

UNIVERZITA PARDUBICE
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2025

Pavla Hoffmanová

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií

Stres u studentů zdravotnických oborů

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Pavla Hoffmanová**
Osobní číslo: **Z21273**
Studijní program: **B0913P360004 Všeobecné ošetřovatelství**
Téma práce: **Stres u studentů zdravotnických oborů**
Téma práce anglicky: **Stress of medical students**
Zadávající katedra: **Katedra ošetřovatelství**

Zásady pro vypracování

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace průzkumného šetření dle stanovené metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**
Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

AYERS, Susan a DE VISSER, Richard. *Psychologie v medicíně*. Přeložil Helena HARTLOVÁ. Psyché (Grada). Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5230-3.
DUTKOVÁ, Andrea. *Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu*. Zdraví & životní styl. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-2568-5.
GREENBERG, Melanie. *Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty: cesta k odolnější a vyrovnanější mysli*. Přeložil Adéla BARTLOVÁ. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2584-5.
KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.
PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Iryna Matějková, DiS.**
Katedra ošetřovatelství

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2025**

doc. RNDr. ThLic. Karel Sládek, Ph.D., MBA v.r.
děkan

L.S.

Mgr. et Mgr. Michal Kopecký v.r.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 10. března 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA

Prohlašuji:

Práci s názvem Stres u studentů zdravotnických oborů 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. 4. 2025

Pavla Hoffmanová v. r.

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí své práce Mgr. Iryně Matějkové, DiS., za odborné vedení, velikou pomoc, a hlavně trpělivost při tvorbě mé práce. Mé rodině a přátelům děkuji za obrovskou podporu.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku stresu u studentů ve zdravotnictví. Práce je strukturována na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje definici stresu, jeho typům, symptomům a příčinám, průběhu stresové reakce a metodám zvládnání stresu. Zvláštní pozornost je věnována stresovým situacím, kterým čelí studenti ve zdravotnictví, nejčastějším příčinám tohoto stresu, symptomům, které stres vyvolává, a technikám zvládnání stresu, které studenti aplikují. Na základě navržené metodiky byl v praktické části proveden kvantitativní průzkum. Dotazníky vlastní tvorby byly směřovány na studenty třetího ročníku oboru Všeobecné ošetrovatelství na jedné univerzitní fakultě, přičemž byl stres u těchto studentů podrobněji prozkoumán. Cílem práce bylo identifikovat nejčastější příčiny i symptomy stresu u studentů a následně nejpoužívanější techniky zvládnání stresu.

KLÍČOVÁ SLOVA

stres, stresory, vysokoškolské studium, zdravotnictví

ANNOTATION

This bachelor's thesis focuses on the issue of stress among students in the healthcare sector. The thesis is structured into a theoretical and practical part. The theoretical part is devoted to the definition of stress, its types, symptoms and causes, the course of stress reaction and methods of stress management. Special attention is paid to stressful situations faced by students in the healthcare sector, the most common causes of this stress, the symptoms that stress causes and the stress management techniques that students apply. Based on the proposed methodology, a quantitative survey was carried out in the practical part. Questionnaires of my own design were directed to third-year students of the General Nursing program at one university faculty, and stress among these students was examined in more detail. The aim of the thesis was to identify the most common causes and symptoms of stress among students and subsequently the most used stress management techniques.

KEYWORDS

stress, stressors, university studies, healthcare

OBSAH

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ	9
SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK	10
ÚVOD.....	11
1 CÍLE A METODY PRÁCE	12
1.1 Cíl práce.....	12
1.2 Metody k dosažení cíle	12
TEORETICKÁ ČÁST	13
2 STRES	13
2.1 Typy stresu	14
2.2 Stresová reakce	15
2.3 Příčiny stresu	16
2.4 Příznaky stresu.....	17
2.5 Zvládání stresu / copingové strategie	18
2.6 Prevence stresu	19
3 STRES VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ	20
3.1 Faktory ovlivňující stres studentů	21
3.2 Příčiny stresu u studentů ve zdravotnictví	21
3.3 Příznaky stresu u studentů ve zdravotnictví	22
3.4 Snižování stresu u studentů	23
3.5 Copingové metody pro studenty.....	24
4 PRŮZKUMNÁ ČÁST.....	26
4.1 Průzkumné otázky	26
5 METODIKA PRŮZKUMNÉ ČÁSTI	27
5.1 Respondenti	27
5.2 Průběh průzkumu.....	27
5.3 Výsledky.....	28

6	DISKUZE	45
	ZÁVĚR.....	50
	POUŽITÁ LITERATURA	52
	PŘÍLOHY	55

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Tabulka 1: Stupnice stresu.....	28
Tabulka 2: Jiné stresující faktory – praxe.....	30
Tabulka 3: Jiné stresující faktory – fakulta	32
Tabulka 4: Jiné stresující faktory – ostatní.....	34
Tabulka 5: Techniky proti stresu	37
Tabulka 6: Jiné techniky proti stresu od respondentů	38
Tabulka 7: Jiné příznaky stresu	40
Tabulka 8: Věk respondentů.....	41
Obrázek 1: Stresující faktory na praxích	29
Obrázek 2: Stresující faktory na fakultě	31
Obrázek 3: Stresující faktory – ostatní	33
Obrázek 4: Seznámení s technikami zvládnání stresu.....	35
Obrázek 5: Techniky zvládnání stresu od respondentů	36
Obrázek 6: Příznaky stresu	39
Obrázek 7: Věk respondentů	41
Obrázek 8: Forma studia.....	42
Obrázek 9: Práce při studiu	43
Obrázek 10: Pohlaví	44

SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK

ACTH – adrenokortikotropní hormon

DOI – Digital Object Identifier (digitální identifikátor objektů)

ed. – druhé vydání

et al. – „a další“, odkázání na více autorů v práci

ISBN – International Standard Book Number (mezinárodní standardní číslo knihy)

odd. – oddělení (ve zdravotnictví)

ZČU – Západočeská univerzita

ÚVOD

Stres představuje stav, kdy je organismus vystaven nepříznivým vlivům z vnějšího i vnitřního prostředí. Podle Hamplové (2020) je za stres považováno takové zatížení lidského organismu, které přesahuje schopnosti, jimiž se organismus proti stresu brání. Stres je nedílnou součástí běžného života a je předmětem zkoumání na různých úrovních. Pugnerová a Kvintová (2016) konstatují, že stres ovlivňuje každého bez ohledu na věk, pohlaví, rasu, ekonomické postavení či sociální začlenění. Výzkumy opakovaně dokazují pevnou souvislost mezi stresem a širokou škálou fyzických i psychických zdravotních potíží, což vede k interdisciplinárnímu konsenzu o významnosti studia vztahu mezi zdravím a stresem (Dorsey, et al., 2022).

Mnoho studentů, včetně mých vrstevníků, se potýká se stresem v rámci studia. Vznik stresu je vždy nepříjemný a zatěžující. Studenti se často účastní aktivit, které jsou neplánované, akutní a nepředvídatelné, což může způsobit značnou míru stresu. Stres a stresové situace jsou dlouhodobě monitorovanou překážkou související se studiem. Kromě běžných studentských stresorů jsou studenti zdravotnických oborů vystaveni značné zátěži ze strany klinické praxe. Stres výrazně ovlivňuje jejich výkonnost a může mít dopad na výsledky ve studiu. Studium na vysoké škole je úzce spjato se stresem, který vyplývá jak ze zkoušek, tak z velkého množství učiva. Činitelů způsobujících stres existuje mnoho, důležité je však také umět se mu vyhýbat. Existuje řada metod na zvládnání stresu, tzv. copingových metod, které budou podrobněji popsány a nastíněny v následující kapitole teorie (Gurková a Zeleníková, 2017).

Tato bakalářská práce je strukturována na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou prezentovány nejčastější příčiny a symptomy stresu, reakce na stres, různé druhy stresu, metody zvládnání stresu a obecné poznatky o stresu. Dále je zde zařazena samostatná kapitola věnovaná stresu u studentů, kde jsou uvedeny možné příčiny, symptomy, faktory vzniku stresu a copingové metody využívané studenty. Praktická část využívá kvantitativní průzkumnou metodu, při níž jsou studentům rozdány dotazníky. Cílem této bakalářské práce je identifikovat nejčastější příčiny i symptomy stresu a nejpoužívanější techniky zvládnání stresu u studentů. Respondenty byli studenti třetích ročníků oboru Všeobecné ošetřovatelství v rámci jedné univerzitní fakulty.

1 CÍLE A METODY PRÁCE

1.1 Cíl práce

Hlavní cíl

Hlavním cílem je zjistit příčiny a příznaky stresu u studentů studujících zdravotnické obory.

Dílčí cíle:

1. Identifikace nejčastějších příznaků stresu, které studenti zažívají.
2. Analýza stresových faktorů, tedy toho, co studenty nejvíce stresuje.
3. Odhalení nejběžnějších strategií, které studenti využívají ke zvládnutí stresu.

1.2 Metody k dosažení cíle

Teoretická část byla detailně analyzována prostřednictvím odborných literárních zdrojů. Byly popsány definice stresu, jeho projevy, příčiny vzniku a možnosti jeho zvládnutí. Tato teoretická část poskytla komplexní přehled o problematice stresu, což následně umožnilo hlubší porozumění a kontext pro praktickou část práce. Tato část práce byla sestavena na základě dotazníkového šetření s využitím dotazníku vlastní tvorby, který měl za cíl odhalit reálné případy a projevy stresu u studentů.

TEORETICKÁ ČÁST

2 STRES

Termín „stres“ poprvé použil Hans Selye, který se zaměřil na hormonální reakce lidského těla při nadměrné zátěži. Ve svém výzkumu definoval tři fáze stresu, a to poplachovou fázi, stadium rezistence a stadium vyčerpání. Jeho práce položila základní kámen pro pochopení stresu jako komplexního fenoménu, který se vyskytuje ve všech oblastech lidského života. Stres je v současnosti chápán z mnoha různých perspektiv, což odráží jeho rozmanitost a všudypřítomnost. Z pohledu biologické medicíny je stres definován jako reakce lidského těla na nepříjemné podněty, které mohou narušit jeho rovnováhu a vyžadují adaptaci. Naopak psychologické pojetí stresu jej vnímá jako proces propojení mezi jedincem a prostředím, kdy člověk hodnotí situaci jako výzvu, hrozbu či zátěž (Nešpor, 2015; Jochmannová a Kimplová, 2022). Dále rozděluje Pugnerová a Kvintová (2016) stres na dvě hlavní oblasti vnímání – fyziologickou a psychologickou. Podle ní je stres charakteristickým znakem moderní společnosti, který je způsoben rychlým tempem změn. Mezi hlavní faktory přispívající k nárůstu stresu patří měnící se prostředí, pokrok nových technologií, digitalizace a rozpad tradičních rodinných hierarchií. Dutková (2023) však zdůrazňuje, že stres není fenoménem moderní doby. Podle jejího pohledu jde o odvěkou reakci, která je přirozená všem živým bytostem. Stres má zásadní význam pro přežití, protože umožňuje organismu reagovat na nebezpečné situace. Ačkoli stres ze života nelze zcela odstranit, je možné se naučit, jak jej správně zvládat a využívat k dosažení lepších výsledků. Podle Ayers a de Visser (2015) lze stres chápat jako pocit tlaku, nepříznivou situaci nebo negativní emoci. K prožití stresu dochází tehdy, když člověk usoudí, že požadavky, které na něj klade situace, převyšují jeho schopnosti. Ayers zároveň upozorňuje, že stres nemusí být vždy škodlivý. Mírné množství stresu může být dokonce užitečné, protože pomáhá dosáhnout určitých cílů, například splnění úkolů nebo zvládnutí výzev. Negativní dopad má zejména dlouhodobě působící stres, který může vést k vážným problémům, jako jsou deprese, syndrom vyhoření nebo srdeční onemocnění. Hamplová (2019) vnímá stres jako stav, kdy je organismus vystaven negativnímu nátlaku z vnějšího nebo vnitřního prostředí. Tuto definici podporuje i Paulík (2017), který popisuje stres jako speciální druh zátěže, jež vyžaduje intenzivní adaptaci. Machová a Kubátová (2016) popisují stres jako situaci, která překračuje psychické síly jedince. Člověk ji zvládne obtížně, případně ji nezvládne vůbec. Stres nastává, když se jedinec setká s událostí, kterou vnímá jako ohrožení svého fyzického či psychického zdraví. Takové situace mohou být různorodé a mají individuální vliv na každého člověka. Podle Kožinové (2022) existuje několik důvodů, proč jsou některé situace stresující. Patří

sem především skutečnost, že danou situaci nelze ovlivnit, alespoň ne v daném okamžiku. Tyto situace bývají často nepředvídatelné, překvapivé a mohou vyzývat naše schopnosti. Vyžadují od nás vynaložení více energie, hledání řešení a způsoby, jak je zvládnout.

2.1 Typy stresu

Jak uvádí Paulík (2017), stres lze rozdělit na dva hlavní typy: distres a eustres. Distres je vnímán jako nežádoucí druh stresu, který je nepříjemný, vyčerpávající, a může být dokonce i nebezpečný. Tento typ stresu obvykle negativně ovlivňuje naše fyzické i psychické zdraví, jelikož vyčerpává organismus a narušuje naši schopnost se s ním vyrovnat. Na druhé straně eustres představuje pozitivní formu stresu. Je charakterizován jako přívětivý a stimulující stres, který nás motivuje a podněcuje k lepším výkonům. Kožinová (2022) zdůrazňuje, že právě eustres může mít výrazně pozitivní vliv na naše výsledky. Typicky se projevuje v situacích, které vyžadují vysoké soustředění a úsilí, například při sportovních soutěžích, veřejných prezentacích či v krizových situacích, kdy je třeba podat maximální výkon. Dále je třeba vzít v úvahu individuální reakce na stresové podněty. Jak poznamenává Kožinová (2022), každý člověk prožívá stres odlišně, což často komplikuje rozlišování mezi pozitivním eustresem a negativním distresem.

Stres lze rozdělit také podle délky jeho trvání na jednorázový, krátkodobý a dlouhodobý. Jednorázový stres vzniká například při hádce s blízkou osobou, při pracovních problémech nebo při uvíznutí v dopravní zácpě. Krátkodobý stres může trvat několik dnů až týdnů a typicky se objevuje v souvislosti s přípravou na důležitý úkol, jako je maturitní nebo státní zkouška, či během těhotenství. Naproti tomu dlouhodobý stres může přetrvávat několik let, například v důsledku nefunkčního vztahu, vážné nemoci v rodině nebo extrémního pracovního zatížení (Kožinová, 2022).

Greenberg (2019) se na stres dívá z dalšího úhlu pohledu, kdy ho rozděluje na akutní a chronický. Akutní stres je reakcí na krátkodobý stresor, například písemnou zkoušku, veřejné vystoupení nebo první schůzku. Naproti tomu chronický stres vzniká jako odpověď na dlouhodobý stresor, například na péči o nemocného příbuzného nebo náročnou práci.

Další zajímavou klasifikaci stresu nabízí Kopecká (2015), která stres rozděluje na hypostres a hyperstres. Hypostres vzniká působením stresorů, které vyvolávají jen malou odezvu, a jedinec se na ně postupně adaptuje. Naopak hyperstres je způsoben mimořádně silnými stresory, na které se jedinec nedokáže adaptovat, což může vést k závažnému psychickému nebo fyzickému zhroucení.

