



# **Univerzita Karlova v Praze**

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

## **Zvládnání stresu studenty vysokých škol v České republice**

Jiří Řezáč

Praha 2017

Vedoucí práce: PhDr. Markéta Habermannová, Ph. D.

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30.6.2017

.....

Jiří Řezáč

### **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěl poděkovat vedoucí své práce PhDr. Markétě Habermannové, Ph. D. za podporu, odborné vedení, připomínky a cenné rady.

## Obsah

Úvod .....	6
1. Teoretická část .....	7
1.1 Stres .....	7
1.2 Definice stresu.....	7
1.3 Druhy Stresu – Eustres, Distres .....	9
1.4 Stresor .....	10
1.5 Klasifikace stresorů .....	11
1.6 Hladiny stresu.....	12
1.7 Obranné mechanismy .....	13
1.8 Zvládání stresu – coping.....	15
1.9 Strategie zvládání.....	16
1.10 Projevy Stresu .....	20
1.11 Studenti vysokých škol a stres.....	22
1.12 Příkladové studie.....	24
2. Praktická část .....	26
2.1 Aplikační cíl.....	26
2.2 Výzkumný problém a otázky .....	26
2.3 Výzkumná strategie.....	27
2.4 Techniky sběru dat.....	27
2.5 Výběr vzorku .....	28
2.6 Popis zkoumaného vzorku .....	28
2.7 Hodnocení kvality výzkumu .....	29
2.8 Sebereflexe výzkumníka a průběh výzkumu.....	30
2.9 Etická část.....	30
3. Analytická část .....	32
3.1 Zpracování dat.....	32
3.2 DVO1: S jakými stresovými situacemi se čeští akademičtí studenti během svého studia setkali? .....	33

3.2.1	Zkouškové období .....	33
3.2.2	Druh zkoušky .....	34
3.2.3	Příprava na zkoušku .....	36
3.2.4	Průběh semestru .....	36
3.2.5	Simultánní studium více oborů .....	38
3.2.6	Rodina .....	38
3.2.7	Práce a čas .....	39
3.2.8	Dílčí závěr .....	39
3.3	DVO2: Jak se na studentech fyziologicky a psychologicky projevuje stres? .....	40
3.3.1	Dílčí Závěr .....	42
3.4	DVO3: Jaké zvládací strategie využívali ve stresových situacích během svého studia? .....	42
3.4.1	Strategie a plánování .....	42
3.4.2	Přerámování stresové situace .....	44
3.4.3	Odkládání .....	44
3.4.4	Techniky vedoucí k uvolnění .....	45
3.4.5	Práce s vlastní motivací .....	47
3.4.6	Rituály, víra .....	47
3.4.7	Zkušenost se zvládním stresu .....	47
3.4.8	Eustres .....	48
3.4.9	Dílčí závěr .....	48
4.	Diskuze .....	49
4.1	Diskuze k metodologii .....	49
4.2	Diskuze k analytické části .....	50
	Závěr .....	53
	Literatura .....	54
	Příloha 1 .....	56
	Narátor 1 .....	56
	Narátor 2 .....	57
	Narátor 3 .....	60
	Narátor 4 .....	62

## Úvod

Akademičtí studenti mají různé motivace pro vysokoškolské studium. Pocházejí z rozličných sociokulturních prostředí, vyznávají různá náboženství a mají odlišné zvyklosti bydlení a sociálního uspořádání. Dostává se jim různé podpory ze strany jejich blízkých, studují v odlišných vzdělanostních zázemích, mají jiné zdroje a povinnosti mimo své studium. Všichni studenti vysokých škol však během svého studia prožívají nesčetné zátěžové situace, se kterými se musí naučit vyrovnávat, zvládat je. Právě způsoby zvládání stresu studentů budu ve své bakalářské práci zkoumat.

Jak již bylo naznačeno, studenti vysokých škol jsou vystaveni v průběhu svého studia zvýšenému stresu a v posledních letech se zahraniční studie začaly čím dál více zabírat tím, jak studenti takový stres prožívají, jak ovlivňuje jejich život a studium a jak se s ním vypořádávají. Většina těchto studií zkoumá studenty západních univerzit, které mají jiná specifika než univerzity české.

Tato bakalářská práce zkoumá, jak si současní čeští vysokoškolští studenti představují zvládání stresu a jak k němu sami přistupují. Cílem této práce je zjistit, jak se čeští akademičtí studenti vypořádávají se stresem a jak o zvládání stresových situací uvažují.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou definovány pojmy, jako je stres, stresor, obranné mechanismy, zvládání stresu a projevy stresu. Teoretickou část uzavírá kapitola o samotných studentech a stresu, doplněná o výzkumné studie zabývající se daným tématem. Praktická část je věnována kvalitativnímu výzkumnému šetření, které si klade odpovídající výzkumnou otázku: *„Jak čeští studenti vysokých škol zvládají stresové situace spojené s jejich studiem?“*

Přínosem této práce může být teoretické shrnutí faktů zabývajících se tematikou stresu pro další využití v oblasti zvládání stresu studenty vysokých škol. Také by mohlo posloužit jako návod pro studenty a poukázat na různé způsoby zvládání stresu. Praktická část by mohla ukázat, jaké zvládací strategie používají studenti v prostředí českých univerzit a zjistit, jaké představy mají čeští akademičtí studenti o stresu a o jeho zvládání. Zdali si myslí, že nároky studia jsou zvladatelné, nebo na ně kladou přílišné nároky, které je zatěžují natolik, že negativně ovlivňují jejich životy. To by mohlo vytvořit dobrý základ pro další studii s kvantitativním výzkumem, která by tato zjištění mohla ověřit.

# 1. Teoretická část

## 1.1 Stres

Na otázku „Co je stres?“ se vědci snažili odpovědět již nesčetněkrát. Definice a přístupy ke stresu se různí a odborníci zabývající se touto problematikou mají odlišné názory a pohledy. Je však zřejmé, že stres je téměř každodenní součástí lidských životů a pravděpodobně proto je neopominutelnou součástí společenské i odborné debaty. Stres je aktuálním problémem civilizované společnosti a řeší se v souvislosti s duševní hygienou, zdravím, kvalitou pracovního prostředí apod. Odborných prací na toto téma, zkoumajících stres z různých hledisek, je nepřehledné množství. Není mým cílem v této práci rozebrat všechna tato díla, nebo všechny možné pohledy na danou problematiku, ale pouze vymezit a představit některé pojmy a přístupy relevantní pro tuto práci.

## 1.2. Definice stresu

Pojem stres si odborníci i laické vysvětlují různě. Stres zkoumal ke konci 19. století fyziolog C. Bernard a počátkem 20. století na něj navázal W. Cannon, který sledováním lidí a zvířat v ohrožení zjistil, že zvířecí reakce jsou nápadně podobné těm lidským a přednesl tezi, že lidé i zvířata reagují na stresor na základě odhadu a ohodnocení jeho hrozby buď bojem nebo útekem. Cannon také definoval stres jako narušení homeostázy (Ulrichová, 2012).

Přesto až v roce 1936 kanadský fyziolog, endokrinolog a psycholog, Hans Selye poprvé použil tento termín tak, jak ho chápeme dnes, a definoval ho jako „*neurčitou reakci těla na jakýkoli požadavek na změnu.*“ Selye je ostatně považován za zakladatele tradice systematického výzkumu stresu (Kebza, 2005). V jeho původním pojetí však stres ještě neznamená zátěž, ale spíše způsob, jakým jedinec na zátěž reaguje. Jako rozhodující pro reakci člověka na stresovou událost Selye uvádí kognitivní zpracování stresoru a zátěžové situace. Komplexní reakci, která vzniká jako odpověď na stresovou situaci, pojmenoval Selye jako Generální adaptační syndrom (GAS). Tento adaptační syndrom má tři následující fáze:

### 1. Alarm (poplachová reakce)

Během první fáze se střetává stresor s organismem, tělo „vyhlašuje poplach“ a všechny pomocné mechanismy se mobilizují k obraně, zejména sympatický nervový

systém, aby zachovaly život. Dochází k zrychlení dýchání, zvýšení krevního tlaku, zvýšené sekreci potních žláz atd. Tak se organismus připravuje ke střetu se stresorem.

## **2. Resistence ( fáze odolávání)**

Znamená rozvoj specifické obrany organismu, který bojuje se stresorem. Zmatek poplachové reakce je snížen a organismus se brání za cenu likvidace vlastních rezerv. V případě vyrovnanosti sil obou subjektů a rizika vzniku trvalejšího boje může dojít k „nemoci adaptace“ a tedy podle Selyeho může dojít ke snížení činnosti imunitního systému.

## **3. Exhaustce (stádium vyčerpání)**

V poslední fázi vítězí stresor nad organismem. Organismus se hroučí, veškeré své rezervy již vyčerpal a reakce se mění z určité na všeobecnou, směřovanou do celého organismu. V odborné řeči, dochází k aktivaci parasympatického systému.

Tento model byl později kritizován pro své nedostatky. Selye pracoval většinou jenom s biologickými faktory a nebral v potaz psychickou stránku člověka. Také jeho dílu bylo vytýkáno, že svoji pozornost a pokusy zaměřil na zvířata a plně je zevšeobecňoval na lidi (Křivohlavý, 2003).

Dalším důležitým posunem ve výzkumu stresu bylo objevení významu kognitivních determinant stresoru a jeho hodnocení, které může dále ovlivňovat člověka. Jedná se tedy o interakci, nikoliv o jednostrannou reakci. Významně toto pojetí rozpracovává R. S. Lazarus (in Křivohlavý, 2003), který vychází z biologického přístupu, ale pozoruje i to, že příslušná odpověď organismu, narušení homeostáze, nemusí nastat, pokud jedinec kognitivně nevyhodnotí situaci jako ztracenou a beznadějnou a dokáže najít řešení situace zvladatelné jeho vlastními silami.

Lazarus tak do teorie zabývající se stresem přidal jako významné součásti kognitivní, emocionální a konativní aspekty. Svoji teorii stresu založil na modelu dvojího zhodnocení situace ohrožení (in Křivohlavý, 2003). V první fázi zhodnocení jedinec vyhodnocuje míru ohrožení a v druhé fázi posuzuje možnosti zvládnutí stavu, ve kterém se ocitl, výsledkem jsou různé míry stresu.

Do prvotního zhodnocení patří ohrožení zdraví, vlastní pověsti, osobní existence, atd. Zhodnocuje se jak momentální stav, tak i možné budoucí důsledky současného ohrožení. Také



objektivní i subjektivní skutečnosti hrají svoji roli (Křivohlavý, 2003). Jedinec posuzuje míry ohrožení, pokud vyhodnotí, že ho daná situace nijak neohrožuje, je pro něj vzhledem k ohrožení irelevantní ji řešit. Pokud by řešením situace mohl být nějaký přínos, můžeme ji ohodnotit jako pozitivní situaci. Pokud se ovšem vyskytují aspekty značící tíživou situaci, pak se jedná o situaci stresující. Takovou situaci lze emočně chápat jako ztrátu, ohrožení či výzvu. Ztráta, ublížení nebo poškození se vztahuje k již nastalé události jako třeba onemocnění, úmrtí, ztráta zaměstnání. Ohrožení se týká stejných události s tím rozdílem, že mohou nastat a pouze je očekáváme. Ohrožení je provázeno neklidem, napětím anebo úzkostí. Ztráta i ohrožení mohou být chápány a řazeny jako jeden mechanismus reakce na tíživou situaci. Výzva oproti předchozím dvěma je více v kontrole jedince a on ji proto vidí jako zvladatelnou (Smékal, 2007).

Při druhotném zhodnocení situace posuzuje jedinec svoje možnosti řešení a zvládání situace, které čelí. Toto hodnocení probíhá na základě znalostí jedincových kompetencí, nastavení hodnotového a morálního žebříčku daného jedince a v neposlední řadě na základě porovnání pravděpodobnosti možných nároků a zisků (Smékal, 2007). Lazarus do tohoto vyhodnocení zahrnuje objektivní i subjektivní faktory (in Křivohlavý, 2003).

Pro tuto teorii je také důležitý faktor zranitelnosti daného jedince. V jeho důsledku různí lidé mohou reagovat různě. Například batole je mnohem zranitelnější než vysokoškolský student (Křivohlavý, 2003).

Dle některých odborníků je zapotřebí rozlišovat mezi termíny stres a zátěž. Zátěží se chápe působení na člověka vedoucí k jeho dalšímu rozvoji, na které může reagovat aktivním přizpůsobením, zvládnutím. Stres je chápán jako nezvladatelný požadavek s řešením mimo dosah člověka. Podle Hoška (1999) jsou tato slova synonymy a i já je budu nadále používat jako termíny se stejným významem.

### **1.3 Druhy Stresu – Eustres, Distres**

Stres také můžeme rozdělit podle intenzity jednotlivých fází na několik druhů. Prvotní fáze stresu je nazývána eustres, což je stres s pozitivními účinky. Eustres je mobilizující a stimuluje k vyšším výkonům, napomáhá efektivnosti učení. Někteří lidé tento druh stresu vyhledávají jako například účastníci automobilových závodů či skokani s padáky. Eustres může být také vyvolán pozitivními prožitky či událostmi jako výhra v soutěži, narození dítěte či

povýšení. Každá změna v organismu vyvolává stres a tudíž adaptaci organismu a právě pozitivní efekty eustresu kompenzují zvýšené požadavky na adaptaci. Eustres má však svoji hranici a pokud přetrvává po dlouhou dobu nebo překročí určitou mez, začne naopak docházet ke snižování výkonu a dalším negativním vlivům, až se organismus dostane do tzv. distresu.

Distres tedy označuje stres s negativními účinky a jde o emočně negativní tenzi. Jedinec se necítí dobře, svoji situaci hodnotí negativně, a domnívá se, že nemá dost sil anebo možností jak zvládnout ohrožení, jemuž je vystavený. Navíc distres mívá negativní vliv na fyzické i psychické zdraví a rovněž na fungování v sociálním životě a zaměstnání (Křivohlavý 2003, Hošek 1999).

Z časového hlediska můžeme stres dělit podle doby vystavení stresu na akutní a chronický. Při akutním stresu dochází k velké a nárazové změně v organismu trvající krátkou dobu v řádech minut až hodin, která je následována návratem ke klidu a uvolněním. Stresová reakce vzniká okamžitě po zátěžovém podnětu a může se projevit i zúžením vědomí, snížením koncentrace pozornosti, strachem, hněvem, neschopností orientace. V chování se může objevit psychomotorický neklid, dezorientace, snaha o útěk či třes.

Chronický stres se popisuje jako dlouhodobá a vleklá zátěž. Skýtá velké nebezpečí pro zdraví, protože jeho přetrvávání neumožňuje regeneraci organismu a postupně přechází od únavy až k vážným poruchám jako je deprese, žaludeční vředy, porucha štítné žlázy, srdeční infarkt, cukrovka apod.

#### **1.4 Stresor**

Při hledání opravdových příčin stresu je potřebné poznat a pochopit své „spouštěče“ stresu – stresory. Stresor je zatěžující a často škodlivý činitel způsobující stres (Kohoutek, 2006). Jaro Křivohlavý jej popisuje jako různorodé faktory, které člověka vystavují nepříznivým tlakům nebo vlivům. Tyto vlivy mohou mít za důsledek ocitnutí se člověka v stresující situaci (Křivohlavý, 2003). Kondáš (in Bártová 2011) píše, „že stresem rozumíme změny, které vznikají v psychologických regulačních mechanismech a činnostech, jako reakce na působení různých stresorů (podnětů), k nimž dochází při stresových situacích“. Podle Bártové (2011) je stresor vnější stresující událost a představuje veškeré negativně působící vnější okolnosti, jež nemůžeme ovlivnit.

Stres způsobuje jeden stresor silnějšího rázu nebo více stresorů, kterým organismus čelí takřka každodenně (Křivohlavý, 2003). Výsledky novějších studií často mluví právě o stereotypních nepříjemnostech či drobných problémech, které se nahromadí a působí více stresu než těžké náhlé činitele vyvolávající stres (Čáp, Mareš, 2001).

### 1.5 Klasifikace stresorů

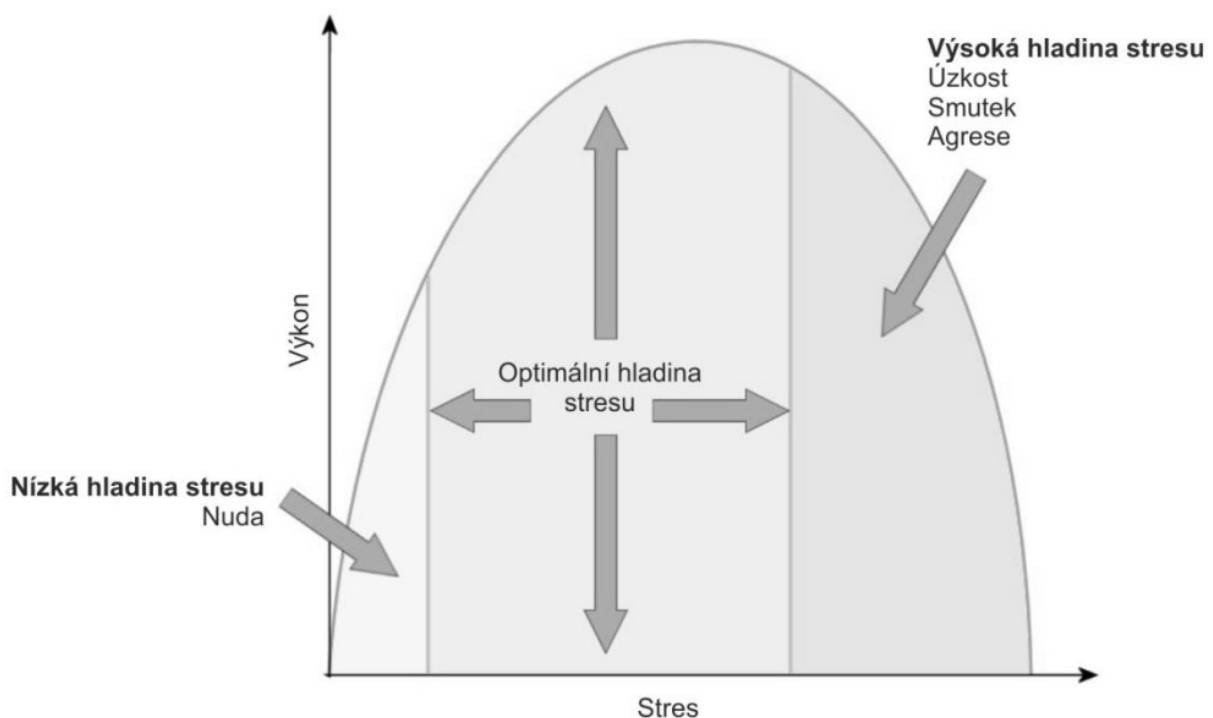
Stressory velmi drobného charakteru nazýváme ministresory nebo někdy dokonce i mikrostressory. Jako příklad ministresoru lze uvést neustálý velmi malý nedostatek sociální komunikace, času nebo emocionálního vyžití. Takový nedostatek může vyvolávat stres ve velmi malé míře. Opakem ministresorů jsou takzvané makrostressory, mezi které patří stressory ohromných rozměrů a dopadů jako například přepadení, únos, humanitární katastrofa.

