku – Jakým způsobem stres Vaše studijní výsledky ovlivňuje?

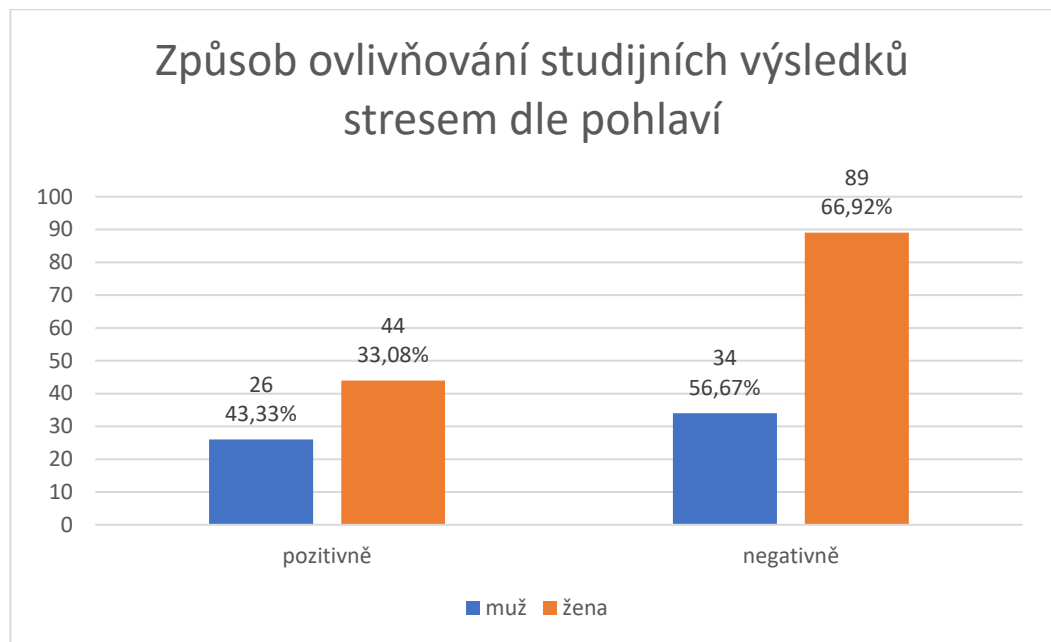


Graf 9 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem

Otázka č. 5 v dotazníku navazuje na otázku č. 4 a sloužila ke zjištění, zda stres ovlivňuje studijní výsledky pozitivně nebo spíše negativně. Z grafu 9 můžeme vidět, že z celkového počtu 193 respondentů, kteří uvedli, že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky, 70 (36,27 %) uvedlo, že je to ovlivňuje pozitivně (motivuje je to), a 123 (63,73 %) uvedlo, že je stres během studia ovlivňuje negativně (demotivuje).

Graf 10 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem dle pohlaví

Otázka č. 5 z dotazníku – Jakým způsobem stres Vaše studijní výsledky ovlivňuje?

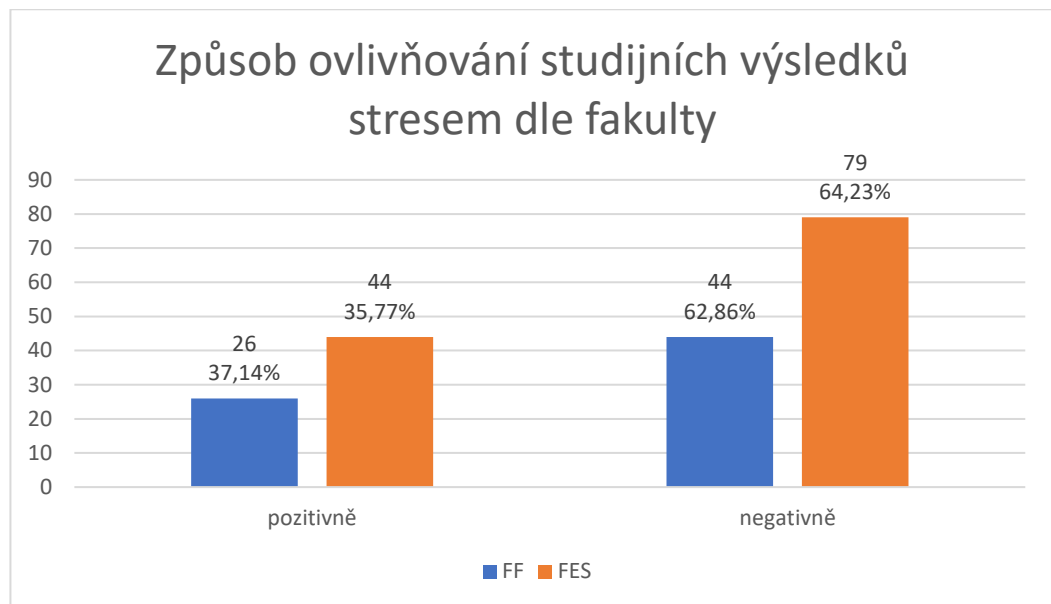


Graf 10 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem dle pohlaví

Graf 10 vyjadřuje, že z celkového počtu mužů, kteří uvedli, že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky, 26 (43,33) stres ovlivňuje pozitivně a 34 (56,67 %) negativně. U 44 (33,08 %) žen z celkového počtu 133 stres ovlivňuje jejich výsledky pozitivně a u 89 (66,92 %) negativně.

Graf 11 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem dle fakulty

Otázka č. 5 z dotazníku – Jakým způsobem stres Vaše studijní výsledky ovlivňuje?

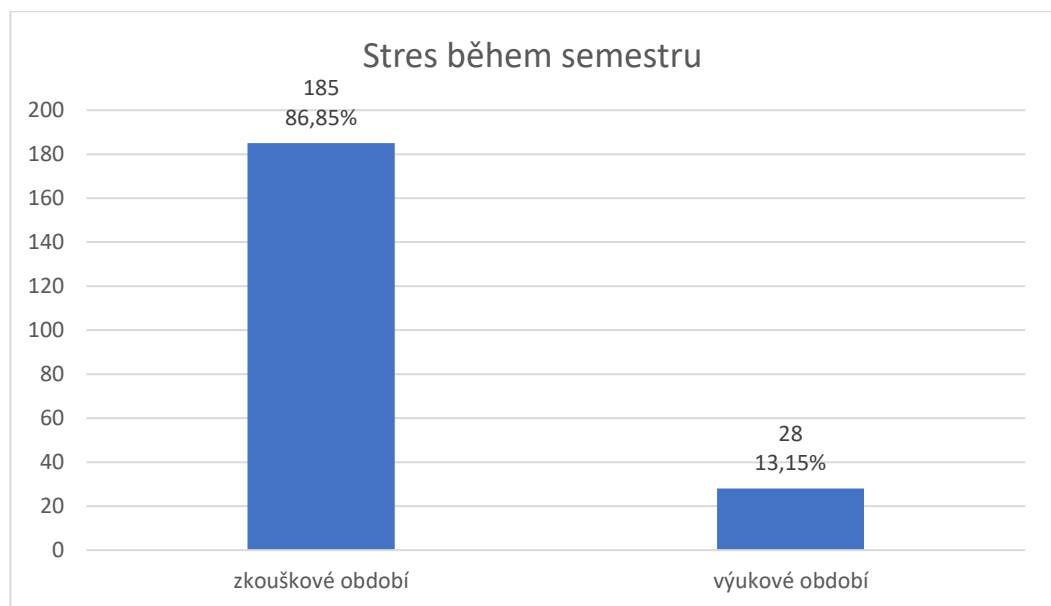


Graf 11 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem dle fakulty

Na grafu 11 můžeme vidět, že z celkového počtu 70 studentů Fakulty filozofické uvedlo 26 (37,14 %), že stres jejich výsledky ovlivňuje pozitivně, a 44 (62,86 %) uvedlo negativně. Z celkového počtu 123 studentů Fakulty ekonomicko-správní zvolilo 44 (35,77 %), že stres ovlivňuje jejich studijní výsledky pozitivně, a 79 (64,23 %) uvedlo negativně.

Graf 12 – Stres během semestru

Otázka č. 6 z dotazníku – Jaké období je pro Vás více stresující?