2.2 Stresová reakce

Kožinová (2022) uvádí, že první vědecké zkoumání reakcí těla na stres se váže k práci W. Canona, který se věnoval konceptu tzv. homeostázy. Tímto pojmem se označuje schopnost organismu udržovat stálost svého vnitřního prostředí, což je klíčové pro zajištění přežití. Tato stálost se týká například tělesné teploty, krevního tlaku, hladiny glukózy v krvi, kyselosti vnitřního prostředí, schopnosti organismu využívat kyslík a dalších důležitých tělesných funkcí. Jakmile je tělo vystaveno stresové zátěži, automaticky se připravuje na situaci typu „boj nebo útěk“ prostřednictvím fyziologické reakce.

Dutková (2023) rozdělila stresovou reakci na tři hlavní fáze, a to následovně:

1. Poplachová fáze – jedná se o okamžitou přípravu těla na boj nebo útěk. V této fázi dochází ke spuštění řady fyziologických změn: svaly se napnou, dech se zrychlí, do krevního oběhu se vyplavují stresové hormony, jako jsou adrenalin a noradrenalin. Dochází k pozastavení trávení, oslabení imunitního systému, snížení schopnosti soustředění a krátkodobě i paměti. Tělo se v této fázi připravuje na maximální výkon, přičemž tyto změny představují mobilizaci všech dostupných zdrojů organismu.
2. Stadium rezistence – pokud je stresová situace zvládnuta, tělo přechází do této fáze, během níž dochází k návratu organismu do původního klidového stavu. Zpomaluje se dech, snižují se hladiny stresových hormonů a tělesné funkce se normalizují.
3. Stadium vyčerpání – nastává tehdy, pokud stresová situace přetrvává příliš dlouho nebo se opakovaně vrací. Organismus již není schopen dále efektivně reagovat, což vede k fyzickému a psychickému vyčerpání. Dlouhodobá zátěž v této fázi může mít vážné zdravotní následky.

Ayers a de Visser (2015) upozornili, že při stresové reakci hraje zásadní roli sympatická větev autonomního nervového systému, která je zodpovědná za první, rychlou reakci na stresor. Druhá, pomalejší vlna stresové reakce je řízena prostřednictvím endokrinního systému, konkrétně osy hypotalamus–hypofýza–nadledviny. Během této fáze je stimulována dřeň nadledvin k uvolnění stresových hormonů, jako jsou adrenalin a noradrenalin, které zvyšují aktivitu srdce a plic. Pokud stres přetrvává, hypotalamus vysílá signál hypofýze, aby uvolnila adrenokortikotropní hormon (ACTH). Tento hormon následně stimuluje nadledvinky k uvolnění kortizolu, který zvyšuje hladinu cukru v krvi a podporuje játra v produkci glukózy, jež je využita jako zdroj energie a ke zvýšení mozkové ostrážitosti. Ayers a de Visser (2015) také dělí reakce na stres na kognitivní, afektivní, behaviorální a fyziologické. Mezi těmito reakcemi nemusí být vždy přímé spojení.

Někteří lidé mohou i při velkém tlaku vykazovat malé emocionální známky stresu, avšak silně reagovat na fyziologické úrovni. Machová a Kubátová (2016) shrnuly reakci na stres jako složitý řetězec vrozených mechanismů, jejichž cílem je čelit možnému nebezpečí. Jestliže se hrozbu podaří rychle překonat, fyziologické reakce postupně odezní a tělo se navrátí k normálnímu fungování. Když však stresová reakce přetrvává, organismus přechází do fáze dlouhodobé přípravy na zvládnutí krize, což se označuje jako reakce na útok nebo útek.

2.3 Příčiny stresu

Organismus člověka je neustále vystavován různým situacím, které na něj působí. Nečekané okolnosti, které způsobují stres, se odborně nazývají stresory. Tyto stresory představují různé situace či problémy, které mohou pocházet jak z našeho okolí, tak i z našeho vlastního nitra, jak popisuje Kožinová (2022). Na základě jejich původu lze stresory rozdělit na vnější a vnitřní.

Vnější stresory pocházejí z vnějšího prostředí a často vytvářejí pocit, že proti nim nelze nic podniknout. Obvykle se jedná o běžné životní události, které nás překvapí, rozčílí nebo úplně vyvedou z rovnováhy. Některé vnější stresory mohou být méně vážné, zatímco jiné mohou mít závažnější dopady. Tyto situace zpravidla způsobují chaos, a přitom se jedná o výzvy pro naše schopnosti a dovednosti (Kožinová, 2022).

Vnější stresory se dále dělí na faktory fyzikální, traumatické, sociální, psychické a informační. Fyzikální faktory zahrnují např. nepříjemný hluk, jako je štěkání psa od sousedů nebo hlasitá hudba z vedlejšího pokoje. Dalšími příklady jsou teplota prostředí, například horko v ložnici či chladno v kanceláři. Traumatickými faktory mohou být např. některé životní události, mimo jiné úmrtí v rodině, stěhování nebo nemoc blízké osoby. Sociální faktory zahrnují špatné osobní vztahy, neefektivní komunikaci, nezdravý životní styl zahrnující kouření, pití alkoholu, nedostatek spánku či špatné stravovací návyky. Psychické faktory zahrnují termíny úkolů, zácpy na cestě domů, neúspěchy dětí ve škole nebo stres spojený s placením účtů. Informačními faktory jsou např. množství informací – ať už pravdivých, či nepravdivých – šířených internetem nebo negativní komentáře na sociálních sítích (Kožinová, 2022).

Vnitřní stresory se od těch vnějších liší svým původem, kdy se jedná o problémy a konflikty vycházející z našeho vlastního nitra. Tyto stresory zahrnují především myšlenky, pocity a vnímání, které ovlivňují náš psychický stav. Vnitřní stresory lze rozdělit na psychické, sociální a traumatické faktory. Psychické faktory zahrnují např. zodpovědnost za děti, frustrace z každodenních nezdarů nebo obavy související s naším věkem. Sociální faktory obsahují například konflikty ve vztazích, zklamání, nevěru nebo šikanu. Traumatické faktory zahrnují

situace jako rozvod, dlouhodobá nemoc, bolesti, ztráta životní role nebo ztráta zaměstnání (Kožinová, 2022).

Stresory lze členit také podle jejich časového trvání. Mezi tyto kategorie patří např. akutní stresory: objevují se náhle a zpravidla vyžadují okamžitou reakci, mezi příklady patří úmrtí blízkého člověka nebo autonehoda, chronické stresory: ty trvají delší dobu, například jde o péči o nemocného člena rodiny nebo dlouhodobé vzdělávání, každodenní stresory: ty zahrnují běžné záležitosti jako cesta do práce nebo nákup potravin, traumatické stresory: patří sem nepředvídatelné a náročné situace, jako je náhlé přepadení (Ayers a de Vissser, 2015).

2.4 Příznaky stresu

Stres může být jedním z klíčových faktorů, které ovlivňují lidské zdraví. Může nejen způsobovat různá onemocnění, ale také výrazně zhoršovat průběh již existujících zdravotních potíží. Stejně jako u mnoha jiných zdravotních problémů, i stres má své charakteristické symptomy, které se projevují rozmanitými způsoby. Mezi příznaky stresu patří například dlouhotrvající pocit napětí, nervozity nebo úzkosti. Často dochází ke snížení schopnosti soustředění a ztrátě zájmu o běžné aktivity či činnosti. Chronický stres může vést k závažnějším poruchám, jako jsou posttraumatická stresová porucha nebo syndrom vyhoření. Stres často způsobuje vyčerpání a únavu, což se následně může projevit podrážděností (Paulík, 2017).

Mezi fyzické příznaky patří bolesti hlavy, třes, dušnost, brnění končetin či obličeje, kožní problémy, bušení srdce, píchání na hrudi a oslabení imunitního systému. Oslabená imunita zvyšuje náchylnost k infekcím, jako je nachlazení. Stres také může způsobovat zažívací obtíže, například nevolnost, průjem, zvracení, nadýmání či zácpu. Tyto problémy mohou být doprovázeny narušením stravovacích návyků – někteří lidé jedí nepravidelně, přejídají se, ztrácejí chuť k jídlu nebo konzumují velmi málo. Dalšími častými důsledky stresu jsou poruchy spánku a sklony k závislostem, například k alkoholu, kouření, nadměrné konzumaci kávy, případně k užívání drog. Lidé pod vlivem stresu také často zanedbávají pohyb a cvičení, což může vést k bolestem zad a kloubů (Hamplová, 2020; Urban, 2016). Stres však nemá pouze negativní důsledky. V některých případech může být důležitým impulzem pro osobní rozvoj. Například stresory jako onemocnění nebo akutní bolest mohou člověka přimět k pozitivním změnám ve způsobu jeho jednání a vnímání, což je odlišné od stavu před působením stresoru. Úspěšné zvládnutí problémů způsobených stresem může člověku přinést pocit uspokojení, zvýšit jeho sebevědomí a stát se jednou z cest ke zlepšení kvality života (Paulík, 2017).

2.5 Zvládání stresu / copingové strategie

Studie zaměřené na stres a odpočinek ukazují, že pro udržení fyzického i psychického zdraví je nezbytné zařadit po každé stresové etapě dostatečný odpočinek. Ten by měl být úměrný délce a intenzitě stresové fáze – čím déle trvá stresové období, tím více času je třeba věnovat regeneraci. Přestože je odpočinek klíčovým prvkem prevence a zvládání stresu, mnoho lidí v běžném životě nenachází dostatek prostoru pro relaxaci. Někteří lidé neodpočívají vůbec, jiní si nedopřávají dostatečný čas na uvolnění. To vede k tomu, že nejsou připraveni čelit dalším stresovým situacím (Lehrhaupt a Meibert, 2020).

Zvládání stresu, známé jako coping, spočívá především v odstranění stresorů, tedy situací, které stres způsobují. To může zahrnovat uvědomění si stresových faktorů, jejich popírání či vyhýbání se jim. Dále se zvládání stresu opírá o využívání vnějších zdrojů podpory, například rodiny nebo přátel, a posilování vlastních schopností, například zvýšení psychické odolnosti. Úspěšnost zvládání stresu závisí na našem aktuálním zdravotním stavu a kvalitě emocí, které prožíváme. Reakce na stresové zatížení se zpravidla dělí na obranné a zvládací mechanismy. Oba přístupy ovlivňují naše emoce a snaží se minimalizovat negativní dopad stresu. Coping je pojem odvozený z anglického slova „cope“, což znamená vypořádat se nebo zvládnout. Představuje vědomý a aktivní přístup k řešení náročných situací (Kopecká, 2015).

Mezi základní copingové strategie patří řešení problému, přehodnocení situace, vyjádření emocí nebo vyhledávání sociální opory. Někteří lidé se však uchylují k vyhýbání se problému či úniku do světa fantazie. Dalšími reakcemi mohou být sebeobviňování, sebekritika nebo sociální izolace. Obranné mechanismy, které člověk při zvládání stresu využívá, často zahrnují únik – například změnu prostředí formou stěhování či změny zaměstnání, nebo psychologický únik, který zahrnuje užívání alkoholu, drog či přejídání. Často se setkáváme také s agresí, která může být namířena buď vůči druhým, nebo vůči sobě. Dalším obranným mechanismem je regrese, kdy se jedinec uchyluje k dětskému chování. Potlačování emocí, projekce vlastních problémů na druhé osoby či racionalizace chování jsou dalšími častými reakcemi na stres. Někteří lidé se izolují od okolí nebo se uchylují k fantazii, kde hledají únik od problémů. K obranným mechanismům patří také popření reality, kdy jedinec odmítá přijmout existenci stresové situace (Paulík, 2017; Hamplová, 2020; Kopecká, 2015).

2.6 Prevence stresu

Stres představuje přirozenou součást lidského života, a proto ho nikdy nelze zcela odstranit. Bude přítomen v různých formách a intenzitách, což znamená, že stoprocentní prevence stresu není možná. Co však možné je, je jeho eliminace, a to prostřednictvím zvyšování odolnosti. Odolnost vůči stresu lze chápat jako schopnost organismu bránit se nepříznivým situacím a efektivně zvládat krize. Existuje několik způsobů, jak tuto odolnost posilovat. Jednou z klíčových metod je časový management, tedy efektivní plánování času. To zahrnuje stanovení důležitých termínů, vytváření seznamů úkolů a rozvržení denního harmonogramu. Ideální je věnovat se plánování ihned po probuzení, aby byl den lépe uspořádaný. Dobře zorganizovaný čas pomáhá předcházet časové tísně a snižuje riziko vzniku stresových situací. Další důležitou složkou prevence je rozvíjení sociálních kontaktů, které poskytují oporu v těžkých chvílích. Podpora blízkých může být zásadní při zvládání krizí. Zároveň je důležité umět otevřeně vyjadřovat své pocity druhým a naslouchat emocím ostatních. Neméně významnou součástí prevence stresu je seberozvoj. Do této oblasti spadá naučení se práci s vlastním tělem a myslí, pravidelná relaxace a zlepšování reakcí na náročné situace. Také objevování nových dovedností nebo prohlubování stávajících znalostí mohou představovat cestu, jak si zvyšovat sebevědomí a lépe čelit krizovým momentům (Sovová, 2023).

Pro prevenci stresu je důležitá i duševní hygiena, která zahrnuje pravidelný a dostatečný spánek, pobyt na čerstvém vzduchu, relaxaci a čas věnovaný drobným radostem. Ty mohou zahrnovat čtení oblíbené knihy, sledování oblíbeného filmu, koupi nového oblečení nebo přípravu chutného jídla. Pro některé to může být také chvílka strávená o samotě, bez rušivých povinností. Dalším klíčovým faktorem je zdravý životní styl, který zahrnuje pravidelný pohyb, vyváženou stravu a zdravé návyky. Prospěšné je také provozování nebo obnova zájmů a koníčků, které poskytují únik od každodenního stresu. V rámci prevence stresu je třeba také uvolňovat nahromaděné emoce. Ty se snadno uvolňují například pláčem, nebo naopak smíchem, což pomáhá obnovovat psychickou rovnováhu. Celkově lze říct, že zvyšování odolnosti vůči stresu a prevence jeho negativních dopadů vyžaduje komplexní přístup. Kombinace správného časového managementu, rozvíjení sociálních kontaktů, péče o duševní i fyzické zdraví a pravidelného odpočinku vytváří pevný základ pro zvládání každodenních výzev (Sovová, 2023; Dutková, 2023).