Stres je také vyvoláván bezpočtem možných událostí, od těch velkých ovlivňujících životy mnoha lidí, jako např. válka či živelná katastrofa, přes stresové události ovlivňující život jednotlivce, jako např. svatba, závažná nemoc nebo úmrtí někoho blízkého. Také každodenní problémy nám mohou způsobovat stres a konečně stres může přicházet i v podobě konfliktů motivů či přání. Všechny tyto události pak můžeme zařadit do jedné z těchto kategorií: traumatické události mimo oblast běžného lidské zkušenosti, neovlivnitelné události, nepředvídatelné události, naše sebepojetí nebo vnitřní konflikty a události představující výzvu pro hranice našich schopností (Atkinson a kol., 2003).

Právě poslední zmíněné události, představující výzvu pro hranice schopností jednotlivce, budeme zkoumat, neboť očekávám, že většina stresových událostí bude zapadat do této kategorie. Tyto stresové události se vyznačují tím, že jsou snadno předvídatelné a ovlivnitelné, a přesto jsou prožívány jako stresové, neboť nás tlačí na hranice našich schopností a jsou výzvou pro naši sebe představu. Jak píše Atkinsonová (2003), *„týden před závěrečnou zkouškou je dobrým příkladem. Většina studentů během tohoto týdne pracuje mnohem více hodin než během zbývající části roku. Tuto fyzickou a intelektuální námahu prožívají někteří lidé jako stresovou. Někteří studenti zkoušky prožívají tak, že musí jít až na hranice vlastních schopností. Dokonce i u studentů, kteří jsou velmi dobře schopni u zkoušky prospět, může být možnost selhání výzvou pro jejich sebepojetí jako kompetentních osob a pro jejich rozhodnutí vykonávat určitou profesi.“*

## 1.6 Hladiny stresu

Jak již bylo řečeno výše, stresové situace jsou nedílnou součástí lidského života a není možné se jim kompletně vyhnout, proto je zapotřebí, aby si každý našel svoji optimální hladinu stresu. Payne a Whittaker (2007) píší, že tato hladina je pro různé situace a různé jedince rozdílná. Tento rozdíl je daný individualitou každého člověka, neboť každý má jinak nastavené schopnosti zvládnání stresu a to zejména u faktorů jako jsou intenzita, typ a trvání stresu. Stres působící na vysokoškolského studenta může zapříčinit různé reakce. Může vyvolávat sebelítost a neschopnost se vyrovnat se stresem nebo naopak může motivovat a podporovat lepší výkon. Normální hladina stresu ovlivňuje pozitivně výkon člověka, ale pokud je hladina stresu překročena, začne působit negativně. V případě vysoké hladiny stresu, kdy se člověk dostává do úzkostného stavu, tělo přehnaně reaguje. Ale škodlivé účinky byly prokázány pouze v případě intenzivního a dlouho trvajícího stresového stavu (Payne & Whittaker 2007). S ohledem na různou schopnost každého člověka odolávat stresu není možné exaktně určit optimální stresovou hladinu. Následující obrázek pouze ilustruje průběh jednotlivých hladin v porovnání s působením stresu na jedince.



Obr. 1: Hladiny stresu

Hladiny stresu dobře vystihuje obr. 1, kde hladina stresu postupuje od nízké přes normální až k vysoké hladině. Nízká hladina je nejmenší částí, kdy se jedinec nachází v klidu a jako příklad může posloužit člověk zmítaný nudou. Největší a prostřední část zabírá optimální

či normální hladina stresu, kterou zažívá většina lidí většinu času při své běžné činnosti. Taková hladina je zdravá a motivující k lepším výsledkům a pro většinu je součástí jejich profesního života. Vysoká hladina reprezentuje úzkost, smutek a ojedinele dokonce i agresí. Na tuto hladinu se většinou dostáváme v důsledku časové tísně, kdy nám na dokončení zadaného úkolu zbývá nedostatečné množství času.

### **1.7 Obranné mechanismy**

Jedním z možných způsobů, jak zvládat stresové situace, jsou obranné mechanismy. Kebza (2006) je však považuje spíše za náhradní, neplnohodnotný způsob zvládnání, protože v nich nejde o skutečné řešení situace. Spíše můžeme hovořit o náhradě, související s vyrovnáním se s potlačenými komplexy. Oproti obranným mechanismům směřují zvládací strategie ke skutečnému řešení stresové situace a bývají většinou realizovány vědomě. Křivohlavý (1989) souhlasí s tím, že jde o náhradní řešení stresových problémů.

Přesto jsou však součástí osobních vlastností každého člověka. Bez nich bychom nedokázali přežít a je jenom otázkou, zdali jsou nastaveny takovým způsobem, aby nám sloužily, anebo zdali jsme jejich podřízenými či zajatci. Pokud nejsou kontrolovány, mohou se stát bariérou v jedincově dalším růstu. S takovým jevem spojujeme maladaptivní chování. Pokud jsou však používány konstruktivně a korektně, plynule se přetvářejí ve strategie zvládnání stresu. Člověk je však často u sebe nedokáže rozpoznat a používá je nevědomě. Jejich použitelnost se navíc s věkem mění. Některé mohou být v dětství přínosem, ale ty samé v dospělosti mohou být příčinou problémů.

Rozlišujeme adaptivní a maladaptivní obranné mechanismy. Kořen slov adaptace znamená přizpůsobení se dané, a v tomto případě stresové, situaci. Termín adaptace představuje činnosti funkční s osobními potřebami jedince, principy externí skutečnosti a s potřebami společnosti. Objektivní adaptace jedince je charakterizována jako řádné zabydlení v rodině i ve svém okolí. Subjektivní adaptace je posuzována vzhledem ke spokojenosti v mezilidských vztazích. Míra adaptace se většinou klasifikuje vůči naučeným schopnostem žít sám se sebou samým, podle přijetí sebe samého, a jak jedinec dokáže kontrolovat svůj vlastní vývoj. Maladaptace je chápána jako opak adaptace (Smékal, 2007) a objevuje se v případech, kdy je člověk provázen v přizpůsobování těžkostmi (Kondáš, 1980). Následkem nesouladu mezi potřebami jedince a podmínkami prostředí trpí buď sám jedinec (tzv. neurotická maladaptace),

anebo jeho okolí (tzv. psychotická maladaptace). Obranné mechanismy nekvalifikujeme jako maladaptivní do té doby, dokud se nestanou primární a převládající strategií pro zvládnání stresových situací (Kebza, 2009).

Objev obranných mechanismů se připisuje Freudovi, který jich sám popsal devět, a později byly přidány další. Podle Křivohlavého (1989) je dnes popsáno přibližně na 40 různých druhů obranných mechanismů. Za nejvýznamnější lze považovat následujících druhy obranných mechanismů.

1. Nepřiměřená agresivní reakce – Charakterizujeme ji jako útočný čin směřovaný ke zdroji vnímané frustrace daným jedincem. V podmínkách sebeobrany může být projektována na okolí, ale například při pocitu vlastní viny může dojít k autoagresi, kdy jedinec obrátí agresi vůči sobě samému. Agresivní reakce byla důkladně studována psychoanalytiky. Podle Freuda vzniká buď v důsledku negativní interakce s okolím, nebo v důsledku boje odehrávajícího se uvnitř člověka. Freud také tvrdil, že agresivita si sama hledá objekt, který zničí. Pozdější psychoanalytikové agresivní reakci definují jako výsledek raných sociálních, interakčních zkušeností. Mezi její projevy řadíme také sarkasmus, nadávání, výsměch a vyhrožování (Smékal, 2007).
2. Sublimace – Mechanismus charakteristický přeměnou něčeho negativního, ať už neúspěchu nebo zklamání, na náhradní cíl. Touto novou aspirací jsou myšleny nové obsahy prožívání a jednání. Obdobným způsobem pracuje i spiritualizace stresové situace, prostřednictvím které se daná událost přeměňuje v událost duchovní (Smékal, 2007).
3. Projekce – Jedinec za pomoci projekce začne přisuzovat svoje nesplněná přání, špatné vlastnosti a vlastní nedostatky druhým lidem. Tedy osobní vina se externalizuje z důvodu ohrožení a negativní myšlenky a záměry jsou připisovány jiným. Může dojít i k tzv. autoprojekci, kterou definujeme jako posuzování druhých lidí dle sebe sama. Projekcí tak v důsledku snižujeme osobní zodpovědnost a „*otupují se negativní citové vazby*“ (Kebza, 2009).
4. Vytěšňování a popírání – Sigmund Freud považoval za základní obranný mechanismus právě vytěšnění. Člověk vylučuje ze svého vědomí vzpomínky či informace, které jsou pro něj ohrožující nebo závažné. Úplné vytěšnění znamená zapomenutí. Prostřednictvím popření potlačujeme nebo odmítáme skutečnost, že dochází k nějaké tíživé situaci (Kebza, 2009). Uchylují se k němu často lidé, jež smýšlí spíše negativně,

což vyjadřují za pomoci hádek, zlosti, nepřátelství nebo ustrašenosti (Křivohlavý, 2003).

5. Intelektualizace – Označuje mechanismus, kdy se snaží jedinec od tíživé situace získat emoční odstup a využívá k tomu abstraktních nebo intelektuálních výrazů.
6. Racionalizace – Člověk si rozumem odůvodní situaci, i když to není zrovna vhodné. Objevuje se velmi často a dochází k ní například, když je motivace člověka pro danou činnost nejasná. Vytvoří se tedy důvody konkrétní události nebo činu, které jedinec logicky přijme. Díky tomu však nedochází k správnému a realistickému zhodnocení situace, a to i jak z pohledu daného jedince, tak i z pohledu okolí. Napomáhá chránit člověka před autoagresí, před pocitem viny či bezmoci a před řadou dalších neautentických pocitů (Smékal, 2007).

Existuje ještě celá další řada obranných mechanismů, které nebudou pro moji práce tolik podstatné, a proto je alespoň zmíním výčtem. Jedná se například o disociaci, fantazii, hostilitu, introjekci, odčinění, přesun emocí, únik, verbalizaci, regresi, splývání, substituci, izolaci, kompenzaci, narkotickou aktivitu a anestézii (Kondáš, 1980, Smékal, 2007).

## 1.8 Zvládání stresu - coping

Se stresem se vyrovnáváme všichni a je na nás, jak zodpovědně k němu budeme přistupovat. Vzhledem k nárokům studia je stres nedílnou součástí studentského života, a je otázkou, jak k němu přistupují. Budeme se tedy ptát, zda dokáží studenti pracovat se stresem tak, aby jim nepřerostl přes hlavu a nezačal ovlivňovat jejich studijní výsledky a průchod studiem. Se stresem nám pomáhají pracovat tzv. zvládací (copingové) strategie. V odborné psychologické literatuře se o zvládání stresu hovoří také jako o zvládání zátěže nebo můžeme také narazit na anglický termín „coping“ (Křivohlavý, 2009).

Folkmanová charakterizuje coping jako „*stále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí jedince zvládnout, popř. tolerovat anebo redukovat požadavky, jež zatěžují, či dokonce převyšují jeho psychické zdroje*“ (in Čáp a Mareš, 2001). Tato definice tedy vysvětluje, že jedinec vynakládá určité úsilí pro zmírnění či zvládnutí požadavků převyšující jeho kapacity. Především na svém počátku je proces zvládání provázen silnými a převážně negativními emocemi. Člověk se snaží takové emoce potlačit, ale není možné je z celého procesu zvládání odstranit. Skinnerová (1995 in Vavřicová, 2013) proto definuje coping jako „*snahu jedince*

*mobilizovat, usměrňovat a řídit emoce a chování při stresu.* “ Podle Kohna, v jedné z novějších definic, jde o „vědomé adaptování se na stresor“ (in Čáp a Mareš, 2001).

Zvládání stresu má dvě hlavní formy. V první formě, se člověk může zaměřit na řešení problému samotného, pokusit se ho vyřešit nebo mu v budoucnu předejít a tak eliminovat stresor. K zvládnutí dochází vyvíjením vlastní aktivity a snahy s cílem konstruktivně vyřešit danou situaci (Křivohlavý, 2009). Tato forma se nazývá zvládání zaměřené na problém (Lazarus a Folkman, 1984 in Křivohlavý, 2009). Lidé se sklonem používat k zvládnutí stresu zaměřené na problém vykazují v průběhu a po odeznění stresové situace nižší hladiny deprese (Billings a Moos, 1984 in Křivohlavý, 2009).

Nebo v druhé formě, kde se člověk může zaměřit na zmírnění samotných emocí spojených se stresovou situací, kdy není nutné, aby došlo ke změně dané situace. Pouze dochází k regulaci emocionálního stavu, k jehož radikální změně došlo působením stresu, do kterého se daný jedinec dostal (Křivohlavý, 2009). Této formě se říká zvládání zaměřené na emoce (Lazarus a Folkman, 1984 in Křivohlavý, 2009).

## **1.9 Strategie zvládání**

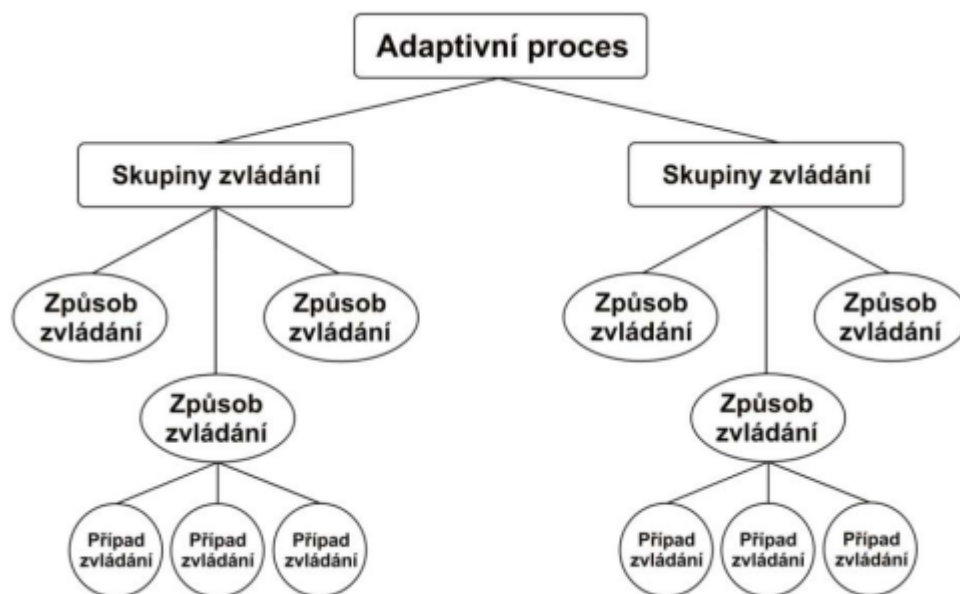
Nešpor (2015) vytvořil v pár bodech návod, jak se vyvarovat stresu nebo jej alespoň zmírnit. Za klíčové považuje, pokud je to možné, vyvarování se vnitřním a zevním spouštěčům. Svoji důležitou roli hrají také různé relaxační techniky, jejíž cílem je na nějakou dobu zmírnit efekty stresu. Upnutí se na něco důležitého je vhodným způsobem zmírnění stresu. Nešporovi rady pro zvládání stresu zní takto:

- Vyvarovat se zevním spouštěčům (tzv. rizikovým situacím a prostředím) nebo se alespoň pokusit omezit jejich vliv
- Vyvarovat se vnitřním spouštěčům (tzv. rizikovým duševním stavům, např. únava, nuda) nebo alespoň omezit jejich vliv.
- Umět pracovat s vlastní motivací. Zásadní je dobré sebeovládání.
- Používat techniky vedoucí k uvolnění (např. relaxační technika, fyzická aktivita).
- Zapojení zdravého rozumu a dobrá komunikace směrem ke svému okolí.
- Nahlížet na situaci z jiné stránky. Upnout se na něco užitečného.

Dalším, kdo se zabýval problematikou zvládacích strategií, byla Skinnerová (2003 in Vavřicová, 2013). Ta se svým týmem vytvořila jedinečnou kategorizaci způsobů zvládání



stresu. Rozdělila strategie na nadřazené a podřazené stupně a následně vyčlenila hlavní úrovně zvládání stresu. Jako hlavní úrovně zvládání stresu určila zvládací adaptivní procesy, skupiny zvládání, způsoby zvládání a případy zvládání (Vavricová, 2013). Takové kategorizování přináší jiný pohled na coping a také znázorňuje jistou hierarchii těchto způsobů. Na obrázku níže je vidět uspořádání jednotlivých úrovní dle Skinnerové.



Obr. 2: Kategorizace způsobů zvládání stresu

Nejvýše jsou adaptivní procesy, o kterých patří evolučně podmíněné fyziologické reakce organismu, pro něž je typická reakce typu útok či únik. Skupiny zvládání se nachází pod adaptivními procesy a můžeme je popsat jako multifunkční a multidimenzionální strategie zobrazující základní procesy adaptace. Také jsou zastřešujícím prvkem pro pod nimi postavené způsoby zvládání a konkrétní případy zvládání. Mezi způsoby zvládání řadí Skinnerová (2003, in Vavricová, 2013) až 12 skupin a to z tohoto výčtu: „*řešení problému, hledání informací, bezmocnost, únik, seberegulace, hledání opory, izolace, delegace, opozice, hlasování, rezignace a akomodace*“ (Skinnerová, 2003 in Vavricová, 2013). Pod skupinami zvládání jsou zařazené skupiny nazvané případy zvládání, o kterých Skinnerová (2003, in Vavricová, 2013) píše: „*Skupina zvládání stresu řešení problému, u které je hlavním adaptivním cílem efektivní akce, zastřešuje způsoby zvládání zátěže, jako je plánování nebo tvorba strategie*“. Před tímto schématem se o podobné pokoušeli i jiní autoři. Model Tobina a jeho spolupracovníků (1986 in Vavricová, 2013), zobrazující trojúhelníkový model ověřený výzkumem, částečně

koresponduje se skupinami způsobů zvládnání Skinnerové (2003 in Vavricová, 2013), která tak Tobinův model začlenila do svých analýz.