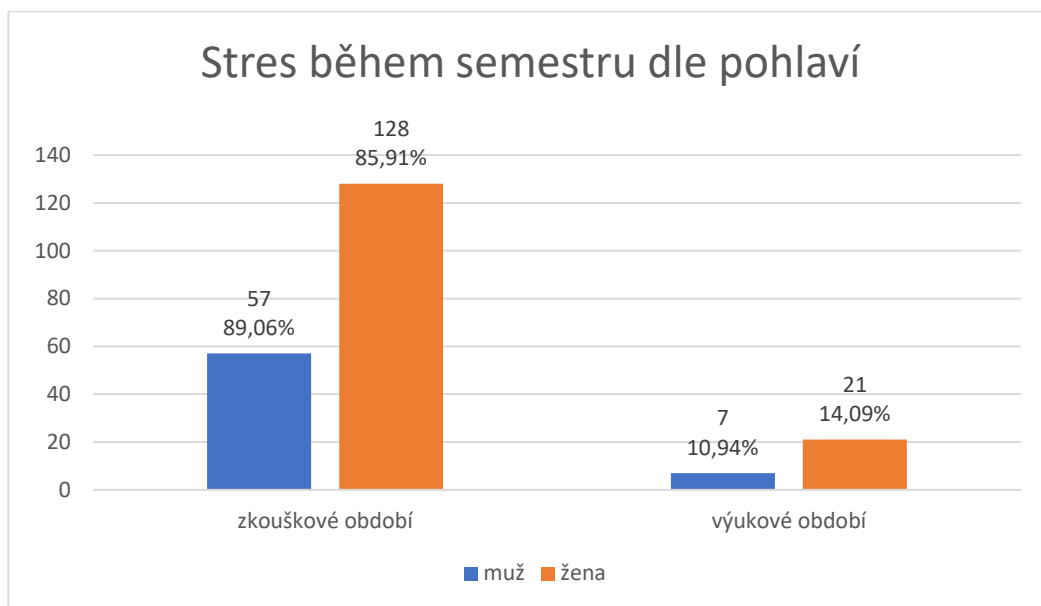


Graf 12 - Stres během semestru

V otázce č. 6 jsem zkoumala, zda studenty stresuje více zkouškové období nebo období výukové. Z celkového počtu 213 studentů uvedlo 185 (86,85 %), že je pro ně více stresující zkouškové období. 28 (13,15 %) uvedlo, že je pro ně více stresující výukové období.

Graf 13 – Stres během semestru dle pohlaví

Otázka č. 6 z dotazníku – Jaké období je pro Vás více stresující?

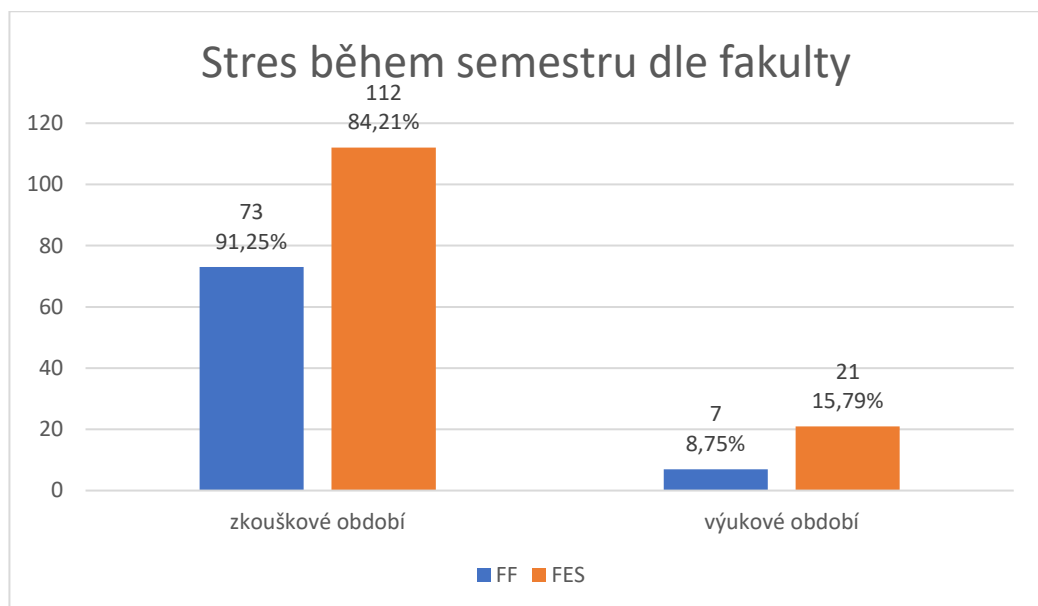


Graf 13 - Stres během semestru dle pohlaví

Graf 13 vyjadřuje, že z celkového počtu mužů uvedlo 57 (89,06 %), že je pro ně více stresující zkouškové období, naopak 7 (10,94 %) studentů uvedlo, že je pro ně více stresující výukové období. 128 (85,91 %) žen uvedlo, že je pro ně také více stresující zkouškové období. Zbýlých 21 (14,09 %) žen označilo za více stresující období výukové.

Graf 14 – Stres během semestru dle fakulty

Otázka č. 6 z dotazníku – Jaké období je pro Vás více stresující?

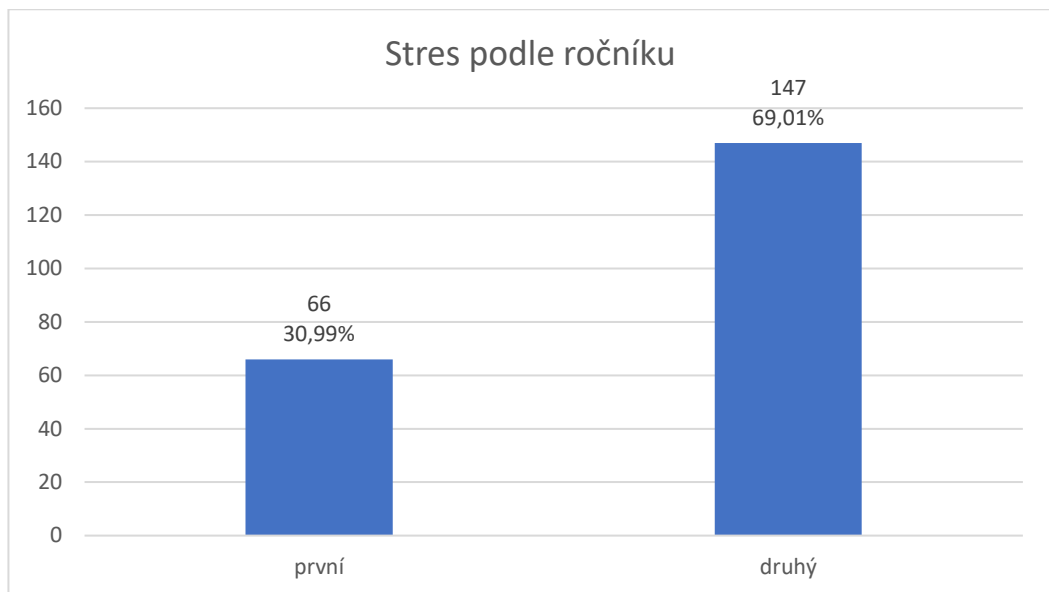


Graf 14 - Stres během semestru dle fakulty

Na grafu 14 můžeme vidět, že z celkového počtu 80 studentů Fakulty filozofické 73 (91,25 %) zaškrtnulo možnost zkouškového období a 7 (8,75 %) naopak období výukového. Na Fakultě ekonomicko-správní uvedlo 112 (84,21 %) studentů, že je pro ně více stresující období zkouškové, pro zbylých 21 (15,79 %) studentů je to naopak období výukové.

Graf 15 – Stres podle ročníku

Otázka č. 7 z dotazníku – V jakém ročníku jste se více stresovali?