3 STRES VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Stres, s nímž se setkávají studenti v rámci studia, může být na jedné straně pozitivní a na druhé negativní. Pozitivní může být to, že studenty motivuje a pomáhá k jejich výkonnosti. Pokud je ale stresu příliš mnoho, má poté negativní dopad, kdy může studentovi uškodit a při nejhorším mu i narušit schopnost se učit. Stres také může narušit celkovou adaptaci studentů. Studenti vysokých škol zažívají napětí, neboť přechod na vysokou školu s sebou přináší spoustu nových výzev a zadání. Studenti si hledají nové přátele, zvykají si na novou odpovědnost, adaptují se na nové situace a velké pracovní vytížení. Proto jsou některé situace vnímány jako zdroje stresu. Stres u studentů by se neměl brát na lehkou váhu, neboť právě studenti / mladí lidé jsou budoucností a později se to projeví na společnosti. Se stresem by se ale neměli vypořádávat sami studenti, ale také univerzity. Měly by studentovi nabídnout příjemné prostředí i vlídné jednání a tím stres omezit (Sedláková, 2021). Zdrojů stresu u studentů může být několik. Do popředí se dostává tlak na výkon – ať ze strany rodiny, nebo známých, kteří mají velká očekávání. Samozřejmě zkoušky i hodnocení a s tím spojená velká náročnost. Časové rozpoložení zahrnující termíny zkoušek, plnění nejasných úkolů, náročná, často i kritická očekávání pedagogů a pracovní vytížení. Roli má také část semestru, ve které se student nachází, soutěživost mezi spolužáky, aktuálně také finanční záležitosti, mezi něž patří třeba náklady na dojíždění, stravování, popř. ubytování. Ročník studia, kdy největší stres je většinou v prvním a posledním ročníku studia, je také velmi stresující. A poté nejistota ohledně budoucnosti, kdy si studenti často kladou otázky ohledně budoucího uplatnění (Sedláková, 2021). Dále existují takzvané institucionální příčiny stresu neboli dopad nepříznivého akademického prostředí. Patří sem např. špatné osvětlení učeben, nevyhovující prostory, omezené využívání moderních technologií při výuce, zastaralý výukový systém některých učitelů, nevyhovující ergonomické uspořádání učeben (pouze židle bez stolů), omezené pracovní hodiny studijního oddělení a sekretariátu kateder, opomíjení konzultačních hodin ze strany vyučujícího, omezená flexibilita vyučujícího prostřednictvím e-mailové komunikace, neefektivně fungující informační systém školy (přihlašování do semestrů, zápis předmětů, přihlašování na zkoušky), nesoulad mezi učebními osnovami a praktickými potřebami, preferování nedostupné literatury a lpění na materiálech napsaných vyučujícími, nátlak některých vyučujících na učení nazpaměť bez pochopení látky, absence podpory kritického myšlení, negativní vnímání snahy studenta o diskusi atd. (Švamberk Šauerová, 2019).

3.1 Faktory ovlivňující stres studentů

Stres může být ovlivňován různými faktory, mezi které patří například pohlaví. Muži a ženy reagují na stres odlišně, což je způsobeno nejen biologickými rozdíly, ale také rozdílnými sociálními a kulturními vlivy. Muži mají větší schopnost zvládnout negativní stres, tzv. distres, a vykazují vyšší úroveň strategií zaměřených na zvládnutí problémů. Nicméně mají tendenci své problémy často popírat, potlačovat emoce a nedělat si starosti, což může mít dlouhodobé důsledky na jejich psychické zdraví. Naproti tomu ženy častěji vyhledávají sociální oporu, komunikují o svých problémech a přemýšlí o jejich řešení, což jim umožňuje efektivněji zvládat stresové situace. Věk je dalším významným faktorem ovlivňujícím stres. V období dospívání lidé zpravidla používají efektivnější strategie zvládnání stresu, protože aktivně vyhledávají informace, řeší problémy a učí se nové způsoby adaptace. Dospělost však přináší jiné výzvy – stres bývá často ignorován nebo přecházen, což vede k jeho nahromadění a případným komplikacím v budoucnu. Další důležitý faktor ovlivňující stres je studijní obor. Nejvyšší úrovně stresu jsou zaznamenány u studentů zdravotnických a medicínských oborů, které zahrnují intenzivní praktické požadavky. Velmi stresující jsou také technické a přírodovědné obory, které často kladou vysoké nároky na analytické a logické myšlení. Ročník studia hraje také důležitou roli. První ročníky jsou charakteristické vysokou úrovní stresu, což je způsobeno menšími zkušenostmi, nižší osobnostní zralostí a nutností adaptace na nové prostředí i podmínky. Studenti se musejí vyrovnat s náročnými úkoly, které jsou pro ně zcela nové. Poslední ročníky pak přinášejí největší stres, protože studenti čelí velkým tlakům v podobě psaní závěrečných prací a příprav na státní závěrečné zkoušky. Dalším zásadním faktorem je obtížnost při plnění požadavků či očekávání, která může studenty vystavovat dlouhodobému stresu a ovlivňovat jejich akademické i osobní životy (Sedláková, 2021).

3.2 Příčiny stresu u studentů ve zdravotnictví

Zdrojem stresu studentů, kteří se pohybují ve zdravotnictví, mohou být hlavně náročné praxe, kde pečují o pacienty a plní ošetrovatelské procesy. V péči o pacienty mohou být velmi stresující např. strach z následků jednání, a to nejčastěji ublížení pacientovi, nepředvídatelné situace, jako jsou zhoršení stavu pacienta nebo přinejhorším jeho smrt, kardiopulmonální resuscitace atd., péče o těžce nemocného pacienta, což je spojeno s emoční náročností, a třeba i komunikace s pacienty nebo rodinami pacientů. Dále může být stresující provádění neznámých nebo nových úkonů a s tím spojený strach z nedostatku vědomostí a dovedností (Ayers a de Vissser, 2015; Gurková a Zeleníková, 2017).

Velmi stresující je také časový přes nakládáný na studenty. Plnění množství hodin praxe, a hlavně poté skloubení praxe se školou. Poté docházka na nová zdravotnická oddělení, kde si studenti často sami zařizují plnění praxe a setkávají se se zdravotnickým personálem. Vztah zdravotníků a lékařů ke studentům nemusí být vždy kladný a může ovlivnit průběh praxí i vzdělávání. Studenti mají většinou větší stres z přístupu personálu nemocnice než z práce s pacienty. Nedostatek sociální opory, která bývá studentem očekávána, třeba ze strany mentora nebo učitele, může být také velmi stresující. Často také bývá doprovázena strachem z odmítnutí nebo strachem z hodnocení ostatními. Emoční zátěž bývá také častým stresorem, neboť práce s pacienty je provázena hlavně emocemi a mnoho studentů se často na praxi poprvé setká se smrtí. V rámci školy je poté velmi stresující časové rozpoložení týkající se třeba délky přednášek, brzkého začátku a pozdního konce vyučování, nebo třeba skloubení učení a zkoušek s praxemi, prací nebo rodinou. Velmi stresující může být např. i pouhý zápis rozvrhu a s tím spojená organizace času. Poté samozřejmě příprava na zkoušky, samostudium, množství předmětů k učení, praktická cvičení, vypracovávání zadaných úkolů, zkuškové období, do kterého lze zahrnout ústní zkoušení, písemné testy, ale třeba i napsání odborných prací. Stresující může také pro někoho být např. stravování ve škole, a to hlavně u studentů s dietním omezením, nebo dojíždění do školy (Nebhinani et al., 2020; Gurková a Zeleníková, 2017).

Stresující může být také velká fyzická zátěž. V rámci praxí bývá nejčastější zatížení dolních končetin chůzí a delším stáním, a to v rámci celodenního pohybu po zdravotnickém oddělení. Poté zatížení kloubů a páteře např. ošetřováním imobilních pacientů při jejich polohování, dále vyvolává stres psychická zátěž, do níž můžeme zařadit např. nucené pracovní tempo ruku v ruce s velkým množstvím ošetřovatelských úkolů, pracovní dobu, stereotyp práce neboli opakování stejných činností a úkonů, práce v časovém presu a riziko ohrožení vlastního života nebo života jiných lidí. Dále také uvedla mezilidské vztahy, zejména vztahy mezi zdravotníkem a pacientem, a poté vztahy mezi spolupracovníky (Kopecká, 2015).

3.3 Příznaky stresu u studentů ve zdravotnictví

Stres se u každého člověka projevuje odlišně, jeho vliv se může lišit v závislosti na situaci, osobnosti a schopnostech zvládnání. U studentů bývá stres často spojen s akademickým tlakem a očekáváním. Jedním z nejčastějších projevů stresu u této skupiny je úzkost, která se zpravidla objevuje během zkuškového období nebo při přípravě na důležité testy. Úzkost se může fyzicky projevovat různými způsoby, například pocitem tlaku nebo stažení na hrudi, zrychleným dechem,

zvýšenou tepovou frekvencí nebo pocením. Tyto příznaky mohou být doprovázeny silnými obavami z neúspěchu, což stres dále zesiluje (Gurková a Zeleníková, 2017).

Dalším častým projevem stresu u studentů bývá nízké sebevědomí, nebo dokonce deprese, které mohou vést ke špatným studijním výsledkům a celkovému poklesu výkonnosti. Snížené sebevědomí ztěžuje studentům překonávání výzev a může je odrazovat od dalšího úsilí. Deprese, spojená s pocity beznaděje a vyčerpání, také negativně ovlivňuje jejich schopnost soustředit se a plnit úkoly. Velmi běžnými důsledky stresu u studentů jsou prokrastinace a ztráta motivace. Prokrastinace se projevuje odkládáním důležitých úkolů na později a věnováním se méně důležitým činnostem, které přinášejí okamžitý pocit úlevy. Tím však dochází k hromadění povinností, což zvyšuje stres a způsobuje začarovaný kruh. Ztráta motivace pak ztěžuje návrat k plnění povinností a snižuje efektivitu. Emoční změny jsou také častým projevem stresu. Studenti mohou být přecitlivělí, často reagují negativně, a někdy i agresivně na běžné podněty. Tyto emoční výkyvy mohou vést k problémům v mezilidských vztazích a dále umocňovat jejich vnitřní napětí. Fyzické příznaky stresu bývají velmi různorodé. Mezi nejčastější projevy patří například bušení srdce, bolesti břicha, nevolnost či zvracení. Někteří studenti zažívají bolesti hlavy, zrychlený dech nebo změny v chuti k jídlu – buď sníženou chuť k jídlu, nebo naopak přejídání. Dalším problémem je zvýšená náchylnost k nemocem, kterou způsobuje oslabení imunitního systému vlivem dlouhodobého stresu. Ten má vliv i na spánek. Často dochází k problémům, jako jsou nespavost nebo pocit vyčerpání, přestože student spí dostatečný počet hodin. Únava z nedostatečné regenerace má přímý vliv na jejich schopnost zvládat každodenní nároky (Ayers a de Visser, 2015; Sedláková, 2021; Gurková a Zeleníková, 2017).

3.4 Snižování stresu u studentů

Snižování stresu je pro studenty klíčovým aspektem, který výrazně ovlivňuje jejich schopnost učit se, adaptovat se na nové prostředí a celkově rozvíjet svůj potenciál. Existuje mnoho metod, jak stres efektivně eliminovat, přičemž zásadní roli mohou hrát i jednoduché kroky. Jedním z těchto kroků je vytvoření příjemného a pozitivně naladěného školního prostředí, které studentům poskytuje pocit bezpečí a podpory. Silná sociální opora ze strany učitelů je dalším významným faktorem. Pedagogové by měli studenty aktivně motivovat, naslouchat jejich potřebám a být jim oporou během náročných období. Týmová práce se spolužáky, založená na vzájemné spolupráci a sdílení zkušeností, také přispívá k vytvoření příznivého prostředí, které podporuje snížení stresu.

Důležitým faktorem při snižování stresu je role školy a pedagogů. Ti mohou aktivně ovlivnit úroveň stresu studentů například prostřednictvím úprav učebních osnov tak, aby byly

přízpůsobeny schopnostem a potřebám studentů. Dalším opatřením může být snížení pohybu studentů mezi různými odděleními, což minimalizuje zbytečné stresové situace spojené se změnou prostředí. Úprava délky pobytu studentů na určitém oddělení může také přispět ke snížení jejich stresu, jelikož delší pobyt umožňuje lepší adaptaci a větší komfort. Další klíčovou součástí snižování stresu je podpora rodičů a rodiny, která studentům poskytuje emocionální zázemí a pomáhá jim zvládat náročné situace. Rodiče mohou hrát zásadní roli v motivaci studentů a podporovat jejich sebedůvěru. Vedle vnější podpory však hrají důležitou úlohu také osobní vlastnosti jedince, například spolehlivost, uspořádanost, citová stabilita a sebevědomí. Tyto vlastnosti umožňují studentům lépe čelit výzvám a překonávat obtíže spojené se stresovými situacemi (Gurková a Zeleníková, 2017; Bedewy a Gabriel, 2015).

3.5 Copingové metody pro studenty

Copingové metody, které studenti využívají při zvládání stresu, byly podrobně zkoumány například Sattarem et al. (2022) a Chaabanem et al. (2021). Jednou z nejúčinnějších strategií je fyzická aktivita, která zahrnuje pravidelné cvičení, jako jsou běhání, plavání, jízda na kole nebo jóga. Tyto aktivity napomáhají uvolňování endorfinů, hormonů štěstí, které zlepšují náladu a snižují úzkost. Zařazení fyzické aktivity do každodenního režimu nejen podporuje fyzické zdraví, ale také zvyšuje psychickou odolnost. Studenti, kteří se věnují pravidelnému cvičení, mívají často lepší schopnost zvládat stresové situace a dosahují vyšší úrovně celkové pohody. Dalším významným faktorem pro zvládání stresu je udržování silných sociálních vazeb. Vztahy s rodinou, přáteli nebo spolužáky poskytují emoční podporu, pocit sounáležitosti a bezpečí. Komunikace a sdílení zážitků s důvěryhodnými osobami pomáhají uvolnit napětí, nabídnout nové perspektivy a snížit pocit osamělosti. Sociální opora má pozitivní vliv na sebeúctu studentů, přispívá k lepšímu zvládání krizí a podporuje jejich psychickou pohodu. Aktivní vyhledávání sociální a emocionální podpory je další důležitou strategií. Tento přístup zahrnuje například hledání emocionálního komfortu, praktické pomoci nebo rad od ostatních. Emoční podpora umožňuje jedinci cítit se pochopený a posílený, zatímco instrumentální podpora pomáhá usnadnit náročné situace, například pomocí praktických rad nebo řešení konkrétních úkolů (Chaabane et al., 2021; Sattar et al., 2022).

Jednou z nejefektivnějších metod je aktivní coping, který zahrnuje cílené kroky k řešení stresové situace. Tento přístup zahrnuje plánování, vyhledávání informací a implementaci řešení. Aktivní řešení stresu poskytuje jedinci kontrolu nad situací, zvyšuje jeho sebevědomí a kompetence, což vede k lepšímu zvládání stresových situací. Přijetí reality stresové situace je další strategií, která

zahrnuje smíření se s nezměnitelnými skutečnostmi a zaměření se na přizpůsobení se okolnostem. Přijetí stresové situace pomáhá zmírnit úzkost a frustraci, což posiluje psychickou odolnost. Na druhé straně však existují i méně účinné, nebo dokonce škodlivé copingové strategie, jako je vyhýbání se stresové situaci. Tato metoda zahrnuje ignorování problémů, odkládání jejich řešení nebo hledání úniku v jiných aktivitách. Vyhýbání se problémům poskytuje pouze dočasnou úlevu, zatímco dlouhodobě může vést k jejich kumulaci a zhoršení psychické pohody. Podobně nevhodné je zneužívání alkoholu, drog nebo léků jako způsob zvládnání stresu. Tyto látky mohou krátkodobě přinést úlevu, ale dlouhodobě způsobují závislost, zdravotní problémy a narušení sociálních vztahů. Pozitivní vliv na zvládnání stresu mohou mít také víra a duchovní přesvědčení. Duchovní praktiky, jako jsou modlitba, meditace nebo účast na náboženských obřadech, pomáhají snižovat stres a zlepšují psychickou pohodu. Víra poskytuje jedinci smysl, naději a emocionální podporu, což může být velmi přínosné v náročných životních situacích. Pro odpočinek a rozptýlení mohou studenti využít také volnočasové aktivity, mimo jiné hraní her, sportovní aktivity, turistiku nebo kreativní činnosti, například malování, kreslení, hudbu či tanec. Tyto aktivity umožňují studentům uvolnit mysl, vyjádřit své emoce a nalézt radost i uspokojení. Zvláštní význam mají aktivity v přírodě, které pozitivně ovlivňují duševní zdraví a obnovují energii. Příroda má zklidňující účinky a pomáhá snižovat úzkost. Další způsob, jak zmírnit stres, zahrnuje dobrovolnictví a pomáhání druhým. Tyto aktivity poskytují jedinci pocit naplnění, podporují sociální vazby a vytvářejí nové příležitosti k seberealizaci. Pomáhání druhým může odvést pozornost od vlastních problémů a zlepšit psychickou pohodu. Podobně přínosné je zapojení se do kurzů a workshopů, které nabízejí studentům možnost naučit se nové dovednosti, zvýšit sebevědomí a získat pocit kompetence. Nakonec je třeba zmínit vliv humoru na zvládnání stresu. Smích, sledování komedií nebo sdílení humorných zážitků s přáteli má pozitivní vliv na tělo i mysl. Humor dokáže odlehčit těžké situace, poskytnout úlevu od napětí a zlepšit celkovou náladu. Copingové metody jsou rozmanité a umožňují studentům zvolit takové strategie, které nejlépe odpovídají jejich individuálním potřebám a situacím (Chaabane et al., 2021; Sattar et al., 2022).