Problematikou zvládnání stresu se zabýval i Křivohlavý (1994), který poskytl souhrnný přehled zvládnání stresu a strategií zvládnání. Křivohlavý používá pro sebe specifickou terminologii, kterou je pro její dobré pochopení potřeba objasnit a s tím zároveň vysvětlit Křivohlavého náhled na zvládací strategie. Již zmíněný přehled strategií tedy vypadá následovně.

1. Adaptace (přizpůsobení se) – Tento termín neznamena pouze, dle významu latinského slova, adaptaci, ale také vystihuje připravenost jedince bránit se stresorům.
2. Koupink (zvládnání těžkostí) – jde o počestěný termín anglického slova „coping“ a v češtině se používá ve významu „zvládat nadlimitní zátěž“. Křivohlavý si propůjčuje definici, kterou napsali původně Cohen a Lazarus, aby charakterizoval koupink takto: *„Zvládním (koupinkem) se rozumí snaha – jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat, minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici“* (Cohen & Lazarus in Křivohlavý, 1994).
3. Předjímání (anticipace) – Tento pojem zahrnuje všechny procesy odehrávající se ještě před tím než se člověk ocitne v těžké životní situaci. Díky předvídání stresové situace dopředu se může člověk na boj s touto situací připravit.
4. Strategie (dosažení cíle) – Člověk utváří vědomě strategii s cílem odolat stresu a dosáhnout určitého vytyčeného cíle.

Křivohlavý (2004) představuje čtyři zvládnání stresu. Podle první strategie se jedinec přizpůsobuje a dochází k jeho přípravě na stresovou situaci. V rámci druhé strategie se vyrovnává s výskytem stresu a snaží se o jeho kontrolu, redukci a minimalizaci. Třetí strategie souvisí s předjímáním stresové situace a přípravou na boj s ní samotnou. Poslední ze strategií představuje boj se stresem za účelem dosažení určitého cíle. Začíná být zřejmé, že názory odborníků a autorů stresových strategií se odlišují. Několikrát byl výše zmíněný Lazarus (in Křivohlavý, 1994), případně i jeho kolegové, který se také zabýval problematikou zvládacích strategií. Lazarus do jisté míry oponuje rozvržení Křivohlavého a předkládá následující čtyři strategie zvládnání stresu.

- Netečnost (apatie) – Tato strategie je charakteristická apatickým chováním člověka a postupným upadáním do deprese.
- Vyhnout se působení noxy (škodliviny) – Jedinec se snaží vyhýbat stresoru ve snaze mu uniknout. Objevují se pocity obav a strachu.
- Napadení útočníka (noxy) – Cílem jedince je napadnout a vypořádat se stresem.
- Posilování vlastních zdrojů síly – Tato strategie dlouží k posilování tělesné zdatnosti a zdraví a jejím základem je výcvik sebeovládání.

Dle první strategie jedinec zaujímá apatický postoj, ke svému okolí a stresorům se chová lhostejně a v důsledku tohoto nepřilíš vhodně zvoleného přístupu upadá do deprese. Další strategie je typická pro lidi s nedostatečným sebevědomím a s obavami, kteří se snaží stresové situaci vyhýbat nebo uniknout. Podle třetí strategie se člověk pokouší se stresem vypořádat útokem a aktivně ho potlačit či eliminovat. Poslední strategie posilování je postavená na principu sebekontroly a racionálního vyrovnávání se se stresem.

Zvládacími strategiemi se zabývali i již výše zmínění Payne & Whittaker (2007). Ti vymezují svoje vlastní strategie zvládnání, nepoužívají však termín strategie zvládnání stresu ale přichází se svým vlastním termínem mechanismy zvládnání stresu, které popisují následovně.

1. Únik – První z mechanismů spočívá ve vyhýbání se problému, kdy člověk raději problém způsobující stresovou reakci zcela vytěsni než aby mu jakkoli čelil. Únik může probíhat na emocionální nebo fyzické rovině.
2. Odkládání – Jedinec odkládá řešení problému neustále dopředu a žije v iluzi, že problém se zmenší bez jeho vlastního přičinění. Takové jednání má povětšinou v dlouhodobém časovém horizontu naprosto opačný efekt a problém je čím dal hůře řešitelný. Jako nejlepší řešení odkládání je vyhledat pomoc ostatních.
3. Vyjasnění – Při tomto mechanismu si člověk vyjasňuje svoje vlastní hodnoty. Hledá, co je pro něj osobně v životě důležité, tyto hodnoty identifikuje a pak se jich drží. Podstatou tohoto mechanismu je žít dle svých vlastních představ a svého uvážení a neřídit se očekáváním druhých. Klíčové je formulovat si svoje vlastní cíle a motivace a řídit se podle nich.
4. Zdravý životní styl – I ten patří podle autorů k mechanismům zvládnání. Cvičením bychom se měli udržovat v kondici, měli bychom jíst zdravě a pravidelně si dopřávat odpočinku a spát alespoň šest hodin. Různé relaxační techniky, jako například meditace, jóga apod., jsou také dobrým způsobem, jak se uvolnit.

5. Přestávky – Pro učení i pro veškerou pracovní činnost je důležité dodržovat přestávky. Doporučovanou délkou přestávky je deset minut na každou hodinu učení. Přestávky jsou důležité pro udržení soustředění a efektivní učení. Průběh přestávek je na uvážení jednotlivce, ale po intenzivním učení by se měl člověk projít a věnovat se jiné činnosti, což je obzvláště důležité pro odpočinek mozkových buněk.
6. Vztahy – Další mechanismus, přispívající k lepšímu duševnímu stavu, jsou vztahy s přáteli. Blízcí a přátelé jsou důležitým zdrojem potřebné podpory. Pro člověka je důležité vědomí, že má oporu v blízkém člověku a může se mu se vším svěřit. Člověk obklopený milujícími lidmi je schopný stres snášet mnohem lépe než člověk bez takové opory.
7. Optimismus – Důležitým mechanismem potlačující stres je také lidský optimismus. Člověk by měl myslet pozitivně a nepřipouštět si neúspěch. Pozitivní myšlení může být dobrým mechanismem zvládnání stresu pro lidi trpící nedostatkem sebevědomí. Stěžejní je v hlavě udržovat nějaké pozitivní myšlení typu: „Dokážu to!“ Mechanismus pozitivního smýšlení spočívá v přesvědčení, že za pomoci tvrdé práce a odhodlání dosáhneme svých stanovených cílů.

Existuje nesčetné množství strategií zvládnání stresu a každý autor na toto téma nahlíží jinak. Je na každém jedinci, aby si vybral strategii, která mu nejlépe vyhovuje. Některé strategie lze také kombinovat.

### **1.10 Projevy Stresu**

Stres ovlivňuje člověka na mnoho úrovních a to zejména negativně. Pro mé zkoumání bude potřeba znát různé projevy stresu, které se mohou objevit a ovlivňovat naše konání. Autoři zabývající se stresem se zmiňují o tlaku situačních podmínek. Vnitřní napětí v člověku může vyvolat nepříznivé vlivy a stres se projevuje v tělesné (fyziologické), duševní (psychologické) a sociální (společenské) podobě (Křivohlavý, 1994). Křivohlavý používá pro označení symptomů souvisejících se stresem lékařské termíny, protože v jisté míře se stresem počítá jako s onemocněním. Na psychologické úrovni jsou se stresem spojeny pocity strachu, bezmoci, beznaděje a ohrožení. Stres je tedy většinou doprovázen negativními emocemi. Fyziologické projevy stresu jsou například měnící se frekvence dechu, tep, tlak atd. Na behaviorální úrovni, tedy v chování člověka, je typickým příkladem symptomů nerudné chování, snaha se izolovat od ostatních a agresivita.

Fyziologické projevy stresu mohou být různé. Křivohlavý (1994) vyjmenovává tyto symptomy. Může se objevovat bušení srdce a to buď zrychlené nebo nepravidelné. Může se objevit bolest hlavy nebo svíravý pocit v hrudníku. Stres se také může projevit jako nechutenství a plynatost v břišní oblasti, anebo silněji jako křečovitě bolesti břicha spojené s průjmem. Příznakem může být i časté nutkání k močení. Impotence nebo nedostatek sexuální touhy může být také projevem stresu. U žen se může objevit změna menstruačního cyklu. Projevem mohou být také bodavé, řezavé a palčivé pocity v končetinách. Příznaky stresu se mohou projevovat jako napětí v oblasti krční a bederní páteře spojené se silnými bolestmi. Viditelně se stres může projevit jako vyrážka. Méně běžným projevem je dvojité vidění nebo obtížné soustředění pohledu očí na jednu věc.

Jedním z příznaků stresu může být snížená imunita. Člověk se tak stává mnohem náchylnější k běžným nemocem jako je například angína nebo chřipka. Vědci také prokázali vliv stresu na vznik rakoviny a také negativně ovlivňuje již probíhající nemoci. Ischemická srdeční choroba se může objevovat u lidí často odolávajících silnému stresu. Toto vážné onemocnění srdce může mít za následek srdeční infarkt. Takto silnému stresu jsou povětšinou vystaveni lidé vykonávající profese jako manažeři velkých firem či chirurgové apod. Stres je také příčinou pro zvýšený krevní tlak. Míra zvýšení závisí na míře frustrace či vzteku daného jedince. Se stresem je také spojována tzv. vředová nemoc žaludku, která je taky někdy označována jako typická stresová nemoc. Všechny tyto fyziologické projevy stresu představují dobrý důvod, proč se stresem zabývat a proč se ho učit zvládat.

Stejně závažně dokáží zdraví člověka ovlivňovat i psychologické projevy stresu. Křivohlavý (1994) se zabývá obdobně i emocionálními symptomy způsobenými stresem, které jsou charakteristické prudkými a výrazně náhlými změnami nálady. Člověk zatížený stresem se nadměrně trápí nedůležitými věcmi a není schopen dávat najevo emocionální náklonost. Mezi symptomy bychom mohli počítat i náhlé přílišné starosti o vlastní zdraví a vzhled. Mohou se projevovat pocity únavy a člověk může mít problémy s koncentrací. Člověk zatížený stresem se uzavírá do sebe a občas propadá nadměrnému snění. Objevovat se mohou i agresivní projevy jako zvýšená podrážděnost, vzteklost a úzkost. Psychologické projevy stresu mohou ovlivňovat i samotné počínání člověka. Křivohlavý (1994) vyjmenovává následující behaviorální symptomy stresu. Jedním z projevů behaviorálních symptomů je nerozhodnost, propadání nářkům a popírání odpovědnosti. Symptomy se také mohou projevit ve zvýšené nemocnosti a pomalém uzdravování po nemoci. Může se objevit sklon ke zvýšené osobní nehodovosti. U

člověka ve stresu se může objevovat zvýšená potřeba návykových látek jako například alkoholu a cigaret. Také může dojít ke změně ve stravovacích návycích, například ztráta chuti k jídlu či naopak přejídání. Ke změnám může dojít také v denním životním rytmu člověka, mohou se projevit jako problémy s usínáním nebo naopak dlouhé noční bdění, kdy druhý den jedinec vstává s pocitem únavy. Behaviorální symptomy také ovlivňují kvalitu práce, kdy je výkonost jedince utlumena a v důsledku toho klesá kvalita i množství vykonané práce.

### **1.11 Studenti vysokých škol a stres**

V této práci se zabývám metodami zvládnání stresu studentů vysokých škol a proto je na místě zmínit nějaké informace i o studentech a vlivu stresu na ně. Slavík (2012) rozděluje vysokoškolské studenty na kategorie tradičních a netradičních studentů. Do kategorie tradičních studentů řadí autor adolescenty (do 20 let) a mladší dospělé (do 35 let). Studenti spadající do poslední zmíněné kategorie jsou převážně studenty vysokých škol a to převážně prezenční formy. Do netradiční kategorie zařazuje autor střední dospělé (35 až 45 let) a starší dospělé (45 až 60 let). V poslední době je trendem nárůst studentů z těchto dvou posledně jmenovaných kategorií. Jako důvody se uvádí nutnost do vzdělání pro lepší pracovní uplatnění či udržení současného zaměstnání nebo vlastní seberealizace.

Většina lidí studuje na vysoké škole ve věkovém rozmezí osmnácti až třicetipětí či čtyřiceti let, tedy v období mládí a dospělosti (Melgosa, 1994). Toto období bude mojí oblastí zájmu, jedná se o běžnou a největší skupinu lidí navštěvující studium na vysoké škole. Tato skupina zahrnuje studenty prezenční formy studia, tedy spíše ty blížíící se dolní věkové hranici tohoto období, a zároveň i studenty blížíící se věkem k horní hranici tohoto období, kteří studují většinou kombinovanou formu studia a většina z nich pracuje a stará se o své rodiny včetně dětí.

V období mládí a dospělosti dle Melgosity (1994) zažívá člověk radostné i neradostné události provázené stresem a to ať už pozitivním nebo negativním. Autor do tohoto období zařazuje studium na vysoké škole, začátek pracovní kariéry, začátek vztahu s životním partnerem, svatbu, narození dítěte atd. Podle jiných autorů (Langmeier, Krejčířová, 2006), kteří toto období nazývají časnou dospělostí a vymezují ho jako období mezi adolescencí a plnou dospělostí, se v této životní etapě lidé identifikují s rolí dospělého, dochází u nich k upřesnění osobních cílů. Odcházejí od rodičů, hledají partnery a zakládají vlastní rodiny. V této fázi života

je člověk postaven před mnoho nových úkolů a musí zvládnout osvojení nových vědomostí a praktických dovedností.

Přestože je studentský život obecně společností považován za šťastné a zábavné období života, Price a Meier (2010) ve své práci píše, že u studentů se v tomto období objevují prožitky silného stresu. Mezi příčiny tohoto stresu patří samotné studium, zdraví, finanční situace nebo osobní život. S možností kombinovaných a dálkových forem studia přibývá starších studentů se zaměstnáním a s rodinami s dětmi, u kterých je stres z tíživých situací ještě znásoben. Již dříve jsme zmínili, že stres nemusí působit vždy negativně, a že v případě studia může stres motivovat k lepším výkonům a většímu úsilí.

Mezi nejběžnější stresovou situací pro vysokoškolské studenty patří veřejné vystupování. Mnoho studentů a to především studenti prezenční formy studia se s veřejným vystupováním před velkým množstvím posluchačů setkávají poprvé. Ovšem i veřejné vystupování v malém počtu, třeba i běžná zkouška, může být pro takové studenty stresující a to více než pro starší studenty, kteří již přichází z pracovního prostředí a zkušenost z pracovních pohovorů nebo prezentací své práce před kolegy nebo vedením firmy je lépe připravila na takové stresové události. Strach z těchto událostí nelze považovat za osobní slabost ani vadu charakteru (Esposito, 2011).

Podle Hanzlovského (2009) mají studenti největší strach z prezentace seminárních prací či jiných odborných prací. Autor se také shoduje s již zmíněnou pozitivní funkcí stresu na lepší výkon, ale zároveň zvýšení stresu na určitou hranici má za následek zcela opačný efekt a výkon se naopak zhorší. Symptomy strachu z projevu mohou být například pocení, a to hlavně na dlaních, třes rukou, sucho v ústech, žaludeční potíže a zvýšený srdeční tep. Autor uvádí, že pro zmírnění stresu z veřejného vystupování je velice důležitá příprava, jak po obsahové tak i po psychické stránce. Dále může pomoci zmírnit stres relaxace a používání správného dýchání. Pro vysokoškolské studenty jsou běžnými příčinami stresu nejistota, úzkost a nesprávné plánování času či pro nové studenty adaptace na vysokoškolský systém učení. K těmto příčinám přispívají i různé sociální obtíže, jako jsou například problémy v rodině či v partnerských vztazích, různé zdravotní a psychické obtíže nebo osobní charakteristiky jako například perfekcionismus.

České veřejné vysoké školy nabízí pro své studenty psychologické poradenství. Psychologickou poradnu provozuje téměř každá státní vysoká škola, kam se mohou studenti obracet se svými problémy na vyškolené psychology. Tito odborníci mohou pomoci studentům

při řešení jejich studijních problémů jako je tréma a stres před zkouškami, adaptace na vysokoškolské studium, porucha soustředění, dále pak při řešení osobních problémů, jako například problémy v rodině a v partnerských vztazích. Také mohou pomoci při řešení profesních problémů a to až už s uplatněním na trhu práce nebo při vstupních pohovorech (FF.CUNI, 2017).

### **1.12 Příkladové studie**

Mnoho studií zkoumalo prožívání stresu studentů vysokých škol. Ve studii zaměřené na studenty medicíny (Kriažek, Grabska, Trojanowska a kolektiv, 2015) se potvrdilo, že zkouška je velkým stresorem, nejvíce ústní zkouška. Stres v přiměřitelných mezích nabuzoval a motivoval studenty k činnosti a lepšímu výkonu. Přílišný stres však vedl k demobilizaci, únavě, poruchám spánku, podrážděnosti a poruchám pozornosti, ale také k vegetativním příznakům jako potíže s příjmem potravy a bolesti břicha i hlavy a také deprese. Výzkum také ukázal, že až šest procent studentů vyhledalo lékařskou pomoc kvůli potížím spojených se stresem. Jako další stresory jmenuje studie obecné problémy ve škole, problémy v rodině a vztahy s akademickými pracovníky. Další výzkum autorů Šmice a Manenica (2011) potvrzuje, že zkoušky jsou stresující, a také potvrzuje ústní zkoušku jako největší stresor. Výzkum také zjistil, že doba před začátkem zkouškového období je pro studenty a studentky časem, kdy se u nich objevuje špatná nálada, neklid, somatické problémy, tělesné nepohodlí a pokles energie.