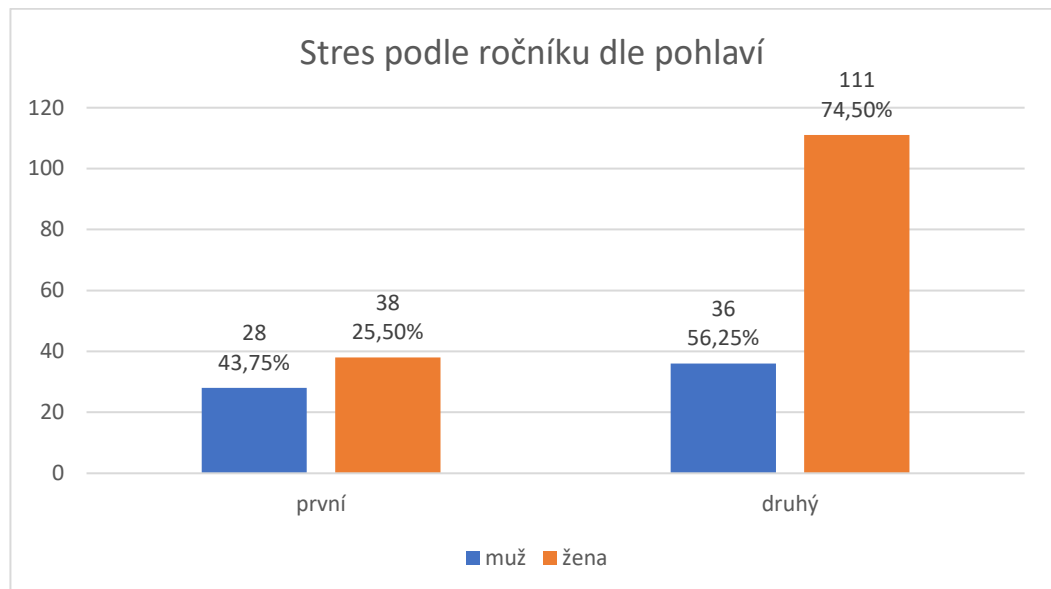


Graf 15 - Stres podle ročníku

V otázce č. 7 jsem zjišťovala, zda se studenti více stresovali v prvním nebo ve druhém ročníku jejich studia. Na grafu č. 15 si můžeme všimnout, že 66 (30,99 %) studentů uvedlo první ročník a 147 (69,01 %) studentů uvedlo naopak druhý ročník.

Graf 16 – Stres podle ročníku dle pohlaví

Otázka č. 7 z dotazníku – V jakém ročníku jste se více stresovali?

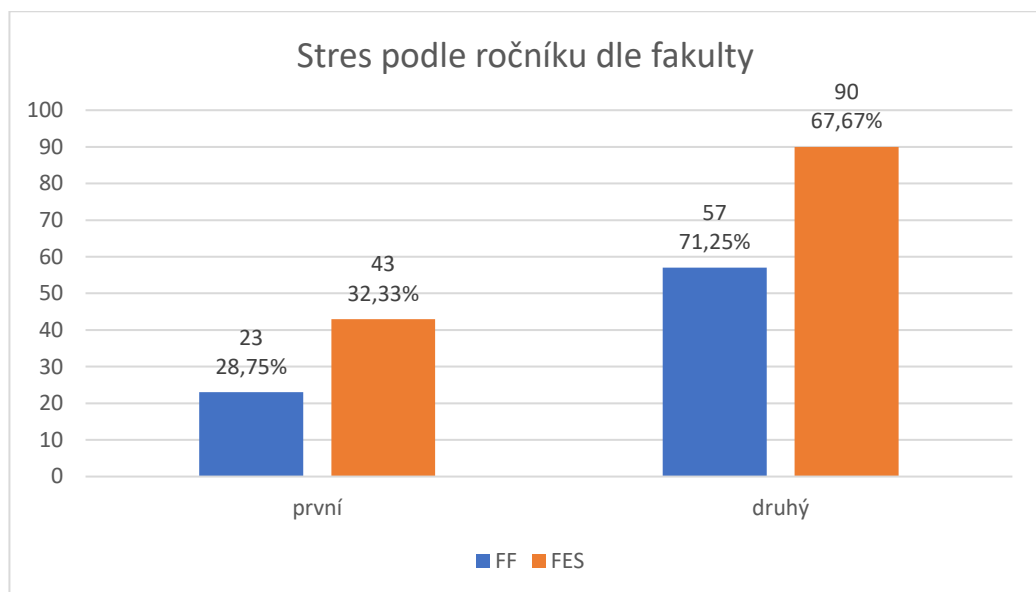


Graf 16 - Stres podle ročníku dle pohlaví

Graf č. 16 ukazuje, že z celkového počtu mužů 64 se 28 (43,75 %) více stresovalo v prvním ročníku a 36 (56,25 %) ve druhém. U žen uvedlo 38 (25,50 %), že se stresovaly více v prvním ročníku, a 111 (74,50 %) ve druhém.

Graf 17 – Stres podle ročníku dle fakulty

Otázka č. 7 z dotazníku – V jakém ročníku jste se více stresovali?

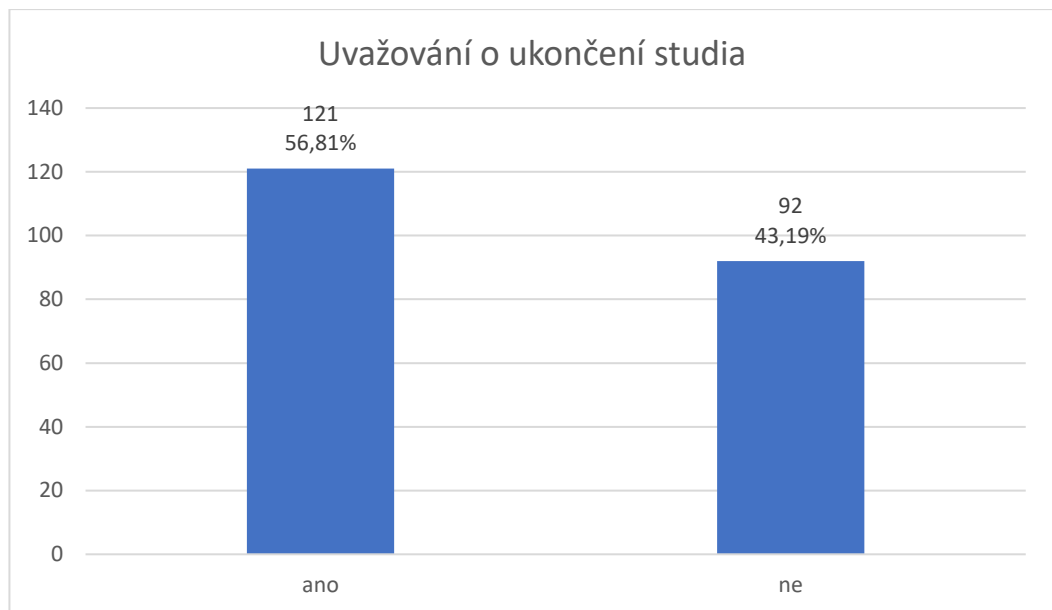


Graf 17 - Stres podle ročníku dle fakulty

Na grafu 17 vidíme, že 23 (28,75 %) studentů Fakulty filozofické se více stresovalo v prvním ročníku a 57 (71,25 %) se stresovalo více v druhém ročníku. Na Fakultě ekonomicko-správní se v prvním ročníku stresovalo 43 (32,33 %) studentů a ve druhém 90 (67,67 %) studentů.

Graf 18 – Uvažování o ukončení studia

Otázka č. 8 z dotazníku – Uvažovali jste o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu?

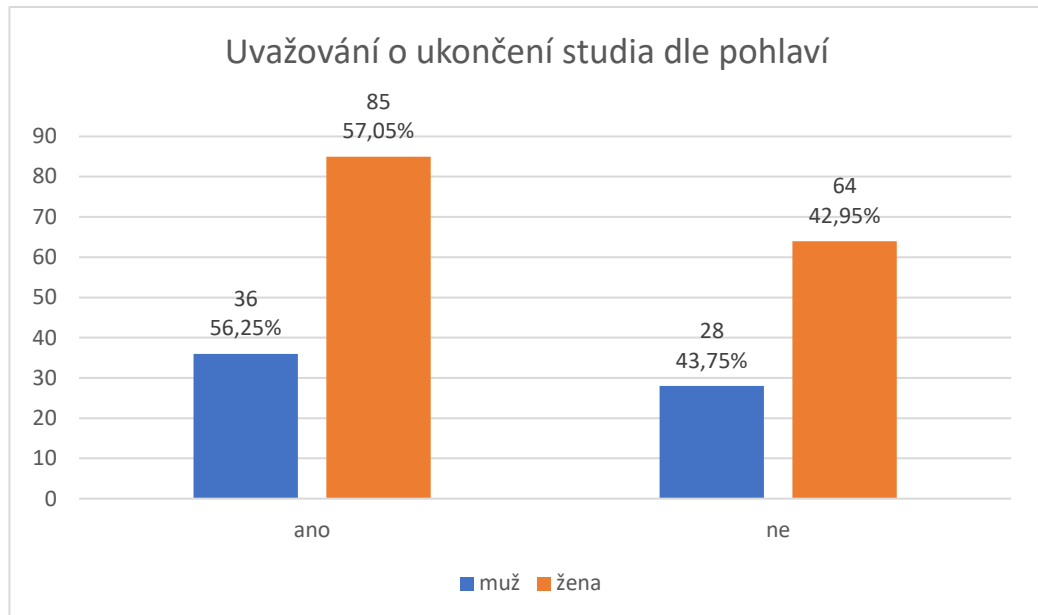


Graf 18 - Uvažování o ukončení studia

V otázce č. 8 mě zajímalo, kolik studentů uvažovalo o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu. 121 (56,81 %) studentů uvedlo ano a 92 (43,19 %) uvedlo ne.