4 PRŮZKUMNÁ ČÁST

Průzkumná část této práce probíhala kvantitativní formou za použití dotazníku vlastní tvorby, který byl speciálně navržen tak, aby odpovídal cílům průzkumu. Kvantitativní průzkum se soustředil na tři hlavní otázky, které měly klíčový význam pro dosažení cíle průzkumu. Data získaná dotazníkovým šetřením byla následně analyzována a interpretována, aby poskytla ucelený a komplexní obraz dané problematiky.

4.1 Průzkumné otázky

1. Které příznaky stresu se u studentů objevují nejčastěji?
2. Jaké okolnosti při studiu jsou pro studenty nejvíce stresující?
3. Jaké způsoby zvládání stresu studenti nejčastěji využívají?

5 METODIKA PRŮZKUMNÉ ČÁSTI

Průzkum byl proveden pomocí dotazníků vytvořených pro tento účel. Zaměřily se na několik klíčových oblastí: identifikaci hlavních příčin stresu, popis jeho příznaků a zkoumání metod zvládání stresu mezi studenty. Vyplnění dotazníků bylo dobrovolné a byla zachována anonymita respondentů. Dotazníky měly papírovou podobu a studenti měli dostatek času na jejich vyplnění. Po dokončení byly dotazníky shromážděny a uloženy do uzavřené krabice, aby byly zajištěny jejich bezpečnost a anonymita.

5.1 Respondenti

Respondenti vybraní pro tento průzkum byli studenti studující zdravotnický obor Všeobecné ošetrovatelství. Klíčovou podmínkou pro zařazení do průzkumu bylo, aby studenti studovali na vysoké škole a nacházeli se ve třetím ročníku svého studia. Tento výběr byl zvolen z toho důvodu, že studenti třetího ročníku již mají dostatek zkušeností a praxe, ale stále jsou součástí studijního procesu a mohou poskytovat aktuální informace o svých zkušenostech se stresem. Studenti pocházeli z vysoké školy situované ve východních Čechách, což umožnilo zaměřit průzkum na specifický region a získat relevantní data týkající se této oblasti. Osloveni byli studenti vždy osobně a pouze v rámci jedné konkrétní fakulty. Celý proces výběru a oslovování respondentů byl pečlivě plánován a prováděn tak, aby zajistil reprezentativní vzorek studentů.

5.2 Průběh průzkumu

Průzkumné šetření bylo provedeno ve dvou fázích, kdy první se uskutečnilo v období od ledna do února roku 2024 a druhé v březnu roku 2025. Celý průzkum probíhal na vysoké škole, kde bylo nejprve schváleno samotné provedení průzkumu, včetně vzhledu a znění dotazníku, vedoucími pracovníky fakulty. Toto schválení bylo klíčové pro zajištění, že dotazník bude relevantní, srozumitelný a vhodně zaměřený na cílovou skupinu. V lednu 2024, po schválení dotazníku, byl uskutečněn pilotní průzkum u pěti studentů. Cílem tohoto pilotního průzkumu bylo ověřit, zda jsou otázky v dotazníku srozumitelné a zda dotazník poskytuje očekávané informace. Pilotní průzkum umožnil identifikovat drobné nedostatky a nejasnosti, a to v podobě nesrozumitelnosti zadání některých otázek, které byly následně upraveny před hlavním průzkumem. Na konci ledna až února roku 2024 a poté v březnu 2025 probíhalo hlavní dotazníkové šetření. Dotazníky byly rozdány mezi studenty za účelem shromáždění potřebných údajů. Každý student byl nejprve požádán o slovní souhlas s účastí na průzkumu. Po získání souhlasu byl studentovi předán dotazník a byly mu zodpovězeny případné dotazy týkající se vyplňování. Studentům byl poskytnut dostatek

času a soukromí k vyplnění dotazníku, aby se mohli soustředit na své odpovědi a zajistit přesnost poskytovaných informací. Celkem bylo rozdáno 66 dotazníků, z nichž bylo navráceno 48. Průzkumu se zúčastnilo 43 žen a pět mužů, což poskytlo široké spektrum dat pro analýzu. Data byla následně zpracována pomocí softwarových nástrojů Microsoft Word a Microsoft Excel, což umožnilo efektivní analýzu a interpretaci získaných výsledků.

5.3 Výsledky

Interpretace výsledků dotazníkového průzkumu.

Otázka č. 1: „Na stupnici 1–6 ohodnot’te, jak moc na Vás stres při studiu působí – přičemž 6 je nejvíce.“

Tabulka č. 1 představuje rozdělení stresu na stupnici od 1 do 6, kde 1 označuje zcela žádný stres a 6 představuje nejvyšší možnou úroveň stresu. Jak je zde uvedeno, nejčastěji respondenti zvolili číslo 4, které značí zvýšený stres. Tato odpověď byla uvedena 17 respondenty, což představuje 35,4 %. Druhá nejběžnější volba byla číslo 6, tedy největší stres, kterou uvedlo 16 respondentů, představujících 33,3 %.

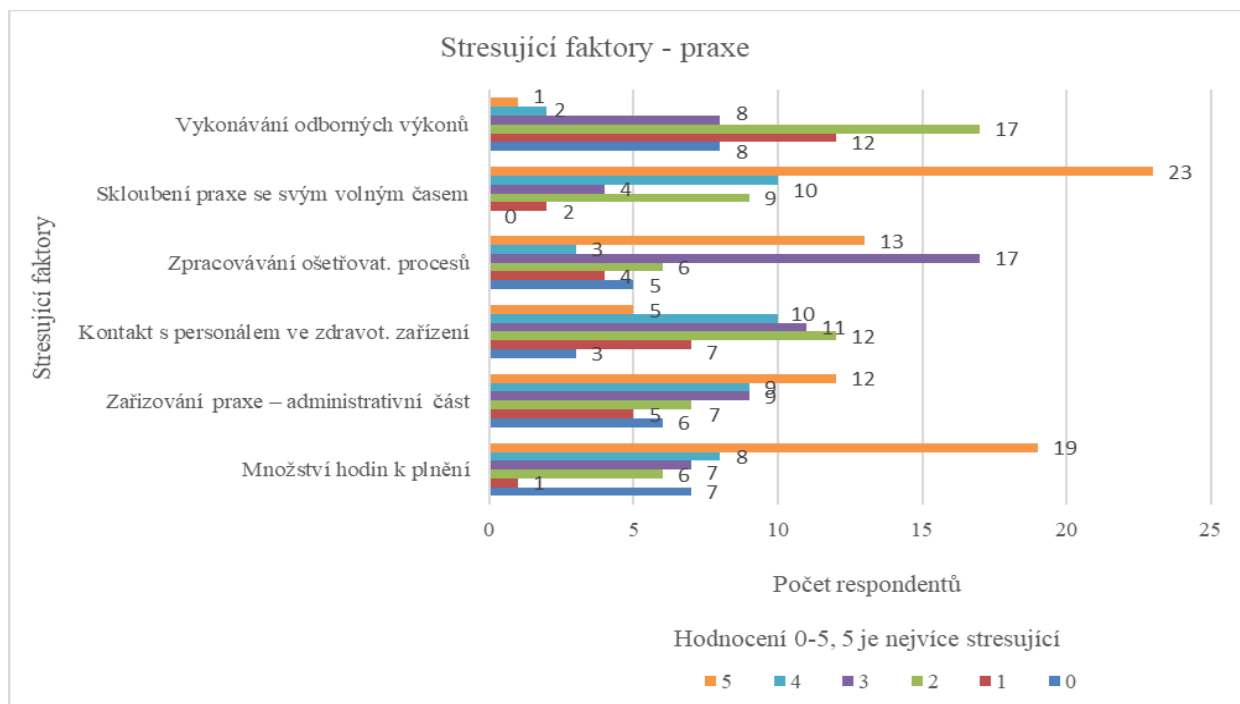
Tabulka 1: Stupnice stresu

Stupnice působení stresu	Absolutní četnost (n=48)	Relativní četnost (100 %)
1 (žádný stres)	0	0 %
2 (lehký stres)	1	2,1 %
3 (průměrný stres)	4	8,3 %
4 (zvýšený stres)	17	35,4 %
5 (vysoký stres)	10	20,8 %
6 (největší stres)	16	33,3 %

Zajímavé je, že žádný respondent nezvolil číslo 1, což naznačuje, že každý student v nějaké míře pociťuje stres spojený se studiem. Číslo 2, které odpovídá lehkému stresu, bylo vybráno pouze jedním respondentem (2,1 %). Průměrná úroveň stresu, tedy číslo 3, označili čtyři respondenti (8,3 %). A konečně číslo 5, symbolizující vysoký stres, vybralo 10 respondentů, což odpovídá 20,8 %. Tato data ukazují, že studenti v rámci studia zažívají stres v různých úrovních, přičemž největší podíl připadá na zvýšený a nejvyšší stres.

Otázka č. 2: „Ohodnoťte čísla 0–5, přičemž 5 je nejvíce, jak jsou pro Vás tyto věci v rámci studia stresující (TÝKAJÍCÍ SE PRAXE).“

Respondenti v této otázce hodnotili stresové faktory na praxi. Hodnocení probíhalo prostřednictvím tabulky, kde respondenti označovali křížky čísla od 0 do 5 u jednotlivých faktorů, přičemž hodnota 5 představovala nejvyšší úroveň stresu.



Obrázek 1: Stresující faktory na praxích

Podle průzkumu respondenti uvedli, že nejvíce stresující je skloubení praxe s volným časem. Tuto skutečnost označilo jako nejvíce stresující 23 respondentů, představujících 47,9 %. Druhým nejvíce stresujícím faktorem bylo množství hodin k plnění, které uvedlo 19 respondentů (39,6 %). Zpracování ošetrovatelských procesů bylo hodnoceno jako nejvíce stresující s maximálním stupněm 5 celkem 13 respondenty, představujícími 27,1 %. Administrativní část (zařizování praxe) byla rovněž považována za velmi stresující pro 12 respondentů (25 %). Podle hodnocení bylo vykonávání odborných výkonů označeno za nejméně stresující, neboť osm respondentů (16,7 %) jej hodnotilo číslem 0, tedy vůbec nestresující, 12 respondentů (25 %) jej hodnotilo číslem 1, tedy mírně stresující a 17 respondentů (35,4 %) jej hodnotilo číslem 2, tedy trochu více stresující.

Otázka č. 3: „Popř. vypište jiné stresující faktory na praxích.“

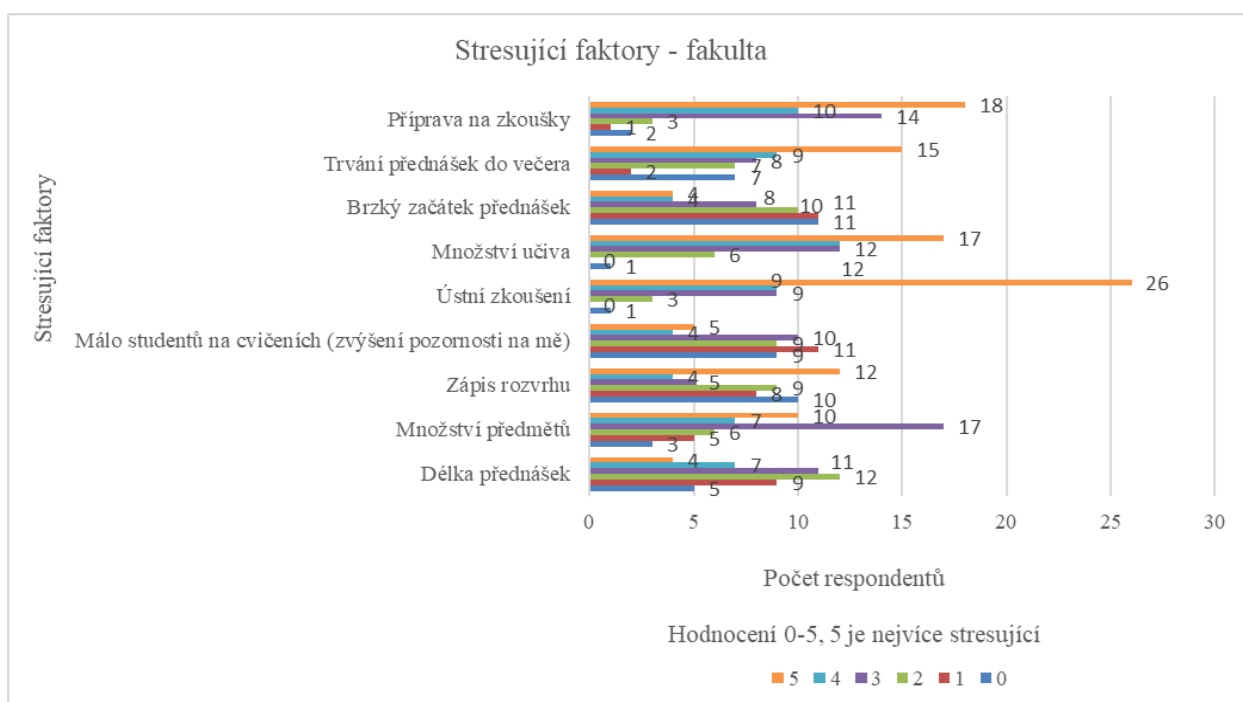
Respondenti měli v této dobrovolné otázce možnost uvést další stresové faktory, se kterými se setkávají v průběhu praxí. Celkem odpovědělo 16 respondentů, což představuje 33,3 % z celkového počtu. Mezi uvedenými faktory byly přístup personálu ke studentům (obavy z personálu), plnění praxí na novém oddělení, povinná supervize, nemoc (nemožnost účasti na praxi, nesplnění hodin), chování některých pacientů, strach z operačního výkonu, učení nových dovedností na praxi, profesní pochybení v rámci praxe, povinná docházka na nevyhovující zdravotnické oddělení, nedostatek financí kvůli časové náročnosti praxe (oproti jiným oborům), komunikace s garantem praxe / neochota ze strany fakulty a pracovní doba / skloubení praxí, školy a zkoušek. Některé z uvedených stresových faktorů byly opakovaně zmíněny několika respondenty. Například obavy z nového prostředí (oddělení) a přístup personálu uvedli tři respondenti, což představuje 6,3 %. Ostatní faktory byly zmíněny buď dvěma respondenty (4,2 %), nebo jedním respondentem (2,1 %).