Autoři Barbara Dooley a Amanda Fitzgerald (2012) ukázali ve své studii zaměřené na Irsko, že duševnímu zdraví studentů by se mělo dostat patřičné pozornosti, protože zažívají značné množství stresu, které může vést k dalším psychologickým onemocněním jako deprese nebo úzkost. Studie také uvádí tři hlavní stresory pro mladé dospělé a to v tomto pořadí: za prvé univerzitní studium, za druhé peníze a za třetí práci. Poslední dva stresory mohou být způsobené poplatky za univerzitní studium v Irsku. V porovnání s Českem, kde takové poplatky nejsou, bude zajímavé sledovat, zdali i čeští akademičtí studenti budou uvádět tyto stresory anebo zdali je budou vnímat na stejně závažné úrovni.

Životní spokojenost u studentů je ovlivňována mírou prožívaného stresu. C. Holinka (2015) zkoumala vztah životní spokojenosti, stresu a emoční inteligence, zejména jak se navzájem ovlivňují. Právě vztah životní spokojenosti a míry stresu se ukázal být v porovnání



statisticky významný a negativní. Tedy vyšší hodnoty dosažené u životní spokojenosti znamenají nižší míru stresu.

Geslani a Gaebelin (2013) ve svém výzkumu zkoumali, zdali budou studenti a studentky uvádět rozdílné stresory spojené s jejich studiem. Studie nenalezla signifikantní rozdíly, ale jako největší stresor určila zkoušky, které uvádělo 95% studentů a 82% studentek. Výzkum také uvádí, že zkoušky v pondělí ráno jsou pro studenty a studentky druhým nejčastěji uváděným stresorem a to podle 66% studentů a 67% studentek. Nejméně uváděným stresorem byla rodina a vztahy, pouze pro 17% studentů a 23% studentek.

Jiná studie (Baqtayan, Mai, 2012) zaměřená na akademické studenty prvních ročníků ukázala, že tito lidé procházejí důležitou částí svých životů a zažívají stres v důsledku snahy o dosažení dobrých známek, vnitřní motivace, vytváření nových kolegiálních vztahů, strachu ze selhání a dilemata z výběru budoucího zaměstnání. Toto všechno utváří velký stres a neschopnost ho zvládat může vést až k užívání návykových látek. Proto tato práce bude zkoumat, jak se studenti dokáží se stresem vyrovnat.

## 2. Praktická část

V předchozích kapitolách jsem se zabýval teoretickým ukotvením pojmů. Definoval jsem stres, jeho druhy a možné projevy, které ho mohou doprovázet. Také jsem popsal různé způsoby zvládnání stresu, a to ať už v podobě copingových strategií anebo s nimi souvisejících obranných mechanismů. Nakonec jsem popsal teoreticky zvládnání stresu spojeného s vysokoškolským studiem a doplnil ho o související studie.

V této kapitole se budu zabývat tím, jak se čeští studenti vysokých škol vyrovnávají se stresem a budu prezentovat svůj kvalitativní výzkum.

### 2.1 Aplikační cíl

Aplikačním cílem této bakalářské práce je, aby se za pomoci zmapování stresorů, projevů stresu, obranných mechanismů a zvládacích strategií napomohlo studentům vysokých škol s průběhem a absolvováním jejich studia. Tato práce by měla pomoci k uvědomění si dobrých i špatných obranných mechanismů a zvládacích strategií spojených s akademickým studiem. Také může posloužit jako přehled možností zvládnání stresu pro studenty, ale i jiné osoby vypořádávající se se stresem. V neposlední řadě tato práce může posloužit jako základ pro další práce, které by zkoumání tímto směrem chtěly prohloubit nebo doplnit.

### 2.2 Výzkumný problém a otázky

Na základě výše uvedených a rozpracovaných konceptů se tato práce zaměří na stres českých akademických studentů a hlavně jejich schopnost zvládnání stresu. Hlavní výzkumnou otázkou tedy bude: Jak čeští studenti vysokých škol zvládají stresové situace spojené s jejich studiem? Cílem výzkumu bude zjistit, jaké zvládací strategie používají studenti k vyrovnávání se se stresem.

Dále tuto otázku rozvedou dílčí výzkumné otázky: S jakými stresovými situacemi se čeští akademičtí studenti během svého studia setkali? (DVO1) Jak se na studentech fyziologicky a psychologicky projevuje stres? (DVO2) Jaké zvládací strategie využívali ve stresových situacích během svého studia? (DVO3)

## 2.3 Výzkumná strategie

Mnou položené výzkumné otázky se ptají po prožívání, zvládnání a chápání situace jednotlivců během jedné z jejich fází života. Na takové otázky se nedá odpovědět na základě kvantity položených otázek, ale mnohem lépe osobním převyprávěním těchto situací a jejich uvedením do vlastního kontextu. Proto jsem jako strategii sběru dat zvolil kvalitativní přístup. Jeho cílem je porozumění a to vyžaduje vhléd do co největšího množství dimenzí daného problému a také nám umožňuje odkrýt v získaných informacích skryté významy (Disman, 2002). Kvalitativní přístup jsem také zvolil, protože by bylo obtížné předem odhadnout všechny relevantní proměnné. Kvalitativní přístup mi umožní najít informace, které bych nemusel předpokládat, kdybych vycházel pouze ze zahraničních zdrojů a pokoušel se je aplikovat kvantitativním postupem na naše prostředí. Mohl bych je tak sice ověřit či vyvrátit, ale mohly by mi uniknout jiné a specifické pro Česko.

## 2.4 Techniky sběru dat

Jako metodu jsem zvolil polostrukturovaný rozhovor. Tato metoda mi nabízí větší prostor pro odpovědi informátora, které nejsou svázány přesně formulovanými otázkami. Mohu se aktivně podílet na rozhovoru a získané informace mohu ověřovat doplňujícími otázkami, abych získal co nejpřesnější obraz od informátora. Také mi umožňuje reagovat na případné nečekané informace a pokládat improvizované otázky umožňující mi více a detailněji vyptat se na specifické prožitky informátora. Všechny rozhovory jsem se rozhodl realizovat jako individuální rozhovory, jako jednoho z možných typů rozhovoru. Během rozhovoru bylo postupováno podle předem připraveného seznamu otázek, které byly pokládány informátorovi.

1. Jak dlouho studujete, kde a jaký obor?
2. Povězte mi, jaké to je být studentem?
3. Je na vašem studiu něco stresového? Pokud ano, co?
4. Pozorujete na sobě nějaké projevy stresu, ať už fyzické či psychické?
5. Co vám pomáhá v těchto (stresových) situacích?
6. Snažíte se spíše připravit na zdroje stresu nebo se s nimi vyrovnáváte až ve chvíli, kdy se objeví?
7. Myslíte si, že byste se ke stresu měl postavit jinak – ve smyslu vyrovnávání se s ním?

Pro začátek jsem zvolil obecnější otázky, abych informátora hned zpočátku neodradil a nevyvolal v něm pocit nedůvěry. Postupně jsem přecházel k otázkám směřujícím přesněji k tématu. Poslední otázku považuji za nejobtížnější, protože požaduje od informátora sebereflexi a to navíc před potencionálně cizím člověkem. Proto jsem tuto otázku zařadil až na závěr. Otázky sloužily také jako téma k rozhovoru, informátor mohl odpovídat volně a dle sebe a mojí snahou bylo pomocí dalších improvizovaných otázek získat více informací o daném tématu.

## **2.5 Výběr vzorku**

Pro výběr vzorku bylo využito strategie účelového výběru. Hodí se pro můj výběr mezi studenty českých univerzit. Vzorek pro tento výzkum byl vybrán účelovým vzorkováním. Jako student se znalostí zkoumaného prostředí jsem mohl účelově vybrat informátory, kteří mi mohli poskytnout informace, jež jsem hledal. Mým cílem nebylo vyčerpávající šetření běžného, ale hloubkové zkoumání prožívání několika jednotlivců ve snaze získat nejlépe kompletní výčet jejich vědomých technik pro zvládnání stresu. Můj vzorek je heterogenní, jednotlivé informátory spojuje pouze jedna klíčová vlastnost a to studium na vysoké škole v ČR. Různorodý vzorek mi také umožnil náhled na téma z různých pohledů díky možným různorodým faktorům ovlivňujícím stres jako třeba různé studijní výsledky, fáze studia jednotlivých informátorů, osob ovlivňujících informátorův průchod studiem a dalších faktorů vstupujících z neakademického prostředí.

Velikost vzorku byla zvolena tak, aby pro mě byla proveditelná, zejména abych dokázal rozhovory dostatečně analyzovat, a v důsledků heterogenosti vzorku měla patřičnou výpovědní hodnotu. Proto byl počet informátorů stanoven na čtyři jednotlivce.

## **2.6 Popis zkoumaného vzorku**

Narátor 1 (N1) je muž ve věku dvaceti čtyř let. Studuje čtvrtým rokem Cevro institut v oboru Právo v obchodních vztazích a obchodně právní vztahy nyní v magisterském studiu a také studuje na Právnické fakultě Univerzity Karlovy čtvrtým rokem. Během studia si přivydělává a bydlí spolu s rodiči.

Narátor 2 (N2) je muž ve věku dvaceti pěti let. Studuje pátým rokem na Fakultě elektrotechniky Českého vysokého učení technického, magisterský obor Elektrotechnika, konkrétně Rádio a optická technika. Bydlí v jednom bytě se svými rodiči, kteří ho během jeho studia finančně zajišťují.

Narátor 3 (N3) je žena ve věku dvaceti pěti let. Studuje šest let na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, z toho pět let studovala bakalářský obor Fonetika a obecná lingvistika a zároveň bakalářské studium Hudební věda. Nyní studuje rok magisterské studium Fonetika a obecná jazykověda. Bydlí v pronajatém bytě. Rodiče ji finančně zajišťují, a proto není nucena pracovat.

Narátor 4 (N4) je muž ve věku dvaceti šesti let. Studuje pět let na vysoké škole Palestra a momentálně studuje obor Wellnes specialista. Bydlí v pronajatém bytě, který si sám platí. Proto je závislý na finančním příjmu a musí chodit do zaměstnání.

## **2.7 Hodnocení kvality výzkumu**

Povahu a interpretaci mohla zkreslit moje vlastní představa o tématu. Jako student, který zažívá ten samý stres jako informátoři, jsem mohl mít vlastní představy o tématu, a proto jsem se snažil dávat pozor, abych výzkum a interpretaci dat nepodřizoval předem utvořeným soudům a nehledal informace odpovídající mé představě o tématu. Během rozhovoru jsem se snažil vyvarovat při pokládání improvizovaných otázek jejich návodnosti a dbát na to, aby byly vždy ve své povaze neutrální.

Obával jsem se, že takto pokládané otázky by mohly vzbuzovat pocit nejistoty a nedůvěry v narátorech a proto jsem je na počátku rozhovoru každého narátora informoval, že moje otázky budou ze široka pokládané, mají mu dát prostor hovořit o tématu ze svého pohledu a je na něm, jak ně bude odpovídat. Narátorům bylo také sděleno, že neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Toto opatření mělo informátorovi osvětlit možnou umělost, kterou v otázkách mohl cítit.

Očekával jsem, že kvalita dat bude také záviset na rozličnosti vzorku. Při provádění účelového výběru jsem se snažil získat informátory, kteří mají různé studijní výsledky, různé priority důležitosti vůči vysokoškolskému studiu, jsou či nejsou při studiu zaměstnaní, starají se o členy rodiny či o vlastní rodinu a jsou věkově rozdílní. Tímto jsem chtěl zajistit co možná největší výčet způsobů prožívání a zvládnání stresu během studia.

V potaz byla vzata i doba konání rozhovorů, která by mohla zkreslit výsledky. Dalo se očekávat, že studenti budou o stresu a jeho zvládnání hovořit jinak před, během a po zkouškovém období nebo před jinými náročnými částmi studia. Tento faktor jsem chtěl ve své studii omezit a dostat pod částečnou kontrolu tím, že všechny rozhovory byly prováděny po dovršeném zkouškovém období každého z narátorů a to v krátkém časovém úseku.

## **2.8 Sebereflexe výzkumníka a průběh výzkumu**

Přes výše vytyčené cíle pro udržení kvality výzkumu se jeho průběh střetl s limitacemi výzkumu. Během rozhovorů jsem zjistil, že je velice obtížné získat relevantní data pro můj výzkum. Narátoři si mnohé informace, které jsem potřeboval zjistit, nepamatovali anebo si je vůbec neuvědomovali. To mě nutilo často odbíhat od vymezených otázek polostrukturovaného rozhovoru ve snaze získat informace a pomoci jim s reflexí prožívaných stresových situací.

Dalším limitem byl omezený čas. Někteří narátoři neměli na rozhovor příliš času, ale také se ukázalo, že vyptávání na téma stresu je pro narátory náročné. Po nějaké době začali ztrácet pozornost a snahu reflektovat svoje prožívání a z rozhovoru se tak pomalu stával v některých případech spíše výslech. V takovém případě jsem rozhovor dovedl k nenásilnému konci. Tedy motivace narátorů pro rozhovor s pokračujícím časem rychle klesala.

## **2.9 Etická část**

Informátor byl předem obeznámen s podstatou výzkumu, průběhem rozhovoru a byl srozuměn s tím, že otázky rozhovoru budou osobního charakteru. Dobrovolná participace byla zajištěna písemným informovaným souhlasem, v rámci kterého byl narátor informován o anonymizaci získaných dat, kdy ve výsledné práci mohou být písemně a možná redigovaně uvedeny jeho odpovědi a to tak, aby nemohly být spojeny s jeho osobou. Také byl obeznámen, že případné audiozáznamy budou zničeny a pouze s jeho souhlasem budou případně archivovány pouze přepisy rozhovorů v elektronické podobě za účelem využití v dalším výzkumu jinými výzkumníky bez jeho osobních dat tak, aby se zabránilo spojitosti s jeho osobou. Informátor byl předem a těsně před rozhovorem informován, že rozhovor a svoji účast na výzkumu může kdykoli ukončit.

V zájmu principu neublížování byly otázky pokládány s empatickým přístupem vůči informátorovi a ohledem na jeho pozorované psychické rozpoložení. Vzhledem k osobní

povaze dat získávaných od informátora bylo místo rozhovoru vybráno s ohledem na pohodlí informátora tak, aby se v něm cítil bezpečně a byl ochoten sdělovat informace. Rozhovor byl ukončován s ohledem na psychické rozpoložení informátora neformálním rozhovorem mimo téma práce.

Výzkum byl prováděn v souladu s platnou legislativou České republiky.

### 3. Analytická část

V této kapitole se soustředím na získání odpovědí na dílčí výzkumné otázky. Odpovědi jsou hledány skrze interpretaci dat získaných v průběhu kvalitativního výzkumu. V následující podkapitole je shrnut postup zpracování dat a jejich analýzy. Následující podkapitoly jsou vymezeny dílčími výzkumnými otázkami a na konci každé podkapitoly se nachází dílčí shrnutí. To umožňuje následnou diskuzi a nalezení plnohodnotné odpovědi na hlavní výzkumnou otázku.

#### 3.1 Zpracování dat

Rozhovory byly zaznamenány za pomoci diktafonu do podoby elektronického audiozáznamu. Ten napomohl přesnému záznamu dat, tomu aby nebyly opomenuty důležité informace, analýza byla přesnější, a aby následná interpretace dat byla více podložená. Následně byla nahraná audio stopa přepsána do elektronického textu pro jejich pozdější snadnější zpracování. První rozhovor byl přepsán doslovnou transkripcí. Během toho rozhovoru se ukázalo, že mimoslovní projevy nebudou pro můj výzkum příliš podstatné a tak jsem rozhovory nadále přepisoval redigovanou transkripcí.

Pro samotnou analýzu jsem užil segmentaci a otevřené kódování. Za pomoci kódování jsem rozkrýval zaznamenaná data směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci. Otevřené kódování mi umožnilo identifikovat informace potřebné zařadit k analýze a průběžně je interpretovat. Segmentací byl rozdělen každý přepsaný rozhovor na tematické jednotky (části textu reflektující jedno téma) tak, abych za pomoci kódů mohl identifikovat relevantní jevy související s výzkumnými otázkami (Heřmanský 2010). Metodou otevřeného kódování jsem induktivně vytvářel kódy pro všechny segmenty rozhovorů. V poznámkách jsem zaznamenával nalézané vztahy mezi jednotlivými kódy. Segmenty, kódy a poznámky byly následně přehledně zaznamenány v tabulce rámcové analýzy (Heřmanský 2010). Toto přehledné zpracování mi na základě mých průběžných interpretací umožnilo formulovat výslednou celkovou interpretaci rozhovorů s informátory a nalézt tak odpověď na výzkumné otázky.

Následující analýza dat obsahuje citace od narátorů, které dle mého soudu, mnohdy velice dobře, vystihují daný problém a jsou dobrou reflexí prožívání narátorů.



### **3.2 DVO1: S jakými stresovými situacemi se čeští akademičtí studenti během svého studia setkali?**

Jako podklad pro zpracování dalších otázek je potřeba zjistit, jakým stresorům běžně studenti vysokých škol čelí. Cílem je tedy popsat spektrum faktorů, které studentům způsobují psychickou zátěž. Následuje popis stresorů zjištěných během rozhovoru.

#### **3.2.1 Zkouškové období**

Jako největší zdroj stresu nárátoři uváděli zkouškové období. Pro většinu to byl hlavní či dokonce jediný zdroj stresu spojený se studiem, který si vědomě byli schopni vybatit.