Graf 19 – Uvažování o ukončení studia dle pohlaví

Otázka č. 8 z dotazníku – Uvažovali jste o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu?

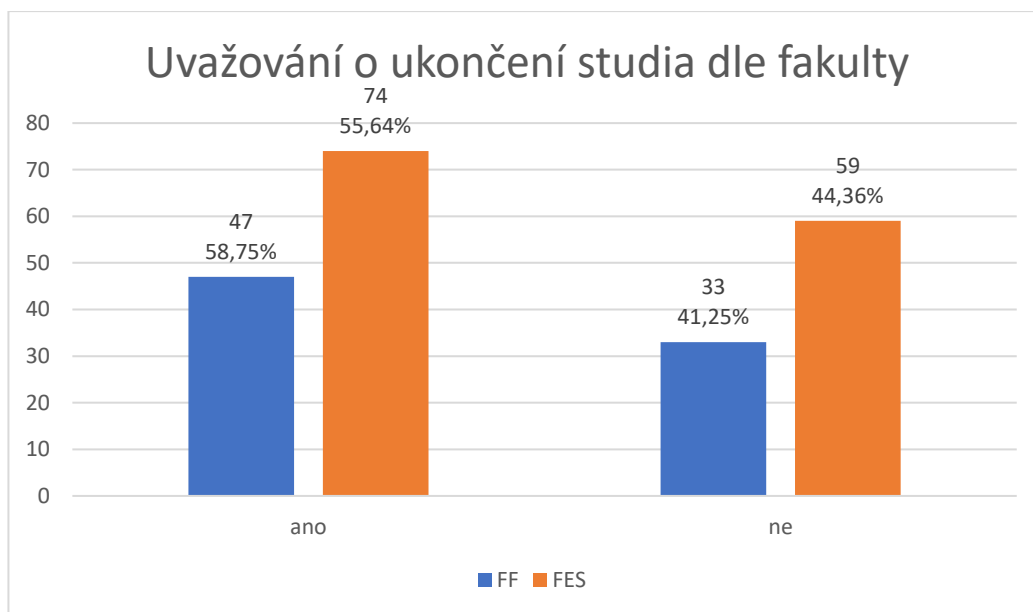


Graf 19 - Uvažování o ukončení studia dle pohlaví

Graf 19 nám ukazuje, že z celkového počtu 64 mužů uvedlo 36 (56,25 %), že uvažovali o ukončení studia z důvodu studijního stresu, naopak 28 (43,75 %) uvedlo ne. U žen 85 (57,05 %) uvažovalo o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu a 64 (42,95 %) neuvažovalo.

Graf 20 – Uvažování o ukončení studia dle fakulty

Otázka č. 8 z dotazníku – Uvažovali jste o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu?

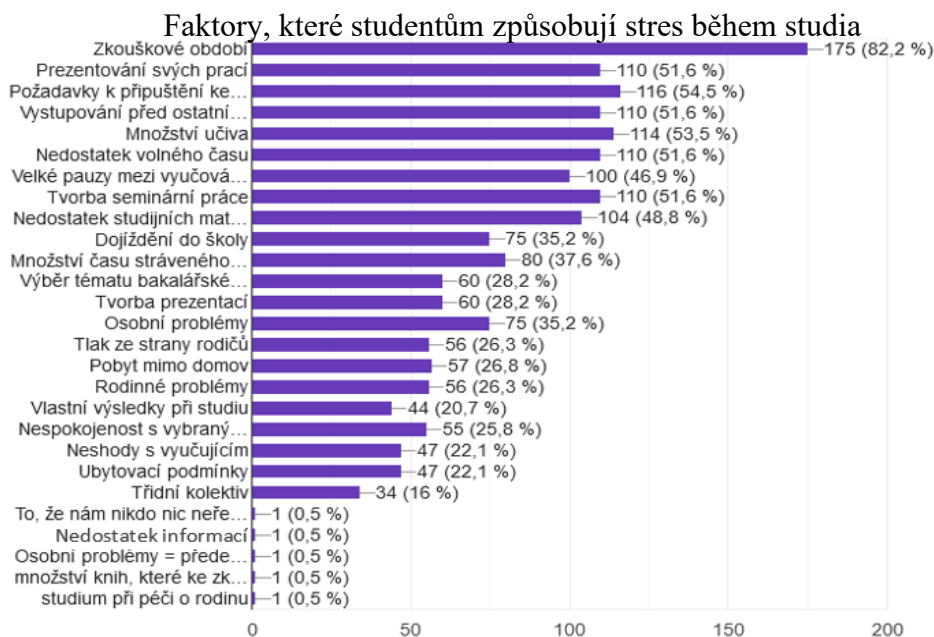


Graf 20 - Uvažování o ukončení studia dle fakulty

Graf 20 vyjadřuje, že 47 (58,75 %) studentů Fakulty filozofické uvažovalo o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu a 33 (41,25 %) neuvažovalo. 74 (55,64 %) studentů Fakulty ekonomicko-správní uvažovalo o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu a 59 (44,36 %) neuvažovalo.

Graf 21 – Faktory, které studentům způsobují stres během studia

Otázka č. 9 z dotazníku – Z uvedených faktorů vyberte ty, které Vám způsobují při studiu stres.



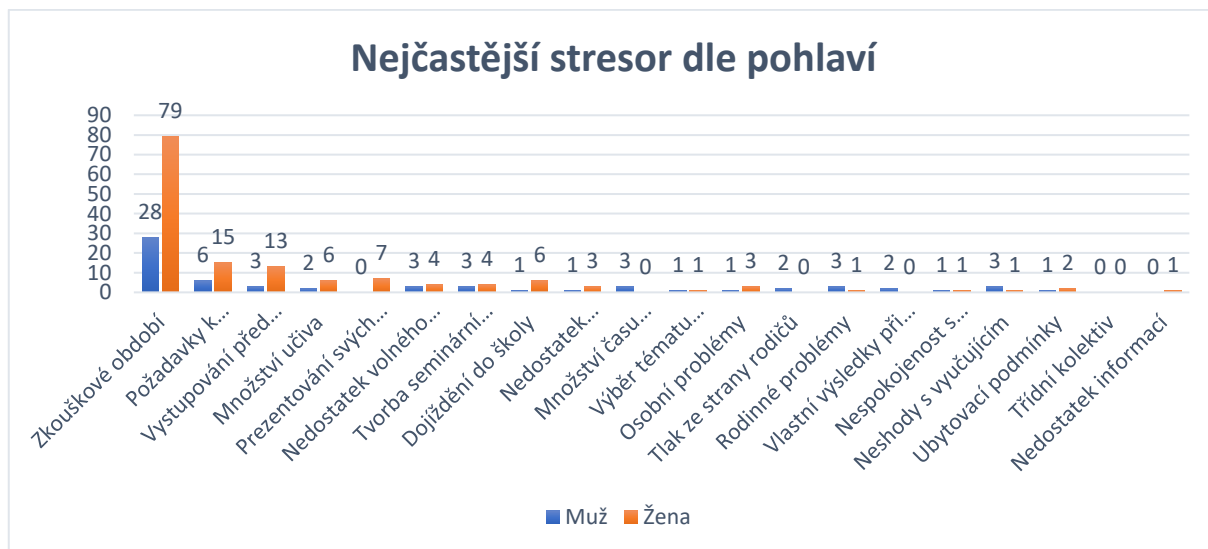
Graf 21 - Faktory, které studentům způsobují stres během studia