Tabulka 2: Jiné stresující faktory – praxe

Jiné stresující faktory na praxích – uvedeno respondenty	Počet odpovědí od respondentů
Přístup personálu ke studentům	3–6,3 %
Nové prostředí / plnění praxí na novém oddělení	3–6,3 %
Povinná supervize	1–2,1 %
Chování některých pacientů	2–4,2 %
Nemoc – znemožnění plnění praxí	2–4,2 %
Strach z operačního výkonu	1–2,1 %
Učení nových dovedností na praxi	1–2,1 %
Profesní pochybení v rámci praxe	1–2,1 %
Povinná docházka na nevyhovující zdravot. odd.	1–2,1 %
Nedostatek financí kvůli časové náročnosti praxí (oproti jiným oborům)	1–2,1 %
Komunikace s garantem praxe / neochota ze strany fakulty	1–2,1 %
Pracovní doba / skloubení praxí, školy a zkoušek	2–4,2 %

Otázka č. 4: „Ohodnoťte čísla 0–5, přičemž 5 je nejvíce, jak jsou pro Vás tyto faktory v rámci studia stresující (TÝKAJÍCÍ SE FAKULTY).“

Respondenti opět hodnotili stresové faktory na škále od 0 do 5, kde hodnota 5 představuje nejvyšší míru stresu. Hodnocení se zaměřovalo na stresující aspekty, s nimiž se studenti setkávají během studia na fakultě. Nejvíce respondentů označilo ústní zkoušení jako nejvíce stresující (hodnotou 5), konkrétně 26 respondentů neboli 54,2 %. Za druhý nejvíce stresující faktor byla označena příprava na zkoušky, a to 18 respondenty neboli 37,5 %.



Obrázek 2: Stresující faktory na fakultě

Nejméně stresující aktivitou se ukázal být brzký začátek přednášek, určený 11 respondenty neboli 22,9 %, hodnotou 0. Následoval zápis rozvrhu, jež určilo 10 respondentů, tedy 20,8 %. Nejvíce stresující, označené číslem 5, bylo také vybráno množství učiva, a to 17 respondenty, což představuje 35,4 %. Průměrně stresujícím faktorem, označeným hodnotou 3, bylo nejčastěji voleno množství předmětů, a to konkrétně 17 respondenty neboli 35,4 %. Odpovědi se různě liší, přičemž každý student vnímá různé faktory jako stresující v odlišných stupních intenzity. Nicméně z našeho šetření vyplývá, že pro studenty jsou nejvíce stresující ústní zkoušení a příprava na danou zkoušku. Naopak nejméně stresujícími faktory jsou brzký začátek přednášek a zápis rozvrhu.

Otázka č. 5: „Popř. vypište jiné stresující faktory týkající se fakulty.“

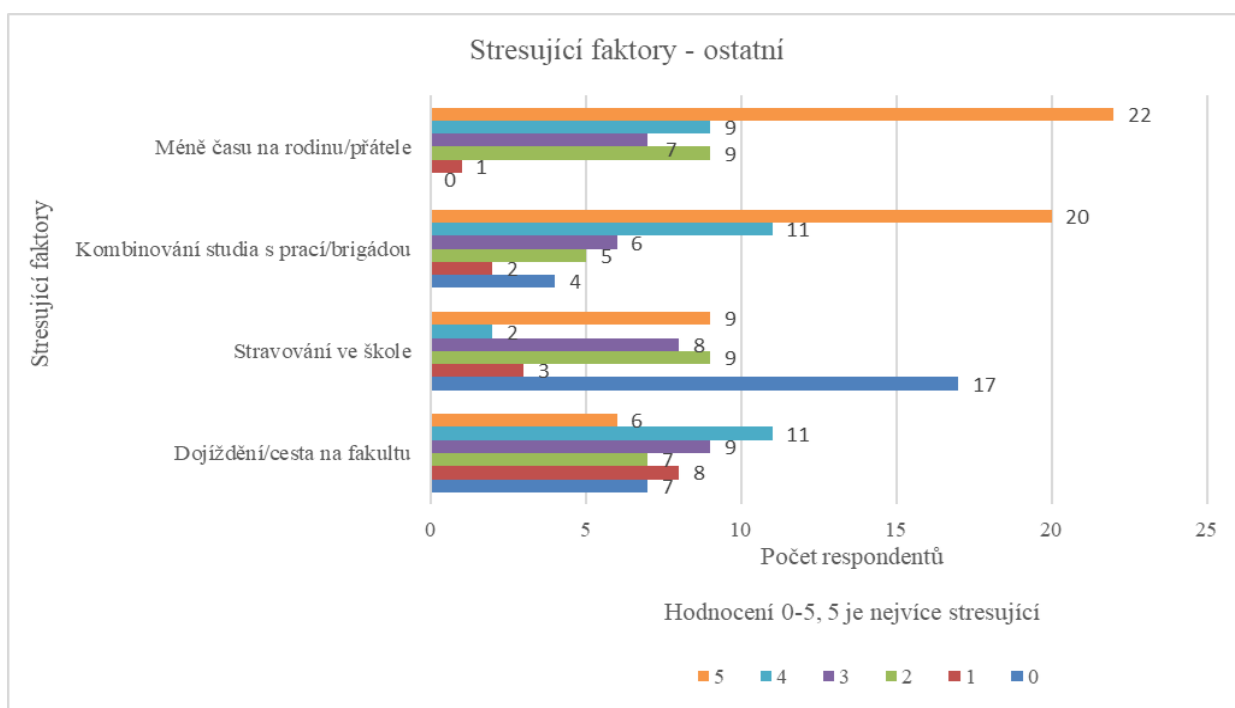
Tato otázka byla opět dobrovolná a celkem na ni odpovědělo 12 respondentů neboli 25 % z celkového počtu. Někteří z respondentů opět uvedli stejné stresové faktory, například komunikaci se zaměstnanci fakulty a studijním oddělením, která byla zmíněna čtyřmi respondenty neboli 8,2 %. Ostatní odpovědi byly zmíněny vždy buď jedním, nebo dvěma respondenty. Zmíněny byly velké časové prodlevy mezi přednáškami, nepotřebné a zastaralé informace, zkoušky z ošetrovatelských postupů, chování některých učitelů / akademických pracovníků, organizace hodiny některých učitelů a neinformovanost a zvyšování nároků.

Tabulka 3: Jiné stresující faktory – fakulta

Jiné stresující faktory na fakultě – uvedeno respondenty	Počet odpovědí od respondentů
Velké časové prodlevy mezi přednáškami	2–4,2 %
Komunikace se zaměstnanci fakulty a studijního oddělení	4–8,3 %
Nepotřebné a zastaralé informace / pro mediky	2–4,2 %
Chování některých učitelů / akadem. pracovníků	2–4,2 %
Neinformovanost a zvyšování nároků	1–2,1 %
Zkoušky z ošetrovatelských postupů	1–2,1 %
Organizace hodiny některých učitelů	1–2,1 %

Otázka č. 6: „Ohodnoťte čísla 0–5, přičemž 5 je nejvíce, jak jsou pro Vás tyto faktory v rámci studia stresující – OSTATNÍ.“

V této otázce respondenti opět hodnotili na stupnici 0–5, kdy 5 bylo nejvíce stresující, různé aspekty související se studiem. Coby nejvíce stresující faktor vyplynulo méně času na rodinu a přátele, což bylo uvedlo 22 respondenty neboli 45,8 %. Následováno kombinováním studia s prací, které zvolilo 20 respondentů, tedy 41,7 %, jako nejvíce stresující. Dojíždění / cesta na fakultu bylo ohodnoceno číslem 4, tedy jako hodně stresující, 11 respondenty neboli 22,9 %. Nejmenší stres byl poté spojen se stravováním ve škole, které bylo ohodnoceno hodnotou 0, jako zcela nestresující, 17 respondenty, což představuje 35,4 % z celkového počtu studentů. Jako druhé zcela nestresující bylo vybráno dojíždění / cesta na fakultu, a to sedmi respondenty neboli 14,6 %.



Obrázek 3: Stresující faktory – ostatní

Otázka č. 7: „Popř. vypište jiné stresující faktory – ostatní.“

Na tuto dobrovolnou otázku odpovědělo pouze osm respondentů, což představuje 16,7 % z celkového počtu. Tato otázka navazovala na předchozí a umožňovala respondentům určit další stresující faktory spojené se studiem. Někteří respondenti uvedli více faktorů, přičemž maximálně dvě odpovědi byly shodné s odpověďmi ostatních respondentů.

Tabulka 4: Jiné stresující faktory – ostatní

Jiné stresující faktory – ostatní – uvedeno respondenty	Počet odpovědí od respondentů
Nedostatek volného času	2–4,2 %
Špatný time management (skloubení školy a brigády, praxí, času pro sebe)	2–4,2 %
Vstávání do školy	1–2,1 %
Špatná dopravní obsluha	1–2,1 %
Psaní bakalářské práce	1–2,1 %
Vysoké hodnocení/nároky u nedůležitých předmětů	1–2,1 %

Byly identifikovány faktory jako ranní vstávání do školy, špatná dopravní obsluha, psaní bakalářské práce a vysoké hodnocení/nároky u některých předmětů. Dále také nedostatek volného času a nevhodný time management, které byly zmíněny a hodnoceny dvěma respondenty, tedy 4,2 %. Některé stresové faktory byly již zmíněny v předchozích dobrovolných otázkách, například špatný time management, tedy nevhodné rozvržení času, které bylo uvedeno ve spojitosti s plněním praxí a nedostatkem času na jiné aktivity.

Otázka č. 8: „Setkali jste se někdy s technikami na zvládnání stresu?“

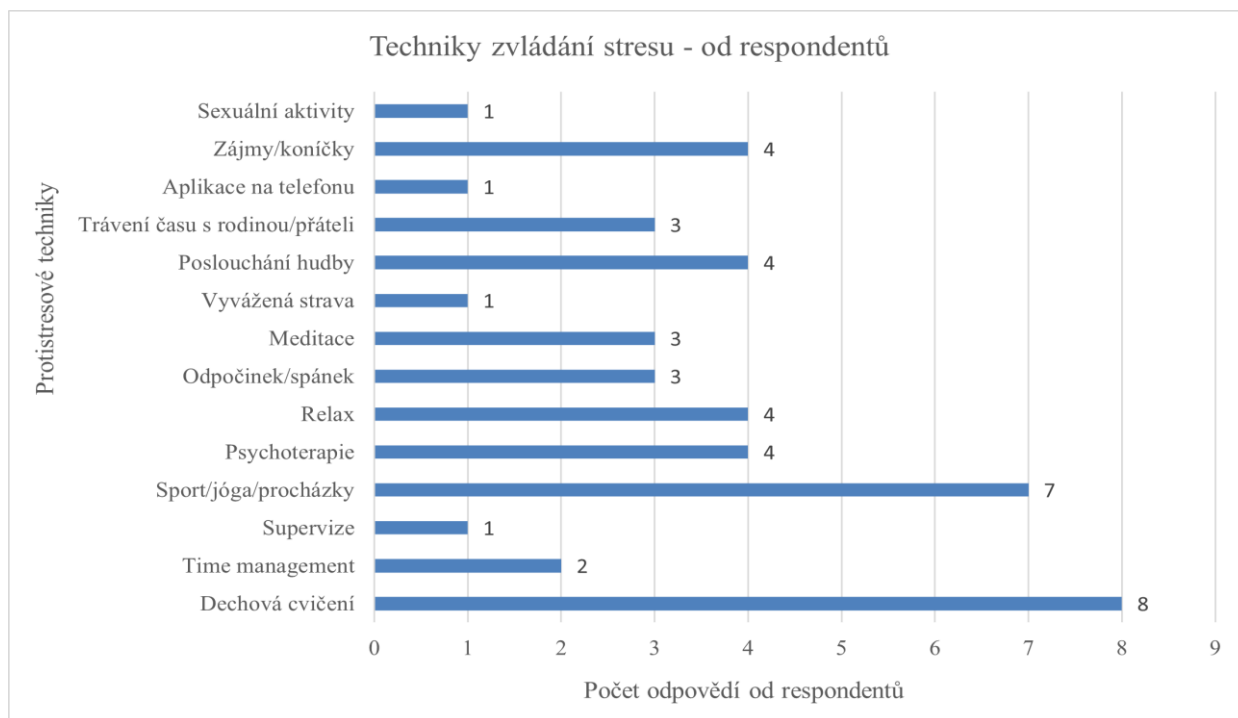
Ze 48 respondentů odpovědělo 25, tedy 52 % respondentů, na otázku kladně, což znamená, že mají nějaké zkušenosti s technikami na zvládnání stresu. Zbýlých 23 respondentů, tedy 48 %, uvedlo, že se s těmito technikami neseťkali. Z čehož vyplývá, že větší část respondentů má nějakou představu o zvládnání stresu a jeho předcházení, ale stále velká část dotazovaných tyto techniky nezná.



Obrázek 4: Seznámení s technikami zvládnání stresu

Otázka č. 9: „Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ‚Ano‘, napište, jaké techniky to byly.“

Tato otázka byla určena pouze respondentům, kteří odpověděli v předchozí otázce „Ano“, tedy že se někdy setkali s technikami na zvládnání stresu či je znají, což představuje 25 respondentů. Některé z jejich odpovědí se opět shodovaly a byly určeny více respondenty. Nejčastěji uváděnou technikou na zvládnání stresu byla dechová cvičení, která uvedlo osm respondentů neboli 16,7 %. Dalšími často zmiňovanými technikami byly sport, jóga nebo procházky, které zmínilo sedm dotazovaných, to znamená 14,6 %. Mezi další oblíbené techniky, které uvedlo více respondentů, patřily poslouchání hudby a věnování se zájmům a koníčkům, což uvedli čtyři respondenti (8,3 %). Dále byly zmíněny metody jako meditace, relaxace, psychoterapie, time management, supervize, sexuální aktivity, trávení času s rodinou či přáteli, odpočinek nebo spánek a třeba i aplikace na telefonu.



Obrázek 5: Techniky zvládnání stresu od respondentů

Otázka č. 10: „Ohodnoťte čísla 0–5, přičemž 5 je nejčastěji, jak často používáte vybrané techniky na zvládnání stresu.“

V otázce číslo 10 respondenti opět hodnotili pomocí škály od 0 do 5, přičemž hodnota 5 byla nejčastěji využívanou technikou proti stresu. Nejčastější metodou zvládnání stresu je podle průzkumu odpočinek/relaxace, kterou zvolilo 18 respondentů, tedy 37,5 %. Následovalo sledování filmů nebo videí, které preferovalo 17 respondentů neboli 35,4 %, a poslech hudby, který hodnotilo pozitivně 15 respondentů, tedy 31,3 %. Častou technikou bylo také setkávání s rodinou nebo přáteli, což uvedlo 14 respondentů neboli 29,2 %. Nejméně využívanou metodou pro zvládnání stresu bylo kouření cigaret. Tuto techniku hodnotilo číslem 0 (nejméně často) 37 respondentů, což představuje 77,1 %. Druhou nejméně využívanou technikou bylo běhání, jež určilo 25 respondentů, tedy 52,1 %.