*„Samozřejmě primárně jsou to (zdrojem stresu) ty zkoušky a zkouškové období.“ (N2)*

Hlubší vyptávání odhalilo posléze i další stresory, jako například zápočtové testy, ale rychlost a jistota v pojmenování tohoto stresoru všemi informátory potvrzovala, že zkouškové období je opravdu nejsilnějším zdrojem psychické zátěže během studia. Stres v tomto období je samozřejmě velký, protože o úspěchu studia se rozhoduje většinou pouze v tomto časovém úseku. Ve zkouškovém období, jak název napovídá, zátěž vzniká větším počtem zkoušek či atestů, které musí student absolvovat<sup>1</sup>. Zdrojem stresu je také nejistota, zdali je student dostatečně připravený na zkoušku, tedy zdali jeho vědomosti dosahují potřebné úrovně požadované pro atest<sup>2</sup>. Studenti jsou během zkouškového období zahlceni množstvím zkoušek, které musejí splnit, a to na ně klade velkou zátěž, která je nepoměrná se zátěží, kterou prožívají během semestru<sup>3</sup>. Dalším stresem plynoucím ze zkouškového období jsou zkoušky s vysokým procentem neúspěšnosti, obzvláště v počátcích studia, které studenti považují za určené k tomu, aby výrazně snížily počet studentů pokračujících do dalších semestrů<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Viz příloha 1: N3.1

<sup>2</sup> Viz příloha 1: N4.1

<sup>3</sup> Viz příloha 1: N1.1, N1.2

<sup>4</sup> Viz příloha 1: N2.1

### 3.2.2 Druh zkoušky

Forma zkoušky také může působit různě velký stres. Z mých rozhovorů však nelze udělat závěr, že by některá ze zkoušek byla více stresující. Narátoři obě formy zkoušky vnímali rozdílně, i když bylo možné pozorovat, že narátoři dle obecného povědomí předpokládali ústní zkoušku jako tu více stresující.

U ústní zkoušky se objevuje faktor veřejného vystupování, zmíněný v teoretické části. Ústní zkoušku lze považovat dle narátorů za makrostresor, kdy se student může dostat do velice vysokých úrovní stresu. Silným faktorem ovlivňujícím výši stresu se ukázal být samotný zkoušející, který na narátory působí jako jakási neznámá ovlivňující jejich úroveň stresu. Přímý kontakt s odborníkem může vytvářet ve studentovi pocity nejistoty, studu a do jisté míry i méněcennosti plynoucí z obav nad kvalitou projevených znalostí, což vyvolává pocit ohrožení na sociální úrovni a v důsledku i větší stres<sup>5</sup>.

Zkoušející může také ovlivňovat hladinu stresu ve studentovi svojí pověstí, kdy například zkoušející, o nichž panuje přesvědčení, že nerozhodují o výsledku zkoušky dle znalostí studenta, ale více či méně podle jiných, většinou pro studenta těžko ovlivnitelných faktorů, jsou zdrojem zvýšeného stresu. Mezi takové faktory může patřit emocionální rozpoložení či osobní sympatie či antipatie zkoušejícího ke studentovi<sup>6</sup>. Na druhou stranu, ústní zkouška nabízí větší prostor pro vyjádření a interakce se zkoušejícím může studentovi dodávat jistotu, že odpovídá správně, nebo ho dovést ke správným odpovědím, což může zabránit propadnutí do pocitu beznaděje a udržet studenta v eustresu.

*„Když si při tom (ústním) zkoušení uvědomím, že tam ten člověk určitě není proto, aby mě nějak potopil, a když si uvědomím, že jsem rozumný a chytrý člověk, který dokáže přijít na tu odpověď, když mi s tím někdo trošičku pomůže, tak dokážu působit sebevědomě natolik, že potom nemám strach, nemám pocit, že bych tam byl jako na trní.“ (N3)*

Výhodou písemné zkoušky je absence veřejného vystupování a jistá úroveň anonymity vůči hodnotiteli nebo zkoušejícímu. Student nemá pocit, že bude v průběhu zkoušky hodnocen a bude mu vyčítáno, že jeho znalosti nejsou dostatečné. Hodnotitel přichází při hodnocení práce

---

<sup>5</sup> Viz příloha 1: N1.3, N1.4

<sup>6</sup> Viz příloha 1: N1.5

do styku pouze se studentovým jménem, které nemá spojené s jeho tváří a tím se vytváří ten pocit anonymity, který zabraňuje vzniku studu. Toto ovšem platí pouze u oborů, kde je počet studentů dost velký na to, aby hodnotitelé nemohli znát všechny studenty<sup>7</sup>.

O písemné formě panovalo mezi narátory povědomí, že by měla být méně stresující než ústní zkouška. Přesto tento svůj výrok několikrát rázem zpochybnili, když uvedli důvody, proč jim ústní forma zkoušky vyhovuje více než písemná. Narátoři uváděli různé důvody, proč zrovna jim přijde písemná zkouška více stresující než ústní forma zkoušky oproti jejich sdílenému očekávání, že ústní zkouška je více stresující<sup>8</sup>. Toto sdílené očekávání pochází pravděpodobně z nutnosti podstoupit již zmíněné veřejné vystupování a také z pocitu, že zkoušející je oponent či nepřátelská osoba bez sympatií a pochopení pro studentovu situaci, proti které musí student bojovat<sup>9</sup>. Naopak jeden z důvodů, proč se ústní zkouška jeví jako méně stresující, je vědomí, že zkoušející může studenta v jeho výkonu podpořit a pomoci mu ve zkoušce obstát. Zde spatřuji rozdíl v tom, zdali student studuje obor, kde je malé množství studentů, které mu umožňuje znát zkoušejícího na osobním základě, kdy je pocit „přátelského“ zkoušejícího pravděpodobnější. Bohužel kvalitativní vymezení této práce toto nemůže ověřit<sup>10</sup>. U technických oborů se jeví písemné zkoušky více stresující, protože vyžadují odpovídat exaktně a maximálně naplnit zadání testu. Studenti technických oborů tedy považují větší zátěž písemných testů za specifikum jejich oboru<sup>11</sup>.

Narátoři také uváděli, že čekání okolo zkoušek dokáže být stresující. Čekání před zkouškou, kdy student přemítá, zdali se nemohl učit lépe, zdali ho bude zkoušet dobrý zkoušející apod., může být více stresující než samotná zkouška<sup>12</sup>. Stejně tak čekání na výsledky, zejména u písemných testů, může být obdobně stresující<sup>13</sup>.

---

<sup>7</sup> Viz příloha 1: N1.6, N1.7, N4.2

<sup>8</sup> Viz příloha 1: N3.2

<sup>9</sup> Viz příloha 1: N3.3

<sup>10</sup> Viz příloha 1: N4.3

<sup>11</sup> Viz příloha 1: N2:2

<sup>12</sup> Viz příloha 1: N2.3

<sup>13</sup> Viz příloha 1: N3.4

### 3.2.3 Příprava na zkoušku

Učení na zkoušku během zkouškového je silně ovlivněno neustále přibližujícím se termínem zkoušky. Z rozhovorů vyplynulo, že narátorům se hladina stresu s přibližující se zkouškou neustále zvyšuje. To postupně snižuje jejich schopnost koncentrace, mentální pohodu a schopnost učit se. Stres během přípravy na zkoušku, tedy zejména proces učení, byl u narátorů ovlivněný i obtížností zkoušky. Hladina stresu u narátorů byla také ovlivněna tím, za jak velkou hrozbu pro sebe danou zkoušku považovali. Stres byl také vyvolaný sociální odlukou, kdy během přípravy na zkoušku narátor trpěl nedostatkem sociálního kontaktu. Několikadenní soustředění na stejný předmět považoval narátor za obtížné a stresující<sup>14</sup>.

Tři dny před samotnou zkouškou lze považovat za velice stresující období. Student bojuje s nejistotou, zdali bude mít čas se naučit vše potřebné dost kvalitně, aby u zkoušky obstál. Také bojuje s psychickým vyčerpáním, kdy mu dlouhotrvající stres snižuje stále více schopnost koncentrace, což studenta uvádí ještě do většího stresu, protože se postupně učí méně kvalitně a snižuje věnovaný čas učení a to nabourává jeho představu o jeho učebním plánu, který není schopen naplnit<sup>15</sup>. Omezený čas, který je daný na přípravu na jednotlivou zkoušku, může být taky stresorem a to ještě více umocněný o omezený čas na přípravu ve zkouškovém období, díky množství zkoušek během zkouškového období<sup>16</sup>. Během přípravy na zkoušku je student také zatížen nejistotou, zdali se naučil vše potřebné a dostatečně na to, aby u zkoušky uspěl, a to i přestože jeho výsledky jsou konstantně velice dobré<sup>17</sup>. Při přípravě na zkoušku může být zdrojem stresu i nejistota o požadavcích zkoušejícího pro úspěšné absolvování zkoušky<sup>18</sup>.

### 3.2.4 Průběh semestru

Během semestru musí studenti docházet na přednášky a vypracovávat různé práce či jsou zkoušeni testy. Z rozhovorů bylo zjevné, že tyto povinnosti narátoři nepovažují za velký

---

<sup>14</sup> Viz příloha 1: N2.4

<sup>15</sup> Viz příloha 1: N3.5

<sup>16</sup> Viz příloha 1: N2.5

<sup>17</sup> Viz příloha 1: N4.4

<sup>18</sup> Viz příloha 1: N3.6

zdroj stresu, pokud vůbec. Nejvýraznějším zdrojem stresu mimo zkouškové období jsou jemu předcházející zápočtové testy či práce, jejichž splnění je na některých školách nutné pro přístup k samotné zkoušce z daného předmětu<sup>19</sup>. Zápočtová zkouška může mít mnoho podob, od testu, přes přezkoušení až po odevzdání písemné práce a dle toho se odvíjí míra stresu, která zápočet doprovází<sup>20</sup>. Největším zdrojem stresu na zápočtové zkoušce je omezený počet pokusů, kdy běžná zkouška má povětšinou víc než jeden pokus, kdyžto zápočet má povětšinou právě jeden pokus. Tedy nemožnost opravy případného neúspěšného pokusu způsobuje při zápočtu zvýšenou zátěž<sup>21</sup>.

*„Ty menší testy během semestru mě tolik netrápí. Občas získávání zápočtů může být stresové ... protože k tomu se vážou nějaké zápočtové testy nebo odevzdání nějakých projektů.“ (N2)*

Jeden z důvodů, proč se odevzdávání prací a podstupování testů během semestru zdá být méně zatěžující, je dostatek času na přípravu. Seminární práce jsou většinou vypsané daleko dopředu a student má na nich možnost pracovat v průběhu semestru svým tempem<sup>22</sup>. U průběžných testů během semestru to platí obdobně. Společným faktorem je, že, oproti zkouškovému období, se student nemusí nepřetržitě učit dlouhou dobu, ale může si práci lépe rozdělit. V případě seminárních prací mu brzké odevzdání může umožnit i opravu práce<sup>23</sup>. To umožňuje studentovi odpočívat a snižovat pocit zátěže od zdroje stresu.

Vyučovací hodiny, kde se po studentech vyžaduje aktivní účast, mohou být také příčinou stresu. Během těchto seminářů je student vyzíván vyučujícím, aby prokazoval znalost předmětu, což v kombinaci s nedostatkem sebevědomí anebo neznalostí daného předmětu, může být podle narátora stresující<sup>24</sup>.

*„To že přijdu na hodinu a učitel se mě na něco zeptá a já to nebudu vědět ... Tak to je pro mě hodně o nervy. Takže úplně nesnáším semináře, protože tam se očekává, že budu něco říkat a něco vědět. Na těch přednáškách, tam si člověk může*

---

<sup>19</sup> Viz příloha 1: N3.7

<sup>20</sup> Viz příloha 1: N3.8

<sup>21</sup> Viz příloha 1: N2.6

<sup>22</sup> Viz příloha 1: N2:7

<sup>23</sup> Viz příloha 1: N3.9

<sup>24</sup> Viz příloha 1: N4:5

*aspoň sednout, poslechnout si to, odsed'et si to ... Ty semináře jsou ale hrozné peklo.“ (N4)*

### **3.2.5 Simultánní studium více oborů**

Dalším zdrojem stresu je také simultánní studium více oborů, kdy jsou na studenta kladeny větší nároky čistě tím, že má více povinností, než kdyby studoval jeden obor. Student má tak kratší čas na přípravu na jednotlivé zkoušky během zkouškového období, protože jich musí v tomto krátkém čase absolvovat větší množství, než by musel, kdyby studoval pouze jeden obor<sup>25</sup>. Zátěž běžně spojená se studiem se tak exponenciálně zvětšuje, protože neúspěch v jednom může negativně ovlivňovat i studium druhé. Například student je postaven do situace, kdy neúspěch ve zkoušce během zkouškového období mu může snížit šanci na úspěch u jiné zkoušky na druhém oboru, protože ho tento neúspěch připraví o čas na přípravu nebo o samotný termín zkoušky, kdy si musí vybírat mezi zkouškami na různých oborech ve stejném termínu. Situace, kdy student musí vykonat více zkoušek v jeden den a to i bez případného neúspěchu v jiné zkoušce, se také zvětšuje<sup>26</sup>. Nutnost podstoupit několik zkoušek během jednoho dne je pro studenta velice zátěžová a tedy stresová zkušenost.

### **3.2.6 Rodina**

Jako hlavní zdroj stresu, nemající svůj původ v povinnostech plynoucích z vysokoškolského studia, byla jmenována rodina<sup>27</sup>. Narátoři uváděli širokou škálu důvodů, proč zrovna rodina je pro ně zdrojem stresu ovlivňující jejich studium. Rodiče vyvolávají ve student pocit povinnosti dostudovat a tuto povinnost narátoři pociťovali jako stres a to obzvláště v případě neúspěchů nebo neoptimálních průchodů studiem<sup>28</sup>. V případě jednoho z narátorů byl od rodiny dokonce tlak na to, aby úspěšně skládal zkoušky na první pokus a to i u zkoušek, které mají velké procento neúspěšných pokusů, což zvětšuje ještě více jeho stres ze zkoušek<sup>29</sup>.

---

<sup>25</sup> Viz příloha 1: N1.8

<sup>26</sup> Viz příloha 1: N4.6

<sup>27</sup> Viz příloha 1: N2.8

<sup>28</sup> Viz příloha 1 N1.9, N2.9

<sup>29</sup> Viz příloha 1 N2.10

Přístup rodinných příslušníků může během studia ovlivňovat a podílet se na prožívaném stresu během studia.

S rodinou jsou spojené i těžko ovlivnitelné problémy jako náhlá potřeba starat se o nemocného člena rodiny, zařizovat každodenní povinnosti v domácnosti a v horším případě i vážnější problémy, které dokáží ovlivnit rodinu jako celek a tím narušit prostředí nutné pro učení. Rodina je tedy také zdrojem různých stresorů, které pomyslně přilévají do stresu spojeného se studiem a zvyšují jeho hladinu.

*„Ale největší stres jsou věci, který člověk neovlivní jako například nemoc nebo problémy, které afektují celkově tu rodinu a to je to nejhorší, to je něco co musíš přestat vnímat, nebo to máš pořád jako bouřkový mrak v hlavě, který ti pořád připomíná, že to tam je, ale ty víš, že s tím nic neuděláš.“ (N1)*

### **3.2.7 Práce a čas**

Zdrojem stresu může být také zaměstnání a to obzvláště v případě, kdy je student závislý na příjmu z něj<sup>30</sup>. Nemožnost upravovat si časový plán dle studijních potřeb a zkrácený čas na školní povinnosti zvyšuje psychickou zátěž plynoucí ze studia a to obzvláště ve zkouškovém období, kdy student potřebuje veškerý čas, který může mít. V návaznosti na to by se dalo také poznamenat, že v průběhu rozhovorů bylo mimoděk několikrát naznačeno, že veškeré povinnosti, které narátory ochuzují o vymezený čas na učení, zvyšují stres, a jsou pro ně stresory<sup>31</sup>.

### **3.2.8 Dílčí závěr**

Interpretace první DVO ukazuje, že existuje celá řada stresorů, která v průběhu studia může působit na studenty vysokých škol. Stres nevzniká pouze působením jednoho stresoru, ale povětšinou různou skladbou zdrojů stresu. Stres plynoucí ze školních povinností je navyšován o stres z jiných zdrojů, jako například je rodina, domácí povinnosti nebo zaměstnání.

---

<sup>30</sup> Viz příloha 1 N3.10

<sup>31</sup> Viz příloha 1: N3.11, N3.12

Jako hlavní stresor bylo uvedené zkuškové období a zkoušky, ze kterých se skládá. Toto období se jeví být hlavním zdrojem stresu kombinací vysokých nároků na znalosti a omezeného času na přípravu na zkoušky. Kombinace těchto dvou faktorů klade na studenty velkou zátěž, která se projevuje jako silný stres. Neúspěch ve zkuškovém může vyústit v ukončení studia, což dále posiluje zátěž, ve které se student nachází.

Forma zkoušky působí jako různě velká hrozba. Je zjevné, že mezi ústní a písemnou formou zkoušky panuje rozdíl, co se týče náročnosti zvládnání stresu. Bohužel už není zjevné, která z forem je větším stresorem. Přestože narátoři označovali za více zatěžující ústní formu, dle jejich vlastního prožívání jim právě více vyhovuje, neboť jim poskytuje větší prostor pro vyjádření a podporu zkoušejícího. Oproti tomu, písemná forma zkoušky byla popisována jako lepší díky své anonymitě. Příprava na samotné zkoušky či zkuškové období je také stresorem. Narátoři se shodli, že v rozmezí jednoho až tří dnů před zkouškou pocítují největší stres, někdy větší než při samotné zkoušce. Stres se objevuje i při čekání na výsledky zkoušení a to obzvláště u písemných testů, kde oprava trvá delší čas.

Průběh semestru se dle šetření jevil jako spíše klidné období, kdy jedinými studijními zdroji stresu mohou být seminární práce či zápočtové testy. Narátoři také zmínili, že stres v jejich studiu můžou zvětšovat problémy spojené s rodinou a zaměstnáním. Dále jakékoli povinnosti či aktivity, které ubírají studentům čas na školní povinnosti a to obzvláště v kritické době zkuškového období způsobují stres, povětšinou takové stresory můžeme zařadit mezi ministresory.

### **3.3 DVO2: Jak se na studentech fyziologicky a psychologicky projevuje stres?**

Tato část se soustředí na samotné projevy stresu, které studenti zažívají ve spojení se svými studijními aktivitami. Narátoři popsali různé způsoby, jak stres ovlivňuje jejich psychologický či fyziologický stav. V této části za pomoci citací narátorů vylíčím projevy stresu, které ovlivňují průběh studia nebo jsou důsledkem studia na vysoké škole.

Jedním z projevů stresu byla úzkost, popisovaná taky jako tíživý pocit, se kterým se pojí neschopnost konat aktivitu<sup>32</sup>. Snižuje schopnost koncentrace a tím i schopnost učit se<sup>33</sup>. Může

---

<sup>32</sup> Viz příloha 1: N1.10

<sup>33</sup> Viz příloha 1: N1.11



mít i fyzické projevy, jako například svíravé pocity v oblasti hrudníku<sup>34</sup>. Ve své extrémní podobě dokázala narátora přivést až k pocitům psychické paralýzy a neschopnosti konat jakoukoli aktivitu.