V otázce č. 9 měli studenti připravený výčet faktorů a museli vybrat ty, které jim způsobují stres. Mohli vybrat více odpovědí a také mohli připsat další stresor mimo nabídku. Možnost doplnit jiný stresor využili 4 studenti, což můžeme vidět vespodu tabulky. Za každým stresorem uvádím závorku, ve které jsou vždy dvě čísla – první číslo znamená, kolik studentů vybralo daný stresor, a druhé číslo je procento studentů, kteří tuto možnost zvolilo. Z tabulky můžeme vidět, že mezi nejčastější stresory u studentů patří zkouškové období (175 hlasů; 82,2 %), prezentování svých prací (110; 51,6 %), požadavky k připuštění ke zkoušce (116; 54,5 %), vystupování před ostatními studenty (110; 51,6 %), množství učiva (114; 53,5 %), nedostatek volného času (110; 51,6 %), velké pauzy mezi vyučováním (100; 46,9 %), tvorba seminární práce (110; 51,6 %), nedostatek studijních materiálů (104; 48,8 %). K méně uváděným faktorům patří dojíždění do školy (75; 35,2 %), množství času stráveného ve škole (80; 37,6 %), výběr tématu bakalářské práce (60; 28,2 %), tvorba prezentací (60; 28,2 %), osobní problémy (75; 35,2 %), tlak ze strany rodičů (56; 26,3 %), pobyt mimo domov (57; 26,8 %), rodinné problémy (56; 26,3 %), vlastní výsledky při studiu (44; 20,7 %), nespokojenost s vybraným oborem (55; 25,8%), neshody s vyučujícím (47; 22,1 %), ubytovací podmínky (47; 22,1 %) a třídní kolektiv (34; 16 %). Myslím, že výběr stresujících faktorů byl zvolen vhodně,

vzhledem k tomu, že všechny faktory měly nejméně 34 hlasů a 9 faktorů z výčtu mělo dokonce přes 100 hlasů.

Graf 22 – Nejčastější stresor dle pohlaví

Otázka č. 10 z dotazníku – Z uvedených faktorů vyberte jeden, který je pro Vás nejvíce stresující.



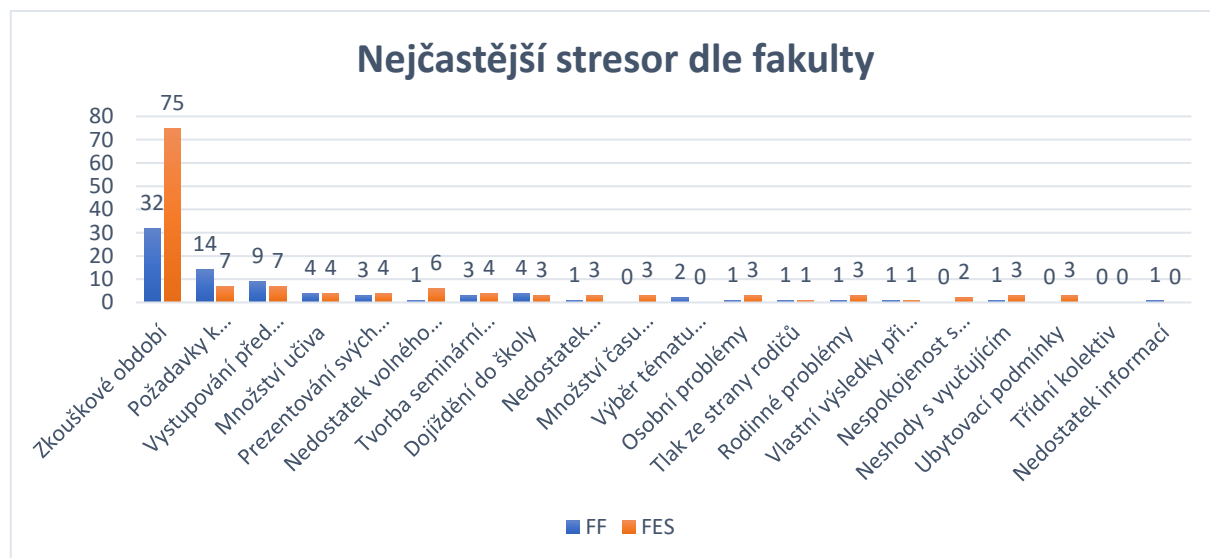
Graf 22 - Nejčastější stresor dle pohlaví

Otázka č. 10 z dotazníku sloužila ke zjištění toho, co studenty nejvíce stresuje. Byla vytvořena ve formě výběru z možností, ze kterých student mohl vybrat pouze jednu. U otázky č. 10 byl použit stejný výčet stresorů jako v otázce č. 9, takže s ním už studenti byli seznámeni. Otázka nabízela také možnost vlastní odpovědi, ve které student mohl dopsat faktor, který ho během studia na vysoké škole stresuje nejvíce a ve výčtu stresorů nebyl zmíněn. Tuto možnost zvolila jedna studentka a dopsala pro ni nejvíce stresující faktor – nedostatek informací. U grafu 22 je vždy napsán pouze přesný počet respondentů, kteří vybrali tuto možnost, ale není zde uvedeno procentuální zastoupení. Procenta jsem zde neuváděla pro lepší přehlednost v grafu. Graf 22 nám představuje nejčastější stresory podle pohlaví. Z celkového počtu 64 mužů zvolilo nejvíce možnost zkouškové období (28 hlasů). Další faktory mají o poznání méně hlasů, požadavky k přípuštění ke zkoušce mají 6 hlasů. Všechny tyto faktory mají u muže 3 hlasy: vystupování před ostatními studenty, nedostatek volného času, tvorba seminární práce, množství času stráveného ve škole, rodinné problémy a neshody s vyučujícím. 2 hlasy u mužů získalo množství učiva, tlak ze strany rodičů a vlastní výsledky při studiu. Pouze jednou muži hlasovali pro dojíždění do školy, nedostatek studijních materiálů, výběr tématu bakalářské

práce, osobní problémy, nespokojenost s vybraným oborem a ubytovací podmínky. Pro žádného muže není nejvíce stresující prezentování svých prací, třídní kolektiv a nedostatek informací. Z celkového počtu 149 žen uvedlo 79 jako nejvíce stresující zkouškové období. Pro 15 žen jsou nejvíce stresující požadavky k připuštění ke zkoušce, 13 žen uvedlo jako nejvíce stresující vystupování před ostatními studenty, 7 žen uvedlo prezentování svých prací. Množství učiva a dojíždění do školy získala po 6 hlasech. Další stresory byly vybrány méněkrát. Po 4 hlasech má nedostatek volného času a tvorba seminární práce. 3 hlasy získal nedostatek studijních materiálů a osobní problémy. Dvakrát byly zvoleny také ubytovací podmínky a jeden hlas získal výběr tématu bakalářské práce, rodinné problémy, nespokojenost s vybraným oborem, neshody s vyučujícím a nedostatek informací. Žádná žena neuvedla jako nejvíce stresující množství času stráveného ve škole, tlak ze strany rodičů, vlastní výsledky při studiu a třídní kolektiv. Pro ženy i muže je tedy nejvíce stresující zkouškové období.

Graf 23 – Nejčastější stresor dle fakult

Otázka č. 10 z dotazníku – Z uvedených faktorů vyberte jeden, který je pro Vás nejvíce stresující.