Tabulka 5: Techniky proti stresu

Techniky proti stresu	Hodnocení 0-5, přičemž 5 je nejčastěji využívaná technika na zvládnání stresu					
	0	1	2	3	4	5
	Počet hodnotících respondentů					
Chůze/procházky	1	5	12	14	6	10
Běhání	25	8	4	4	2	5
Posilování	15	7	10	7	7	2
Odpočinek/relax	3	0	6	10	11	18
Poslouchání hudby	4	1	7	10	11	15
Pití alkoholu	19	10	9	4	2	4
Pití kávy	14	4	6	8	6	10
Trávení času v přírodě	0	2	13	17	6	10
Setkání s rodinou/přáteli	2	6	8	10	8	14
Koukání na filmy nebo videa	2	3	7	8	11	17
Kouření cigaret	37	3	2	3	0	3

Otázka č. 11.: „Popř. vypište jiné techniky, které používáte ke zvládnutí stresu.“

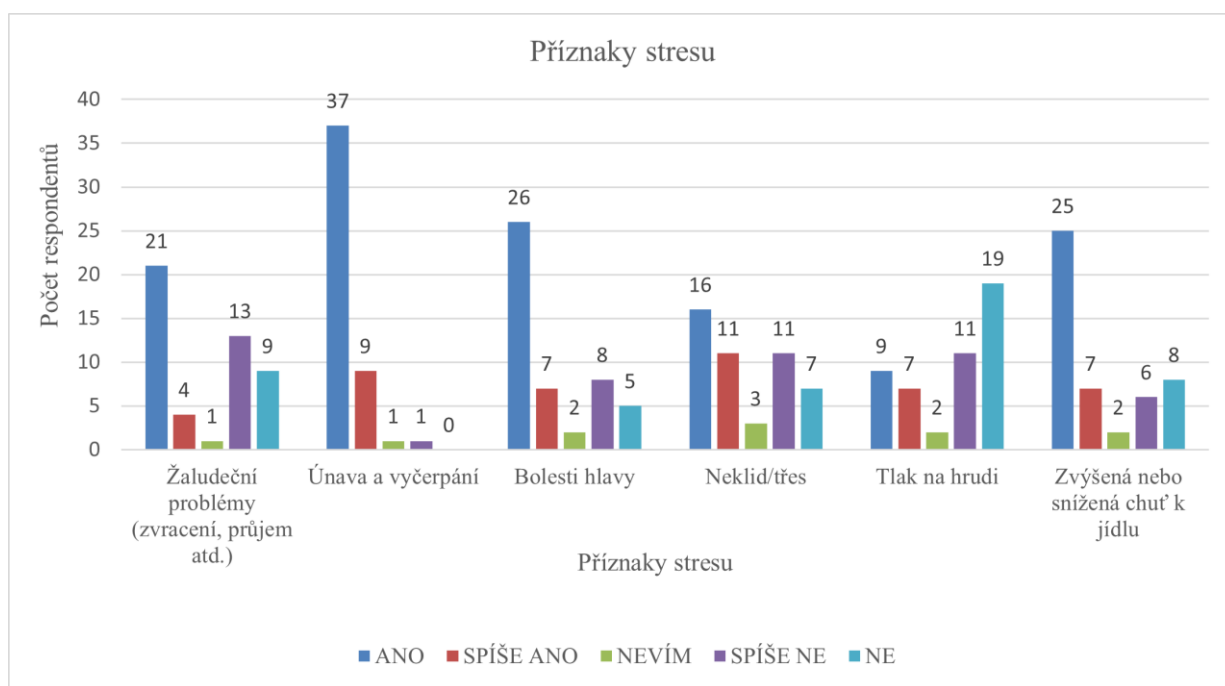
Tato otázka opět navazovala na předchozí otázku a její zodpovězení bylo dobrovolné. Odpovědělo na ni 10 respondentů, představujících 20,8 % z celkového počtu. Dotazovaní měli uvést další techniky zvládnání stresu, které znají nebo používají. Mezi uvedenými technikami byly například psaní deníku, jóga, kreslení nebo vybarvování mandal, hra na hudební nástroj, uklízení, čas s přáteli, tancování nebo nějaký pohyb, sexuální aktivity, dechová cvičení a psychoterapie. Některé odpovědi respondentů byly opět shodné a zmíněny vícekrát. Například kreslení, hra na hudební nástroj, tancování nebo pohyb a sexuální aktivity byly zmíněny vždy dvěma respondenty, tedy 4,2 %.

Tabulka 6: Jiné techniky proti stresu od respondentů

Jiné techniky zvládnání stresu – uvedeno respondenty	Počet odpovědí od respondentů
Psaní deníku	1–2,1 %
Jóga	1–2,1 %
Kreslení nebo vybarvování mandal	2–4,2 %
Uklízení	1–2,1 %
Hra na hudební nástroj	2–4,2 %
Tancování nebo pohyb	2–4,2 %
Sexuální aktivity	2–4,2 %
Dechová cvičení	1–2,1 %
Čas s přáteli	1–2,1 %
Psychoterapie	1–2,1 %

Otázka č. 12: „Zhodnoťte, jaké příznaky stresu se u Vás projevily (určené políčko označte křížkem).“

V této otázce respondenti hodnotili různé příznaky stresu, které pociťují během studia. Hodnocení probíhalo pomocí slovních odpovědí „Ano“, „Spíše ano“, „Nevím“, „Spíše ne“, „Ne“. Nejčastěji uváděnými příznaky byly únava a vyčerpání, což uvedlo 37 respondentů, tedy 77,1 % z celkového počtu. Druhým nejčastějším příznakem byly bolesti hlavy, vybrané 26 respondenty, což představuje 54,2 %. Mezi časté příznaky se řadily také změny v chuti k jídlu, zaznamenané 25 respondenty, tedy 52,1 %, a žaludeční problémy, které uvedlo 21 respondentů neboli 43,8 %. Nejméně častým příznakem stresu, který odmítl největší počet respondentů, byl tlak na hrudi, kdy negativní hodnocení poskytlo 19 respondentů, což představuje 38,6 %. Dalším méně častým příznakem byl neklid nebo třes, přičemž 11 respondentů neboli 22,9 % uvedlo „Spíše ano“ a stejný počet respondentů, tedy 22,9 %, uvedlo „Spíše ne“. Odpověď „Nevím“ byla ve všech případech zvolena maximálně jedním až třemi dotazovanými, což představuje pouze 2,1–6,3 %.



Obrázek 6: Příznaky stresu

Otázka č. 13: „Popř. vypište jiné příznaky stresu, které se u Vás projevily.“

Otázka č. 13 byla opět dobrovolná a navazovala na předchozí otázku. Respondenti v ní měli možnost doplnit některé příznaky stresu, které nebyly uvedeny v předchozí otázce a se kterými se sami setkávají. Odpovědělo na ni pouze devět respondentů, což představuje 18,8 % z celkového počtu dotazovaných. Mezi uvedenými příznaky byly například vypadávání vlasů, nervozita a pocení, úzkosti, bledost, poruchy spánku a přecitlivělost až pláč. Některé příznaky byly zmíněny více respondenty, vždy však maximálně dvěma, tedy 4,2 %.

Tabulka 7: Jiné příznaky stresu

Jiné příznaky stresu – uvedeno respondenty	Počet odpovědí od respondentů
Vypadávání vlasů	2–4,2 %
Nervozita a pocení	2–4,2 %
Přecitlivělost až pláč	1–2,1 %
Úzkosti	1–2,1 %
Tlaky na hrudi / tlučení srdce	1–2,1 %
Bledost	1–2,1 %
Poruchy spánku	1–2,1 %

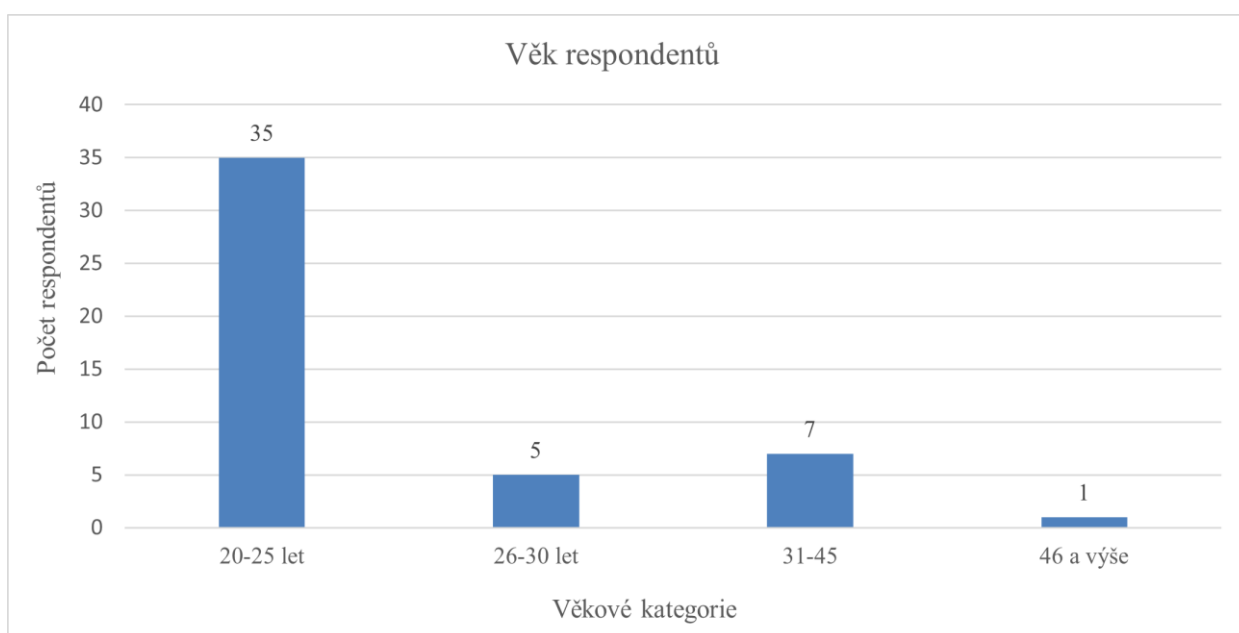
Otázka č. 14: „Kolik je Vám let?“

Tato otázka zjišťovala věk respondentů zapojených do dotazníkového průzkumu. Respondenti odpovídali přímo, uvedením číslice svého věku. Největší počet respondentů, konkrétně 17 osob či 35,4 %, uvedl věk 22 let. Druhá nejčastější odpověď byla věk 23 let, kterou uvedlo 10 respondentů, tedy 20,8 %.

Tabulka 8: Věk respondentů

Odpovědi respondentů	20 let	21 let	22 let	23 let	25 let	26 let	28 let	29 let	30 let	31 let	34 let	35 let	36 let	42 let	56 let
Počet odpovědí	1×	6×	17×	10×	1×	1×	2×	1×	1×	1×	1×	3×	1×	1×	1×

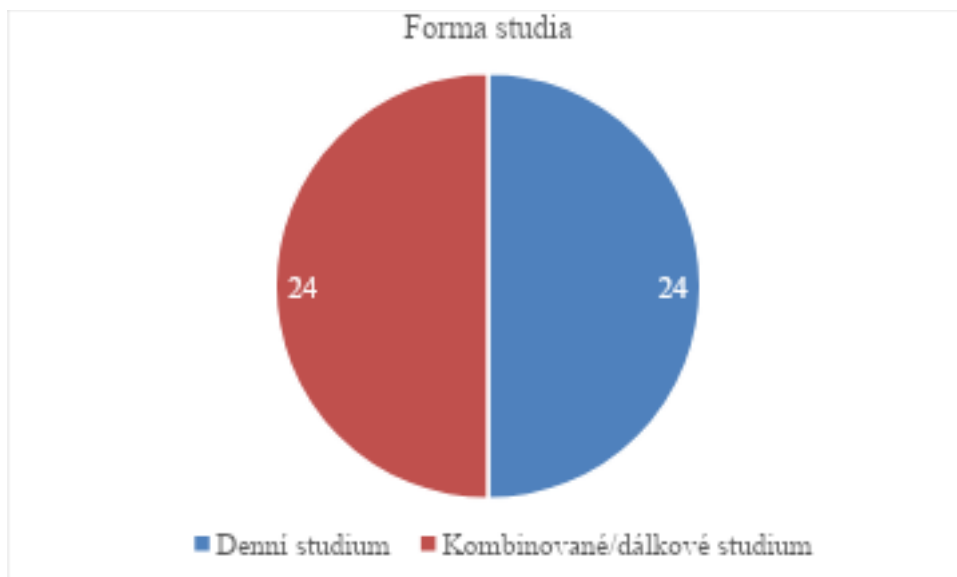
Všechny odpovědi byly následně rozděleny do čtyř věkových kategorií. Kategorie věku 20–25 let zahrnovala 35 respondentů, což představuje 72,9 % celkového počtu respondentů. Věk 26–30 let byl zastoupen pěti dotazovanými, tj. 10,4 %. V kategorii 31–45 let bylo sedm respondentů, tedy 14,6 %. Poslední kategorie, tedy věk 46 let a více, byla zastoupena pouze jedním respondentem, což činí 2,1 %.



Obrázek 7: Věk respondentů

Otázka č. 15: „Jakou formou studujete?“

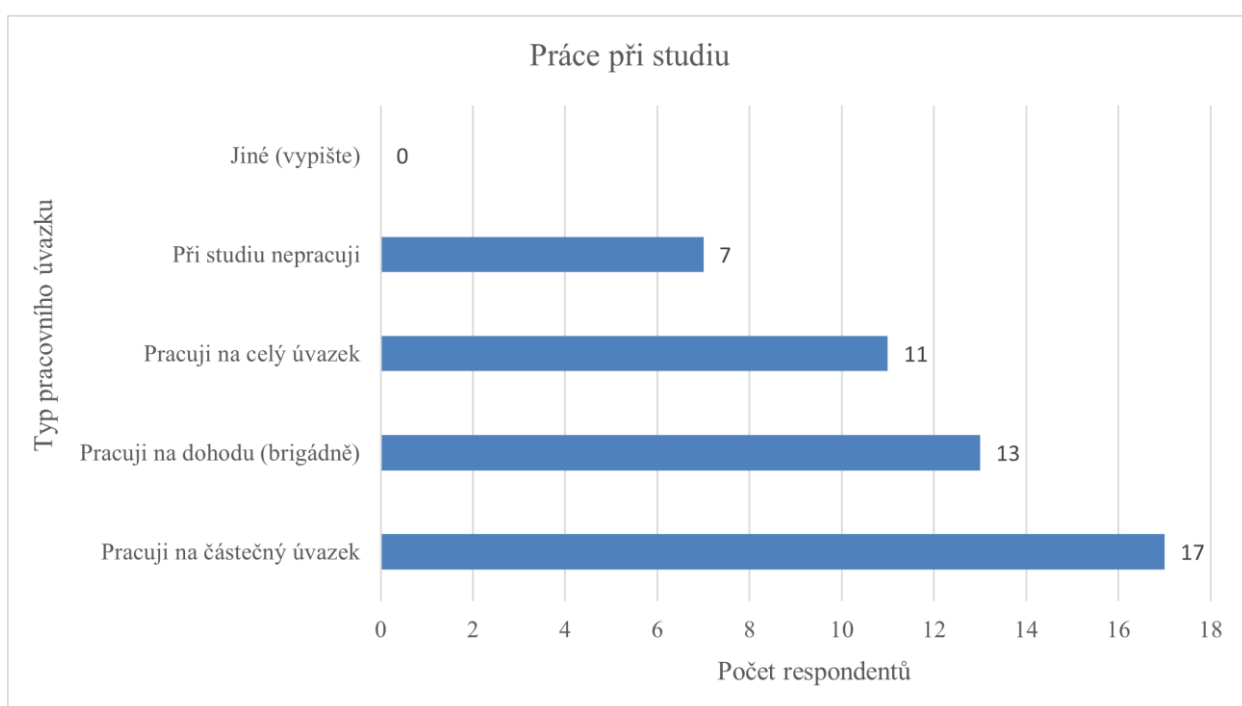
Tato otázka se zaměřila na zjištění formy studia, kterou studenti absolvují. Výsledky byly naprosto vyrovnané, přičemž 24 respondentů, tedy 50 %, uvedlo denní studium a dalších 24 dotazovaných, 50 %, kombinované či dálkové studium. Tento přesný poměr ukazuje vyrovnanou popularitu obou forem studia, což naznačuje, že každá z těchto možností vyhovuje specifickým potřebám studentů.