*„Mě ten stres ovlivňuje hlavně mentálně, kdy mě ten pocit natolik paralyzuje, že prostě nejsem schopen cokoli dělat ...“ (N1)*

Stres spojený se studiem ovlivňuje i emocionální pohodu a pocit štěstí. Může se projevat špatnou náladou a uzavřeností<sup>35</sup>. Narátor také považoval za samozřejmé, že stresová situace ho uvede do emocionálně citlivého stavu. V takovém stavu se pak hůře brání externím emocionálním zdrojům stresu<sup>36</sup>.

Projevem zvýšeného stresu je podle narátorů i nechuť k sociálnímu kontaktu, což jim jejich stres ještě více prohlubuje, protože pak cítí nedostatek společenského vyžití. Také může docházet k pocitům podráždění, které také pochází z pocitu osamělosti<sup>37</sup>. Nicméně se zdá, že nadmíra stresu vede k touze být sám ve snaze osvobodit se od dalších stresujících vlivů<sup>38</sup>. Dlouho trvající stres v průběhu zkouškového působí i na spánkové návyky. Narátor mluvil o méně kvalitním spánku a také dřívějším probouzením.

*„... spíš se to projevuje tím, že méně spím. Většinou se budím dříve. Rozhodně méně spím.“ (N2)*

U jednoho z narátorů se stres projevuje i fyzicky jako svalová ztuhlost až křeče a to zejména v oblasti krčních svalů<sup>39</sup>. U jiného se projevoval žaludečními obtížemi a břišními křečemi<sup>40</sup>. Zmíněné žaludeční obtíže či břišní křeče pak mohou vést i ke změně jídelníčku, kdy se u narátorky s příchodem stresu objevuje potřeba více jíst, ale jak se stres postupně zvětšuje,

---

<sup>34</sup> Viz příloha 1: N2.11

<sup>35</sup> Viz příloha 1: N3.13

<sup>36</sup> Viz příloha 1: N1.12, N1.13

<sup>37</sup> Viz příloha 1: N2.12

<sup>38</sup> Viz příloha 1: N3.14, N4.7

<sup>39</sup> Viz příloha 1: N3.15

<sup>40</sup> Viz příloha 1: N4.8, N4.9

tak se u ní naopak dostavuje nechutenství, až v největší stresové hladině její téměř vůbec a pouze pije<sup>41</sup>.

Projevem stresu také může být i zvýšená útrata za hmotné statky, které jsou potřeba jako prostředek pro zvládnání stresu.

Tazatel: *„Takže myslíš, že ti ten stres leze do peněz?“* Narátor: *„Určitě mi leze do peněz ... Když mám tyto stavy, tak když někam jdu, tak si něco koupím, protože nepůjdu někam, jenom abych někam šel, takže si musím dát nějaký cíl...“*  
(N1)

### 3.3.1 Dílčí Závěr

Projevy stresu popisované narátory byly různé. Jako hlavní projev stresu se během šetření ukázala být úzkost. Narátorům způsobuje velké nepohodlí, snižuje jejich výkon a úsilí, v extrémním případě je paralyzuje a zabraňuje jim konat jakoukoli aktivitu. Stres se také projevoval emocionální nespokojeností a nepohodlím a sníženým zájmem o sociální kontakt. Projevy stresu narátoři prožívali i na fyzické úrovni, jako například změnou spánkové periody nebo křečemi v oblasti břicha.

## 3.4 DVO3: Jaké zvládací strategie využívali ve stresových situacích během svého studia?

Zde popisují výsledky možných zvládacích strategií dle toho, jak je narátoři uvedli. Strategie jsou povětšinou založené na zvládnání stresorů či projevů stresu uvedených výše, tedy souvisejících s vysokoškolským prostředím. Samozřejmě některé zvládací strategie narátoři používají i ve stresových situacích mimo vysokoškolské prostředí, ale alespoň někdy je také používají ke zvládnání stresu z vysokoškolského studia.

### 3.4.1 Strategie a plánování

Narátoři plánovali a vytvářeli strategie pro překonání jejich tíživé situace. Jak bylo zmíněno v teoretické části, zvládnání zaměřené na problém se snaží za pomoci vlastní aktivity a

---

<sup>41</sup> Viz příloha 1: N4.10

za pomoci konstruktivního řešení řešit stresovou situaci. Takové plánování jim výrazně pomáhá snižovat hladinu stresu. Za pomoci vypracování strategie se jejich problém najednou jeví řešitelný a zvládnutelný<sup>42</sup>. Narátoři tak mají pocit, že kontrolují stresovou situaci, což jim pomáhá udržet hladinu stresu v pro ně zvladatelných hladinách<sup>43</sup>. Plánování učební strategie probíhá nejdříve zjišťováním, co vše je zapotřebí se na danou zkoušku naučit. Následuje porovnávání s dostupným časem, kdy se student může připravovat například na zkoušku, a pak rozpočítání učiva na dostupný čas. Do plánu se započítávají i přestávky mezi učením, které mohou být různě dlouhé v závislosti na preferencích studenta a dostupném času na přípravu. Takový plán není neměnný, během učení může docházet k jeho upravování na základě zjištění nových informací, například získání nových podkladů pro zkoušku, nebo v důsledku uvědomění, že původní plán není uskutečnitelný, většinou v důsledku jeho přílišné ambicióznosti. Samotný proces plánování může také napomáhat ke zvládnání stresu<sup>44</sup>. Neustálé přizpůsobování učebnímu plánu zvladatelným možnostem u narátorů vytváří pocit kontroly nad situací, což snižuje pocit hrozby z daného stresoru. Také je možné, že plánování během učení vnitřně napomáhá racionalizovat studentovi nutnost pro přestávku a tedy funguje jako obranný mechanismus<sup>45</sup>.

Jak bylo zmíněno, do učebnímu plánu patří i čas na přestávky naplněné psychicky nenáročnou aktivitou napomáhající odreagování<sup>46</sup>. Přestávky působí jako jakýsi druh sebeodměňování za vykonanou práci a napomáhají udržet studenta motivovaného a též udržet soustředění a efektivnost učení.

Samotné plánování může probíhat ještě před zkouškovým obdobím, kdy například jeden z narátorů sdělil, že si rozvrh časů, jak dlouho se bude učit a jak dlouho bude odpočívat, plánuje ještě před zkouškovým obdobím, a že mu věnuje dostatek času<sup>47</sup>. Také se tímto procesem snaží si učení usnadnit a zefektivnit, což ,pokud se drží svého plánu, ho udržuje motivovaného a umožňuje mu lépe bojovat se stresem. Během plánování se také snaží plán zoptimalizovat tak,

---

<sup>42</sup> Viz příloha 1: N2.13

<sup>43</sup> Viz příloha 1: N2.14

<sup>44</sup> Viz příloha1: N4.11

<sup>45</sup> Viz příloha1: N4.12

<sup>46</sup> Viz příloha1: N2.15

<sup>47</sup> Viz příloha 1: N2.16

aby si učení co nejvíce usnadnil, což mu také nepochybně v průběhu učení pomáhá zvládat stres lépe<sup>48</sup>.

Dobré podklady pro studium napomáhají studentům v procesu plánování. Zvyšují jistotu v jejich práci a snižují obavy spojené s nejistotou, zdali se učí správnou učební látku dostatečně. To napomáhá snižování hrozby ze stresoru<sup>49</sup>.

### 3.4.2 Přerámování stresové situace

Narátori k zvládnání stresové situace používali i techniku přerámování situace. Stresovou situaci, na kterou nahlíží negativně, si snaží vyložit jiným způsobem, tedy aby na ně působila méně hrozivě nebo méně negativně a nejlépe, aby je situace přestala ohrožovat úplně<sup>50</sup>.

*„Když mám třeba problém, že jsem udělala něco špatně, nebo jsem něco špatně řekla, tak chodím po tom pokoji dost dlouho, abych si to obhájila nebo abych si řekla dobře, udělala jsem to špatně, ale tímhle to napravím.“ (N4)*

### 3.4.3 Odkládání

Narátori se se stresem vyrovnávali i za pomoci odkládání a oddalování doby, kdy budou muset stresor překonat<sup>51</sup>. Toto oddalování, jak si narátori povětšinou uvědomovali, jim pomáhá pouze krátkodobě, ale v dlouhodobém měřítku to ještě jejich stres zvyšuje a to obzvláště tím, že se připravují o čas potřebný k řešení problému a problém je tak čím dál hůře řešitelný<sup>52</sup>. Těžko se posuzuje, zdali je příčinou oddalování stres nebo je naopak oddalování příčinou stresu. Sám se přiklání k možnosti, že se stres podílí na vzniku odporu k učení a reakcí je obranný mechanismus odkládání. Následuje něco, co by se dalo popsat jako začarovaný kruh. Odkládání zvětšuje stres a tím se zvětšuje odpor ke studiu a tak neustále dokola. Na odkládání můžeme

---

<sup>48</sup> Viz příloha 1: N2.17

<sup>49</sup> Viz příloha 1: N2.18

<sup>50</sup> Viz příloha 1: N1:14, N1:15

<sup>51</sup> Viz příloha 1: N4.13

<sup>52</sup> Viz příloha 1: N1.16, N4.14, N2.19

v nějaké extrémní podobě nahlížet jako na maladaptivní strategii. Ovšem v případě narátorů se pravděpodobně jednalo pouze o způsob, jak odbourávat stres skrze obranný mechanismus.

S odkládáním souvisí i únik jako obranný mechanismus, kdy se vyhýbáním stresoru může student snažit uniknout stresu<sup>53</sup>. Narozdíl od neustálého posouvání povinností spojených se studiem, v případě úniku na ně student spíše rezignuje a přestane je řešit.

### 3.4.4 Techniky vedoucí k uvolnění

Tyto techniky jsou převážně zaměřené na zvládnání emocí. Narátorům pomáhají v situacích, kdy není možné se stresem vyrovnávat změnou dané situace, a jedinou možností je regulovat emocionální stav a snažit se stres udržet pod kontrolou. Narátorům tyto techniky pomáhaly uvolnit se a odpočinout si, ale také zaměřit myšlení na něco jiného než učení a tak si odpočinout od dlouho trvajících stresu pocházejícího z jednoho stresoru, v jejich případech povětšinou učení na zkoušku nebo psaní seminárních prací.

*„Snažím se soustředit na jiné věci. To je hodně situační. Většinou když to nastane, tak se snažím soustředit na věci, které mě z toho dostávají. Takže když to na mě večer přijde, tak se jdu projet autem, protože vím, že mě to prostě pomůže, a že to nebudu muset řešit. Když se mi to stane doma a vidím, že to na mě jde, tak si jdu prostě na chvíli zahrát. Nějakým způsobem se snažím jakoby přenést myšlenky na něco jiného.“ (N1)*

Poslech hudby může být dobrý způsob, jak se uvolnit a snížit stres. Hudba také pomáhá narátorům při relaxaci, během samotného učení k soustředění a také je motivuje k lepšímu výkonu. Hudba umožňuje pracovat s vlastní motivací a přesměrovat myšlení od zdroje stresu<sup>54</sup>. Zajímavé je, že tento způsob zvládnání používali všichni narátoři. Předmětem této studie není hledat četnost, ale přesto toto stojí za povšimnutí. To, jakou hudbu narátoři poslouchali, se lišilo na základě osobních preferencí, ale také na základě činnosti, ke které hudbu poslouchali. Například poslouchali jiný druh hudby při přestávkách mezi učením a jiný druh hudby přímo při učení.

---

<sup>53</sup> Viz příloha 1: N1.17

<sup>54</sup> Viz příloha 1: N1.18, N3.16, N3.17, N2.20

Na zvládání zaměřené na emoce se jeden z narátorů zásobuje materiály, které mu pomáhají s odpočinkem při stresové zátěži. Přípravu mu umožňuje právě znalost svých zvládacích strategií, tudíž dopředu ví, že bude potřebovat v jeho případě zásobu seriálů<sup>55</sup>. Což ukazuje, že i při zvládání zaměřeném na emoce se lze dopředu připravovat.

Také fyzická aktivita, jako například sport, slouží narátorům k uvolnění a odbourání stresu. Dle jednoho z narátorů mu pomáhá fyzické vyčerpání, které se po fyzické aktivitě dostavuje, díky kterému se cítí uvolněnější<sup>56</sup>. Zajímavé bylo, že narátoři nutně nechodí sportovat, protože jim to pomáhá zvládat stres, ale vnímají, že jim fyzická aktivita pomáhá ve stresové situaci<sup>57</sup>.

*„Pohyb, posilovna taky dobrá. Není to, jakože bych chodil do posilovny zahánět úzkost, ale když se to sejde, tak je to dobrý.“ (N1)*

Dále jako strategie zvládání narátoři používali různé aktivity, které odváděly jejich myšlenku od zdroje stresu, a pomáhaly jim dosáhnout uvolnění. Předmět těchto technik se odvíjí od osobních preferencí a možností studentů. Během rozhovorů byl zmíněn pestrý rozsah těchto technik. Například narátorovi pomáhala i samomluva spojená s chozením po pokoji<sup>58</sup>. Jiný narátor uvedl, že mu pomáhá, když se může věnovat svým zálibám, v jeho konkrétním případě barvení modelů<sup>59</sup>. Zmíněny byly také různé malé aktivity, které narátorům alespoň na chvíli odvedou myšlení od učení, jako například jízda autem, procházka, dělání čaje, vaření apod<sup>60</sup>. Ve stresové situaci se narátor také stahoval do sebe a vyhledával ticho a samotu, které mu pomáhaly relaxovat<sup>61</sup>.

---

<sup>55</sup> Viz příloha 1: N2.21

<sup>56</sup> Viz příloha 1: N3.18, N3.19

<sup>57</sup> Viz příloha 1: N3.20

<sup>58</sup> Viz příloha 1: N4.15

<sup>59</sup> Viz příloha 1: N3.21

<sup>60</sup> Viz příloha 1: N1.19, N4.16

<sup>61</sup> Viz příloha 1: N1.20

### 3.4.5 Práce s vlastní motivací

K zvládnání stresu využívají schopnost se motivovat. Například vytyčením času, kdy je potřeba dosáhnout zvýšeného výkonu, se student může motivovat, aby překonal tuto vytyčenou dobu s maximálním úsilím a vědomím, že když vydrží tuto zátěž po tuto dobu, nebude muset znovu tuto zátěžovou situaci podstupovat<sup>62</sup>. Což platí obzvláště v případě zkoušky, kdy jejím absolvováním se student vyvaruje nutnosti ji opakovat.

### 3.4.6 Rituály, víra

Ke zvládnání stresu mohou přispívat i různé rituály či víra v nadpřirozeno. Pokud studenti věří, že jim nějakým způsobem nakloněn osud, štěstěna či jiný nadpřirozený koncept, můžou lépe zvládat stres. Dokonce i studenti, kteří běžně v nadpřirozeno nevěří, se k němu mohou aktivně obracet v naději, že ovlivní jejich šance na úspěch. Narátor uvedl, že mu pomáhá jistý druh víry v nadpřirozeno, kdy věří, že jistá znamení předvídají jeho úspěch ve studiu. V tomto případě bylo zajímavé, že narátor se považoval za ateistu a neúčastnil se vykonávání žádného náboženství<sup>63</sup>.

### 3.4.7 Zkušenost se zvládnáním stresu

Z rozhovorů vyplynulo, že i opakované zvládnání stresu, a to obzvláště spojeného s vysokou školou, pomáhá narátorům při dalším zvládnání stresu. Předchozí zkušenost jim umožňuje lépe pracovat se stresem a lépe se s ním vyrovnávat. Úspěšné dokončení několika semestrů a tím i zkouškových období, dává větší jistotu ve vlastní schopnosti a rozvzpomenutí na tyto předchozí zkušenosti pomáhají narátorům zvládat současnou stresovou situaci<sup>64</sup>.

*„Když si vybavím nějaký předchozí problém, tak vím, že ten další je další, který překonám. Nakonec jsem to vždycky zvládal, tak to zvládnou i teď.“ (N1)*

Zdrojem zkušenosti nemusí být vlastní prožitky, ale prožitky jiných osob, které mohou svoji zkušenost se zvládnáním stresu předávat. V případě narátora byla zdrojem zkušeností

---

<sup>62</sup> Viz příloha 1: N4.17

<sup>63</sup> Viz Příloha 1: N2.22

<sup>64</sup> Viz příloha 1: N1.21

rodina, protože oba jeho rodiče dostudovali vysokou školu<sup>65</sup>. Takové zvládání je ovšem omezené tím, že student musí mít někoho, kdo mu takovou zkušenost dokáže a může předat.

### **3.4.8 Eustres**

I když eustres není přímo strategií zvládání, myslím, že stojí za to zmínit zjištění související s ním. Narátoři si povětšinou neuvědomovali nebo nemysleli, že stres může mít nějaký pozitivní význam. Vnímali ho pouze jako projev, který snižuje jejich výkon a efektivitu učení. Pouze v jednom případě si narátor uvědomoval motivující složku stresu a dokonce ji považoval za potřebnou pro jeho činnosti, ke kterým by se jinak stěží odhodlal<sup>66</sup>.

### **3.4.9 Dílčí závěr**

Narátoři užívají pro vypořádávání se stresem celou řadu strategií. Nejvýraznější strategií zaměřenou na zvládání problému bylo plánování a vytváření strategií s cílem dostat pod kontrolu danou zátěžovou situaci. Procesem plánování narátoři snižovali hrozbu, kterou cítili z dané stresové situace, což v nich dále utvářelo pocit zvladatelnosti situace a ve výsledku tím dokázali udržet hladinu stresu na motivující úrovni či se udržet v eustresu. Při zvládání zaměřeném na emoce narátoři užívají širokou škálu způsobů zvládání stresu. Nejběžnější byly různé techniky vedoucí k uvolnění, jako například poslouchání hudby, sledování seriálů, různé fyzické aktivity, procházky, koníčky apod. Za zajímavé považuji zjištění, že předchozí zkušenost se stresem pomáhala narátorům zvládat jejich současné stresové situace. Z toho lze usuzovat, že ve zvládání stresu se dá zdokonalovat a dá se naučit, a to ať už vlastní zkušeností anebo získáním zkušeností od někoho jiného.