Graf 23 - Nejčastější stresor dle fakult

Graf 23 jsem vytvořila stejným způsobem jako graf 22 a je zde vždy nad sloupcem jen počet respondentů, kteří vybrali tuto možnost, a chybí procentuální zastoupení. Z grafu 23 můžeme vyčíst, že z celkového počtu 80 studentů Fakulty filozofické vybralo nejvíce možnost zkouškové období, přesně 32 studentů. Druhý nejčastěji uváděný nejvíce stresující faktor jsou

požadavky k připuštění ke zkoušce – 14 hlasů. Vystupování před ostatními studenty získalo 9 hlasů. Další faktory vybrali studenti Fakulty filozofické už méněkrát. 4 hlasy získalo od studentů množství učiva a dojíždění do školy. Třikrát studenti hlasovali pro prezentování svých prací a tvorbu seminárních prací. 2 hlasy získal pouze výběr tématu bakalářské práce. Po jednom hlasu získal nedostatek volného času, nedostatek studijních materiálů, osobní problémy, tlak ze strany rodičů, rodinné problémy, vlastní výsledky při studiu, neshody s vyučujícím a nedostatek informací. Jedna studentka využila možnost volby vlastního stresoru mimo nabídku a zvolila nedostatek informací. Tato možnost byla využita pouze jednou. Jako nejvíce stresující nebylo ani jednou uvedeno od studentů Fakulty filozofické množství času stráveného ve škole, nespokojenost s vybraným oborem, ubytovací podmínky a třídní kolektiv. Z celkového počtu 133 studentů Fakulty ekonomicko-správní uvedlo 75 studentů jako nejvíce stresující zkouškové období. Zkouškové období zde má jasně nejvíce hlasů, vzhledem k tomu, že druhé nejčastěji vybrané stresory mají pouze 7 hlasů – požadavky k připuštění ke zkoušce a vystupování před ostatními studenty. 6 hlasů získal nedostatek volného času. Čtyřikrát studenti Fakulty ekonomicko-správní zvolili jako nejvíce stresující množství učiva, prezentování svých prací a tvorbu seminární práce. 3 hlasy získalo dojíždění do školy, nedostatek studijních materiálů, množství času stráveného ve škole, osobní problémy, rodinné problémy, neshody s vyučujícím a ubytovací podmínky. 2 hlasy získala pouze nespokojenost s vybraným oborem. Jedenkrát studenti zvolili jako nejvíce stresující tlak ze strany rodičů a vlastní výsledky při studiu. Ani jednou nebyl vybrán výběr tématu bakalářské práce, třídní kolektiv a nedostatek informací. Z grafu 23 můžeme zřetelně vidět, že jak pro studenty Fakulty filozofické, tak pro studenty Fakulty ekonomicko-správní je nejvíce stresující zkouškové období.

3.8 Verifikace hypotéz

Na začátku praktické části jsem si určila 4 hypotézy, které budu potvrzovat či vyvracet pomocí Chí kvadrátu dobré shody. Hladina významnosti činila 5 %.

H1: Ženy se během studia na vysoké škole stresují více než muži.

H₁₀: Pohlaví nemá vliv na to, kdo se stresuje během studia více.

H₁₁: Pohlaví má vliv na to, kdo se stresuje během studia více.

Pomocí první hypotézy jsem zjišťovala, zda se ženy během studia na vysoké škole stresují více než muži.

Tabulka 1 - Empirické četnosti H1

Empirické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Ženy	149	21	170
Muži	64	18	82
Celkem	213	39	252

Tabulka 2 - Teoretické četnosti H1

Teoretické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Ženy	143,6905	26,309524	170
Muži	69,30952	12,690476	82
Celkem	213	39	252

Tabulka 3 - Testové kritérium H1

Testové kritérium	Ano	Ne	Celkem
Ženy	0,196193	1,071515	1,267708
Muži	0,406741	2,221433	2,628174
Celkem	0,602934	3,292948	3,895882

$$TK = X^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}}$$

$$= \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 3,8959$$

$$TK = 3,8959$$

$$KH = X^2_{1-\alpha}[(r-1) \times (s-1)] = 3,84$$

$$KH = 3,84$$

Výsledek $TK > KH$

Pro ověření hypotézy jsem čerpala z výsledků otázky č. 3 v dotazníku. U testování vyšlo $TK > KH$, což znamená, že hodnota testového kritéria je větší než hodnota kritická. V tomto případě tedy zamítáme nulovou hypotézu H_{10} a přijímáme alternativní hypotézu H_{11} – Pohlaví má vliv na to, kdo se stresuje během studia více.

H2: Stres během studia demotivuje více studenty Fakulty ekonomicko-správní než studenty Fakulty filozofické.

H2₀: Studovaná fakulta nemá vliv na to, koho stres více demotivuje.

H2₁: Studovaná fakulta má vliv na to, koho stres více demotivuje.

Pomocí druhé hypotézy jsem zde zjišťovala, zda stres během studia demotivuje více studenty Fakulty ekonomicko-správní než studenty Fakulty filozofické.

Tabulka 4 - Empirické četnosti H2

Empirické četnosti	Negativně	Pozitivně	Celkem
Fakulta filozofická	44,	26	70
Fakulta ekonomicko-správní	79	44	123
Celkem	123	70	193

Tabulka 5 - Teoretické četnosti H2

Testové četnosti	Negativně	Pozitivně	Celkem
Fakulta filozofická	44,6114	25,3886	70
Fakulta ekonomicko-správní	78,3886	44,6114	123
Celkem	123	70	193

Tabulka 6 - Testové kritérium H2

Testové kritérium	Negativně	Pozitivně	Celkem
Fakulta filozofická	0,008379	0,014723	0,023103
Fakulta ekonomicko-správní	0,004769	0,008379	0,013148
Celkem	0,013148	0,023103	0,036251

$$TK = X^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{emp} - \text{teor})^2}{\text{teor}} = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 0,036251$$

$$TK = 0,036251$$

$$KH = X^2_{1-\alpha}[(r-1) \times (s-1)] = 3,84$$

$$KH = 3,84$$

Výsledek $TK < KH$

Pro ověřování druhé hypotézy jsem čerpala z výsledků otázky č. 5 v dotazníku. U testování vyšlo $TK < KH$. Hodnota testového kritéria je nižší než hodnota kritická, tím pádem zamítáme

alternativní hypotézu H_{21} a přijímáme nulovou hypotézu H_{20} – Studovaná fakulta nemá vliv na to, koho stres více demotivuje.

H3: Studenti Fakulty filozofické se stresují více než studenti Fakulty ekonomicko-správní.

H_{30} : Studovaná fakulta nemá vliv na to, kdo se během studia na vysoké škole stresuje více.

H_{31} : Studovaná fakulta má vliv na to, kdo se během studia na vysoké škole stresuje více.

Pomocí třetí hypotézy jsem zde zjišťovala, jestli se studenti Fakulty filozofické stresují více než studenti Fakulty ekonomicko-správní.

Tabulka 7 - Empirické četnosti H3

Empirické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Fakulta filozofická	80	17	97
Fakulta ekonomicko-správní	133	22	155
Celkem	213	39	252

Tabulka 8 - Teoretické četnosti H3

Teoretické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Fakulta filozofická	81,9881	15,0119	97
Fakulta ekonomicko-správní	131,0119	23,9881	155
Celkem	213	39	252

Tabulka 9 - Testové kritérium H3

Testové kritérium	Ano	Ne	Celkem
Fakulta filozofická	0,048208	0,263293	0,311501
Fakulta ekonomicko-správní	0,030169	0,16477	0,194939
Celkem	0,078378	0,428063	0,50644

$$TK = X^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{emp} - \text{teor})^2}{\text{teor}} = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 0,50644$$

$$TK = 0,50644$$

$$KH = X^2_{1-\alpha}[(r - 1) \times (s - 1)] = 3,84$$

$$KH = 3,84$$

Výsledek $TK < KH$

Pro ověřování třetí hypotézy jsem čerpala z výsledků otázky č. 3 v dotazníku. U testování vyšlo $TK < KH$. Hodnota testového kritéria je nižší než hodnota kritická. V tomto případě tedy zamítáme alternativní hypotézu H_{31} a přijímáme nulovou hypotézu H_{30} – Studovaná fakulta nemá vliv na to, kdo se během studia na vysoké škole stresuje více.

H4: Stres během studia ovlivňuje studijní výsledek více ženám než mužům.

H_{40} : Pohlaví nemá vliv na ovlivnění studijních výsledků stresem.

H_{41} : Pohlaví má vliv na ovlivnění studijních výsledků stresem.

Pomocí čtvrté hypotézy jsem zkoumala, zda stres během studia ovlivňuje studijní výsledek více ženám než mužům.