Obrázek 8: Forma studia

Otázka č. 16: „Vyberte, která možnost se Vás týká.“

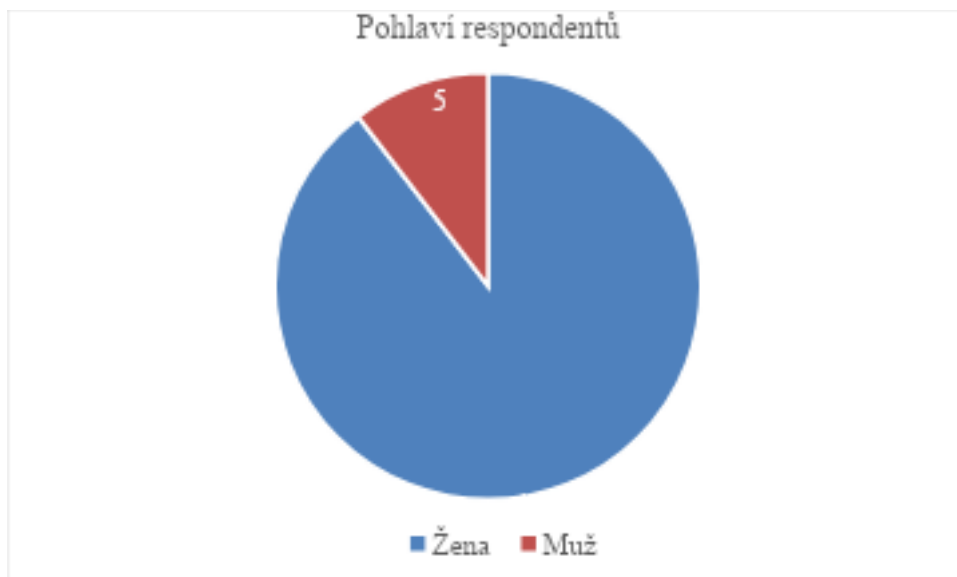
Respondenti byli v této otázce dotazováni na svou aktuální pracovní a studijní situaci. Měli možnost vybírat z pěti kategorií, přičemž pátá byla otevřená pro další odpovědi. Kategorie obsahovaly práci na plný úvazek, práci na částečný úvazek, práci na dohodu (brigádně) a nepracování při studiu. Největší počet respondentů, konkrétně 17 neboli 35,4 %, uvedl, že pracují na částečný úvazek. Na plný úvazek při studiu pracuje 11 dotazovaných, tedy 22,9 %. Dalších 13 respondentů čili 27,1 % vykonává příležitostnou práci na dohodu, jinak také řečeno brigádně. Sedm dotazovaných, přesněji 14,6 % uvedlo, že při studiu nepracují. Kategorie „Jiné“ nebyla využita žádným respondentem.



Obrázek 9: Práce při studiu

Otázka č. 17: „Jsem: (vyberte)“

V poslední otázce respondenti určili své pohlaví. Výsledky ukázaly, že většina respondentů byla ženského pohlaví. Konkrétně se jednalo o 43 žen, což představuje 89,6 % z celkového počtu. Mužských účastníků dotazníkového šetření bylo celkem pět, to znamená 10,4 %. Z výsledků průzkumu tedy vyplývá, že většina studentů zdravotnických oborů jsou ženy.



Obrázek 10: Pohlaví

6 DISKUZE

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit i popsat nejčastější příčiny a příznaky stresu, stejně jako metody jeho zvládnání u vysokoškolských studentů ve zdravotnickém oboru Všeobecné ošetrovatelství. Průzkum byl proveden kvantitativní formou pomocí dotazníků vlastní tvorby. Ze 66 rozdaných dotazníků bylo navráceno 48 vyplněných, přičemž 89,6 % respondentů tvořily ženy a 10,4 % muži. Následující odstavce obsahují výsledky průzkumu a zodpovězení položených průzkumných otázek.

První průzkumná otázka: „Které příznaky stresu se u studentů objevují nejčastěji?“

Na tuto průzkumnou otázku byly v rámci dotazníkového šetření určeny otázky číslo 12 a 13. Nejčastěji zmiňovanými příznaky byly únava a vyčerpání, ty uvedlo 37 respondentů, což odpovídá 77,1 % dotazovaných. Na druhém místě se umístily bolesti hlavy, které zmínilo 26 respondentů, tedy 54,2 %. Zvýšená, nebo naopak snížená chuť k jídlu byla označena jako třetí nejčastější projev, o kterém informovalo 25 respondentů, což představuje 52,1 %. Dalším zjištěným příznakem byly zažívací problémy, které zaznamenalo 21 respondentů, tedy 43,8 %. Nejmenší procento odpovědí připadlo na tlak na hrudi, který uvedlo 19 respondentů, což odpovídá 38,6 %.

Podle odborné literatury, například autorek Ayers a de Visser (2015), Gurkové a Zeleníkové (2017) a Sedlákové (2021), se jako časté symptomy u studentů vyskytují nervozita, úzkosti, problémy s koncentrací, únava a bolesti hlavy. Ve svém průzkumu jsem zaznamenala všechny tyto symptomy, s výjimkou problémů s koncentrací. Lze tedy říct, že mé výsledky jsou ve velké míře v souladu s existující odbornou literaturou.

Fuchsová (2023) ve své bakalářské práci „Stres jako rizikový faktor životního stylu vysokoškolských studentů a jeho prevence“ uvádí, že mezi nejčastější příznaky stresu u vysokoškolských studentů patří nervozita, kterou označilo 52,9 % respondentů, bolesti hlavy a migrény, které uvedlo 45,9 % respondentů, a úzkosti, které přiznalo 45,7 % respondentů. Tento výzkum byl proveden mezi 357 studenty z 1. až 3. ročníků Fakulty zdravotnických studií a Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni (ZČU). Ve svém průzkumu jsem zkoumala podobné příznaky stresu a dospěla jsem k mírně odlišným výsledkům. Nervozitu uvedlo pouze 4,2 % respondentů, což je výrazně nižší procento ve srovnání s výsledky Fuchsové. Naopak bolesti hlavy uvádělo 56,3 % dotazovaných, což je vyšší než procento zaznamenané v bakalářské práci Fuchsové. Úzkosti byly v mém průzkumu zaznamenány pouze u jednoho respondenta, což

odpovídá 2,1 %. Z porovnání obou prací vyplývá, že výsledky se shodují, avšak s odlišnou intenzitou a poměrem zaznamenaných příznaků.

Výzkum ze zahraničí, který provedli Bedewy a Gabriel (2015) u 100 studentů třetího ročníku vysoké školy, identifikoval symptomy stresu jako emoční vyčerpání, nízké sebevědomí, úzkosti a deprese. Některé z těchto symptomů nebyly v mém průzkumu vůbec zmíněny, což ukazuje na velmi malou shodu mezi našimi pracemi.

Podobně to se symptomy stresu mají například i zdravotní sestry, což s mým průzkumem zčásti souvisí. Studenti absolvují klinické praxe, tudíž jsou ve zdravotnickém zařízení, stejně jako zdravotní sestry. Krulichová (2022) ve své bakalářské práci nazvané „Stres u všeobecných sester“ identifikovala jako nejčastější projev stresu bolesti hlavy, které uvedlo 61,7 % respondentů. Na druhé místo zařadila snížené soustředění a špatnou náladu, které byly zmíněny 55,3 % dotazovaných. Třetím nejčastějším příznakem stresu byla únava, kterou uvedlo 48,9 % respondentů. Její průzkum byl proveden mezi 47 zdravotními sestrami na chirurgickém lůžkovém oddělení. V kontrastu s těmito výsledky v mém dotazníku nebyly snížené soustředění ani špatná nálada zmíněny vůbec. Naopak ale bolesti hlavy a únava byly symptomy zmíněné i v mém průzkumu. To naznačuje rozdíly v projevech stresu, ale také značnou shodu mezi skupinami již pracujícími zdravotními sestrami a teprve studujícími budoucími zdravotními sestrami.

Druhá průzkumná otázka: „Jaké okolnosti při studiu jsou pro studenty nejvíce stresující?“

V rámci mého dotazníkového šetření byly na tuto průzkumnou otázku navázány otázky číslo 2, 3, 4, 5, 6 a 7. Respondenti nejčastěji uvedli jako stresující faktory ústní zkoušení, které zmínilo 54,2 % dotazovaných, a přípravu na zkoušky, kterou označilo 37,5 % respondentů. Dalším častým zdrojem stresu bylo kombinování praxí s volným časem, což uvedlo 47,9 % účastníků průzkumu. Na stresující faktory spojené s praxemi poukázalo také 39,6 % respondentů, kteří označili množství hodin praxí potřebných ke splnění požadavků. Mezi další významné faktory patřil nedostatek času na rodinu nebo přátele, který zmínilo 45,8 % dotázaných. Kombinace studia s prací nebo brigádou byla stresujícím faktorem pro 41,7 % respondentů.

Pilařová (2022) ve své bakalářské práci „Stres u vysokoškolských studentů vybraných fakult Univerzity Pardubice“ identifikovala jako největší stresor zkouškové období, které zvolilo 82,2 % respondentů. Dalším významným faktorem byly požadavky k připuštění ke zkoušce, které zmínilo 54,5 % respondentů, a na třetím místě se umístilo množství učiva, které označilo 53,5 % respondentů. Její výzkum byl proveden na vzorku 252 studentů druhého ročníku Fakulty

filozofické a Fakulty Ekonomicko-správní Univerzity Pardubice. V mém dotazníku sice nebyla možnost „zkouškové období“, avšak zahrnuté položky, jako jsou ústní zkouška a příprava na zkoušky, do tohoto období spadají. Množství učiva bylo rovněž v mém dotazníku zmíněno, ale pouze 35,4 % respondentů, což je nižší hodnota než v průzkumu Pilařové. Naproti tomu požadavky k připuštění ke zkoušce v mém dotazníku vůbec zmíněny nebyly. Výsledky našich prací tedy vykazují určitou shodu.

Ve své diplomové práci „Stres jako rizikový faktor životního stylu vysokoškolských studentů a jeho prevence“ Fuchsová (2023) uvádí, že za největší stresory vysokoškolští studenti označili výkon při zkouškách, což uvedlo 41,2 % respondentů, nedostatek času na odpočinek, který zmínilo 39,8 % dotazovaných, a četnost zkoušek, kterou jako stresující označilo 40,6 % účastníků výzkumného šetření. Výzkumu se zúčastnilo 357 studentů 1. až 3. ročníků Fakulty zdravotnických studií a Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni (ZČU). V rámci mého dotazníkového šetření nebyly tyto konkrétní stresory uvedeny, avšak byla zahrnuta příprava na zkoušky, což je těmto stresorům velmi blízké. Tuto položku označilo jako velmi stresující 37,5 % respondentů. Díky této podobnosti lze tedy říct, že výsledky našich prací vykazují určitou shodu, byť s mírnými odlišnostmi ve formulaci dotazníkových položek.

Kadlecová (2022) se ve své bakalářské práci „Zvládání zátěžových situací ve zdravotnictví v rámci odborných praxí“ zaměřila na identifikaci nejvíce stresujících faktorů, které studenti zažívají během odborných praxí ve zdravotnictví. Podle výsledků jejího průzkumu byl za nejvíce stresující faktor označen přístup personálu na praxích v nemocnici, který uvedlo 70,2 % studentů prvního ročníku a 82,6 % studentů třetího ročníku. Druhým nejčastěji zmiňovaným stresorem byly neznámé nebo nové úkony, které označilo 54,4 % studentů prvního ročníku a 39,1 % studentů třetího ročníku. Třetím faktorem bylo nové nebo neznámé prostředí, které za stresující označilo 28,1 % studentů prvního ročníku a 39,1 % studentů třetího ročníku. Kadlecová prováděla svůj výzkum mezi 57 studenty prvního ročníku a 46 studenty třetího ročníku lékařských fakult. Výsledky jejího výzkumu zdůrazňují rozdíly mezi jednotlivými ročníky, přičemž studenti třetího ročníku vykazují vyšší míru stresu z přístupu personálu, zatímco neznámé úkony jsou více stresující pro studenty prvního ročníku. V mém dotazníkovém šetření byly podobné stresové faktory také zmíněny, avšak vždy s nižším počtem respondentů. Naše práce jsou tedy velmi shodné, pouze s rozdílem množství zúčastněných respondentů.

Podobně to mají studenti se stresory i třeba v zahraničí, kde jsou nejčastěji uváděny např. úvahy o budoucí kariéře, studijní úspěchy, strach z chyby v péči o pacienta, pracovní zátěž, četnost zkoušek a třeba i očekávání rodičů. Tyto stresory uvedli ve svých výzkumech Chaabane et al. (2021), Hasan et al. (2019) a Bedewy a Gabriel (2015).

Třetí průzkumná otázka: „Jaké způsoby zvládání stresu studenti nejčastěji využívají?“

Na tuto průzkumnou otázku navazovaly otázky číslo 9, 10 a 11. Respondenti nejčastěji uváděli odpočinek či relaxaci, což činilo 37,5 % respondentů. Dále sledování filmů nebo videí bylo uvedeno 35,4 % respondentů a poslech hudby byl preferován 31,3 % respondentů. Setkávání se s rodinou či přáteli uvedlo 29,2 % dotazovaných, tudíž se již jednalo o méně častou aktivitu. Nejméně využívanou technikou bylo kouření cigaret, které 77,1 % respondentů hodnotilo negativně. Druhá nejméně využívaná technika bylo běhání, které negativně ohodnotilo 52,1 % respondentů.

Kadlecová (2022) ve své bakalářské práci „Zvládání zátěžových situací ve zdravotnictví v rámci odborných praxí“ uvádí, že studenti nejčastěji zvládají stres komunikací s blízkou osobou (45,6 % studentů prvního ročníku a 52,2 % studentů třetího ročníku), věnováním se oblíbeným aktivitám (43,9 % studentů prvního ročníku a 45,7 % studentů třetího ročníku) a sledováním seriálů/filmů nebo procházkou na čerstvém vzduchu (22,8 % studentů prvního ročníku a 23,9 % studentů třetího ročníku). Průzkum probíhal u 57 studentů prvního ročníku a 46 studentů třetího ročníku lékařských fakult. V mém dotazníku byly uvedeny všechny tyto metody: setkání s rodinou/přáteli (29,2 % respondentů), trávení času v přírodě (20,8 % respondentů) a sledování filmů nebo videí (35,4 % respondentů). Výsledky našich průzkumů jsou tedy velmi podobné.

Ludvíková (2021) ve své bakalářské práci „Copingové strategie u studentů zdravotnických oborů“ uvádí, že nejčastěji využívanými technikami proti stresu jsou fyzická aktivita, relaxace, pozitivní myšlení, profesionální přístup k vyrovnání se se stresem, a sdílení problému s ostatními lidmi spolu s jejich vyjádřenou podporou. Její průzkum probíhal rozhovory s devíti studenty oborů všeobecná sestra, porodní asistent a zdravotnický záchranář. Všechny tyto techniky byly zmíněny i v mé práci, kromě profesionálního přístupu k vyrovnání se se stresem. Naše práce tedy vykazují značnou podobnost.