---

<sup>65</sup> Viz příloha 1: N3.22

<sup>66</sup> Viz příloha 1: N4.18, N4.19



## 4. Diskuze

V této kapitole se zaměřuji na nejdůležitější výsledky analýzy a jejich interpretaci a také se pokusím kriticky zhodnotit výsledky i samotnou metodologii a průběh výzkumu.

### 4.1 Diskuze k metodologii

Pro tuto práci jsem zvolil kvalitativní výzkum. Zjistil jsem, že kvalitativní výzkum mi umožňuje získat podrobná data od narátorů na úkor validity dat. Získal jsem podrobná data o prožívání stresu několika jedinců, ale výzkum by měl být doplněn kvantitativním šetřením, které by mohlo určit, na kolik jsou výsledky aplikovatelné na širší počet studentů. Tedy zdá se, že by byl vhodnější kvalitně-quantitativní přístup, nebo by tento výzkum měl být doplněn o navazující kvantitativní výzkum.

Pro sběr dat jsem zvolil polostrukturovaný rozhovor. V průběhu výzkumu jsem narazil na problém, že moje otázky byly příliš široce položené a následně jsem se musel hodně vyptávat na další související informace. Přestože jsem měl nějaké předpoklady, založené na jiných studiích, možná by lépe posloužil nestrukturovaný rozhovor, který by umožnil hned od začátku hlubší vyptávání. Proti nestrukturovanému rozhovoru svědčí jeho ještě větší časová náročnost, kdy informátoři i při polostrukturovaném rozhovoru ztráceli s časem pozornost a zájem podílet se na rozhovoru. Nedokáží posoudit, zdali ke ztrátě motivace nedocházelo mým způsobem kladením otázek, nebo zdali otázky nebyly zajímavé. V tomto směru byla mým omezením má nezkušenost s prováděním výzkumů. Jako možné řešení vidím dělat s jedním informátorem více rozhovorů s časovým odstupem. Možná by takové řešení napomohlo odstranit ztrátu motivace, ale také by mohlo vyřešit problém s nedostatkem reflexe informátorů. Při opakování rozhovorů by si možná v mezidobí sami dokázali rozpomenout na více z jejich způsobů zvládání stresu či provést sebereflexi potřebnou pro takové šetření.

Limitem výzkumu by mohla být také malá velikost výkumného vzorku. Ta je z jedné strany dána časovou náročností zpracování rozhovorů. Z druhé strany obtížným nalázaním vhodných narátorů, kteří mají čas a jsou ochotni se o své prožívání podělit. Například jsem chtěl do výzkumu zařadit někoho, kdo studuje kombinovanou formu studia, ale bohužel domluvený narátor na poslední chvíli rozhovor odřekl a já jsem již nestačil nalézt ekvivalentní náhradu.

V neposlední řadě by mohly být limitem výzkumu i vyšší ročníky narátorů. K takovému výběru jsem přistoupil, protože jsem předpokládal, že starší studenti budou mít více prožitků spojených se stresem a budou schopni reflektovat i svoje prožitky z předchozích částí studia. Během výzkumu jsem však zjistil, že narátoři tyto stresové prožitky moc dobře nedokáží reflektovat, pravděpodobně protože to nikdy před tím nedělali. Tudíž mohlo dojít ke zkreslení, kdy narátoři již nepocítovali stres plynoucí ze strachu, že studium nedokončí, protože už jsou si v tomto směru jistější. Na druhou stranu někteří narátoři výslovně uvedli, že stres v tomto směru nikdy příliš nepocítovali.

#### **4.2 Diskuze k analytické části**

Během analýzy dat jsem zjistil, že rozdíly mezi zvládacími strategiemi a obrannými mechanismy jsou těžko rozlišitelné a někdy se mezi sebou prolínají. Protože se tato práce soustředila na zvládací strategie, tak jsem v analytické části uváděl zejména je. Otevřené kódování se ukázalo jako časově náročný proces, ale velice přínosný, dobře rozkrývající skryté informace. Zajímavé výsledky se ukázaly v případě formy zkoušky. Price a Meier (2010) a Hanzlovský (2009) pokládají za největší stresor veřejné vystupování a studie Kriažeka, Grabské, Trojanowské (2015) určila za největší stresor ústní zkoušku. Rozhovory ukázaly, že studenti opravdu předpokládají, že ústní zkouška je větším stresem. Na druhou stranu následně uváděli důvody, proč zrovna pro ně je ústní zkouška výhodnější a méně stresující než písemná forma. To mě vede k myšlence, že možná existuje obecné povědomí o tom, že ústní zkouška je více stresující a proto by mohli studenti v kvantitativních studiích takto odpovídat, i když je to v rozporu s jejich osobním prožíváním. Ostatně to může podporovat fakt, že studenti ukázali, že běžně své stresory spojené s vysokoškolským studiem nereflektují, což by je mohlo vést k první odpovědi, která je napadne. Tímto způsobem odpovídali i během rozhovorů a právě možnost rozvést svoji odpověď jim umožnila reflektovat svoje prožívání a dojít k závěru, že ústní zkoušku preferují před písemnou.

V souladu s výše zmíněnými autory se potvrdilo, že na ústní formě zkoušky je stresující veřejné vystupování a naopak u písemné formy je výhodou její anonymita a nepřítomnost studenta při posuzování jeho výkonu při zkoušce. Také se ukázalo, že více stresující než samotná zkouška může být čekání okolo zkoušky, například několik dní před zkouškou pocítovali narátoři velký stres. V průběhu semestru narátoři uvedli jako zdroje stresu seminární práce a zápočtové testy. Nicméně v důsledku nedostatku času na jejich vypracování či přípravu

pro ně nebyly tak velkým zdrojem stresu jako zkouškové období a během semestru tedy nepocítovali přílišný stres. Zaměstnání bylo příčinou stresu nikoli v důsledku své náplně, ale spíše kvůli času, který studentům ubírá z přípravy na školní povinnosti. Tento výsledek je pravděpodobně daný tím, že narátoři ve vzorku pracovali pouze na částečný úvazek nebo na dohodu o provedení práce a tudíž v práci nezastávají pozice, které by byly velkým zdrojem stresu. Nicméně tento výsledek ukazuje, jako ostatně jiné uvedené výše, že nedostatek času nebo pocit nedostatku času je také zdrojem stresu.

V druhé dílčí otázce se ukázalo, že projevy stresu odpovídají projevům zmiňvaným Křivohlavým (1994). Na psychické rovině narátoři vypověděli o snížené chuti pro sociální kontakt, menší emocionální stabilitu, deprese a úzkost. Nejvíce narátory zatěžovala právě úzkost, což podporuje studie Dooleyové a Fitzgeraldové (2012), které jako jeden z častých projevů zmiňují úzkost. Projevovala se nepohodlím, sníženou schopností se soustředit až psychicky paralyzujícím pocitem. Na fyzické rovině se stres narátorů projevoval svalovou ztuhlostí a křečemi, bolestmi v oblasti břicha a změnami spánkové periody.

Třetí dílčí otázka, která se ptala, jaké zvládací strategie vysokoškolsí studenti využívali během svého studia, ukázala, že podle rozdělení Lazaruse a Folkamonové (in Křivohlavý, 2009) na zvládání zaměřené na problém a zvládání zaměřené na emoce studenti užívají obě formy, ale také dochází k jejich preferenci v závislosti na situaci.

Studenti užívají zvládání zaměřené na problém povětšinou během přípravy na zkoušky či zkouškového období jako celku. Jak bylo zjištěno v první dílčí výzkumné otázce, nedostatek času je zdrojem stresu. Tím se stává schopnost organizovat svůj čas klíčovou pro zvládání stresu. Tedy základním způsobem, jak používat zvládání zaměřené na problém v průběhu studia, je plánování úkonů v čase. Konkrétně rozdělovat učební látku do času tak, aby se dala zvládnutelně naučit. Dobré plánování značně snižuje pocit ohrožení ze zkoušky, protože student má pocit, že má situaci pod kontrolou. To platí zejména i pro zjištěné kritické období do tří dnů před zkouškou, které narátoři určovali jako nejvíce stresující, v některých případech více než samotná zkouška. Ukázalo se, že s touto formou zvládání je provázaná předchozí zkušenost zvládání, protože student získává lepší odhad na to, jak se dobře připravit a naplánovat si učení. Tyto výsledky potvrzují, že zvládání zaměřené na problém pomáhá předcházet stresu (Lazarus a Folkman, 1984 in Křivohlavý, 2009) a dovolím si říci, že i narátoři, kteří tuto formu hojněji používali, působili jako méně vystresovaní studijními povinnostmi. Nemyslím si však, že by tato forma zvládání dokázala úplně eliminovat stres plynoucí z vysokoškolského studia.

Zvládání zaměřené na emoce má mnohem více podob. Během vysokoškolského studia dochází k jeho využití hlavně v situacích, kdy od stresu nedokáže ulevit plánování. Tehdy všichni narátoři používali nějaký způsob zvládání stresu z této formy. Což je také důvod, proč si myslím, že stres spojený se studiem nelze eliminovat. I narátor, který se mi jevil ve svém plánování velice důkladný a schopný, používá také zvládání zaměřené na emoce, což dokazuje, že samotné plánování zaměřené na problém, ve spojitosti se studiem na vysoké škole, není dostatečné. Uvědomuji si, že tato myšlenka je pouze neověřenou hypotézou, kterou by bylo potřeba ověřit v kvantitativní studii.

Na zvládání zaměřené na emoce dochází v době přestávek mezi učením a ve chvílích, kdy narátoři nemohli pokračovat v práci, protože jejich stres už byl příliš vysoký. V takovém případě vyhledávali aktivity, které jim pomáhaly snížit hladinu stresu na pro ně snesitelnou úroveň, aby mohli pokračovat ve své práci, učení.

Odpověď na výzkumnou otázku: „*Jak čeští studenti vysokých škol zvládají stresové situace spojené s jejich studiem?*“ by mohla být hodně široká. Pokud se jí pokusím shrnout, tak studenti užívají zvládání zaměřené na problém pro plánování svého učebního procesu při přípravě na zkoušky, což jim dodává pocit jistoty a snižuje pocit ohrožení z daného stresoru. Protože studenti své stresory můžou očekávat dopředu, k takovému plánování může docházet před samotným střetem se stresorem, ale také k němu dochází již v zátěžové situaci, kdy studenti svoje učební plány přehodnocují a přizpůsobují je reálné situaci. Zvládání zaměřené na emoce pomáhá studentům odbourávat již pocíťovaný stres ve chvíli, kdy ke střetu se stresorem došlo. Tyto strategie zvládání zahrnují techniky vedoucí k uvolnění a odvedení myšlenek od zdroje stresu ve snaze umožnit odpočinek organismu po psychické i fyzické stránce.

## Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jak zvládají stres studenti vysokých škol v České republice. Zajímalo mě, jaké zdroje stresu ovlivňují jejich studium, jak se na nich stres projevuje a v neposlední řadě, jaké techniky zvládání používají k vyrovnání se se stresem při jejich studiu.

Důležitou částí této práce byl empirický výzkum uskutečněný za pomoci kvalitativní metody a za prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Data jsem získal od studentů různých vysokých škol. Dále jsem segmentoval data za pomoci otevřeného kódování a následně provedl jejich interpretaci.

Mezi největší stresory, se kterými se informátoři během studia setkali, patří zkouškové období a jednotlivé zkoušky patřící do něj. Nepodařilo se prokázat, která z forem zkoušky, ústní či písemná, je větším zdrojem stresu. Jako neopomenutelný stresor je samotná doba před zkouškou v rozmezí jednoho až tří dnů. Projevy stresorů souvisejících se studiem se neomezují pouze na psychickou rovinu, ale projevují se i na rovině fyzické. Bylo zjištěno, že hlavní zvládací strategií zaměřeno na problém je plánování a vytváření strategií, tedy tvorba učebních plánů a to zejména před zkouškovým obdobím. Zvládání zaměřené na emoce užívají studenti spíše během učení. Využívají k němu různé techniky vedoucí k uvolnění, jako například poslech hudby, sledování seriálů, fyzickou aktivitu, masáže apod.

Na tento výzkum by bylo vhodné navázat kvantitativní studií, která by mohla ověřit zjištěné poznatky na širší populaci. Takto ověřené výsledky by pak mohly být využity pro zlepšení zvládání stresu studentů ve snaze usnadnit jim jejich průchod studiem.

## Literatura

- Atkinson, Rita L. a kol. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
- Baqutayan, Shadiya, Mohamed S. a Mai, Moukhtar M. (2012). Stress, strain and coping mechanisms: an experimental study of fresh college students.
- Bártová, Zdenka (2011). Jak zvládnout stres za katedrou. Prostějov: Computer Media.
- Billings a Moos (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 46(4).
- Čáp, Jan, a Mareš, Jiří (2001). Psychologie pro učitele. Praha: Portál.
- Disman, Miroslav (2002). Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Karolinum.
- Dooley, Barbara a Fitzgerald, Amanda (2012). My world survey: National study of youth mental health in Ireland.
- Esposito, J. E (2011). Jak překonat strach z veřejného vystoupení. Praha: Grada.
- Ezzedine, Petra, Heřmanský, Martin, Novotná, Hedvika, Seidlová, Gabriela, Šťovíčková, Magdalena a Vaňková, Hana. 2009/2010. Etika výzkumu. (online) E\_Úvod do společenskovedních metod. FHS UK. Dostupné online: <http://moodle.fhs.cuni.cz/mod/resource/view.php?id=11018> dne 26.06.2017
- Geslami, G.P. & Gaebelin, C.J. (2013). Perceived stress, stressors, and mental distress among doctor of pharmacy students. *Social Behavior and Personality*. Vol. 41.
- Heřmanský Martin (2010). Kvalitativní analýza dat. (online) E\_Úvod do společenskovedních metod. FHS UK. Dostupné online: <http://moodle.fhs.cuni.cz/mod/resource/view.php?id=8388> dne 26.6.2017
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college student. *College Student Journal*. Vol. 49.
- Hošek, Václav (1999). Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum.
- Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.
- Klose, J. & Kebza, V. (2009). Stres - reakce na zátěž. Praha: Portál.
- Kohoutek, Rudolf (2006). Psychologie osobnosti a zdraví žáka. Brno: Masarykova univerzita.
- Kondáš, Ondrej (1980). Klinická psychologie. Plzeň: Osvěta
- Křivohalý, Jaro (2003). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Křivohlavý, Jaro (1989). Sociální a pedagogická komunikace ve škole. Praha: SPN.
- Křivohlavý, Jaro (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, Jaro (2009). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Książek, P., Grabska, K. & Trojanowska, D. a kol. (2015). Stress and methods of coping with it among students of the Medical University of Lublin. Lublin: Medical University of Lublin.

- Langmeier, J., Krejčířová D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lazarus, Richard S. a Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Pub. Co.
- Melgosa, J (1997). *Zvládní svůj stres: Kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion.
- Nešpor, K. (2015). *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál.
- Novotná, Hedvika, Šťovíčková Jantulová, Magdaléna, Zandlová, Markéta (2016). *Kurz Metody sociálních věd (k projektu SVIP) - YBA008*. Praha: Univerzita Karlova – Fakulta Humanitních Studií
- Payne, E., & Whittaker, L. (2007). *Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole*. Brno: VUTIUM.
- Price, G., Maier P. (2010). *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada.
- Psychologické poradenské centrum FF UK. Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze (2017). Dostupné online:< <http://www.ff.cuni.cz/fakulta/katedry-a-ustavy/centra-a-specializovana-pracoviste/psychologicke-poradenske-centrum>> dne 26.6.2017
- Seale, C. (2002): Kvalita kvalitativního výzkumu. *Biograf*, 27, 30 odst. < <http://www.biograf.org/clanky/clanek.php?clanek=2701>>
- Slavík, M. a kol (2012). *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012
- Smékal, Vladimír (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle a vědomí a jednání*. Brno: Barrister and Principal
- Šimic, N. & Manenica, I. (2011). Exam Experience and Some Reactions to Exam Stress. *Human physiology*. Vol. 38.
- Ulrichová, Monika 2012. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady*. Ústí nad Orlicí: OFTIS
- Vavricová, M. (2013). *Súčasný trendy vo výskume zvládania stresu*. *Ceskoslovenska Psychologie*

## Příloha 1

### Narátor 1

*„Samozřejmě zkouškové je velký problém. Je to všechno nahrnuté najednou, máš nějakou povinnost udělat x zkoušek, a když se to blbě sejde, tak je toho prostě moc.“*  
(N1.1)

*„Stres je hlavně při zkouškovém, protože tam je toho hodně a myslím, že tak je to všude.“* (N1.2)

*„Možná to bude tím přímým kontaktem s tím člověkem (zkoušejícím)“* (N1.3)

*„Je to souzením od toho člověka, že on to bude vědět a já ne. Takže je to určité o tom, s jakým člověkem (zkoušejícím) to dělám ... když třeba vím, že ten člověk studuje ten obor třeba dvacet let a stejnou dobu dělá u Nejvyššího soudu, tak prostě po tom je to problém.“* (N1.4)

*„Když vím, že je to člověk (zkoušející), který nechává letět lidi, protože se mu nelíbí nebo prostě do toho nějakým způsobem jdou, řekněme osobní prvky, tak vím, že to není dobré.“* (N1.5)

*„Když je ten písemný test, tak já nejsem tolik nervózní, protože je to kus papírů, kde prostě dvě hodiny budu psát a pak jdu domů.“* (N1.6)

*„...u těch (písemných) testů to jako vždycky neřeším. Ty (písemné) testy jsou jako víc pohodové.“* (N1.7)

*„Když někdo studuje jednu školu, neznamená to, že je to méně stresu než ty dvě, ale prostě když máš dvě, tak máš o těch x zkoušek víc. Takže máš vlastně kratší čas na přípravu. To znamená, že když najednou nedáš jednu zkoušku, tak ti to nabourá celý ten plán, protože najednou musíš zjišťovat, kdy na které škole je jaký termín a nějak to prostě dát všechno do těch termínů, a prostě zjistit, jestli to nějak půjde. Takže je to časově náročné.“* (N1.8)

*„Stres způsobuje očekávání, kdy oni (rodiče) si představují život za mě ...“* (N1.9)

*„Ve skutečnosti si myslím, že ten stres je pro mě nejvíce spojený s tou formou úzkosti. Je to takový ten tíživý pocit, který tě paralyzuje, a nemůžeš nic dělat.“*  
(N1.10)