Tabulka 10 - Empirické četnosti H4

Empirické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Ženy	133	16	149
Muži	60	4	64
Celkem	193	20	213

Tabulka 11 - Teoretické četnosti H4

Teoretické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Ženy	135,0094	13,99061	149
Muži	57,99061	6,00939	64
Celkem	193	20	213

Tabulka 12 - Testové kritérium H4

Testové kritérium	Ano	Ne	Celkem
Ženy	0,029906	0,288597	0,318503
Muži	0,069626	0,67189	0,741516
Celkem	0,099532	0,960487	1,060019

$$TK = X^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(\text{emp} - \text{teor})^2}{\text{teor}} = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{\left(\frac{N_{ij} - N_i + N_{ij}}{n}\right)^2}{\frac{N_i + N_{ij}}{n}} = 1,060019$$

$$TK = 1,060019$$

$$KH = X^2_{1-\alpha}[(r - 1) \times (s - 1)] = 3,84$$

$$KH = 3,84$$

Výsledek $TK < KH$

Pro ověřování čtvrté hypotézy jsem čerpala z výsledků otázky č. 4 v dotazníku. U testování vyšlo $TK < KH$. Hodnota testového kritéria je nižší než hodnota kritická, zamítáme tedy alternativní hypotézu H_{41} a přijímáme nulovou hypotézu H_{40} – Pohlaví nemá vliv na ovlivnění studijních výsledků stresem.

3.9 Závěr výzkumu

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, co považují studenti za stresory a jaký faktor je stresuje nejvíce. Dále mě zajímalo, zda se stresory, které studenti uvedou, liší podle studované fakulty a podle pohlaví, příslušníci jakého pohlaví se stresují během studia více a zda jsou ve stresu častěji studenti Fakulty filozofické či ekonomicko-správní. V další části jsem zkoumala, zda stres ovlivňuje jejich studijní výsledky, je-li pro studenty zkouškové období více stresující než výukové a během kterého ročníku se studenti více stresovali. Výzkumné šetření bakalářské práce mělo kvantitativní výzkumný design a jako konkrétní nástroj byl použit elektronický dotazník. Výzkum byl proveden na vysokoškolských studentech druhých ročníků bakalářského studia z Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. Celkově se mi vrátilo 256 vyplněných dotazníků. Z toho však 4 byly chybně vyplněné, takže jsem dále pracovala s daty od 252 respondentů. Z Fakulty filozofické bylo respondentů dohromady 97 a z Fakulty ekonomicko-správní 155. Mezi respondenty bylo více žen, dohromady 170, a 82 respondentů bylo mužů. Celkově je na obou fakultách v druhých ročnících více žen, takže výzkumný soubor odpovídá realitě a je dle mého názoru je dostatečně reprezentativní. V praktické části jsem si z cílů práce vyčlenila dvě hlavní otázky a 9 dílčích. Z výzkumných otázek jsem dále stanovila 4 hypotézy, které jsem následně potvrzovala, či vyvracela.

Zjistila jsem, že 213 (84,52 %) respondentů považuje studium na vysoké škole za stresující a pouze 39 (15,48 %) respondentů ne. 193 respondentů si myslí, že stres během studia ovlivňuje jejich studijní výsledky a pouze 20 respondentů má opačný názor. Dále mě zajímalo, jakým způsobem stres studenty ovlivňuje – zda je spíše motivující a působí pozitivně, nebo je naopak demotivuje. Výzkum ukázal, že na 70 (36,27 %) respondentů působí stres pozitivně a na 123 (63,73 %) negativně. Tento výsledek mě upřímně velmi překvapil celkem vysokým

výskytem pozitivního vlivu stresu na studenty. Domnívala jsem se, že na většinu studentů stres působí spíše negativním způsobem. Další výsledek výzkumného šetření pro mě však překvapující vůbec nebyl. Jednalo se o zkoumání, zda studenty stresuje více zkouškové období nebo výukové. Zkouškové období zvolilo 185 (86,85 %) respondentů a pouze 28 (13,15 %) respondentů zvolilo období výukové. Dalším docela neočekávaným výsledkem pro mě bylo zjištění, že pouze pro 66 (30,99 %) respondentů je více stresující první ročník oproti ročníku druhému, který vybralo 147 (69,01 %) studentů. Na tuto domněnku měla vliv má vlastní zkušenost. Pro mě osobně byl první ročník více stresující, protože jsem nevěděla, co mám očekávat, a šla jsem do naprostého neznáma. Ve výzkumu mě také zajímalo, zda studenti uvažovali o ukončení studia na vysoké škole právě kvůli studijnímu stresu. U této otázky v dotazníku odpovědělo ano 121 (56,81 %) respondentů a 92 (43,19 %) zodpovědělo ne. V další části jsem se věnovala jedné z hlavních otázek celého výzkumné šetření, a to zjištění, jaké stresory na studenty působí nejčastěji. Respondenti nejčastěji uváděli zkouškové období (175 hlasů; 82,2 %), prezentování svých prací (110; 51,6 %), požadavky k připuštění ke zkoušce (116; 54,5 %), vystupování před ostatními studenty (110; 51,6 %), množství učiva (114; 53,5 %), nedostatek volného času (110; 51,6 %), velké pauzy mezi vyučováním (100; 46,9 %), tvorba seminární práce (110; 51,6 %) a nedostatek studijních materiálů (104; 48,8 %). Dále mě zajímalo, jaký stresor je pro studenty ze všech nejvíce stresující a nebylo žádným překvapením, že nejčastěji uváděné bylo zkouškové období.

Ve výzkumném šetření jsem dále potvrzovala a vyvracela 4 hypotézy, které jsem stanovila. Potvrdila se mi pouze jedna alternativní hypotéza – Pohlaví má vliv na to, kdo se stresuje během studia více. Zbylé tři alternativní hypotézy byly zamítnuty a přijaty byly pouze hypotézy nulové. Z verifikace hypotéz jsem tedy zjistila, že ženy se během studia stresují více než muži – pohlaví má vliv na to, kdo se stresuje během studia více, že studovaná fakulta nemá vliv na to, koho stres více demotivuje, že studovaná fakulta nemá vliv na to, kdo se během studia na vysoké škole stresuje více a že pohlaví nemá vliv na ovlivnění studijních výsledků stresem. To, že se potvrdila pouze jedna hypotéza, neznamena, že je výzkum špatně. Já si tím alespoň rozšířila obzory, vyvrátila jsem si domněnky, které jsem o stresu na vysoké škole měla, a zároveň i některé stereotypy týkající se zkoumaných oborů, které jsem zaujímal.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala stresem u vysokoškolských studentů. Cílem práce bylo seznámení s teoretickými poznatky o stresu obecně, o stresu u vysokoškolských studentů a pak konkrétně s výskytem stresorů u studentů druhých ročníků bakalářského studia Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. Toto téma jsem si zvolila hlavně proto, že stres není nikomu cizí a celkově je to velmi zajímavé téma, o kterém jsem se chtěla dozvědět víc. Práce pro mě byla velmi přínosná, dozvěděla jsem se toho více sama o sobě a zároveň objevila různé techniky, které mi mohou pomoci stres snížit nebo odbourat.

Teoretická část mé bakalářské práce se dělí na dvě větší části – poznatky o stresu obecně a o stresu u vysokoškolských studentů. První část, ve které se věnuji stresu obecně, obsahuje definici stresu, druhy stresu, vývoj poznatků o stresu, stresory, kapitulu o osobnosti jedince a stresu, dále vnímání stresu, reakce na stres a zvládání stresu. V druhé části nejprve představuji vysokoškolské studium v České republice a dále studenty vysokých škol, které zařazuji i z vývojového hlediska. Poté se dostávám ke stresu u vysokoškolských studentů, technikám, které jim mohou pomoci stres snížit či dokonce odbourat a důležitosti duševní hygieny.

Praktická část mé bakalářské práce se zabývá výzkumným šetřením. Výzkum měl kvantitativní výzkumný design a jako konkrétní nástroj byl použit elektronický dotazník. Formu elektronického dotazníku jsem vybrala hlavně kvůli rychlému, ekonomicky nenáročnému sběru dat a oslovení velkého množství respondentů v krátkém čase. Výzkumné šetření je provedeno na vysokoškolských studentech druhých ročníků bakalářského studia z Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. Fakultu filozofickou a Fakultu ekonomicko-správní jsem zvolila kvůli diametrálně odlišnému zaměření a přišlo mi zajímavé porovnávat odpovědi jejich studentů. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, co považují studenti za stresory a jaký faktor je stresuje nejvíce. Dále jsem zjišťovala, zda se stresory u studentů liší podle studované fakulty a podle pohlaví. Zajímalo mě také, jestli příslušnost k pohlaví ovlivňuje míru stresu a zda jsou ve stresu častěji studenti Fakulty filozofické či Fakulty ekonomicko-správní. Dále jsem zkoumala, zda stres ovlivňuje studijní výsledky respondentů a jakým způsobem. Zajímalo mě také, je-li pro studenty zkouškové období více stresující než výukové a během kterého ročníku se studenti více stresovali.