Podobně jsou na tom z hlediska technik zvládání stresu třeba i studenti střední zdravotnické školy. Milatová (2021) ve své diplomové práci „Zvládání stresu v kontextu praktické výuky studentů oboru Praktická sestra ve zdravotnických zařízeních“ uvádí, že nejčastější metoda proti stresu zahrnuje sport a jiné sportovní aktivity, což uvedlo 36 % respondentů, následují jóga

(29 %) a meditace (14 % respondentů). Průzkum byl proveden u 15 studentů třetího a čtvrtého ročníku na Střední zdravotnické škole ve Frýdku-Místku. Metody zmíněné respondenty v mém dotazníku se shodují s metodami uvedenými v její práci. Rozdíl spočívá pouze v tom, že můj průzkum probíhal u vysokoškolských studentů.

Zahraniční výzkumy identifikovaly stejné metody zvládnání stresu jako uvedené v mé práci, například hledání podpory od vrstevníků, sport, volnočasové aktivity, trávení času s přáteli, plánování času, zábava jako hraní her, poslouchání hudby a spaní (Bedewy a Gabriel, 2015). Byla tedy opět zjištěna významná shoda.

Na základě průzkumných otázek bylo dotazníkovým šetřením ještě zjištěno, že většinu respondentů tvořily ženy (89,6 %), což odpovídá výsledkům studií Pilařové (2022) a Milatové (2021). Všechny tyto studie se shodují na tom, že zdravotnické obory převážně studují ženy.

Dalším zjištěním bylo, že největší podíl respondentů (72,9 %) byl ve věku 20–25 let, což je v souladu s prací Fuchsové (2023).

Pozitivní zjištění představuje také skutečnost, že více než polovina respondentů (25–52 %) v mém dotazníku odpověděla, že zná nějaké techniky na zvládnání stresu.

Většina studentů (85,4 %) také při studiu pracuje. Práci na dohodu neboli brigádně využívá 27,1 % respondentů, na částečný úvazek pracuje 35,4 % a na plný úvazek 22,9 % dotazovaných. Pouze 14,6 % respondentů při studiu vůbec nepracuje. Což naznačuje, že velká část stresu může být způsobena kombinováním studia s prací.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce na téma „Stres u studentů zdravotnických oborů“ se zabývala problematikou stresu, přičemž se zaměřila na jeho projevy, příčiny a možnosti zvládnání u vysokoškolských studentů zdravotnických oborů. Teoretická část práce se věnovala definování stresu, jeho druhům, příznakům i obecným mechanismům zvládnání, zatímco průzkumná část poskytla pohled na reálné zkušenosti studentů třetího ročníku oboru Všeobecné ošetrovatelství na jedné univerzitní fakultě.

Průzkum, kterého se zúčastnilo 48 studentů, odhalil, že stres je pro tuto skupinu zásadním faktorem ovlivňujícím nejen akademické výsledky, ale také celkovou kvalitu života. Mezi nejvíce stresující faktory se řadily ústní zkoušení, které uvedlo 54,2 % respondentů, dále kombinování praxe s volným časem (47,9 %) a nedostatek času na rodinu či přátele (45,8 %). Tyto výsledky ukazují, že pro studenty je stres nejen otázkou akademických povinností, ale také otázkou časového managementu a osobního života. Právě kombinace náročných praxí s požadavky studia vytváří pro studenty prostředí, ve kterém je obtížné najít rovnováhu mezi školními povinnostmi a odpočinkem či sociálními vztahy. Výsledky průzkumu dále ukázaly, že nejčastějšími projevy stresu u respondentů byly únava a vyčerpání (77,1 %), bolesti hlavy (56,3 %) a změny chuti k jídlu (52,1 %). Tyto projevy ukazují, že stres má výrazný vliv na fyzické i psychické zdraví studentů, což je v souladu s teoretickými poznatky popsány v práci. Únava a bolesti hlavy se jeví jako běžné reakce na dlouhodobé vystavení stresovým situacím, zatímco změny chuti k jídlu poukazují na narušení základních tělesných funkcí v důsledku psychické zátěže. Co se týká zvládnání stresu, studenti nejčastěji uvedli metody jako odpočinek a relaxace (37,5 %), sledování filmů nebo videí (35,4 %), poslech hudby (31,3 %) a setkání s rodinou nebo přáteli (29,2 %). Tyto techniky ukazují, že většina studentů volí spíše pasivní nebo relaxační způsoby zvládnání stresu, které jim umožňují dočasně uniknout od stresových situací a obnovit psychickou rovnováhu.

Z průzkumu rovněž vyplynulo, že 89,6 % respondentů tvořily ženy, zatímco muži představovali pouze 10,4 %. Tento nepoměr může být způsoben zastoupením pohlaví v oboru Všeobecné ošetrovatelství, kde tradičně převažují ženy. Věková struktura respondentů ukázala, že 72,9% studentů spadá do věkové kategorie 20–25 let, což odpovídá věku, kdy většina studentů dokončuje bakalářské studium. Zajímavý je zjištění, že 85,4 % respondentů během studia pracuje, ať už na brigádě, na částečný, případně plný úvazek. To naznačuje, že studenti čelí nejen akademickým požadavkům, ale také pracovním povinnostem, což výrazně přispívá k jejich celkové zátěži. Z porovnání těchto výsledků s teoretickými poznatky i jinými pracemi zaměřenými na stres u studentů vyplývá několik zajímavých závěrů. Přestože projevy stresu a způsoby jeho

zvládání mohou být individuální, výsledky naznačují, že vysoké nároky studia a praxí jsou univerzálním stresorem u zdravotnických oborů.

Doporučovala bych, aby vysoké školy například organizovaly přednášky a workshopy na téma zvládání stresu nebo tuto problematiku začlenily do vzdělávacích plánů. V mém průzkumu uvedlo 48 % respondentů, že nemají zkušenost s technikami na vypořádání se se stresem. Tento fakt poukazuje na důležitost osvěty a informování studentů o metodách, které mohou pomoci zvládat stresové situace. Tato práce může sloužit jako podklad pro další výzkum a také jako praktický návod, jak stres rozpoznat, zmírnit a efektivně zvládnout. Mezi klíčové součásti prevence se řadí efektivní organizace času, stanovení priorit, pravidelný odpočinek, a především podpora studentů ze strany vzdělávacích institucí a rodiny.

POUŽITÁ LITERATURA

AYERS, Susan a DE VISSER, Richard, 2015. *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5230-3.

BEDEWY, Dalia a GABRIEL, Adel, 2015. Zkoumání vnímání akademického stresu a jeho zdrojů mezi vysokoškolskými studenty: Vnímání akademického stresu škála. *Psychologie zdraví otevřená*. 2(2). DOI:10.1177/2055102915596714.

DORSEY, Achsah; SCHERER, Elissa; ECKHOFF, Randy a FURBERG, Robert, 2022. *Measurement of Human Stress: A Multidimensional Approach* [Internet]. Research Triangle Park (NC): RTI Press. DOI: 10.3768/rtipress.2022.op.0073.2206.

DUTKOVÁ, Andrea, 2023. *Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2568-5.

FUCHSOVÁ, Anežka, 2023. *Stres jako rizikový faktor životního stylu vysokoškolských studentů a jeho prevence*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci.

GREENBERG, Melanie, 2019. *Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty: cesta k odolnější a vyrovnanější mysli*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2584-5.

GURKOVÁ, Elena a ZELENÍKOVÁ, Renáta, 2017. *Klinické prostředí v přípravě sester: organizace, strategie, hodnocení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0583-0.

HAMPLOVÁ, Lidmila, 2019. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2827-3.

HAMPLOVÁ, Lidmila, 2020. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5562-5.

HASAN, Nazmul; ISLAM UL, Anzam; RAHMAN, Smaranika; NISHI, M. Zobaida; HOSSAIN, Jakir et al., 2019. Level of Stress, Predisposing Factors and Status of Mental Health among Pharmacy Students of a Private University of Dhaka, Bangladesh: A Cross Sectional Study. *Health*. 11(2), 222–232. DOI: 10.4236/health.2019.112020.

CHAABANE, Sonia; CHAABANE, Karima; BHAGAT, Sapna; ABRAHAM, Amit; DORAISWAMY, Sathyanarayanan et al., 2021. Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews. Online. *Systematic Reviews*. 10(1), 136. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01691-9>. [cit. 2025-03-16].

JOCHMANNOVÁ, Leona a KIMPLOVÁ, Tereza (Ed.), 2022. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2569-2.

KADLECOVÁ, Petra, 2022. *Zvládání zátěžových situací ve zdravotnictví v rámci odborných praxí*. Bakalářská práce. Ostrava: Ostravská univerzita.

KOPECKÁ, Ilona, 2015. *Psychologie 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-9880-6.

KOŽINOVÁ, Dagmar, 2022. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-3413-7.

KRULICHOVÁ, Aneta, 2022. *Stres u všeobecných sester*. Bakalářská práce. Pardubice: Univerzita Pardubice.

LEHRHAUPT, Linda Myoki a MEIBERT, Petra, 2020. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality*. Praha: Alferia. ISBN 978-80-247-2121-7.

LUDVÍKOVÁ, Adéle, 2021. *Copingové strategie u studentů zdravotnických oborů*. Bakalářská práce. Pardubice: Univerzita Pardubice.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar, 2016. *Výchova ke zdraví: 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0993-7.

MILATOVÁ, Hana, 2021. *Zvládání stresu v kontextu praktické výuky studentů oboru Praktická sestra ve zdravotnických zařízeních*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

NEBHINANI, Mamta; KUMAR, Ashok; PARIHAR, Aashisi a RANI, Raj, 2020. Stress and Coping Strategies among Undergraduate Nursing Students: A Descriptive Assessment from Western Rajasthan. *Indian Journal of Community Medicine*. 45(2), 172–175. DOI: 10.4103/ijcm.IJCM_231_19.

- NEŠPOR, Karel, 2015. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!* 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0827-3.
- PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PILAŘOVÁ, Linda, 2022. *Stres u vysokoškolských studentů vybraných fakult Univerzita Pardubice*. Bakalářská práce. Pardubice: Univerzita Pardubice.
- PUGNEROVÁ, Michaela a KVINTOVÁ, Jana, 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5452-9.
- SATTAR, Kamran; YUSOFF, Bahri Saiful Muhamad; ARIFIN, Nor Wan; YASIN Azhar Mohd a NOR Mat Zarawi Mohd, 2022. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. Online. *BMC Medical Education*. 22(1), 121. ISSN 1472-6920. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>. [cit. 2025-03-16].
- SEDLÁKOVÁ, Eva, 2021. *Academic stress - review study*. Online. *Diskuze v psychologii*. 3(1), 1–8. ISSN 26948338. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/dvp.2021.005>. [cit. 2024-03-16].
- SOVOVÁ, Eliška, 2023. *Primární prevence v praxi - projekt 5 S*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6262-2.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2019. Studie „Analýza náchylnosti studentů vysokých škol ke stresu a zvyšování jejich psychické odolnosti a self-efficacy jako prevence vzniku syndromu vyhoření“. *Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích*. 3(2), 41–64. ISSN 2570-7612. Dostupné z: <https://doi.org/10.58743/dap2019vol3no2>. [cit. 2024-03-16].
- URBAN, Jan, 2016. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5820-6.

PŘÍLOHY

Příloha A Dotazník	56
--------------------------	----

Dotazník STRES U STUDENTŮ ZDRAVOTNICKÝCH OBORŮ

Dobrý den, jmenuji se Pavla Hoffmanová a jsem studentkou 3.ročníku Univerzity Pardubice – Fakulty zdravotnických studií, studijní program Všeobecné ošetrovatelství.

Ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění mého dotazníku k bakalářské práci s názvem STRES U STUDENTŮ ZDRAVOTNICKÝCH OBORŮ. Tento dotazník mi pomůže blíže specifikovat stresové situace u studentů, hlavní příčiny stresu a různé metody, jak se stresu při studiu zdravotnických oborů vyhýbat.

Dotazník je zcela dobrovolný a anonymní, zabere Vám maximálně 5 minut.

Výsledky budou použity pouze pro účely bakalářské práce.

Pavla Hoffmanová, 3.VOk

1.) Na stupnici 0-5 ohodnoťte, jak moc na Vás stres při studiu působí - přičemž 5 je nejvíce (zakroužkujte).

0 1 2 3 4 5

2.) Ohodnoťte čísla 0-5, přičemž 5 je nejvíce, jak jsou pro Vás tyto věci v rámci studia stresující (určená políčka označte křížkem).

PRAXE	0	1	2	3	4	5
Množství hodin k plnění						
Zařizování praxe (administrativní část)						
Kontakt s personálem						
Zpracovávání ošetř. procesů						
Skloubení praxe se svým volným časem						

Vykonávání odborných výkonů						
Popř. jiné (vypište přesně co a ohodnoťte čísla).....						
.....						
.....						

3.) Ohodnoťte čísla 0-5, přičemž 5 je nejvíce, jak jsou pro Vás tyto věci v rámci studia stresující (určená políčka označte křížkem).

FAKULTA	0	1	2	3	4	5
Délka přednášek						
Množství předmětů						
Zápis rozvrhu						
Málo studentů na cvičeních (zvýšení pozornosti na MĚ)						
Ústní zkoušení						
Množství učiva						
Brzký začátek přednášek						
Trvání přednášek do večera						
Příprava na zkoušky						
Popř. jiné (vypište přesně co a ohodnoťte čísla).....						
.....						
.....						

4.) Ohodnoťte čísla 0-5, přičemž 5 je nejvíce, jak jsou pro Vás tyto věci v rámci studia stresující (určená políčka označte křížkem).

OSTATNÍ	0	1	2	3	4	5
Dojíždění/cesta do školy						
Stravování ve škole						
Kombinování školy s prací (nebo brigádou)						
Méně času na rodinu/přátele						
Popř. jiné (vypíšte přesně co a ohodnoťte čísla).....						
.....						
.....						

5.) Setkali jste se někdy s technikami na zvládnání stresu?

1. Ano
2. Ne

6.) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ANO, napište, jaké techniky to byly.

.....

7.) Ohodnoťte čísla 0-5, přičemž 5 je nejčastěji, jak často používáte vybrané techniky na zvládnání stresu (určená políčka označte křížkem).

	0	1	2	3	4	5
Chůze (procházky)						
Odpočinek/relaxace						

Poslouchání hudby						
Pití alkoholu						
Trávení času v přírodě						
Setkání s rodinou/přáteli						
Koukání na filmy nebo videa						
Běhání						
Posilování						
Pití kávy						
Kouření cigaret						
Popř. jiné (vypište přesně co a ohodnoťte čísla)						

8.) Zhodnoťte, jaké příznaky stresu se u Vás projevily (určené políčko označte křížkem).

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Žaludeční problémy (zvracení, průjem atd.)					
Únava a vyčerpání					
Bolesti hlavy					
Neklid/třes					
Tlak na hrudi					
Zvýšená nebo snížená chuť k jídlu					
Popř. jiné (vypište přesně co a zhodnoťte).....					

9.) Kolik je Vám let?

.....

10.) Jakou formou studujete?

1. Denní studium
2. Kombinované/dálkové studium

11.) Zakroužkujte, která možnost se Vás týká.

1. Pracuji na celý úvazek
2. Pracuji na částečný úvazek
3. Pracuji na dohodu (brigádně)
4. Při studiu nepracuji
5. Jiné (vypište).....

12.) Jsem:

1. Muž
2. Žena

Děkuji Vám, za laskavé vyplnění mého dotazníku.

Pavla Hoffmanová, 3.VOk