„Když to na mě dopadne ... tak prostě padla s učením, nedokážu se na to soustředit ani na to šáhnout...“ (N1.11)

„Jsem v té (stresové) situaci samozřejmě náchylnější k jakýmkoli emocionálním špatným efektům z okolí, že si s tím nedokážu poradit...“ (N1.12)

„Takže jsem prostě náchylnější k věcem, které mě rozesmutní, které mě ranní, prostě jsem náchylnější k emocionálnímu poškození.“ (N1.13)

„Většinou se sám sebe snažím přesvědčit, že to není tak špatné, že to vidím moc černě.“ (N1.14)

„Když vím, že se musím učit, tak si řeknu, hej v pohodě máš ještě čas a přemlouvám sám sebe, do té doby dokud to nepomine. Protože když bych to nechal doznívat, tak mi to zabije celý večer, takhle si ale dokážu během hodiny dvou říct dobrý, jdeme do toho. Dodat si nějakou tu odvalu.“ (N1.15)

„Já jsem takový ten člověk, který to strašně oddaluje, a že to už musí dělat. Vždycky si řeknu, tak to příště nebudu dělat a začnu to dělat dřív, ale ...“ (N1.16)

„Utkám od nich (problémů) místo toho abych je řešil.“ (N1.17)

„Pomáhá mi pustit si hudbu naplno a vymlátit si mozek.“ (N1.18)

„Pomáhá mi pohyb nebo jízda autem je na to vyloženě dobrá.“ (N1.19)

„V tomhle momentu potřebuju být hlavně sám, takže většinou hledám tichá místa nebo se odpojím sluchátky.“ (N1.20)

„(Stres) naučí člověka se tím probíjet. Nějakým způsobem tě to utvrdí, takový já mám pocit.“ (N1.21)

## **Narátor 2**

„Stres teda rozhodně cítím, protože tam (ve zkouškovém) máme samozřejmě hodně obtížných zkoušek, včetně některých, které jsou i vyložené designované tak, aby je prostě člověk nedal napoprvé, to jsou ty takzvané filtry.“ (N2.1)

„Často to bývají, možná překvapivě, ne ústní zkoušky, ale ty písemné, protože zvláště na technických oborech, v těch písemných zkouškách, je potřeba odpovídat velice exaktně a opravdu maximálně splnit to zadání. Zatímco u těch ústních nám

*profesor může nějak vyjít vstříc nebo se to dá nějak zachránit, i když student není schopen perfektně odpovědět.“ (N2.2)*

*„... zažívám trému před prezentací nebo před zkouškou, ale když už to začne, tak jsem schopen hovořit bez problémů ... Pro mě je nejhorší to čekání na ten začátek.“ (N2.3)*

*„Pro mě je opravdu nejhorší to čekání pár dní před zkouškou, protože to je to období, kdy se na ní učím nejvíce. Kdy jsem tedy nejvíce vytížený, jak vlastně i fyzicky je to záprah, protože celý den sedím a soustředím se na jednu věc a opravdu sedím v pokoji a učím se, ale hlavně i ta psychická zátěž, kdy vlastně celý den sedím a nedělám nic jiného, než že se učím, což zvlášť pro mě je velký problém, protože mám problémy s tím udržet pozornost po delší dobu, zvlášť co se týká učení, takže to musím nějak prokládat jinou činností. Právě učit se takhle několik dní plynule je pro mě hodně, hodně obtížné.“ (N2.4)*

*„Stres samozřejmě pociťuji ve zkouškovém a vlastně vůbec to období té přípravy na ty zkoušky, protože já obecně nemám rád časově omezené úkony, kdy mám omezený prostor na to něco vykonat, kdy zkouška je toho přesně typickým příkladem. Takže zejména ten proces přípravy na zkoušku je pro mě velice stresový, zejména ty dva nebo tři dny před zkouškou jsou pro mě nejobtížnější období.“ (N2.5)*

*„U těch zápočtů nebývá takový problém, že by to bylo obtížné, ale na rozdíl od zkoušek, třeba my máme na zápočet pouze jeden pokus, na zkoušku máme dva až tři pokusy, ale zápočet je prostě jeden pokus, a kdo to nedá tak má smůlu, takže tam vlastně ten stres plyne z toho, že je to jediný pokus, byť třeba není tak obtížný jako zkouška ...“ (N2.6)*

*„Obecně to bývá časový stres, protože v zásadě ty práce, na které je spousta času nebo nejsou přesně vyžadovány v konkrétním termínu, s nimi nemám takový problém, často i když s nimi strávím více času než třeba při učení na zkoušku, tak mi to tak vlastně nevadí.“ (N2.7)*

Tazatel: *„Působí na tebe nějaký stres z mimo školního prostředí?“* Narátor: *„Nejvíce je tam tlak od té rodiny“ (N2.8)*

*„Rozhodně se ode mě očekává, že dostuduju vysokou školu.“ (N2.9)*

*„U mě je v rodině velký tlak dávat ty zkoušky na první pokus, takže vlastně když to nedám, přestože některé ty zkoušky je velice obtížné na první pokus dát a počítá se s tím, že studenti budou tu zkoušku opakovat, tak je tam pak docela silná negativní odezva doma, když to na ten první pokus nedám.“ (N2.10)*

*„Když jdu na tu zkoušku, tak cítím takový ten svíravý pocit, jakože se mi ne vyloženě hůře dýchá, ale je to jako kdyby měl člověk korzet.“ (N2.11)*

*„Když se dostávám do stresu, tak jsem iritovanější, což je způsobené tím, že jsem celý den zavřený ve svém pokoji bez lidského kontaktu ... takhle dva, tři dny v kuse na samotce.“ (N2.12)*

*„Mě nenapadá, jak tomu stresu předcházet, protože si myslím, že je součástí mojí osobnosti, takže jako nejdůležitější podle mě je ho ukočírovat tím, že si přesně vytvořím ten plán, jak s ním zacházet. To spočívá v tom, že si přesně stanovím hodiny, kdy se budu učit a kdy ne. Tím se jakoby donutím překonat odpor se začít učit.“ (N2.13)*

*„Když mám pocit, že mám plán, a že to mám pod kontrolou, tak je ten stres výrazně nižší.“ (N2.14)*

*„Můj úplně typický režim je, že se hodinu učím, a pak abych si hodinu odpočinul. Třeba hodinu dělám něco jiného, typicky se dívám na nějaký seriál nebo něco obdobného. Ideálně něco u čeho se nemusí moc přemýšlet, abych si co nejvíce pročistil hlavu.“ (N2.15)*

*„Velkou část před zkouškami strávím optimalizací učení. Často ještě jeden den, před tím, než se začnu učit, přemýšlím, jak se vlastně budu učit.“ (N2.16)*

*„Snažím se zjistit, jak si co nejvíce usnadnit ten proces učení.“ (N2.17)*

*„Den před zkouškou mi spolužák poslal kompletní seznam otázek, který před tím nebyl k dispozici, a už jenom to mi strašně pomohlo, protože jsem přesně věděl, na co se mám učit.“ (N2.18)*

*„Mám vždycky velké problémy s tím začít se učit, Jakmile se začnu učit, tak už je to v pohodě ... než zase přestanu. Ale vždycky opravdu zvednout se od toho, co zrovna dělám, sednou si k tomu učivu a jako pustit se do toho, je velice, velice obtížné, protože nemám, nemám rád učení na tu zkoušku.“ (N2.19)*

*„Když jdu přímo na tu zkoušku, tak si pouštím jednu konkrétní písničku vždycky, motivační.“ (N2.20)*

*„Znám ty svoje rituály, takže ten můj největší způsob přípravy je, že se prostě před tím zkouškovým zásobím seriály a celý rok sbírám ten správný typ zábavy. Protože vlastně vždycky se snažím najít něco, aby to nebylo moc sofistikované, aby se u toho moc nemuselo přemýšlet ...“ (N2.21)*

*„Pomáhají mi různé drobné rituály. Hledám různá drobná znamení před zkouškou, když den před zkouškou večer než jdu spát, prostě objevím zprávu, že jako vyšlo, oznámili nový film mého oblíbeného autora nebo něco prostě se stalo pozitivního, tak to vidím jako dobré znamení a zlepší mi to náladu, protože osud prostě chce, abych udělal zkoušku.“ Tazatel: „Takže si myslíš, že je to trochu spirituální.“  
Narátor: „Trošku to tam je, přestože já se osobně považuju za ateistu, tak jsou tam takové drobné úlitby osudu nebo něčemu, takže je tam k tomu trochu vázaná taková spiritualita.“ (N2.22)*

### **Narátor 3**

*„Zkoušky, tam se určitě nějaký stres objeví. V tom zkouškovém jsou to hlavně ty zkoušky...“ (N3.1)*

*„Takže určitě ústní zkouška, i když by se mohlo zdát, že působí stresověji, tak spíš ten (písemný) test je pro mě větší problém...“ (N3.2)*

*„Většinou je ta ústní zkouška stresovější, protože ten student přijde do konfrontace s tím zkoušejícím a ty zkoušející působí většinou dost nepřátelsky, i když si to tak ani nepřejí, ale ten student to tak většinou dost vidí a spousta lidí v tu chvíli ztrácí nervy, a když to vidí, tak prostě to nedokážou v té hlavě najít.“ (N3.3)*

*„Největší stres je pak čekat na ty zkoušející, aby se k tomu vyjádřili, to je vlastně ten největší problém. Aby se vyjádřili, jestli to prošlo nebo to neprošlo. To je přesně takový ten hlavní stresor.“ (N3.4)*

*„Příprava na zkoušky je nejvíc stresující asi z celé té zkoušky... To je vždycky, musím se učit na zkoušku, ne dělal jsem něco jiného, sakra. Další den, musím se učit na zkoušku, zase jsem dělal něco jiného, sakryš. To odkládání a to, že mám málo času, a to že bych se na to měl opravdu podívat, to mě samotného stresuje.*

*Vím, že mě to bude stresovat, ale stejně prostě se na to vždycky vykašlu. Odkládám, odkládám, až zbude tak málo času, že prostě mě to staví do velké stresové situace.“* (N3.5)

*„Když se učím na tu zkoušku, tak vlastně ve skutečnosti nikdy nevíme, co si ten učitel bude nakonec přát, aby tam bylo.“* (N3.6)

*„V průběhu semestru mě nestresuje většinou nic jiného než ty seminárky...“* (N3.7)

*“U zápočtu záleží na té formě toho zápočtu, a taky když je to předmět, který potřebuju kvůli kreditům zakončit. Kdybych samozřejmě ty kredity nepotřeboval, tak mě to asi moc netrápí, jestli ten zápočet dostanu nebo ne. Ale většinu jich potřebuju.“* (N3.8)

*„Když je průběh semestru, tak odevzdat seminárky, všechno to odevzdat do správného termínu. Ideálně daleko před ním, aby kdyby tam byl nějaký problém, abych ho měl čas opravit.“* (N3.9)

*„Je to práce, brigáda, přivýdělký. Je to v oboru té školy, ale určitě mi to nedává už nic k těm zápočtům a ke zkouškám.“* T: *„Takže tě to spíše stresuje? Protože ti to ubírá čas z učení.“* N: *„Ano...“* (N3.10)

*„Dneska bych měl udělat tohle, ale vlastně nemůžu, musím to udělat zítra, ó bože, kdy to udělám.“* (N3.11)

*„To, že jsem dělal něco jiného, než jsem měl, mě pak staví do stresové situace.“* (N3.12)

*„Jsem takový bez nálady, nedokážu se zasmát a spíš jako mlčím, než abych jako mluvil a jsem takový smutnější.“* (N3.13)

*„Více stahuju, že prostě s nikým moc nechci být, moc se s nikým nechci bavit a raději sám. To mě na druhou stranu také trápí, ta osamělost, to je jedno proti druhému. Ale určitě se to projevuje i takhle.“* (N3.14)

*„Určitě je to vždycky zvýšení svalové křeče, nějakého spasmu někde. Většinou se říká, že se to ukládá do krčních svalů, do trapézových svalů, tak tam to pravděpodobně v mém případě platí. Tam mám pak větší bolesti a ten krk je takový zatuhlejší.“* (N3.15)

*„Ta muzika je kouzelná, tak mi pomáhá hodně. Když si dávám přestávku v učení, tak si určitě pouštím nějaké skladby jako klasiku většinou.“ (N3.16)*

*„Při učení si pouštím nezpívanou hudbu, to mi pomáhá hodně.“ (N3.17)*

*„Takové plavání mě prostě pomáhá úplně nejvíce. Jdu si zaplavat, to je první věc, co mě napadne. Protože v té vodě je ticho. Tak nějak mě to psychicky hrozně uklidní. Fyzicky mě to trochu vyčerpá. Takže jsem takový uvolněnější. Jdu třeba ještě do páry, kde člověk moc nemá šanci nad něčím přemýšlet. Ani v tom bazénu, se jako moc nesoustředí. Člověk si plave a moc o ničem nepřemýšlí, takže si jako fakt odpočine.“ (N3.18)*

*„Snažím se více před spaním všechno povolit, uvolnit se svalově, hlavně svalově.“ (N3.19)*

*„Chodím na masáže, ne přímo kvůli stresu ... ale je to taky takový vypouštěč...“ (N3.20)*

*„Hodně mi pomáhá barvení modelů. To je taky takové hodně relaxační, že si u toho člověk odpočine, je to takový vypouštěč všeho a jelikož je to taková nenáročná činnost, tak si u toho pouštím audioknihy. Což je taky fajn, dva v jednom.“ (N3.21)*

*„(Rodina) mě nezatěžuje, spíš když už tak mě pomůže, když potřebuju ... když potřebuju poradit, tak se na ně obrátím, oni jsou přece jenom trošičku zkušenější.“ (N3.22)*

#### **Narátor 4**

*„... zkoušky jsou prostě stres, protože jsou to zkoušky a jsi z toho vynervovaný. Jakože já jsem ten člověk, který má neustále pocit, že toho neví dost.“ (N4.1)*

*„... když přijdeš nepřipravený na (písemný) test, tak pak jenom vidíš ve výsledcích to 'neudělal', ale když přijdeš na ústní, tak vidíš toho učitele, který s tebou trávil takového času a teďka si ho hrozně zklamal a já hrozně nerada lidi zklamávám.“ (N4.2)*

*„Ústní zkouška je hrozně super v tom, zvlášť když toho učitele nějakou znáš, tak máš jistotu, že tě nějakou podrží... což se u toho testu nestane, protože tam máš ty otázky*

*napsané na papíře... Takže jsou pro mě asi více stresující ústní zkoušky než písemné...“ (N4.3)*

*„Kdykoli jsem se učila na nějakou zkoušku, tak stejně jsem věděla, že vlastně na ni neumím, i když jsem pak dostala devadesát osm procent.“ (N4.4)*

*„Když se učitel na něco zeptá a já si stoprocentně nejsem jistá, že to vím, což nikdy nejsem, tak hrozně nerada odpovídám.“ (N4.5)*

*„Ono když studuješ tři obory najednou, tak nemáš šanci se na tu zkoušku učit. V jeden den jsem měla tři různé zkoušky a musela jsem se na ně naučit na všechny, přestože dva dny předtím jsem měla nějakou jinou a dva dny po tom nějakou další.“ (N4.6)*

*„Psychicky jsem pak hodně protivná. Nechci se s nikým bavit, jsem ve stresu a soustředím se na to, co dělám, a na ten stres taky, takže jsem hrozně nepříjemná.“ (N4.7)*

*„Na začátku jsem byla (ve zkouškovém) hodně vystresovaná. Ne že bych vyloženě zvracela, ale že mi bylo fakt hodně zle během zkouškového a to i fyzicky...“ (N4.8)*

*„Tak určitě fyzické, protože je mi vždycky špatně od žaludku.“ (N4.9)*

*„Když je to ještě ten vzdálený stres, jako někdy v budoucnu budu mít zkoušku, tak hodně jím. Když ale přijde ta fáze, kdy už je to ten blízký stres, tak nejím vůbec a hodně piju. A to je mi fakt jako hodně zle.“ (N4.10)*

*„A taky mám tendenci, když jsem ve stresu, si dělat rozvrh, jakože když jsem úplně nejvíce ve stresu. Tak třeba stres z nějakého toho psaní, tak přestanu psát, jdu k oknu a řeknu si, tak a teďka udělám tohle a tohle a strávím pět minut tím, že plánuju, co jako udělám, pak si sednu a začnu něco dělat a pak si řeknu, možná by to ten plán chtělo změnit, takže jdu zase k oknu a zase změním plán a tímhle způsobem se já vyrovnávám se stresem.“ (N4.11)*

*„Já když jsem ve stresu, tak si jdu udělat čaj, protože to znamená, že si dám tu pauzu, během toho dělám ten plán, mě to fakt hodně pomáhá.“ (N4.12)*

*„Hrozně špatně se mi ten stres zvládá, protože nejsem schopná si říci, tak abych překonala ten stres, tak musím tu věc udělat.“ (N4.13)*

„Dost často si řeknu, když jsem ve stresu, tak si dám pět minut pauzu, rozdýchám to a vrhnu se na to znova. To ale často skončí tím, že dělám pauzy a nevrhám se.“ (N4.14)

„(Při přípravě na zkoušku)... chodím po bytě a dělám u toho trapné vtipy. Trapnýma vtipama se mi úplně nejlépe připravuje na testy.“ (N4.15)

„Občas se jdu projít nebo si udělám čaj.“ (N4.16)

„A to mi taky pomáhá vyrovnat se se stresem, když si řeknu jako za jak dlouho ten stres skončí, když si dám ten jasný cíl. Už je to jenom dvacetčtyři hodin, to vydržíš a zítra budeš mít klid, tak to mi taky hodně pomáhá.“ (N4.17)

„Naučila jsem se třeba to nechat být a prostě, třeba na příkladu těch seminárků, jakože když přijde deadline, tak ji fakt napíšeš. Sice ji píšeš noc předtím a je hrozná a ty se za ni stydíš, ale jako ten stres tě to donutí napsat. Takže teď jsem se dostala do fáze, kdy nechávám ten stres, aby mě motivoval. Protože dokud nejsem dost ve stresu, tak to prostě nedělám.“ (N4.18)

„Mě to aktivuje mozek, takže já jsem vlastně spokojená, když jsem ve stresu, ale vím, že to není dobře.“ (N4.19)