Myslím si, že práce by do budoucna mohla být zpracována ještě podrobněji, a nejspíše se stejnému nebo podobnému tématu budu věnovat i při psaní své diplomové práce. Během výzkumu jsem zjistila, že necelých 85 % studentů z těch, kteří se účastnili mého výzkumného šetření, považuje studium na vysoké škole za stresující. Bylo by velmi zajímavé zkoumat, jak

vytvořit vysokoškolské prostředí, které bude pro studenty stresující méně, a jaké názory na to studenti mají. Dále by mě zajímalo, zda by se dalo zkouškové období naplánovat tak, aby nebylo pro studenty tolik stresující, protože bylo uváděno jako nejčastější stresor. Výsledky z výzkumného šetření mohou sloužit tedy také jako podklad pro rozpracování tohoto tématu hlouběji. Teoretická část může studentům pomoci v tom, jak můžou lépe poznat sami sebe, odhalit různé techniky zvládnání stresu, které se při studiu určitě hodí, a nahlédnout do tématu duševní hygieny, která je v životě velmi důležitá. Jak jsem již zmiňovala, výsledky praktické části mohou posloužit jako podklad k dalšímu výzkumnému bádání, ale také můžou například začínajícím studentům ukázat, na co si mají dávat pozor a co bývá nejčastěji u studentů spouštěčem stresu.

Psaní této práce pro mě bylo obrovskou výzvou a jsem ráda, že jsem si vybrala takhle zajímavé téma, které mi celou práci velmi usnadnilo a vneslo mi do života spoustu přínosných poznatků.

BIBLIOGRAFIE

Odborná literatura

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-4675-3.

HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, 2008. ISBN 978-80-7345-157-8.

HONZÁK, Radkin. *I v nemoci si buď přítelem*. Praha: Avicenum, 1989.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.

IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

KIRSTA, Alix. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Košice: Oriens, 1996. ISBN 80-88828-02-3.

KOHOUTEK, Rudolf. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: Akademické nakladatelství s.r.o. Brno, 1998. ISBN 80-7204-087-1.

KOLÁŘ, Zdeněk a Renata ŠIKULOVÁ. *Hodnocení žáků*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0885-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

PRICE, Geraldine a Pat MAIER. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2527-7.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

PRŮCHA, Jan, JANÍK, Tomáš a RABUŠICOVÁ, Milada ed. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. Psyché. ISBN 978-80-247-5452-9.

ŘEHULKOVÁ, Oliva, ŘEHULKA, Evžen. *Psychologické otázky adolescence: sborník příspěvků*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno a Nakladatelství Albert, 2001. ISBN 80-7326-001-8.

SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4054-6.

URBANOVSÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.

Internetové zdroje

GARRIOTT, P. O., & NISLE, S. (2018). Stress, coping, and perceived academic goal progress in first-generation college students: The role of institutional supports. *Journal of Diversity in Higher Education*. Dostupné z: https://academicsuccess.utk.edu/wp-content/uploads/sites/7/2019/01/Stress_coping_and_perceived_-1.pdf

KURIC, J., MÍČEK, L., & SLOVÁČKOVÁ, S. (1980). Stressové faktory v životě vysokoškolských studentů. In *Sborník prací filozofické fakulty Brněnské univerzity*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/112965/I_PaedagogicaPsychologica_14-1979-1_10.pdf?sequence=1

Zákon č. 111/1998 O vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách). (2019). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/legislativa>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Základní rozměry stresu.....	12
Obrázek 2 - Žebříček stresorů.....	15

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Zastoupení mužů a žen ve výzkumu	36
Graf 2 - Zastoupení studentů dle fakult ve výzkumu.....	37
Graf 3 - Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující.....	38
Graf 4 - Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující dle pohlaví.....	39
Graf 5 - Studenti, kteří považují studium na vysoké škole za stresující dle fakulty.....	40
Graf 6 - Ovlivňování studijních výsledků stresem	41
Graf 7 - Ovlivňování studijních výsledků stresem dle pohlaví	42
Graf 8 - Ovlivňování studijních výsledků stresem dle fakulty	43
Graf 9 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem	44
Graf 10 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem dle pohlaví	45
Graf 11 - Způsob ovlivňování studijních výsledků stresem dle fakulty	46
Graf 12 - Stres během semestru	47
Graf 13 - Stres během semestru dle pohlaví	48
Graf 14 - Stres během semestru dle fakulty	49
Graf 15 - Stres podle ročníku.....	50
Graf 16 - Stres podle ročníku dle pohlaví.....	51
Graf 17 - Stres podle ročníku dle fakulty	52
Graf 18 - Uvažování o ukončení studia	53
Graf 19 - Uvažování o ukončení studia dle pohlaví	54
Graf 20 - Uvažování o ukončení studia dle fakulty	55
Graf 21 - Faktory, které studentům způsobují stres během studia.....	56
Graf 22 - Nejčastější stresor dle pohlaví.....	57
Graf 23 - Nejčastější stresor dle fakult	58

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Empirické četnosti H1	60
Tabulka 2 - Teoretické četnosti H1	60
Tabulka 3 - Testové kritérium H1.....	60
Tabulka 4 - Empirické četnosti H2	61
Tabulka 5 - Teoretické četnosti H2.....	61
Tabulka 6 - Testové kritérium H2.....	61
Tabulka 7 - Empirické četnosti H3	62
Tabulka 8 - Teoretické četnosti H3.....	62
Tabulka 9 - Testové kritérium H3.....	62
Tabulka 10 - Empirické četnosti H4	63
Tabulka 11 - Teoretické četnosti H4.....	63
Tabulka 12 - Testové kritérium H4.....	63

PŘÍLOHY

Dotazník

Vážené respondentky, vážení respondenti, jsem studentka třetího ročníku Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma Stres u vysokoškolských studentů. Dotazník je určen pro studenty 2. ročníku bakalářského studia Fakulty filozofické a Fakulty ekonomicko-správní. Vyplnění dotazníku zabere do cca 5 minut a je zcela anonymní.

Předem děkuji za spolupráci.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

2. Na jaké fakultě studujete?

- Fakulta filozofická
- Fakulta ekonomicko-správní

3. Považujete studium na vysoké škole za stresující?

- Ano
- Ne

4. Myslíte si, že stres ovlivňuje Vaše studijní výsledky?

- Ano
- Ne

5. Jakým způsobem stres Vaše studijní výsledky ovlivňuje?

- Pozitivně (motivuje mě)
- Negativně (demotivuje mě)

6. Jaké období je pro Vás více stresující?

- Zkouškové
- Výukové

7. V jakém ročníku jste se více stresovali?

- V prvním

- Ve druhém

8. Uvažovali jste o ukončení studia kvůli velkému množství studijního stresu?

- Ano
- Ne

9. Z uvedených faktorů vyberte ty, které Vám způsobují při studiu stres.

- Tvorba seminární práce
- Množství času stráveného ve škole
- Požadavky k připuštění ke zkoušce
- Tvorba prezentací
- Prezentování svých prací
- Vystupování před ostatními studenty
- Rodinné problémy
- Osobní problémy
- Dojíždění do školy
- Zkouškové období
- Neshody s vyučujícím
- Pobyť mimo domov
- Množství učiva
- Nedostatek volného času
- Nedostatek studijních materiálů
- Nespokojenost s vybraným oborem
- Tlak ze strany rodičů
- Třídní kolektiv
- Velké pauzy mezi vyučováním
- Ubytovací podmínky
- Vlastní výsledky při studiu
- Výběr tématu bakalářské práce
- Jiné:

10. – Z uvedených faktorů vyberte jeden, který je pro Vás nejvíce stresující.

- Tvorba seminární práce

- Množství času stráveného ve škole
- Požadavky k připuštění ke zkoušce
- Tvorba prezentací
- Prezentování svých prací
- Vystupování před ostatními studenty
- Rodinné problémy
- Osobní problémy
- Dojíždění do školy
- Zkouškové období
- Neshody s vyučujícím
- Pobyť mimo domov
- Množství učiva
- Nedostatek volného času
- Nedostatek studijních materiálů
- Nespokojenost s vybraným oborem
- Tlak ze strany rodičů
- Třídní kolektiv
- Velké pauzy mezi vyučováním
- Ubytovací podmínky
- Vlastní výsledky při studiu
- Výběr tématu bakalářské práce
- Jiné: