

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**ZVLÁDÁNÍ STRESU U STUDENTŮ FAKULTY TĚLESNÉ KULTURY UNIVERZITY
PALACKÉHO V OLOMOUCI**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Pavla Jurtíková, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova – biologie

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Bc. Pavla Jurtíková

Název diplomové práce: Zvládání stresu u studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Diplomová práce „Zvládání stresu u studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci“ vymezuje psychologickou a fyziologickou stránku stresu. Dále popisuje zdravotní rizika, která zátěžové situace mohou způsobit, vymezuje stresory a příznaky stresu, reakci na stres u mužů a žen a stres v oblasti školního prostředí. Praktická část je zaměřena na faktory, které vyvolávají stres u studentů studujících na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a dále se zabývá styly, strategiemi a technikami zvládání stresu, které tito studenti užívají. Mezi faktory vyvolávající stres u studentů FTK UP v Olomouci patří nedostatek času na určitou činnost, zkoušení a teoretické předměty. Studenti dále uvádějí, že nejčastější strategií a technikou zvládání stresu je pozitivní myšlení a pohybová aktivita. Výzkum byl zpracován na základě dat z dotazníkového šetření.

Klíčová slova: Zátěž, zdraví, příznaky stresu, coping, školní stresory, sportovec

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and Surname: Bc. Pavla Jurtíková

Title of the master thesis: Stress management among students of the Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc

Department: Department of kinanthropologist in social sciences

Supervisor: Doc. PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

The thesis "Managing stress in students of the Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc" seeks to define psychological and physiological stress determination. It also describes the health risks that may be caused by stress situations, defines stressors and symptoms of stress, the stress response in men and women and stress in the school environment. The practical part is focused on the factors that cause stress for students currently studying at the Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc and describes the styles, strategies and stress management techniques which are used by these students. One of important techniques of stress coping is positive thinking and physical activity and that main stressors for students at FTK UP are lack of time, testing and theoretical subjects. The research was done on the basis of data from the survey.

Keywords: Load, health, symptoms of stress, coping, school stressors, athlete

I agree the thesis paper to be lent within the library service

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Doc. PhDr. Dany Štěrbové Ph.D. a použila jsem literaturu uvedenou v referenčním seznamu, který je součástí mé práce. Dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. 6. 2014

.....

Děkuji Doc. PhDr. Daně Štěřbové Ph.D. za odbornou pomoc, připomínky a cenné rady při zpracování diplomové práce.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.2 Stresové situace	9
2.2.1 Fyziologické vymezení stresu	9
2.3.2 Psychologické vymezení stresu	12
2.4 Zdraví a stres	13
2.5 Onemocnění a stres.....	15
2.4.1 Cukrovka.....	16
2.4.2 Kardiovaskulární onemocnění	16
2.4.3 Trávicí systém.....	17
2.4.6 Rakovina	17
2.4.5 Alzheimerova choroba	17
2.4.7 Deprese	17
2.4.4 Poruchy paměti	18
2.5 Stresory.....	18
2.6 Příznaky stresu.....	19
2.7 Pohlaví a stres.....	21
2.8 Reakce na stres	22
2.9 Způsoby zvládání stresu	22
2.9.1 Styly zvládání stresu	23
2.9.2 Strategie zvládání stresu	23
2.9.3 Techniky zvládání stresu.....	25
2.10 Školní stresory	33
2.10.3 Stres u studentů - sportovců	35
3 CÍLE A HYPOTÉZY	37
3.1 Dílčí cíle	37
3.2 Hypotézy.....	37
4 METODIKA.....	38
4.1 Organizace a průběh výzkumu	38
4.2.1 Charakteristika výukových programů na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.....	38
4.2.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	39
4.2.3 Průběh výzkumu	43

4.2.4 Použité metody výzkumu.....	43
5 VÝSLEDKY	44
5.1 Vyhodnocení hypotézy H1	44
5.2 Vyhodnocení hypotézy H2	53
5.3 Vyhodnocení hypotézy H3	65
5.4 Vyhodnocení hypotézy H4	68
6 DISKUZE	74
7 ZÁVĚRY	76
8 SOUHRN	77
9 SUMMARY	78
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	79
10 PŘÍLOHY	83

1 ÚVOD

Stres je součástí každodenního života, který nám jej okořeňuje, popohání nás a díky němuž má náš život smysl. Na druhou stranu přemíra stresu může způsobovat onemocnění především kardiovaskulárního systému a může být iniciátorem dalších komplikací našeho života.

Při nástupu dítěte do školy, jak píše Čáp a Mareš (2007), se zvyšuje množství faktorů vyvolávající stres. Během ontogeneze jedince dochází k velkému množství změn, narůstá i množství zátěžových situací. V průběhu dospívání dochází k formování osobní identity, získávání sociální zodpovědnosti a vytváření hodnotového žebříčku (Urbanovská, 2010). U studentů navštěvující vysoké školy se paleta stresorů dále rozšiřuje – zodpovědnost za své výsledky, odloučení od domova, mezilidské vztahy a akademické prostředí samo o sobě. To je jen malý výčet zátěžových situací, kterému jsou vysokoškolští studenti vystaveni (Giacobbi et al., 2004).

Téma diplomové práce Zvládání stresu u studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (dále jen FTK UP v Olomouci) propojuje oblast psychologie a školního prostředí, přičemž cílem práce je zjistit stresory, které působí na vysokoškolské studenty právě této fakulty. Dále je cílem získat přehled užívaných stylů, strategií a technik zvládání stresu studentů FTK UP v Olomouci. Dílčími cíli je zjistit, zda mají studenti FTK UP v Olomouci častěji problémy v oblasti volního úsilí, než v oblasti pochopení a zapamatování množství učiva a dále, zda jejich studium mělo nějakým způsobem podíl na zvládání zátěžových situací.

Diplomová práce je rozdělena do několika kapitol. V první kapitole se věnuji poznatkům z literatury, kde shrnuji fyziologickou i psychologickou stránku stresových situací, dále zde řeším problematiku zdraví a onemocnění právě ve vztahu ke stresu. V této kapitole také rozepisuji téma stresorů a reakcí na stres, dále projevy stresu a jednotlivé styly, strategie a techniky zvládání zátěžových situací. Následně uvádím hlavní cíl práce, dílčí cíle a hypotézy, kterým se věnuji ve výzkumné části práce. Využívám kvantitativní výzkum metodou dotazníku, kdy zdrojem dat se stali studenti FTK UP v Olomouci a tito studenti také poskytli souhlas s nakládáním dat, které uvedli do dotazníku.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.2 Stresové situace

Pro označení stresových situací obecně používáme několik pojmů, přičemž se většinou obsahově překrývají. Mezi tyto zátěžové situace řadíme problém, frustraci, deprivaci, konflikty, úzkost, strach, nemoc, bolest, utrpení a krizi. Problém je běžně užívaný pojem označující obecný typ zátěžové situace, který nutí jedince hledat východisko. K základním charakteristikám patří fakt, že řešení, které má jedinec k dispozici, je nedostačující. Podněcuje tak jedince k vyvinutí aktivity pro nalezení účelného řešení. Frustrace je psychický stav, kdy je organismu znemožněno dosáhnout uspokojení aktuální potřeby, či dosažení určitého cíle. Dlouhodobé znemožnění uspokojení potřeby se nazývá deprivace. Konflikt, slovo pochází z latinského základu, vyjadřuje srážku protichůdných tendencí, zájmů či cílů apod. Konflikty lze dělit dle různých aspektů. Obecně je dělíme na intrapersonální a interpersonální. Intrapersonální konflikty se odehrávají v nitru jedné osoby; interpersonální jsou konflikty mezi lidmi, přičemž se většinou účastní dva jedinci, nebo jedinec a skupina, dvě skupiny, nebo se může jednat o konflikt v rámci jedné skupiny. Strach a úzkost doprovázejí ohrožující situace a jsou spojovány také s nepříjemnými tělesnými pocity a projevy. Fobické poruchy jsou nepřiměřeně silné reakce strachu na konkrétní situaci, či předmět. Panické stavy jsou typické návaly intenzivní úzkosti, strnulostí, nebo zmateností. Kritický stav znamená překročení hraniční meze adaptability, který je jedinec schopen zvládnout. Krize mívající zřetelný začátek i konec, jsou často náhlé a jsou provázeny silnými emocemi, nazýváme je krize akutní. Kumulované krize vznikají koncentrací aktuálních stresorů. Naopak krize chronické jsou svým průběhem méně dynamické a nejsou provázeny silnými emocemi jako krize akutní. Pojmy jako pohroma a katastrofa jsou užívány v souvislosti s krizovými jevy. Nemoc chápeme jako protiklad zdraví. Onemocnění je pojem označující narušení tělesného či duševního stavu organismu (Paulík, 2010).

V následujících podkapitolách vymezují jednotlivé stránky jedince, jež jsou od sebe v reakci na stresovou situaci neoddělitelné a pevně propojené.

2.2.1 Fyziologické vymezení stresu

Stres, který byl původně prostředkem zajišťujícím přežití, má škodlivé účinky, jež jsme původně netušili: neobvyklé způsoby jednání a chování, agrese, změny v elektrické aktivitě mozku, změny v hladině hormonů a další. Tyto účinky mají často fatální důsledky pro život. Pojem stres je původu latinského – „strictus“, což v překladu znamená „napjatý“, „přitažený“. Český význam je přejat z angličtiny, kde původně znamenal tlak, napětí (Huber et al., 2009).

Lidskou populaci odjakživa zajímalo chování bytostí v nelehkých životních situacích. Zda zvolí boj anebo útěk (fight and flight) bylo považováno za vrozený instinkt. Hlavní otázkou zkoumání ve 20. století bylo, k čemu dochází v těle při vypjatých chvílích. I. P. Pavlov byl prvním, kdo se zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat, která se ocitla v těžké situaci. Zajímal se však i o jejich chování. Dalším fyziologem, který se zabýval fyziologií stresu, byl americký rodák Walter Cannon. Tak jako I. P. Pavlov i on se zaměřil na studium zvířat, která vystavoval nadměrnému hluku a teple, a s podivem sledoval změny v jejich fyziologických funkcích. Došel k názoru, že v ohrožení dochází k celkové mobilizaci organismu, která je spjata se zvýšenou sympatickou aktivitou. Fyziolog W. Cannon je tedy považován za průkopníka tzv. sympatoadrenálního systému při stresu. Na práci Waltera Cannona navázal Hans Selye, jenž je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu. Studoval zvýšenou funkci nadledvinek, což jsou hlavní stresové endokrinní žlázy, ve stresových situacích. Dochází vždy ke stejnému sledu fyziologických reakcí bez ohledu na druh zátěže. Jedná se o „obecný adaptační syndrom“ neboli „General Adaptation Syndrom“, jenž se vyznačuje třemi fázemi:

- 1) Fáze poplachová,
- 2) fáze rezistence,
- 3) fáze vyčerpání.

V první fázi dochází k mobilizaci všech obranných mechanismů organismu. Sympatický nervový systém převažuje aktivitou nervus vagus, tudíž se do krevního řečiště dostává větší množství adrenalinu. To souvisí se zvýšením srdečního tepu, krevního tlaku, zrychluje se dýchání a krev se přesouvá z oblasti břišní do příčně pruhovaného svalstva končetin. Organismus je připraven k „boji nebo útěku“. V následující fázi rezistence jde o vlastní boj organismu se stresem. Při dlouhodobém trvání se může stav organismu zhoršovat vlivem „adaptačních nemocí“, mezi které patří např. žaludeční a dvanáctníkové vředy, hypertenze a kardiovaskulární onemocnění a další (Křivohlavý, 2001; Blankenship, 2007).

V druhé fázi se organismus snaží adaptovat na určitý stresor, přitom ale klesá odolnost vůči jiným zátěžím, dochází například k oslabení imunity, klesá obranyschopnost vůči patogenům. Ve fázi uvolnění organismus tyto funkce opět vyrovnává (Huber et al., 2009).

Poslední fáze vyčerpání, exhausce, je podle Selyeova modelu charakterizována aktivací parasympatického nervového systému. Organismus stresoru podléhá a hroutí se, což se projevuje např. depresí, která za určitých podmínek může vyústit v smrt. Selyeův model byl po prezentaci výsledků vystaven kritice, a to hlavně proto, že nebral v úvahu emoce. Stejně jako i W. Cannon prováděl experimenty na zvířatech, takže transfer výsledků na lidskou bytost nemusel být

zákonitostí. Ten, kdo respektoval kognitivní, emocionální a konativní aspekty lidskosti v ohrožení, byl R. Lazarus, jenž doplnil fyziologické bádání (Křivohlavý, 2001).

Stres nám tedy poskytuje návrat k homeostáze, která byla narušena stresory, v tomto směru není zbytečný ani škodlivý (Arrivé, 2004).

Pozitivní stres potřebujeme. Díky němu má život smysl. Je to základní biologický a psychologický princip. Stres v podobě napětí vyvolává sílu a pružnost, tak jako při mechanismu svalů. Je třeba jej držet v určitých hranicích, které jsou u každého jedince jiné. V době kamenné, kdy předek moderního člověka uslyšel či uviděl něco neobvyklého, tedy pravděpodobně ohrožujícího, mezimozek zareagoval pomocí signálních drah tím, že vyslal impuls strachu. V důsledku toho hypofýza, podvěsek mozkový, ihned začala uvolňovat adrenokortikotropní hormon (ACTH), který stimuluje produkci hormonů nadledvinek. Z dřeně nadledvinek se začaly do krevního řečiště uvolňovat hormony adrenalin a noradrenalin. V důsledku vyplavování těchto hormonů došlo ke zrychlení srdeční frekvence, zvýšení krevního tlaku. Dále také došlo k mobilizaci tukových zásob a cukru potřebných pro svalovou práci, tím se tělo reflexně uvedlo do pohybu, tedy buď k útoku a lovu či k sebeobraně, nebo se obrátilo na útěk. Došlo k další stimulaci nadledvinek, k vyplavování hormonu hydrokortizolu, jež měl důsledek ve vyřazení trávicích procesů tak, aby se tělo zbavilo nepotřebných procesů a aby veškerá energie byla hromaděna do příčně pruhovaných kosterních svalů a do plic. Dále došlo k utlumení sexuálních funkcí a imunity, které nebyly prvořadě důležité. Erytrocyty zaplavily cévy, aby přepravily co nejvíce kyslíku do potřebných míst a také, aby tělo zbavily odpadního oxidu uhličitého. Faktory hemokoagulace prudce stouply, jako prevence při poranění. Tělo bylo během několika sekund připraveno na boj, lov, nebo útěk (Huber et al., 2009).

Ze stresu, od kterého se nemůžeme odreagovat, uvolnit, se stává negativní distres. Z některých situací, kdy například sedíme na pracovní poradě, kde probíhá diskuze o zrušení naší pracovní pozice, bychom nejraději utekli. Místo toho sedíme a na pohled vypadáme relativně v klidu. Uvnitř ale probíhá bouře hormonů. Tyto nahromaděné účinky, pocity, emoce, které neustále potlačujeme, mohou způsobit řadu katastrof. Nazýváme je „biologickou frustrací“. Poškozují krevní oběh, trávicí trakt i imunitní systém. Vedle toho oslabují dýchací orgány, pohybový systém, srdce, cévy a urychlují tak proces stárnutí. Původně užitečný proces, kdy v době kamenné následovalo uvolnění po napětí, dochází tedy v dnešní industriální společnosti k patologickým procesům a stavům. Většinou nedochází k dlouhodobým zátěžovým podnětům, jedná se spíše o působení velkého množství malých podprahových stresorů, které si ani neuvědomujeme a většinou není prostor pro fázi uvolnění. Stres narušuje membránu neuronů. Důkazem toho je, že ve stresových situacích

dochází k poruchám paměti a koncentrace. Dále stres zatěžuje srdce a krevní oběh, zvyšuje krevní tlak a vede k vysoké hladině cholesterolu i cukru v krvi (Huber et al., 2009).

Ukázalo se, že distres může být příčinou vzniku onemocnění a to především onemocnění krevního oběhu, nádorového bujení a dalších. Distresem jsou podněcovány prochlazení a chřipka (Kern et al., 2006).

Pokud na organismus působí stresor, tělo spouští řetězec fyziologických reakcí tzv. stresovou osu. Jedinec má potřebu rychlé energie a to formou jaterní glukózy, která je nezbytná pro činnost svalů. Do krve jsou vyplaveny hormony, které stimulují přeměnu tuků a bílkovin na cukr glukózu. Zvyšuje se tělesný metabolismus, srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence i svalové napětí. Trávicí soustava snižuje svou aktivitu. Do krve jsou dále vylučovány endorfiny. Dochází k zúžení krevních vlásečnic. Slezina vylučuje více erytrocytů, tím zvyšuje transportní kapacitu pro kyslík. A v neposlední řadě kostní dřeň vytváří více lymfocytů a tak zlepšuje imunitní reakci (Machová, Kubátová et al., 2009).

2.3.2 Psychologické vymezení stresu

Pojem stres bývá definován jako „reakce na nerovnováhu mezi vnímaným požadavkem prostředí a vnímanou schopností tomuto požadavku odpovět“ (Jančík, 2011, 6).

Křivohlavý (2001) ve své publikaci stres definuje „... jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit“. Pro definici stresu je důležitý poměr mezi intenzitou stresogenní situace a „sílou“ danou situaci zvládnout. O stresovou situaci jde v tom případě, když je její intenzita vyšší, než jaké člověk dokáže odolávat – nadlimitní zátěž. Stresogenní situace znamená, že může působit pouze jeden stresor, nebo se jedná o souhrn několika stresorů, dokonce to může být velké množství každodenních starostí, které nám, jak se říká, občas „přerůstají přes hlavu“.

Tento termín je používán asi od poloviny dvacátého století. Pochází od kanadského lékaře Hanse Seleye a označuje syndrom (skupinu k sobě patřících symptomů), kterou tento vědec definuje jako „nespecifickou reakci na každý kladený nárok“. Nároky – každá myslitelná fyzická a psychická zátěž, jako hluk, nebezpečí, zranění, konkurence a mnohé další – jsou označovány jako stresory (Kern et al., 2006, 24).

Vědci se sjednotili na názoru, že existují dva druhy stresu. Pozitivní stres, eustres z řeckého eu = „dobrý“, kdy jde o stres stimulující. Jiným stresem je stres škodlivý, negativní, distres, zhoubný stres, přičemž ale základem je stejný mechanismus (Huber et al., 2009).

Dnes se také používají pojmy hyperstres a hypostres. V případě hyperstresu se jedná o stres, který přesahuje mez adaptability. Hypostres je stres, který jedinec zvládá, ale při dlouhodobém působení může nastat zvrát. Pro člověka je škodlivý stres, který překračuje individuální hranici a tím se stává distresem (Bártová, 2011).

Termínem distres se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. Jinými slovy: K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností – kde nejsme schopni zvládnout to, co nás ohrožuje a emocionálně nám není dobře (Křivohlavý, 2001, 171).

Organismus se vyrovnává se škodlivou traumatizací dvěma způsoby. Buď se snaží odolávat, postavit se útoku a odvrátit jej. Z hlediska ztělesnění stresové zkušenosti se organismus stává pevnějším, dochází k jeho ztuhnutí a zpevnění. Jako důsledek si vytváří vyhraněnější tvar, strukturu a hranice se tak stává pevnější. Druhým způsobem vyrovnání stresu je podlehnout, což znamená ustoupit, vyrovnat se s traumatem. Organismus je tak měkčí, poddajnější, vláčnější. Ztrácí tvar, strukturu a stává se slabě nedostatečně ohraničeným (Keleman, 2005).

„Stres je stálý průvodce našeho života. Existuje také pozitivní stres, zvaný eustres, který je pro nás hodně důležitý, dává nám křídla, kreativitu a vitalitu“ (Huber et al, 2009, 9).

Nejde zde o negativní emocionální zážitek. Jsou to situace, které nám přinášejí radost a kladné zážitky, např.: svatba, narození dítěte, výhra apod. (Křivohlavý, 2001).

Jak publikuje Kern (2006, 24) „...vzpomeňte si na bušení srdce zamilovaného člověka, nadšení při sportu nebo vůbec na radost...“

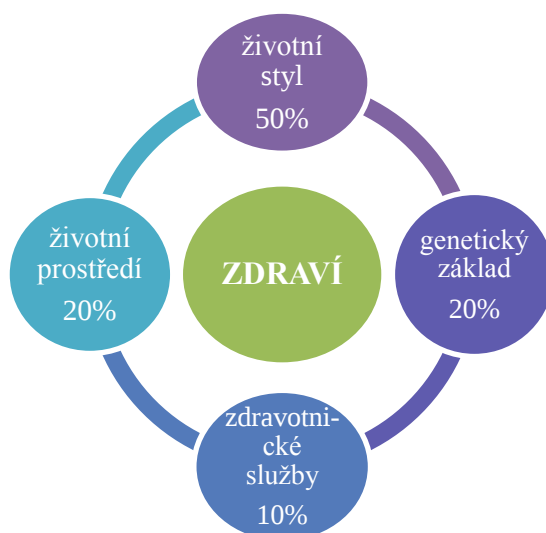
Stresové události vyvolávají emoční reakce ať už veselé nálady, kdy jedinec zhodnotí situaci jako obtížnou, ale zvladatelnou, dále celou škálu emocí, až po úzkost, vztek, sklíčenost a depresi. Machová a Kubátová et al. (2009) uvádějí tyto druhy psychických reakcí:

- Úzkost,
- vztek a agresi,
- apatii a depresi,
- oslabení kognitivních funkcí.

2.4 Zdraví a stres

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám našeho života. Představuje jednu ze smysluplných podmínek života. O lidském zdraví v první řadě rozhoduje člověk sám jako individuum, ale zdraví je také výsledkem vztahů, které člověk činí ve společnosti. Světová

zdravotnická organizace World Health Organization (WHO) definovala v roce 1948 pojem zdraví takto: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“. Zdraví má tedy tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně propojeny. Jedná se o dimenzi tělesného zdraví, zdraví sociálního a psychického. Zevními faktory, které mají vliv na zdraví, jsou životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí, a úroveň a kvalita zdravotní péče (Machová, Kubátová et al., 2009).



Obrázek 1 Vzájemné vztahy mezi zdravím a jejími faktory dle Machové & Kubátové et al. (2009, 13)

Holistická koncepce stresu „vše souvisí se vším“ je také základem prevence nemoci, ke které je třeba mít alespoň určité povědomí o distresu a co může způsobit v našem životě. Dále je nutné znát individuální reakce vlastního organismu na stres a nepřeceňovat se a v neposlední řadě je třeba znát i vědecké objevy o tom, co tělu a naší duši škodí a co prospívá. Lidé si neuvědomují, že zlepšením životního stylu, zařazením vyvážené stravy, pohybu či tělesného cvičení mohou v mnohém směru snížit vlastní stresovou zátěž (Bártová, 2011).

Z obrázku 1 Vzájemné vztahy mezi zdravím a jejími faktory vyplývá, že největší podíl na zdraví organismu má životní styl, je tedy stěžejní determinantou zdraví. Machová a Kubátová et al. (2009, 16) definuje životní styl takto: „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují...“. Rozhodování v situacích není vždy zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnou kulturou, nebo je limitován ekonomickou situací. Záleží tedy na mnoha faktorech, jako například na věku, temperamentu, příjmu, rase, atd. Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a mortalitou vyplývají zdraví nejvíce ohrožující faktory: kouření, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, vysoká psychická zátěž a rizikové sexuální chování. Všechny tyto faktory však nepůsobí jednotlivě, ale ve vazbě na ostatní faktory

životního stylu. Člověk na počátku nového tisíciletí stojí na rozcestí, kdy na jedné straně stojí vědecký úspěch a moderní poznatky přírodních věd, na straně druhé se objevují choroby, které předčasně zkracují nebo zhoršují kvalitu života. Nazýváme je civilizační choroby – kardiovaskulární choroby, nádorová bujení, obezita, diabetes, to vše jsou onemocnění, kdy se s životního stylu vytrácí pohybová aktivita, přibývá přejídání a zhoršují se sociální vazby.

Pět zásad antistresového programu podle Huberta et al. (2009):

- **Učení.** Učení chápeme jako psychické rozptýlení, odreagování a navíc je dobrým prostředkem proti stárnutí mozku, díky němuž zůstávají mozkové buňky aktivní.
- **Fyzická aktivita.** Při pohybové aktivitě dochází k vylučování hormonů štěstí, endorfinů. Dále fyzická aktivita stimuluje cirkulaci krve a tím dochází k masáži endotelu cév a k prevenci aterosklerózy.
- **Smích.** Smích má relaxační účinky, dochází k rozptýlení a odreagování mysli od stresu.
- **Láska.** Souvisí s náklonností, bezpečím v rodině a přispívá k odolnosti vůči stresu.
- **Lecitin.** Je to tělu vlastní látka tukové povahy nacházející se ve všech buňkách. Zdrojem uměle dodávaného lecitinu jsou například sójové boby. Tělo si z lecitinu syntetizuje acetylcholin, mediátor důležitý pro fyziologickou funkci nervového systému. Dále lecitin dodává nervovým buňkám určité mastné kyseliny, kde plní ochrannou a obrannou funkci před poškozením. Dále díky pozitivnímu vlivu na srdce i mozek udržuje mládí těla i duše. Lecitin je samozřejmě jen součástí programu, ale obzvláště důležitý je životní styl včetně sportu, dobré nálady a pozitivního myšlení.

2.5 Onemocnění a stres

Stres může způsobovat onemocnění, ale i nemoci a stárnutí jsou stresorem života. Vědci se zabývají otázkami, zdali stres může ohrozit zdraví a jaké choroby může případně způsobovat. Huber et al. (2009) ve své knize uvádí seznam současných vědeckých poznatků. Permanentní stres může vyvolávat infarkt myokardu, vysoký tlak krevní, mozkovou mrtvici, poruchy spánku, onemocnění štítné žlázy a žaludeční vředy. Dále způsobuje předčasné kornatění cév. Při stresu je vyplavován také hormon kortizol, který způsobuje zvýšenou chuť k jídlu, proto může být stres příčinou tloustnutí. Vlivem stresoru dochází k oslabení imunitního systému tím, že hormony vyplavované v důsledku zátěže redukuje aktivitu imunitních reakcí. Při dlouhodobém chronickém stresu je vyplavován mediátor interleukin 6, což může vést k zánětům i k zvýšenému riziku diabetu a řídnutí kostí. Stres agresivně ničí stěny nervových buněk centrální nervové soustavy i periferní

nervové soustavy. Způsobuje předčasné stárnutí, onemocnění a psychickou blokaci. Radu „...vyvarujte se stresu!...“ slyšíme ze všech stran, ale v dnešní době je tato skutečnost neproveditelná. Jediné řešení je naučit se se stresem zacházet, obrnit se vůči stresu. Univerzitní profesor DDr. J. Hubert sestavil antistresový program o pěti zásadách, jehož středobodem je lecitin.

2.4.1 Cukrovka

Všeobecně jsou známé dva typy cukrovky. Cukrovka - Diabetes mellitus 1. typu, kdy jde o stav organismu, který má nedostatek inzulínu. Inzulín je hormon pankreatu, který zajišťuje vstup cukrů do buněk. Diabetes mellitus 2. typu je onemocnění, kdy dochází ke snížení citlivosti receptorů pro inzulín. V důsledku obou dochází ke zvýšení hladiny glukózy v krvi, hyperglykémii (Silbernagl, 2004).

Cukrovka 1. typu je známá názvem juvenilní, je tedy poruchou tvorby inzulínu, na rozdíl od cukrovky 2. typu, označované též jako cukrovka dospělých, kdy je v těle inzulínu dostatek, ale ztrácí účinnost. Je to nemoc z nedostatku pohybu a z nadváhy. Při stresové reakci vlivem hormonů dochází k mobilizaci energetických zásob a tím ještě ke zvýšení hladiny cukru v krvi. Diabetes mellitus 2. typu lze snadno „vypěstovat“ častým kolísáním hladiny glukózy v krvi a receptory pro inzulín se tak opotřebovávají a stávají se neaktivní. Důsledkem vysokého krevního cukru je sklerotický povlak uvnitř cév, který omezuje průtok krve, jakožto transportér dýchacích plynů, čímž dochází ke snížení tepové frekvence a k chronické bolesti. V oku může docházet ke srážení bílkoviny a vzniká šedý zákal. Diabetes mellitus zdvojnásobuje mortalitu a téměř ztrojnásobuje podíl kardiovaskulárních onemocnění u mužů. Je jednou z nejběžnějších příčin slepoty a řadí se k civilizačním nemocem (Joshi, 2007).

2.4.2 Kardiovaskulární onemocnění

Výše uvedená stresová osa fyziologické reakce organismu zahrnuje zrychlení kardiovaskulární činnosti jako předpoklad zvýšené potřeby kyslíku pro tkáň, který umožňuje útěk nebo boj. Srdce funguje jako pumpa tělní tekutiny pro transport krevních elementů, kyslíku, hormonů, cukrů a dalších látek potřebných pro efektivní činnost organismu. Opakovaný stres znamená pro srdce, cévy a ledviny pracovní zátěž a způsobí tak únavu a opotřebování celého systému. Kardiovaskulární systém je složitě propojený celek cév postupně se větvící až na nejmenší jednotky, kapiláry, kde dochází k výměně látek mezi krví a tkání. Právě větvení cévního systému přináší jeho úskalí. Místo větvení čelí vysokému tlaku proudící krve a jsou proto často náchylná k poškození. Tělo při stresu uvolní do krve triglyceridy a glukózu, které jsou ukládány na zjizvených artériích vzniklých právě v důsledku vysokého tlaku krve. Ve stresových situacích je také zvýšená hemokoagulace a dochází ke shlukování krevních destiček, trombocytů, které

se také ukládají na artériích, což celou situaci ještě více komplikuje. Průsvit tepny se pomalu zmenšuje a průtok krve se snižuje, vzniká tak ateroskleróza, kornatění tepen. Pokud tento stav nastane u věnčitých tepen, dojde k angině pectoris, nebo k infarktu myokardu. Pokud se jedná o artérie vedoucí do mozku, jedná se o mozkovou mrtvici (Joshi, 2007).

2.4.3 Trávicí systém

Prvním krokem poplachové fáze stresové reakce u zažívacího systému je zastavení produkce slin, což má za následek vyschnutí dutiny ústní. Dále se stahuje žaludek, ustává produkce trávicích enzymů a kyselin, zastaví se peristaltika. Sníží se množství krve transportované do trávicího traktu tak, aby většina energie byla mobilizována do pohybového systému. Stěna žaludku je chráněna šestivrstevnou sliznicí proti naleptání kyselinou chlorovodíkovou, která hraje důležitou roli při trávení. Při vyřazení systému při stresu, dochází i ke zpomalení tvorby této sliznice. Proto při pomnutí stresu a znovuzapojení zažívacích funkcí může dojít k natrávení stěny žaludku v důsledku nedostatečného obnovení ochranné sliznice a vzniká tak vřed. K poškození tedy nedochází bezprostředně při stresové reakci, nýbrž při vzpamatovávání se ze stresové situace. Proto je z pohledu žaludečních vředů nebezpečnější sled několika stresových událostí po sobě než dlouhotrvající stresový stav (Joshi, 2007).

2.4.6 Rakovina

Několik let existuje podezření, že mezi příčinami vzniku karcinomu je stres. Tento fakt nebyl potvrzen četnými výzkumy, avšak tuto domněnku to nevyvrátilo. Je ale jasné, že stres v tomto případě hraje nepřímou roli. V zátěžových situacích si lidé mnohdy škodí zdraví vlastním chováním. Více kouří, nezdravě se stravují, pijí více alkoholu a tak dále. To všechno jsou faktory podmiňující nádorové bujení (Huber, 2009).

2.4.5 Alzheimerova choroba

Z aktuálních studií vyplývá, že lidé se vznětlivou povahou mají větší sklony ke snížení paměťových schopností, tedy k průvodním jevům Alzheimerovy nemoci. Vědci prokázali, že chronický stres oslabuje části mozku, jenž řídí paměť (Joshi, 2007).

2.4.7 Deprese

Světová zdravotnická organizace WHO poukazuje na to, že náš životní styl je více a více stresovější, zvyšuje se chudoba i násilí. Varuje, že v roce 2020 bude deprese v pořadí druhou nejčastější příčinou smrti a postižení na světě (Joshi, 2007).

2.4.4 Poruchy paměti

Je obecně známo, že trocha stresu bystří paměť. Současně při zrychlení krevního oběhu důsledkem stresu má mozek k dispozici více energie pro procesy nervových buněk. Jestliže stres přetrvává delší dobu, působí na organismus negativně. Může dojít až ke ztrátě paměti, čemuž se se říká dlouhodobá deprese. Funkční mechanismus není přesně znám, ale účinek je, že člověk snadno zapomíná. Při chronickém stresu dochází k poškození neuronů a tím k potřebě více asociací pro vybavení paměti organismu (Joshi, 2007).

2.5 Stresory

Když se organismus setká s událostí, kterou vnímá jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody, vzniká stres. Tato událost je obecně nazývána stresor a reakce organismu na něj je stresová reakce (Machová, Kubátová et al., 2009).

Stresory neboli podněty jsou spouštěči stresové reakce. Za stresor je označováno všechno, co na náš organismus klade určité nároky a na co se musíme adaptovat nebo reagovat (Bártová, 2011).

Jsou to situace, kdy je jedinec v určitém tlaku, v nepříznivých životních podmínkách (Plevová et al., 2011)

Cunga (2001) rozlišuje stresory akutní a chronické, tedy opakující se. S akutními stresory se běžně setkáváme v situacích, kdy neočekáváme změnu. Způsobuje u nás traumatizující zážitek, který se může následně projevit jako posttraumatický stres. Tento typ stresu má později projev onemocnění, jež se může vyznačovat dlouhodobým úzkostným stavem s neobvyklými fyziologickými příznaky, jako je například zrychlená srdeční činnost, pocení, atd. Chronické stresory jsou naopak očekávané a opakující se situace, které jsou součástí dnešního náročnějšího životního stylu.

Rheinwaldová (1995) shrnuje stresory do tří základních okruhů. První skupinou jsou stresory myšlenkové, které jsou výsledkem toho, jak na sebe jedinec nahlíží, jak nahlíží na své okolí, na svět a dále jsou výsledkem emocí a vztahů.

Další skupinou jsou stresory úkolové, které jsou výsledkem naší výchovy a našeho zaměření. Perfekcionismus, preciznost, pomalost nebo rychlost, oddalování plnění úkolů, včasné plnění – to vše jsou stresory, které řadíme do skupiny úkolových stresorů. Stresory v zaměstnání vycházejí z našeho způsobu řešení úkolů. Lidé vedeni výchovou k preciznosti a odpovědnosti, častěji prožívají stresovou zátěž, jestliže nemohou pracovat tak, jak by potřebovali (Bártová, 2011).

Machová a Kubátová et al. (2009) uvádí stresory jako faktory, které vedou ke stresu a distresu:

- Přetížení množstvím práce,
- časový stres,
- neúměrně velká odpovědnost,
- nevyjasnění pravomocí,
- vysilující snaha o kariéru,
- kontakt s lidmi,
- nezaměstnanost,
- hluk,
- nedostatek spánku,
- vztahy mezi lidmi,
- negativní sociální jevy,
- nesvoboda a pocit bezmoci,
- dlouhodobá napětí (např. neshody v manželství, šikanování a další),
- omezený prostor (množství lidí v omezeném prostoru).

Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci z roku 2007 uvádějí nejčastější příčiny pracovního stresu:

- obavy ze ztráty pracovního místa,
- nejistota a strach způsobené přesunem pracovního místa do zahraničí,
- krácení dovolené, více přesčasů, ...,
- dlouhá pracovní doba a rostoucí intenzita práce,
- rostoucí emocionální náročnost práce,
- neslučitelnost profese a soukromého života (Stock, 2010).

Poslední skupinou negativních faktorů jsou fyzikální stresory. Konkrétně je to například prostředí, ve kterém žijeme, pracoviště, pomůcky se kterými pracujeme. Pro mnoho lidí je stresor změna času nebo změna ročního období, počasí i tělesná únava. Chemickým stresorem je například kofein, který způsobuje vylučování stresových hormonů. Dále také drogy, alkohol či nikotin, které mylně užíváme jako uklidňující látky. Chemickým stresorem jsou potravinové doplňky či přísady, konzervanty, pesticidy, ale i léky, nebo látky obsažené ve vodě a ve vzduchu, kterým se jen stěží vyhneme (Bártová, 2011).

2.6 Příznaky stresu

„... Srdce se rozbuší, hrud' se dme a svaly se napínají. Smysly se zostřují; čas začíná plynout pomaleji a my přestáváme vnímat bolest...“ (Joshi, 2007, 130). V situacích, kdy jde o stres

psychický, nemůžeme uniknout, ale budeme dál sedět v autě nebo na konferenci, útěk nepřipadá v úvahu. Jak tedy jinak uvolnit stres (Joshi, 2007)?

Vědecké výzkumy dokazují, že chronický stres neprospívá našemu zdraví. Lékaři studují stránku fyziologických změn v organismu, psychologové se zabývají projevy, které souvisejí s emocionální stránkou člověka vystavenému zátěži. Behaviorální vědy zkoumají vliv stresu na chování jedince. Je třeba komplexně nahlížet na projevy stresu, což se v současné době téměř neděje (Bártová, 2011).

Křivohlavý (1994) ve své publikaci uvádí přehled příznaků stresu dle Světové zdravotnické organizace.

1. Fyziologické příznaky stresu:

- zrychlené bušení srdce (palpitace),
- sevření za hrudní kosti,
- nechutenství a plynatost,
- časté nucení k močení,
- nedostatek sexuální touhy,
- změny v menstruačním cyklu,
- svalový tonus a/nebo bolest v krční a bederní oblasti,
- bolesti hlavy,
- migréna – záchvatová bolest poloviny hlavy,
- vyrážka v obličeji,
- pocit sucha v ústech,
- obtížné soustředění očí na jeden bod.

2. Citové příznaky stresu:

- změny nálad,
- nadměrné starosti s nedůležitými věcmi,
- omezení sociálního kontaktu,
- pocity únavy,
- zvýšená podrážděnost.

3. Behaviorální příznaky stresu:

- nerozhodnost a bédování,
- zvýšená náchylnost k nemocem, pomalé uzdravování,
- zhoršená kvalita práce, vyhýbání úkolům, výmluvy, podvádění,
- zvýšený počet vykouřených cigaret,
- zvýšené množství konzumovaného alkoholu,

- větší závislost na drogách, větší množství zkonsumovaných tablet a léků na uklidnění,
- nechutenství nebo přejídání,
- změna biorytmů – nespavost.

Často také u člověka ve stresové situaci dochází ke změnám v chování a jednání. Tyto signály stresu popisuje Kirstová (1996).

Tabulka 1 Signály stresu dle Kirstové (1996)

Nervové reflexy	Onemocnění	Náladovost	Chování
kroucení si vlasů	astma	úzkosti	agrese
tahání se za vlasy	bolesti zad	deprese	citové výlevy
kousání nehtů	bolest kloubů	frustrace	nedodržení termínů
zatínání čelistí	bolest svalů	vzteky, pocit nepřátelství	neadekvátní reakce
skřípání zubů	poruchy trávení	bezmoc	rychlý a/nebo hlasitý hovor
zatínání pěstí	žaludeční vředy	beznaděj	ztráta kontaktu s okolím
bubnování prsty	bolest hlavy	netrpělivost	neschopnost činit rozhodnutí
podupávání nohou	migréna	podrážděnost	výpadky paměti
časté dotýkání obličeje	kožní projevy	neklid	nesoustředěnost
hrbení se	poruchy v sexuálním životě	apatie	nuda
trhání záděr	nespavost	...	...

2.7 Pohlaví a stres

Čím dál častěji si pokládáme otázku, zdali má stres odlišné účinky ve vztahu k pohlaví. Nejeden studie potvrzuje, že muži a ženy reagují na stresovou zátěž odlišně. U mužů stres zvyšuje pravděpodobnost depresí, jež ohrožují srdce a krevní oběh. U žen dochází nejprve k vyčerpání a je pro ně nebezpečný syndrom vyhoření. Později je pro ně ohrožující onemocnění srdce a krevního oběhu (Huber et al., 2009).

Pohlaví se ukazuje jako důležitý faktor v hodnocení, ale také zvládání stresu. Celkově se potvrzuje, že dívky mají větší tendenci volit únikové, negativní strategie a také častěji mají potřebu sociální opory. Chlapci častěji odmítají nést vinu za aktuální situaci (Urbanovská, 2010).

Ženy v porovnání s muži jsou mnohem náchylnější k propadání depresím, strachu a úzkosti. Výzkum byl prováděn na potkanech, kdy vědci zjistili rozdíly v neurologii samců a samic. Samice byly v porovnání se samci citlivé na nízkou hladinu důležitého stresového

hormonu kortikoliberinu, ale také se hůře vyrovnávaly s vyšší hladinou tohoto hormonu. Studie poskytuje možná první důkazy vysvětlení, proč jsou ženy více citlivé na zdravotní nemoci způsobené stresem (Gregorová, 2010).

Vědci došli k závěru, že ženy reagují na zátěž spíše pasivně a depresivně. Často je jim v těchto situacích do pláče. Většinou mají pocit, že jsou přetěžovány a využívány pro činnosti, které například nejsou v popisu jejich práce. Deprese se vyskytují dvakrát častěji u žen než u mužů. Ženy ve vedoucí pozici velmi často trpí komplexem rolí a rozporností. U mužů bylo naopak zjištěno, že se ve stresu chovají agresivně. Dále mají sklon k hyperaktivnímu jednání, což znamená, že proto, aby se uklidnili, vyvíjí nějakou aktivitu. Muži volí strategie zaměřující se na problém. Ve srovnání s ženami chybí mužům dostatečná sebekontrola. Častěji podléhají alkoholu, chyby hledají ve svém okolí, ne na sobě jako ženy (Šnýdrová, 2006).

2.8 Reakce na stres

V následující kapitole se zabývám způsoby vyrovnání se se zátěžovými situacemi. Základními a nejstaršími prostředky, jimiž se člověk vyrovnává s psychickou zátěží, jsou útok a útěk. Útok neznamena jen fyzické napadení, ale také ironizování, pomluvy a agresivní slovní napadání. Útěk nemusí být jen rychlé opuštění nebezpečného prostoru, člověk se také může stáhnout do sebe, nereagovat a nekomunikovat s okolím. Dále může mít útěk formu rezignování po prvním neúspěchu, vyhýbání se nepříjemnostem a další. Někteří jedinci se snaží uniknout pomocí tzv. „únikové“ čteny, sledování filmů, konzumaci alkoholu, drog, ale i únikem do nemoci (Machová, Kubátová et al., 2009).

Rekci na stres můžeme zkoumat z hlediska psychologického, či fyziologického, přičemž obě stránky jsou pevně spjaty a zmiňuji je výše v textu. Vhodná stresová reakce je zdravou součástí života, neboť dochází k uvolnění noradrenalinu do krve. Problém je, když stres na organismus působí dlouhodobě a nedojde k uvolnění. Úkolem je zbavit se trvalé pohotovosti sympatického nervového systému, tedy neeliminovat stres, ale zvládat jej (Joshi, 2007).

2.9 Způsoby zvládání stresu

V této kapitole se zabývám činnostmi a úsilím, jejichž cílem je vyrovnat se s negativními vlivy působícími na naši pohodu

Styly zvládání těžkostí byly definovány dle Machové, Kubátové et al. (2009, 136) jako „obecná tendence jednat se stresující situací zcela určitým způsobem“. Strategie zvládání stresu jsou specifitější způsoby přístupu ke stresu.

Pokud se bude zabývat pojmem technika zvládání, jedná se o určité dovednosti, které pomáhají jedinci zdolat zátěž (Paulík, 2010).

Shrneme-li problematiku zvládání zátěže, lze říci, že je terminologicky značně nejednotná. Někteří autoři odlišují termíny strategie, styly a techniky, jiní užívají termínu strategie pro různé typy zvládání.

2.9.1 Styly zvládání stresu

Styl zvládání do značné míry charakterizuje určitého člověka. Autorky Machová, Kubátová et al. (2009) uvádějí následující styly zvládání stresu:

- **Vyhýbání se stresu.** Jde o minimalizaci kontaktu se stresem a je vhodný pro stresové situace, které netrvají příliš dlouho.
- **Stavění se na odpor stresu.** Jedná se o aktivní postoj proti stresu, který organismus ohrožuje. Je vhodnější u stresových situací dlouhodobějších, nebo opakujících se.
- **Sebeznehodnocující styl.** Je využíván, v takových případech, ve kterých jedinec očekává, že neobstojí.

2.9.2 Strategie zvládání stresu

Fyziologická reakce na stres nutí člověka podniknout kroky, které redukuje, nebo odstraňuje utrpení. Coping je pojem převzatý z angličtiny, znamená proces zvládání stresu a má dvě formy: zvládání zaměřené na problém, zvládání zaměřené na emoci. Lidé většinou užívají oba způsoby zvládání zátěže. Zvládání zaměřené na problém užíváme, když hledáme způsob pro změnu situace, nebo když se jí chceme v budoucnu vyhnout. Druhý způsob zvládání zaměřené na emoce užíváme, když se snažíme zmírnit pocity spojené s určitou situací (Jančík, 2011).

Machová, Kubátová et al.(2009) uvádějí následující strategie stresu:

- Strategie zaměřené na řešení problému. Jedná se o vlastní aktivitu a snahu konstruktivně řešit danou situaci (například odstraněním stresoru), změnit podmínky, jež zhoršují celkový stav.

Může zahrnovat několik různých činností jako je plánování, přímá akce, hledání pomoci a někdy dokonce nutí jedince čekat, než jednat (Carve, Scheier, Weintraub, 1989).

- Strategie zaměřené na emoce. Jde o snížení nebo řízení emocionálního stavu, který se změnil v důsledku stresu. Strategie jak zvládat negativní emoce můžeme klasifikovat dle různých aspektů (Machová, Kubátová et al., 2009):

- Dělení na behaviorální a kognitivní:

- Behaviorální strategie, které zahrnují užití různých prostředků, jež zmírňují působení stresorů, tj. tělesná cvičení, pití alkoholu, užívání drog aj. Jančík (2011) dále uvádí například vybíjení vzteku, hledání podpory u přátel a další.

Riskantní čin jako je například užívání drog, nebo rychlá jízda autem, může být užit jako odreagování mysli od stresoru. Alternativně to může znamenat opatření, u kterého je nepravděpodobné, že bude úspěšné. Ale pokud tento čin úspěšný bude, řeší problém (Carve, Scheier, Weintraub, 1989).

- Kognitivní strategie, mezi něž patří například dočasné odsunutí problému z vědomí (Jančík, 2011). Obvykle zahrnují přehodnocení situace (Machová, Kubátová, 2009). Jak dále autorky píší, některé strategie mohou být adaptivní, ale některé mohou být ještě více stresující (např. opíjení se).

○ Dělení na ruminační, rozptylující a vyhýbavé:

- Ruminační strategie, charakterizují stav, kdy se jedinec uzavře do sebe, což dle Jančíka (2011) prodlužuje depresi.
- Rozptylující strategie, do které řadí například pohybovou aktivitu, kino a další (Jančík, 2011). Machová, Kubátová et al. (2009) popisují tuto strategii jako provádění příjemných činností, jež nás posilují. Podstatou těchto strategií je oddechnout si od negativních pocitů.
- Vyhýbavé strategie. Tyto strategie nás mohou vytrhnout z negativní nálady, ale mohou být i nebezpečnými aktivitami, které mohou dráždit naše smysly. Jde například o hazardní jízdu autem a podobně. Tyto strategie mohou depresivní náladu také prodloužit (Machová, Kubátová, 2009; Jančík, 2011).

Ačkoli většina stresorů vyvolá oba typy strategií, jak strategie zaměřené na emoce, tak i na problém, zvládání zaměřené na problém převládá. Lidé mají pocit, že lze udělat něco konstruktivního, zatímco emoce jsou stresor, který musí vydržet (Folkman, Lazarus, 1980).

Psychické obranné mechanismy jsou strategie zaměřené na emoce a na osobu, jak stres vnímá a jak o problému přemýšlí. Následující mechanismy obsahují prvek sebeklamu a tím nám pomáhají překonat nepříjemné situace, dokud nejsme schopni se s nimi vyrovnat přímo. Patří sem následující strategie (Machová, Kubátová, 2009):

- Vytěsnění,
- potlačení,
- racionalizace,

- reaktivní výtvar,
- projekce,
- identifikace,
- intelektualizace,
- popření,
- kompenzace,
- sublimace (přesunutí),
- somatizace,
- regrese,
- fixace,
- negativismus (vzdorovitost).

2.9.3 Techniky zvládání stresu

Buchwald (2013) rozlišuje tři oblasti zvládání stresu. Tyto tři techniky zvládání zátěže se ovlivňují, nefungují pouze izolovaně.

1. Zvládání stresu pomocí pozitivních myšlenek, hodnocení představ a postojů. Jedná se o pozitivní myšlení, rozpomenutí na podobné stresové situace, které člověk v minulosti zvládl, nebo o pohovoření s dalšími lidmi o své situaci.
2. Zvládání stresu pomocí cíleného jednání. Do této skupiny patří například sestavení časového harmonogramu, pravidelný sport a další.
3. Zvládání stresu pomocí tělesného a psychického uvolnění. Do této skupiny patří například autogenní trénink, techniky dýchání a podobně.

Křivohlavý (1994) považuje za základní rozdělení zvládání zátěže dělení dle míry aktivity, a to na aktivní a pasivní techniky. Konkrétní příklady uvádí Hošek (2003):

- Převážně aktivní techniky:
 - Přímá agrese: sublimace agresivity. Ve sportu je regulována pravidly, a určitá sportovní odvětví, jako například úpolové sporty, jsou s agresivitou primárně spojována.
 - Upoutávání pozornosti. Stresové situace obecně snižují sebevědomí člověka, a proto se brání tím, že na sebe upozorňuje pomocí např.: vychloubáním, skákáním do řeči, extravagantním chováním apod.
 - Identifikace: chování dle určitého vzoru a přebírání společenských norem vzoru. Skupinové začlenění pomáhá zvládat zátěžové situace – spolky, armáda, sekty,

skupiny fanoušků, neboť člověk začleněný do takovýchto skupin je vůči stresu odolnější.

- Kompenzace. Častá technika, kdy člověk má potřebu kompenzovat neúspěch jedné činnosti v činnosti náhradní. Je to například pomocí sportu, či pomocí nezdravé kompenzace užíváním alkoholu.
- Sublimace: nevědomé přenesení společností neschvalovaných činů do úrovně společensky přijatelné.
- Racionalizace. Slouží především k odvrácení trestu ze selhání v zátěži. Snižuje pocit viny.
- Převážně pasivní techniky:
 - Izolace: únik do samoty.
 - Denní snění: únik do světa fantazie.
 - Únik do nemoci.
 - Regrese: např. zjednodušení reakcí.
 - Popření: rezignace v řešení problému.
 - Rezignace: úplná inaktivita až pasivita.

Vnitřní stresové reakce lze snadno odbourat relaxačním cvičením, což má za následek zmírnění i jejich fyzických důsledků. K tomuto lze využít následující postupy (Huber, 2009).

2.9.3.1 Meditace

Termín meditace pochází z latinského slova „meditation“, což znamená „přemýšlení o něčem“. Jedná se o cvičení koncentrace, kdy chceme docílit k zástavě myšlenkového toku a navodit vnitřní prázdnotu. Tento stav vědomí pomáhá odbourávat stres a dodává mentální klid a sílu. Dále meditace stimuluje koncentraci, vyrovnanost a pozornost (Huber, 2009).

Ve srovnání s modlitbou má meditace blíže k naslouchání. Jedná se o pozorování a vnímání dechu, dechové frekvence a poslouchání jeho zvuku. Plynoucí myšlenky jsou pasivně přehlíženy, člověk se soustředí pouze na dech a jeho pravidelný rytmus. Při studiu aktivních oblastí mozku při meditaci pomocí magnetické rezonance se zjistilo, že silnější signál byl pozorován v prefrontálním kortexu, hipokampu a v kortexu (Joshi, 2007).

2.9.3.2 Autogenní trénink

Tato technika je celosvětově rozšířená. Konkrétně u nás je nejrozšířenější autogenní trénink podle J. H. Schultze. Tato moderní relaxační technika nemá negativní vedlejší účinky, tak jako jiné moderní relaxační metody, které mohou být neúčinné, nebo finančně náročné, na základě čehož vzniká další stres. Tuto techniku vyvinul německý neurolog Johannes H. Schultz z hypnózy. Hypnóza je stav podobný spánku, kdy mimo jiné dochází k uvolnění mysli, ale také tělesných svalů

a cév. Při autogenním tréninku můžeme rozlišit dva stupně, vyšší a nižší. Nižší stupeň se skládá z šesti cvičení, které postupně sugerují stavy:

- cvičení tíhy („ruce a nohy jsou příjemně těžké“),
- cvičení tepla („ruce a nohy jsou příjemně teplé“),
- cvičení dechu („dech je klidný a pravidelný“),
- cvičení srdce („tep je klidný a pravidelný“),
- cvičení sluneční pleteně („ve sluneční pleteni proudí teplo“),
- cvičení chladného čela („čelo je chladné“).

Vyšší stupeň je založen na samostatně zvolených představách obrazů a situací. Pomocí navozeného stavu mohou být nalezena nová řešení problémů. Nejlepších výsledků bylo dosahováno po pravidelném tréninku vždy před spaním. Pro začátečníky se doporučuje jednodominutová doba autogenního tréninku, později dobu prodlužujeme na pět až deset minut (Huber, 2009).

Tato technika se uplatňuje i v klinických podmínkách v oblasti neurofyzologie, namísto užívání sedativ. Dále její užití nalezneme ve vrcholovém sportu, díky ní dochází k lepší koncentraci na výkon, či vizualizace techniky a dalších (Jančík, 2011).

Autogenní trénink je metodou duševní hygieny, systémem vědecky propracovaných pravidel a rad, jejichž cílem je udržet či obnovit duševní zdraví a rovnováhu. Při pravidelném tréninku umožní odstranění příznaků napětí, nervozity, neklidu a strachu a také může pomoci při odstraňování některých zlovyků. Je určen lidem zdravým jako prostředek prevence nemoci, dále lidem na hranici zdraví a nemoci a také lidem s příznaky vážnějšího narušení duševní rovnováhy. Pro tuto skupinu lidí je autogenní trénink nejvýznamnější (Novák, 2004).

2.9.3.3 Autosugesce

Podstatu autosugesce zkoumal francouzský lékárník Emile Coué v 19. století. Zaznamenal, že účinek léků, které předával zákazníkům, byl ovlivněn tím, s jakými slovy jim je dával. Z tohoto odvodil, že každý z nás může zvýšit vlastní pocit pohody pomocí pozitivního přesvědčování. Je to technika, která spočívá v pozitivním přesvědčení v nevědomí. Autosugesce by neměla užívat negativní formulace (Huber, 2009).

2.9.3.4 Pozitivní seberozhovory

Tato metoda je velmi podobná autosugesce a lze ji provádět kdekoli a kdykoli. Byla použita v 70. letech kanadským psychologem Donaldem W. Meichenbaumem na principu sebeinstrukcí pro zvládání nejrůznějších stresových událostí. Patří k metodám kognitivní restrukturační a skládá se ze čtyř kroků. Prvním krokem je příprava na událost vyvolávající stres. Následuje konfrontace

se stresovou situací a zacházení s ní, dále zvládání emocí a skutečnosti porážky a závěrem je fáze sebeposílení (Huber, 2009).

2.9.3.5 Bensonova relaxační odpověď

Technika Bensonovy relaxační odpovědi mění dlouhodobě biochemii těla, blokuje negativní působení stresového hormonu na krevní tlak a srdeční frekvenci. Dále inhibuje pocit strachu, deprese, agresivitu a hostilitu. Prostředkem této techniky je zastavit každodenní proud myšlenek. K tomu si člověk volí takzvaný „psychický fokus“, což je něco, na co se bude 10 až 20 minut soustředit. Technika se provádí vsedě, v klidu, v pohodlné poloze, oči jsou zavřené, svaly uvolněné. Dech je klidný a při každém výdechu opakujte své fokusové slovo. Touto technikou je vhodné relaxovat jednou až dvakrát denně (Huber, 2009).

2.9.3.6 Pohybová aktivita jako technika zvládání stresu

Patří k nejběžnějším způsobům, jak uvolnit stres. Je to přesně to, co by tělo nejraději udělalo samo - boj, nebo útěk - tak jako to bylo i za doby kamenné. Studie potvrdily, že tělesné cvičení pomáhá snížit hladinu noradrenalinu uvolněného kůrou nadledvin při stresové reakci. Dále napomáhá zvýšit obranyschopnost organismu proti infekčním částicím. A nakonec snižuje negativní účinky stresu. Dále bylo prokázáno, že senioři, kteří pravidelně aktivně cvičili, byli v dobré psychické kondici. Naopak senioři, kteří s fyzickým cvičením přestali, nebo nikdy pravidelně necvičili, mají mnohem větší sklony k depresivním náladám. Vědci radí: „...pro zmírnění stresu zatěžujte svaly nohou, běhejte na místě, dopřejte si rychlé procházky, vzpomeňte si na školní rozcvičku...“ (Joshi, 2007).

Mnoho výzkumů ukázalo, že existuje souvislost mezi stresem a způsobem trávení volného času. Vědci předpokládají, že volnočasové aktivity zvyšují odolnost, nebo zmírňují následky stresu a tedy zlepšují zdravotní stav a pohodu jedince, protože podporují sebepoznání, vyskytuje se zde sociální interakce, která je posilována právě volnočasovými aktivitami. Na základě těchto výzkumů vyvstala řada nových otázek, a to, zdali volnočasové aktivity mají tento pozitivní vliv, protože stres a jeho dopad na zdravotní stav se může lišit dle povahy aktivity. Dále z výzkumů vyplývá, že volný čas může být dokonce stresorem. Vědci tedy zkoumají různé typy volnočasových aktivit u vysokoškolských sportovců a výsledky zkušeností, které během nich tyto jedinci získávají. Výsledky ukazují, že kolektivní sport je prospěšný, neboť je vnímán jako posilovač stresové tolerance, který pomáhá získat zkušenost se stresem. Teorie říkají, že lidé jsou motivováni potřebou napojení na ostatní osoby. Dalším poznatkem je, že rasa či pohlaví jsou významnými determinanty toho, jak se právě vytváří zkušenost v interakci se stresem. Fyzická aktivita má pozitivní účinky na mentální zdraví u lidí v každém věku, zvyšuje odolnost vůči stresu a snižuje

reakci na stresor. Fyzické cvičení má čtyři následující efekty na jedince – získá vědomí o tom, co dokáže; zvýší si sebedůvěru; získá pohybový návyk a v neposlední řadě je prostředkem pro odreagování. Některé volnočasové aktivity mohou mít také negativní efekt (Kimball & Freysinger, 2003).

2.9.3.7 Jóga

Na počátku vzniku jógy v Indii, zhruba před 5000 lety, měla hlubší význam, nesloužila pouze jako relaxační metoda. Jedná se o filozofické učení, které díky tělesným a duchovním cvičením vede k sebepoznání a osvobozuje člověka od každodenní zátěže. Základem je pět principů jógy:

- **Správné uvolnění.** Svaly jsou uvolněné, tělo zklidněné, vytváří se nová energie.
- **Správná cvičení.** Pomocí jogínských pozic, „asán“, dochází k protahování a posilování svalů, je stimulován krevní oběh.
- **Správné dýchání.** Pomocí jógy se učíme plně a rytmicky dýchat, tím se zvyšuje příjem kyslíku.
- **Správná strava.** Přirozená a vhodná strava zklidňuje psychiku a předchází nemocem.
- **Správné myšlení.** Cílem je zbavit se negativních myšlenek a zklidnit ducha.

Pro Evropany má jóga především význam v posílení svalových skupin, svalů kloubů, páteře a uvolnění těla (Huber, 2009).

2.9.3.8 Progresivní svalová relaxace

Progresivní svalová relaxace má původ před více jak padesáti lety. Otcem tohoto cvičení je americký lékař Dr. Jacobson (Buchwald, 2013).

Psychofyzikolog Edmund Jacobson zkoumal vztah psychického napětí se svalovým. Došel k závěru, že člověk, jenž je psychicky napjatý, má napjaté i svaly. Na neklidném člověku je většinou toto napětí viditelné. Jeho obličej je vráscitý, ramena jsou vytažena vzhůru a držení těla je spastické. Pomocí této techniky, kdy se střídá napětí a uvolnění různých svalových skupin doprovázeno o emoční napětí a relaxaci, je možné docílit odbourání téměř veškerého svalového napětí (Huber, 2009).

V současné době existuje široká škála obměn této relaxační techniky. Všechny ale nesou stěžejní myšlenku zakladatele a to: je důležité při cvičení vnímat napětí a uvolnění v těle. Porovnává se napnutý a uvolněný stav svalových skupin tělních segmentů. Cvičení se provádí vleže nebo vsedě na podložce či na židli. Ruce leží volně vedle těla, nebo jsou spuštěny do klína. Tělo je na počátku cvičení uvolněné a oči jsou během cvičení zavřené. Postupně se procvičují následující svalové skupiny:

- pravá ruka a předloktí,

- pravá paže,
- levá ruka a předloktí,
- levá paže,
- čelo,
- horní část tváře a nos,
- dolní část tváře a čelist,
- šíje a krk,
- hrud', ramena a horní část zad,
- břišní svaly,
- pravé stehno,
- pravé lýtko,
- pravé chodidlo,
- levé stehno,
- levé lýtko, levé chodidlo.

Každou svalovou skupinu napínáme na 5 až 7 sekund, chodidlo však po kratší časový interval. Je důležité při cvičení pravidelně dýchat. Pak svaly na 30 až 40 sekund relaxujeme. Poté cvičení pro stejnou svalovou skupinu ještě jednou opakujeme (Buchwald, 2013).

2.9.3.9 Kneippování

Kneippování je původně učení německého faráře Sebastiana Kneippa, který žil v 19. století. Sestavil léčbu založenou na přírodních metodách, která slouží k prevenci onemocnění, posílení imunitního systému, harmonie těla, duše a k rehabilitaci. Tato metoda se skládá z pěti složek: vodoléčba, pohybová terapie, užívání bylin, správná výživa a správná životospráva (Huber, 2009).

2.9.3.9.1 Vodoléčba (hydroterapie)

Vodoléčba je součástí fyziatrie, kdy na organismus působí energie tepelná, pohybová a případně speciální chemické látky vyskytující se ve vodním prostředí. Cílem je rehabilitace, prevence a léčba. Studená až ledová koupel působí na organismus posilujícím účinkem. Při stresu je doporučována koupel vlažná, nebo koupel v mořské vodě. Léčivé rostliny pomáhají znovuobnovit nervovou rovnováhu (Plevová et al., 2011).

Vodoléčba je dnes velmi dobře vyvinutý léčebný proces, kdy existuje přes 100 různých vodních procedur. V kneippově proceduře vodoléčby se užívají procedury polévání, které uvádějí tělesnou termoregulaci do rovnováhy. Vodní procedury podporují krevní oběh, a tak tkáně jsou lépe saturovány kyslíkem a tělo může lépe a rychleji odvádět odpadní metabolity (Huber, 2009).

Mezi Kneippovy terapie vodou patří i oviny, které jsou aplikovány na tělní povrch menší než 50 %. Jde o přikládání vlhkých teplých či chladných ručníků. V Kneippově otužovací kůře se kombinuje chůze v mokré trávě po dobu pěti až patnácti minut. Po obutí do suché obuvi následuje chůze v terénu rychlejším tempem zhruba 5 minut a pak obvyklým tempem deset minut. Kneipp dále prosazoval chůzi naboso doma i v terénu, rychlou chůzi po mokřích kamenech, ve sněhu i ve studeném potůčku v zimě. Dále doporučoval co nejkratší pobyt v celkové chladné lázni, jen po několik málo vteřin. Po lázni přísně dbal na oblečení do suchého a teplého oděvu. Proceduru lázní během dne kombinoval s oviny (Jandová, 2009).

2.9.3.9.2 Užívání bylin (fytoterapie)

Fytoterapie představuje léčebnou proceduru pomocí rostlinných přípravků. Řada sekundárních metabolitů rostlin má prokázané účinky na duševní i tělesný stav organismu. Bylinkářství bylo užíváno odedávna pro léčbu patologických stavů a mnohé z nich jsou stále vyhledávány i dnes. Pro léčbu mírné deprese se užívá třezalka tečkovaná nebo extrakt z šafránu. Při nespavosti je užíván kozlík lékařský, meduňka lékařská, levandule lékařská a další. Při léčbě demence a poruch prokrvení je stále užíván Gingko biloba. Ukazuje se, že například extrakt z konopí setého má pozitivní účinky v léčbě Parkinsonovy či Alzheimerovy choroby (Orel et al., 2012).

Dle Kneippa je vhodné užívání bylin ve formě zábalů, příměsí do koupele, vtírání do kůže, nebo jako sirupu, či bylinných dražé (Huber, 2009).

2.9.3.9.3 Pohybová terapie

Pohybová aktivita dle Kneippa je často využívána v kombinaci s vodními procedurami, jako je například šlapání vody, běh a chůze v mokré trávě a podobně, jako je zmíněno výše (Jandová, 2009; Huber, 2009).

2.9.3.10 Masáže

Vědecké studie zjistily, že masáže lze snížit hladinu glukokortikoidů a adrenalinu v krvi u depresivních kojících matek. Zlepšil se také spánek a deprese se zmírnily. Předškoláci po masážní terapii dosahovali lepších výsledků v testech, které byly zaměřeny na vědomostní schopnosti, než děti, kterým byly před testem čteny pohádky. Masáže nám pomáhají relaxovat a soustředit se na následující činnosti (Joshi, 2007).

2.9.3.11 Relaxace dýcháním

Není nic pohodlnějšího, než využít k relaxaci mimovolnou tělesnou funkci, kterou dokážeme řídit i vědomím například dýcháním. Pokud potřebujeme zklidnit rychlé dýchání způsobené strachem, nebo posílit úzkostné mělké dýchání, může náš stav tato technika zlepšit. Americký

psycholog Allen Elkin doporučuje pro rychlou relaxaci následující techniku: „Zhluboka se nadechněte, víc než normálně, a zadržte dech tak dlouho, až vám to začne být mírně nepříjemné. Ve stejné chvíli stiskněte proti sobě palec a ukazováček a pět nebo sedm vteřin podržte. Pak pomalu vydechněte ústy, uvolněte tlak v prstech a představte si, že z vás všechno napětí vyprchává. Hluboké nádechy zopakujte třikrát, abyste relaxaci prodloužili. S každým výdechem nechte klesnout ramena, spustíte čelist a povolte tělo (Joshi, 2007).

2.9.3.12 Třístupňové dýchání

Opakujte každé z následujících cvičení pětkrát až desetkrát.

1. stupeň: Podklíčnické dýchání

Nádech: Položte ruce na horní část hrudi, vydechněte a pak se zase pomalu nadechněte, tak aby se váš hrudník lehce zdvihl.

Výdech: Dbejte při výdechu na to, abyste vydechli všechn vzduch tak, abyste měli dostatek místa na čerstvý okysličený vzduch. Ruce zůstávají pasivní, jen volně leží na hrudníku a vnímají jeho zdvihání a klesání.

2. stupeň: Hrudní dýchání

Nádech: Položte ruce po obou stranách hrudní kosti na spodní část žeber tak, aby se špičky prstů téměř dotýkaly. Nejprve normálně vydechněte. Při nádechu vnímejte, jak se žebra roztahují směrem ven a jak se vaše ruce od sebe vzdalují.

Výdech: Při výdechu se k sobě špičky prstů opět přibližují.

3. stupeň: Břišní dýchání

Nádech: Položte nyní ruce na břicho ve výšce pupku. Nejprve vydechněte. Při nádechu se břicho zvedá a tím klesá bránice. Dolní plicní laloky se plní vzduchem, ruce jsou tlačeny vzhůru.

Výdech: Při výdechu se bránice vrací do svého kopulovitého tvaru. Břicho je opět ploché a vaše ruce se vrací do původní pozice (Buchwald, 2013, 47).

2.9.3.13 Netradiční Barlowova technika

Tato technika je dosti kontroverzní, ale říká se, že účinná. Hlavní myšlenkou nejsou relaxační techniky zmíněné výše, právě naopak. Tato teorie nabádá vystavit pacienta situacím, kterých se nejvíce obává, tak, aby si na pocit strachu postupně zvykl. Názory na tuto techniku jsou různé. Některým lidem může tato technika pomoci, ale pokud není vhodná přímo pro nás, neměli bychom z toho být nešťastní (Joshi, 2007).

2.9.3.14 Další techniky zvládání stresu

Mezi další techniky zvládání zátěže patří například hudba. Zvláště uklidňující účinky může mít hudba klasická, nebo hudba jedincem oblíbená. Existují speciální nahrávky za účelem uklidnění. Další technikou může být i beletrie a to jak čtená, tak ve formě poslechu. Nenahraditelný pozitivní vliv na psychiku má typ humoru jedinci blízký. Jako další techniku zmiňuje Machová, Kubátová et al. (2009) náboženskou víru.

2.10 Školní stresory

Škola je podnětné prostředí pro osobní růst jedince a zároveň je školní prostředí naplněno situacemi, které jsou významnými stresory v životě studenta. Stresory spojené se školním prostředím mají specifický charakter. Jsou jimi například množství učiva a úkolů, zkoušení a klasifikace a v neposlední řadě sociální vztahy a interpersonální konflikty (Urbanovská, 2010).

Medvěďová a kol. (2001) společně s Marešem (1999) píší o školní zátěžové situaci, kterou chápou jako situaci, jež je pro žáka/studenta nepříjemná, náročná a těžko zvladatelná, popřípadě která jej ohrožuje.

S nástupem dítěte do školy se paleta zátěžových situací rozrůstá a zároveň přibývá i jejich zdroje, mezi které patří učitelé, spolužáci, rodiče, požadavky a tempo kladené na práci. Možnost komplikací vzrůstá například tehdy, zda dítě pochází z málo podnětného rodinného prostředí, nebo z etnika odlišného od majority, či pokud je zdravotně nebo mentálně znevýhodněné. Obecná charakteristika školní zátěžové situace:

- týká se primárně žáka jako jednotlivce nebo skupiny žáků,
- vyskytuje se ve škole nebo s ní těsně souvisí,
- má různorodé zdroje,
- na žáka působí krátkodobě, nebo dlouhodobě, kontinuálně či přerušovaně,
- je aktuální, či jen potenciální,
- bývá provázena negativními psychickými stavy žáka,
- lze ji hodnotit objektivně, ale důležitější je, jak ji vnímá a prožívá jedinec samotný (Čáp & Mareš, 2007).

Období adolescence je charakterizováno jako období přechodu od dítěte k dospělému a je typické velkým množstvím změn, které u adolescentů mohou vyvolávat pocity napětí, nejistoty a emoční nepohodu (Urbanovská, 2010).

Urbanovská (2010) uvádí nejdůležitější úkoly, ke kterým adolescent směřuje:

- k formování osobní identity a sebepojetí,
- k získávání sociální zručnosti a zodpovědnosti,

- k dosahování osobní autonomie,
- k vývoji charakteru a hodnotového systému.

V novějším pojetí autoři popisují období adolescence za věkovou kategorií od 10 let věku až do období dospělosti a rozdělují ji do následujících kategorií. A to do etapy rané adolescence (10 – 13 let), střední adolescence (14 – 17 let) a pozdní adolescence (18 a více let). V rané adolescenci způsobují psychické problémy spíše stresory s rodinného prostředí, v adolescenci střední se projevují jako nejdůležitější vrstevnické stresory a pro období pozdní adolescence jsou typické stresory z akademického prostředí – školní stresory (Medveďová, 2008).

Dle výzkumného šetření Řehulková s Řehulkou (2001) uvádějí následující seznam stresorů, jež je řazen dle závažnosti, které na dospívající doléhají.

1. Stresory sociálně-vrstevnické,
2. stresory z nespokojenosti se sebou samým,
3. stresory společensko-partnerské,
4. stresy ve vztahu k rodině,
5. stresy z oblasti studia,
6. stresy z komunikace s lidmi,
7. stresy a konfliktní situace s učiteli,
8. stresy tělesně-zdravotní,
9. stresy z orientace ve světě,
10. stresy z obav z budoucnosti.

Specifika stresorů v období dospívání jsou propojena se zvládáním úkolů, se kterými se většina adolescentů bez větších problémů zvládá vyrovnat, pokud nedochází k jejich nadměrné kumulaci a jsou na zvládání připraveni. Paleta adolescentních stresorů je široká a jejich význam je v závislosti na věku proměnlivý (Urbanovská, 2010).

Velký význam při volbě copingových (zvládacích) strategií sehrává věk daného jedince. Vývojem jedince a se vzrůstajícím věkem dochází ke zvyšování výskytu emocionálně zaměřeného copingu, na druhou stranu copingu zaměřeného na problém s věkem nepřibývá (Hanžlová, Macek 2008). Jako nejobvyklejší způsob zvládání zátěže u adolescentů je podle těchto autorů přemýšlení o problému a zvažování různých možností. Jako další z možností adolescenti volí rozbor situace s přáteli, diskuze s rodiči a dalšími lidmi, kterých se problém týká. U pozdních adolescentů se můžeme setkat s větší ochotou ke kompromisu a snahou konzultace přímo s osobou, již se problém týká, a také s obrácením se více na přátele, než na rodiče.

V poslední době jsou předmětem výzkumů osobnostní charakteristiky, jako například frustrační tolerance, ve vztahu ke zvládání stresu. Balaščíková a Blatný (2003) ve svém výzkumu na základě teorie Big five zjistili vztah mezi některými osobnostními faktory a výběrem copingových strategií.

2.10.3 Stres u studentů - sportovců

Zvládání stresu je důležité pro výkon v jakémkoliv oboru, kde se jednotlivci snaží dosáhnout osobně důležitých cílů. Výsledky ukazují, že pokud nám o něco jde, znamená to pro nás stres a stresory se liší dle toho, do jakého prostředí se dostaneme. Je to například akademické prostředí, sport, sociální život a další oblasti. Užívání na budoucnost orientovaných strategií zvládání stresu (plánování, prioritizace, řízení času, nastavování cílů a řešení problémů) jsou spojené většinou s úspěšným zvládáním více stresorů najednou. Současné studie popisují potencionální přínos podporování sportovců těchto na budoucnost zaměřených strategií při dosahování osobních cílů. Stres je vlastně reakcí na proces, kterým se jednatel vyrovnává se stresory, kterým je přiřazován charakter výzvy, ale mohou být nebezpečné až ohrožující nebo někdy i přínosné. Výzkum dále ukázal, že sportovci zapojení do sportu na vysoké úrovni se potkávají s velkým množstvím stresorů, nicméně literatura se málokdy zabývá stresory z pohledu sportu jako takového. Obvykle uváděné stresory jsou vztaženy k tréninku a soutěžnímu zatížení, k roli ve sportovní organizaci, ke vztahům a interpersonálním konfliktům ve sportu a také k organizační struktuře (Devenport, T. J., Lane A. M., & Biscumb, K., 2013).

Giacobbi a kol. (2004) provedli studii stresorů a strategií vyrovnání se s ním u vysokoškolských sportovců, posluchačů prvního ročníku. Výsledky skupinových a individuálních rozhovorů odhalily, že hlavním zdrojem stresu účastníků jsou intenzita tréninků, nároky na vysokou výkonnost, mezilidské vztahy, odloučení od domova a vysoké školy samotné. Účastníci využívali podpory okolí, emocionální odpočinek a humor jako hlavní strategii pro vypořádání se se stresem během první části prvního ročníku. Jak rok pokračoval, začaly využívat kognitivní strategie vyrovnávání se se stresem jako např. pozitivní přehodnocování a soustředění se na úkol. Navíc významní lidé ve sportovním kontextu ovlivnili jejich interpretaci stresu. Nicméně, jak uvedl Gould (1996) a Croecke, Kowalski a Grehan (1998), studie o vyrovnávání se se stresem ve sportu je relativně nová oblast a je důležité pokračovat ve studiích stresu a vyrovnání se s ním u různých podskupin sportovců (od té doby proběhlo velké množství výzkumů u sportovců – Škoda (2013), Maráčková (2014), Lasota (2014) a další). Výzkumníci v oblasti vzdělávání široce studovali procesy adaptace u studentů prvních ročníku, kteří nejsou sportovci, protože čtvrtina z nich nenastoupí do druhého ročníku. Např. studenti prvního ročníku, kteří jsou zapojeni do procesů sebepoznávání (hledání informací, sebereflexe, rozvoj osobnosti) a ti, kteří spoléhají na podporu okolí, se jeví jako vhodnější na přizpůsobení se vysokoškolskému životu ve smyslu behaviorálních

(např. účast na přednáškách, užívání marihuany) a emocionální indicií (např. deprese, stresy). Studenti, kteří navštěvují VŠ a mají relativně užší stupeň vnímání stresu a ti, kteří často mluví s rodiči, mají tendence se lépe přizpůsobit během roku.

Tracey a Corlett (1995) provedli několik pohovorů se sportovci prvních ročníků VŠ během šesti měsíců. Zjistili, že studenti jsou mentálně a fyzicky přetíženi, zažívají izolaci a osamění. Studenti sportovci považovali „time management“ a organizační schopnosti a podporu kolegů z týmu jako důležitou reakci na zvládání stresu. Tyto výsledky se shodují s nálezy Petrie a Stoevera (1997), které ukázaly, že podpora okolí byla důležitými předpověditelům průměrných výsledků studentů v prvním ročníku VŠ.

Rosenfeld a Richman (1997) definovali podporu okolí jako chování pozorované u příjemce jako nástroj pro zlepšení pohody. Z tohoto pohledu definovali 3 hlavní typy podpory: hmatatelné (např. pomoci při dokončení úkolu), informativní (např. někomu sdělit, že je součástí komunikační sítě) a emocionální (např. poskytnutí útěšení).

3 CÍLE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem práce je zjistit, jaké faktory vyvolávají stres u pedagogicky zaměřených studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a jaké používají strategie a techniky zvládání stresu.

3.1 Dílčí cíle

- Zjistit, zda mají studenti FTK UP v Olomouci častěji problémy v oblasti volního úsilí, než v oblasti pochopení a zapamatování množství učiva.
- Zjistit, zda a jak studium na FTK UP v Olomouci přispělo studentům ke zvládání zátěžových situací.

3.2 Hypotézy

H1 – Předpokládám, že z pohledu studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, je častěji užívána strategie zvládání zátěže kolektivní pohybovou aktivitou než individuální pohybovou aktivitou.

H2 – Studenty oboru Učitelství tělesné výchovy a oboru Tělesná výchova a sport na rozdíl od ostatních studijních oborů (Rekreologie a Aplikovaná TV) nejvíce psychicky zatěžují teoretické předměty.

H3 – Studenti Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci mají větší problém s volním úsilím v učebním procesu, než s množstvím učiva, s dostupností materiálů či s pochopením a zapamatováním učiva.

H4 – Předpokládám, že existuje rozdíl ve volbě strategií a technik pro zvládání stresu mezi studentkami a studenty.

4 METODIKA

4.1 Organizace a průběh výzkumu

4.2.1 Charakteristika výukových programů na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Výzkum probíhal na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, která byla založena v roce 1991, což podnítilo rychlý rozvoj vědeckého výzkumu v oblasti kinantropologie. V roce 1993 byl vytyčen základní dokument pro vědu a výzkum a to Projekt vědeckého výzkumu na FTK, který obsahuje následující koncepce pro výzkumnou oblast fakulty:

- problémy a prevence tělesného, duševního a sociálního zdraví člověka ve vztahu k pohybovým aktivitám,
- základní problémy lidské motoriky, její diagnostika, rozvoj a zlepšování,
- metodologické problémy vyučování tělesné výchovy,
- rozvoj nových disciplín na fakultě a řešení specifických oblastí vědeckých programů: fyzioterapie, algoterapie, rekreologie a handicapované skupiny populace (<http://ftk.upol.cz/menu/o-fakulte/historie-a-soucasnost/>).

Základními studijními obory FTK Univerzity Palackého v Olomouci jsou studium: učitelství tělesné výchovy, fyzioterapie, rekreologie, aplikované tělesné výchovy, tělesné výchovy a sportu, management sportu a trenérství, ochrana obyvatelstva. Magisterské studium je koncipováno jako dvouleté navazující, nebo jako pětileté, bakalářské studium jako tříleté. Na FTK je rovněž realizován doktorský studijní program oboru kinantropologie (<http://ftk.upol.cz/menu/o-fakulte/>).

Jednotlivé počty studentů přijatých během posledních pěti let jsou velmi variabilní. Jejich hodnotu jsem zjišťovala z propagačních materiálů Univerzity Palackého, Fakulty tělesné kultury z let 2008 - 2014. Bohužel, tyto materiály jsou jen orientační a nedá se z nich určit přesný počet přijatých studentů. Orientační čísla uvádím v následující tabulce.

Tabulka 2 Orientační přehled přijatých studentů v období 2008-2014 zpracovaný autorkou (nepublikovaný zdroj studijního oddělení Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci)

Studijní obor	Bakalářské stud. program prezenční	Bakalářský stud. program kombinovaný	Magisterský stud. program prezenční	Magisterský stud. program kombinační.
Tělesná výchova +	100	0	60	0
Tělesná výchova a sport	47	24	20	23
Aplikovaná tělesná výchova	25	10	35	50
Rekreologie	25	10	10	20

4.2.2 Charakteristika výzkumného souboru

Během dotazníkového šetření bylo osloveno 114 studentů s pedagogickým zaměřením, přičemž výzkumu se zúčastnilo 90 z nich. Věkové rozmezí probandů se pohybuje od dvaceti dvou do čtyřiceti sedmi let. Podrobné zastoupení jednotlivých věkových kategorií je zobrazeno v Grafu 1 Věková charakteristika výzkumného souboru.

Záměrný výběr probandů byl prováděn u studentů Fakulty tělesné kultury v Olomouci, konkrétně u posluchačů studijních oborů Učitelství tělesné výchovy (33 probandů, tj. 37% výzkumného vzorku), Tělesné výchovy a sportu (13 probandů, tj. 14 %výzkumného vzorku), Rekreatologie (26 probandů, tj. 29 % výzkumného vzorku) a Aplikované tělesné výchovy (18 probandů, tj. 20 % výzkumného vzorku). Procentuální zastoupení jednotlivých oborů zobrazuje Graf 2 Zastoupení studijních oborů u výzkumného souboru

Dotazovaní jsou studenty 3. ročníku bakalářského programu, tj. 34-četné zastoupení (37%), anebo studenty 2. ročníku magisterského studijního programu, což je 56-četné zastoupení ve výzkumném souboru (63%). Tento poměr je znázorněn v následujícím Grafu 3 Poměr studijních programů u výzkumného souboru.

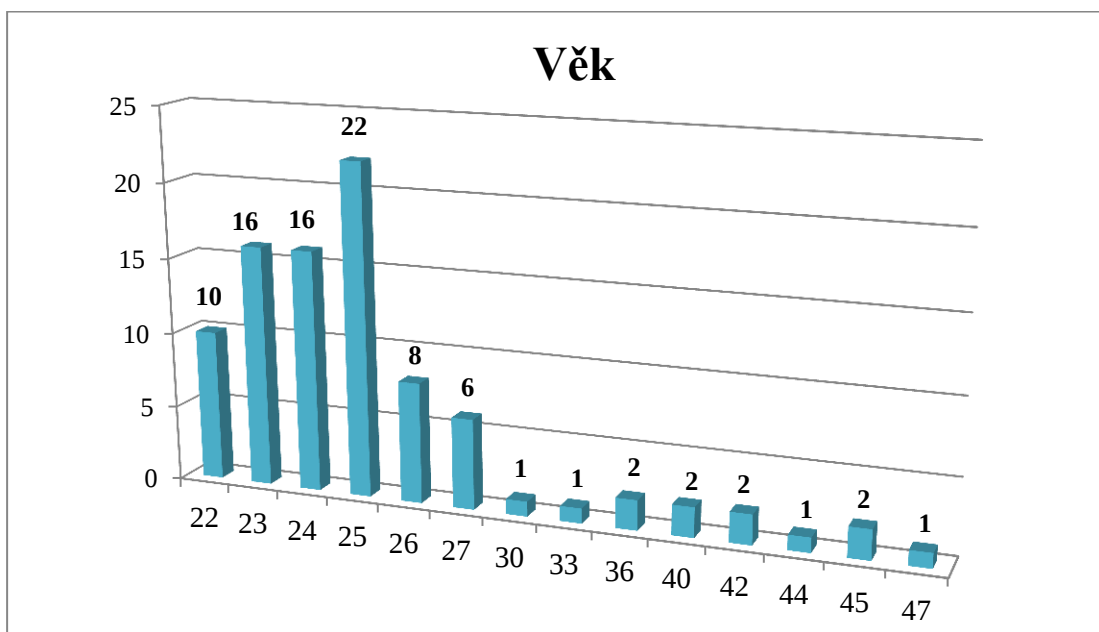
Výzkumným souborem je 70 studentů prezenčního (77%) a 20 studentů kombinovaného studia (23%) pedagogických oborů, což znázorňují v níže uvedeném Grafu 4 Zastoupení jednotlivých forem studia u výzkumného souboru.

Poměr zastoupení jednotlivých kategorií pohlaví zobrazují v Grafu 5 Zastoupení pohlaví ve výzkumném souboru, kdy četnost mužů je 48 (53 %) a četnost žen je 42 (47 % výzkumného souboru).

Probandi souhlasili s užitím údajů a byli informováni o anonymitě a zachování osobních údajů, dále o metodách a cíli práce.

Tabulka 3 Věková charakteristika výzkumného souboru

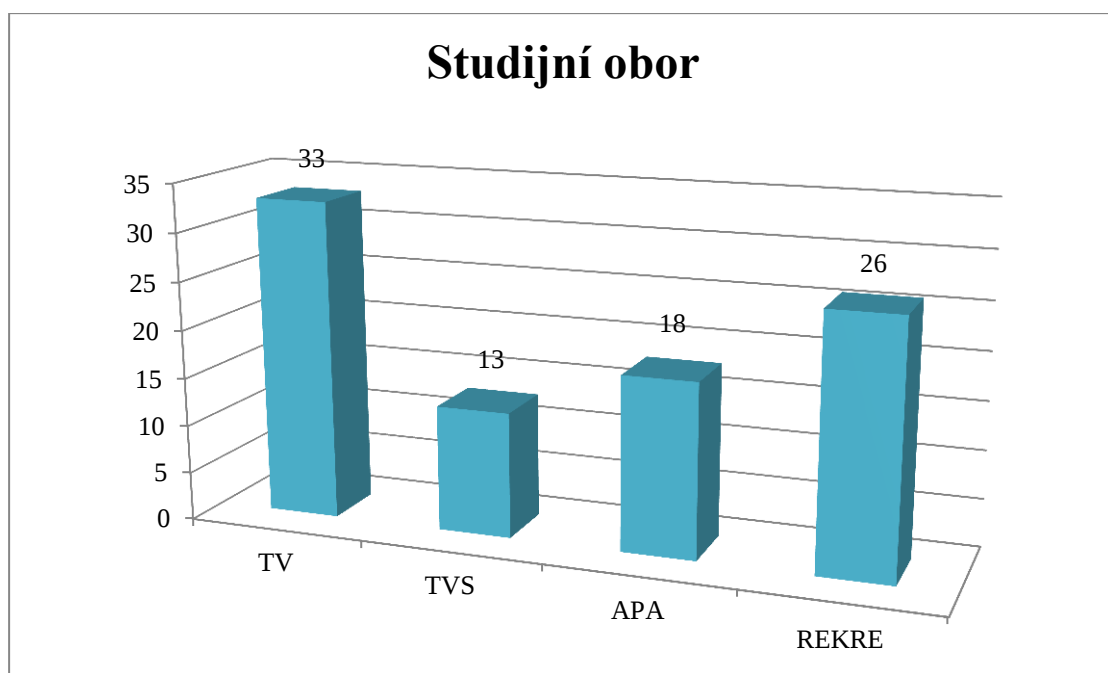
Věk	Četnost	%
22	10	11
23	16	18
24	16	18
25	22	24,2
26	8	9
27	6	7
30	1	1
33	1	1
36	2	2,2
40	2	2,2
42	2	2,2
44	1	1
45	2	2,2
47	1	1
celkem	90	100
průměr	24	
SMD	± 5,8	



Graf 1 Věková charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 4 Zastoupení studijních oborů u výzkumného souboru

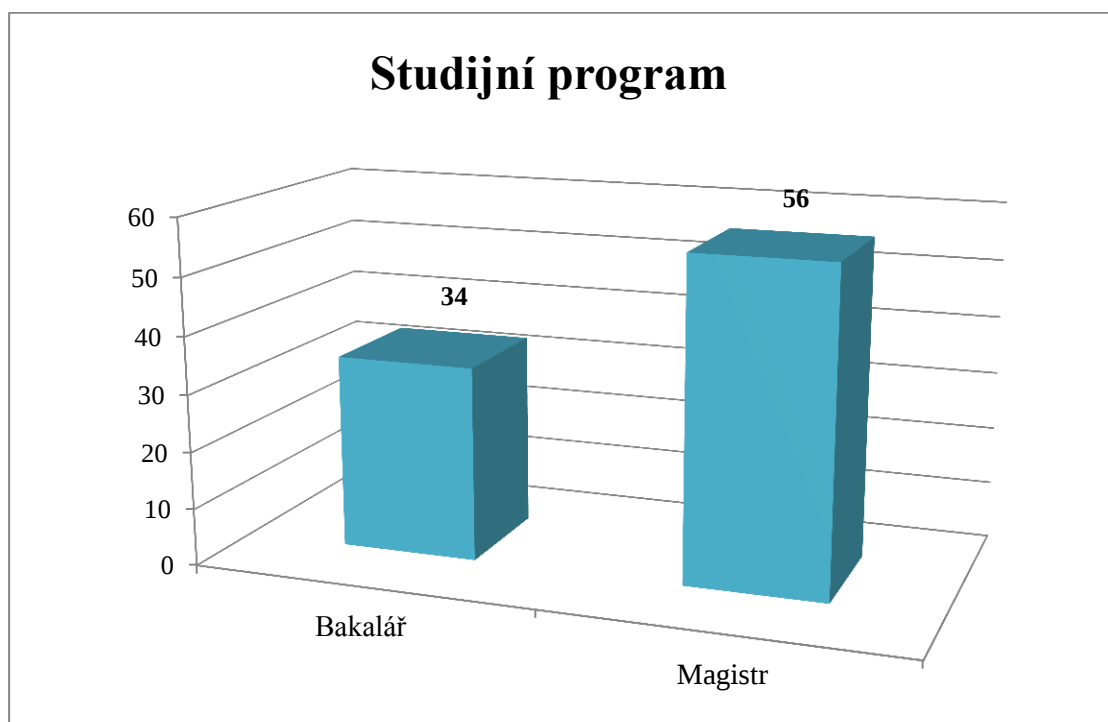
Obor	Četnost	%
TV	33	37
TVS	13	14
APA	18	20
REKRE	26	29
Suma	90	100



Graf 2 Zastoupení studijních oborů u výzkumného souboru

Tabulka 5 Poměr studijních programů u výzkumného souboru

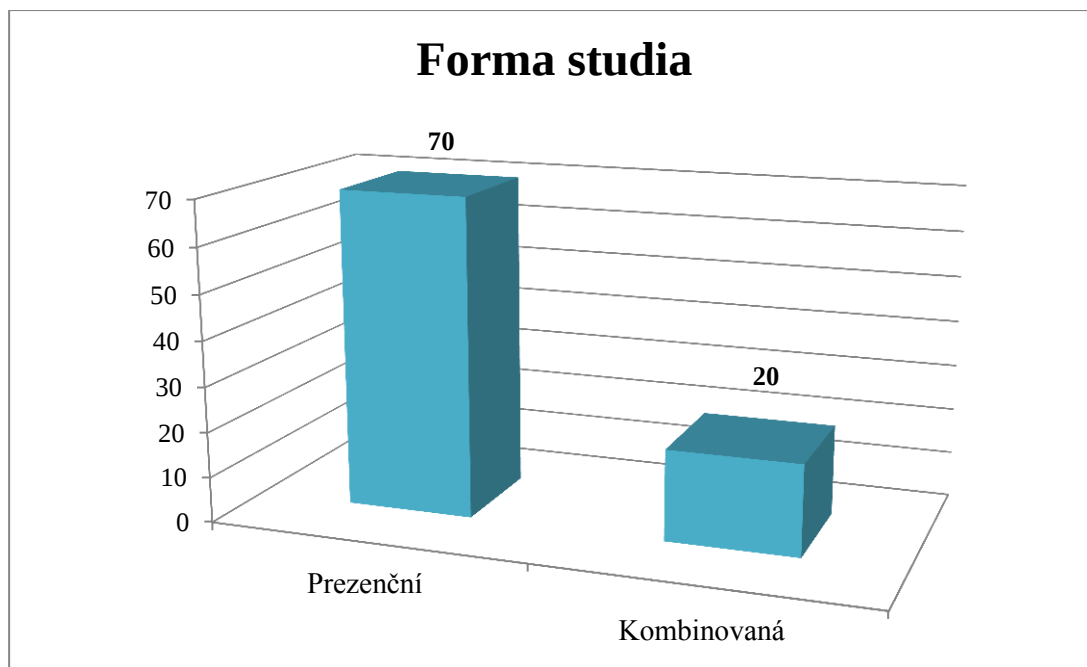
Program	Četnost	%
Bakalář	34	37
Magistr	56	63
Suma	90	100



Graf 3 Poměr studijních programů u výzkumného souboru

Tabulka 6 Zastoupení jednotlivých forem studia u výzkumného souboru

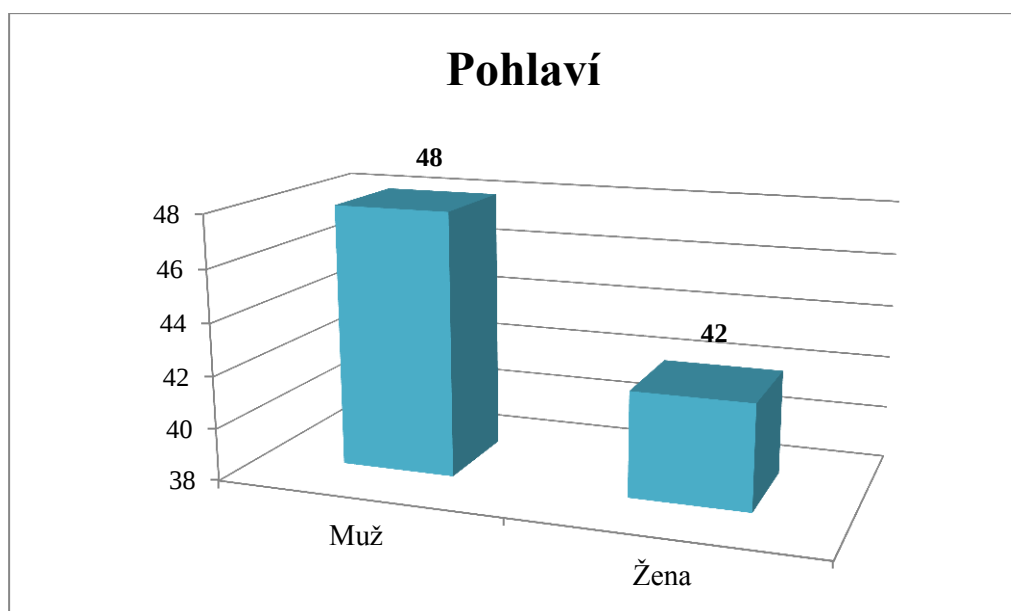
Forma	Četnost	%
Prezenční	70	77
Kombinovaná	20	23
Suma	90	100



Graf 4 Zastoupení jednotlivých forem studia u výzkumného souboru

Tabulka 7 Zastoupení pohlaví ve výzkumném souboru

Pohlaví	Četnost	%
Muž	48	53
Žena	42	47
Suma	90	100



Graf 5 Zastoupení pohlaví ve výzkumném souboru

4.2.3 Průběh výzkumu

Během měsíce dubna jsem požádala Etickou komisi FTK UP v Olomouci o vyjádření k mému výzkumnému projektu. Vyjádření Etické komise FTK UP v Olomouci přikládám v Příloze 3. Součástí žádosti byl i informovaný souhlas, který jsem podávala vždy společně s Dotazníkem pro VŠ (Svozilová, 2010). Samotný výzkum byl prováděn na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci na přelomu měsíce května a června, neboť v této době byla efektivita výzkumu vysoká, vzhledem k právě probíhajícím Státním závěrečným zkouškám. Návratnost Dotazníku pro VŠ (Svozilová, 2010) byla 79%.

4.2.4 Použité metody výzkumu

Pro vyhodnocení hypotéz byli studenti posuzováni na základě ověřeného Dotazníku pro VŠ (Svozilová, 2010), který byl mnou doplněn o specifické otázky pro studenty FTK UP v Olomouci. Vzhledem k tomu, že Dotazník pro VŠ (Svozilová, 2010) nebyl standardizován, jedná se o anketu. V Dotazníku pro VŠ (Svozilová, 2010) jsou užity otázky, kde probandi odpovídali většinou jednu z odpovědí, u třech otázek určovali pořadí a u třech otázek měli možnost vepsat vlastní variantu odpovědi. Poslední čtyři otázky jsou specifické a mnou vytvořené pro studenty Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Pro statistické ověření hypotéz jsem použila program Minitab14.

5 VÝSLEDKY

5.1 Vyhodnocení hypotézy H1

Předpokládám, že z pohledu studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, je častěji užívána strategie zvládání zátěže kolektivní pohybovou aktivitou než individuální pohybovou aktivitou.

K této hypotéze se vztahovala otázka číslo 22, která je mnou doplněná do Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010) a je specifická pro studenty FTK UP v Olomouci.

22. Pomohla Vám pohybová aktivita zvládat zátěžové situace při studiu na FTK UP v Olomouci? (zakroužkuj)

ANO x NE

76 respondentů výzkumného souboru (84 %) tvrdí, že jim pohybová aktivita pomohla v otázce zvládání zátěžových situací. U zbylých 14 respondentů (16 %) pohybová aktivita nijak nepřispěla ke zvládání zátěžových situací během studia. Tuto skutečnost znázorňuje Graf 6 Pohybová aktivita ve vztahu k zvládání zátěže.

Pokud ano, vyberte a doplňte.

a) Individuální pohybová aktivita, jaká? _____

b) Kolektivní pohybová aktivita, jaká? _____

Tabulka 8 Pohybová aktivita ve vztahu k zvládání zátěže

Pomohla	Četnost	%
Ano	76	84
Ne	14	16
Suma	90	100



Graf 6 Pohybová aktivita ve vztahu k zvládnutí zátěže

Tabulka 9 Forma pohybové aktivity

Pohybová aktivita	Četnost
Individuální	57
Kolektivní	34

Sedm respondentů volilo obě možnosti odpovědi, a to jak individuální, tak kolektivní pohybovou aktivitu. Proto opět data zobrazuji pouze v tabulce četností. Za individuální pohybovou aktivitu byl uváděn jogging, cyklistika, in-line bruslení, tanec, plavání a další. Zástupce kolektivního sportu respondenti uvedli fotbal, hokej, judo, atletika, volejbal a další.

Testovala jsem nulovou hypotézu tak, že mezi preferencemi strategií zvládnutí zátěže není statistický rozdíl. V tabulce 31 se ale může jevit jako preferovanější individuální aktivita.

Pro statistické vyhodnocení této hypotézy (mezi odpověďmi/preferencemi respondentů není významný rozdíl) jsem použila Chí kvadrát test. Vzhledem k tomu, že p-hodnota je větší než 0,05 nulovou hypotézu nezamítáme. Nemůžeme tedy říct, že studenti preferují jednu z těchto strategií.

Chi-Square Test: Počet dotazovaných; Počet preferencí

Expected counts are printed below observed counts

Chi-Square contributions are printed below expected counts

	Počet dotazovaných	Počet preferencí	Total
1	76	34	110
	68,81	41,19	
	0,752	1,256	
2	76	57	133
	83,19	49,81	
	0,622	1,039	
Total	152	91	243

$\chi^2 = 3,669$; $DF = 1$; $P\text{-Value} = 0,055$

Výpočet byl proveden v programu Minitab14.

Pro dokreslení situace beru v úvahu další data Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010), která probandi poskytli. Konkrétně to jsou otázky 1., 2., 4., 13, 16, 20 a 21.

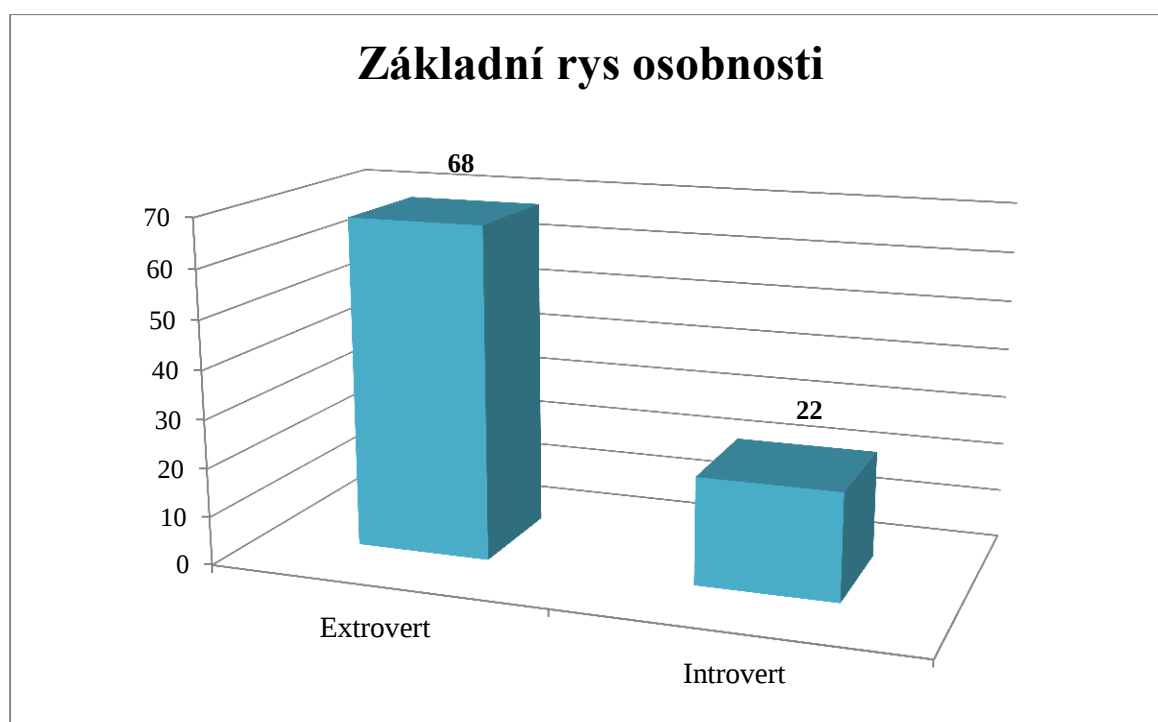
2. Jsem spíše:

a) extrovert,

b) introvert.

Tabulka 10 Rysy osobnosti

Rys osobnosti	Četnost	%
Extrovert	68	75
Introvert	22	25
Suma	90	100



Graf 7 Rysy osobnosti

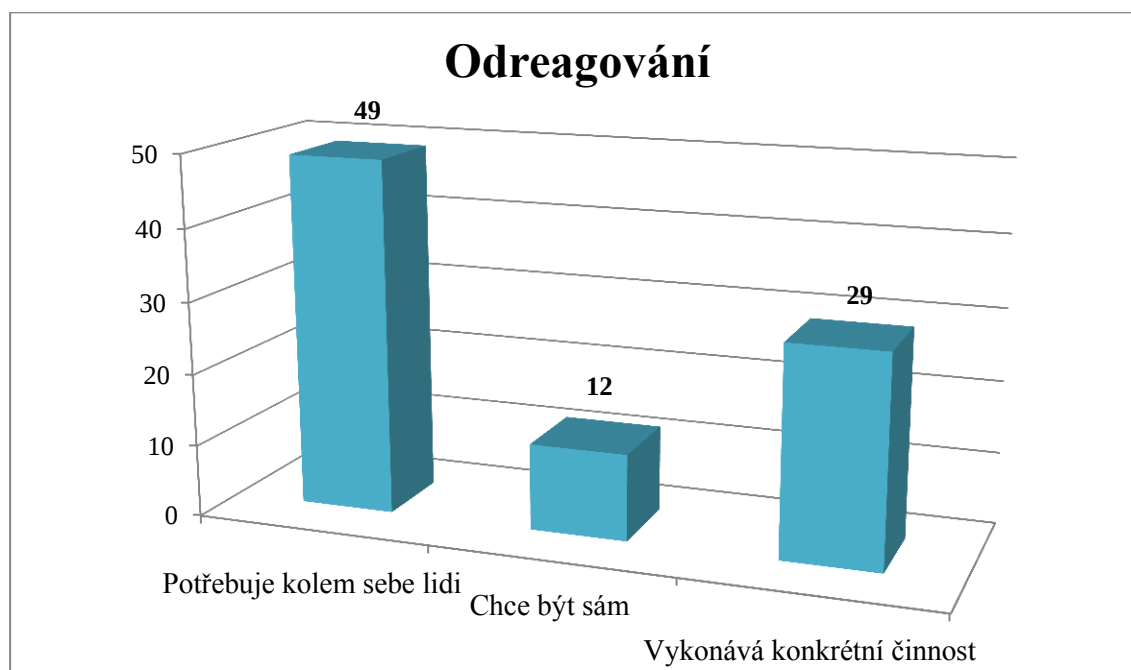
V otázce volby kolektivní, nebo individuální pohybové aktivity hraje velmi důležitou roli základní rys osobnosti, jako je extroverze, či introverze. 68 probandů (75 %) se pokládá za extroverta a zbylých 22 (25 %) probandů se cítí být introvertem, tato data jsou zobrazeny v Grafu 7 Rysy osobnosti. Jak výše zmiňuji, ze statistického hlediska nelze určit, která z variant je preferovanější, tudíž nemohu říci, že extroverti volí kolektivní aktivitu a introverti naopak individuální.

4. Když se chci odreagovat:

- a) potřebuji kolem sebe jiné lidi,
- b) chci být sám/sama,
- c) vykonávám konkrétní činnost,
jakou? _____.

Tabulka 11 Způsob odreagování

Odreagování	Četnost	%
Potřebuje kolem sebe lidi	49	54
Chce být sám	12	13
Vykonává konkrétní činnost	29	33
Suma	90	100



Graf 8 Způsob odreagování

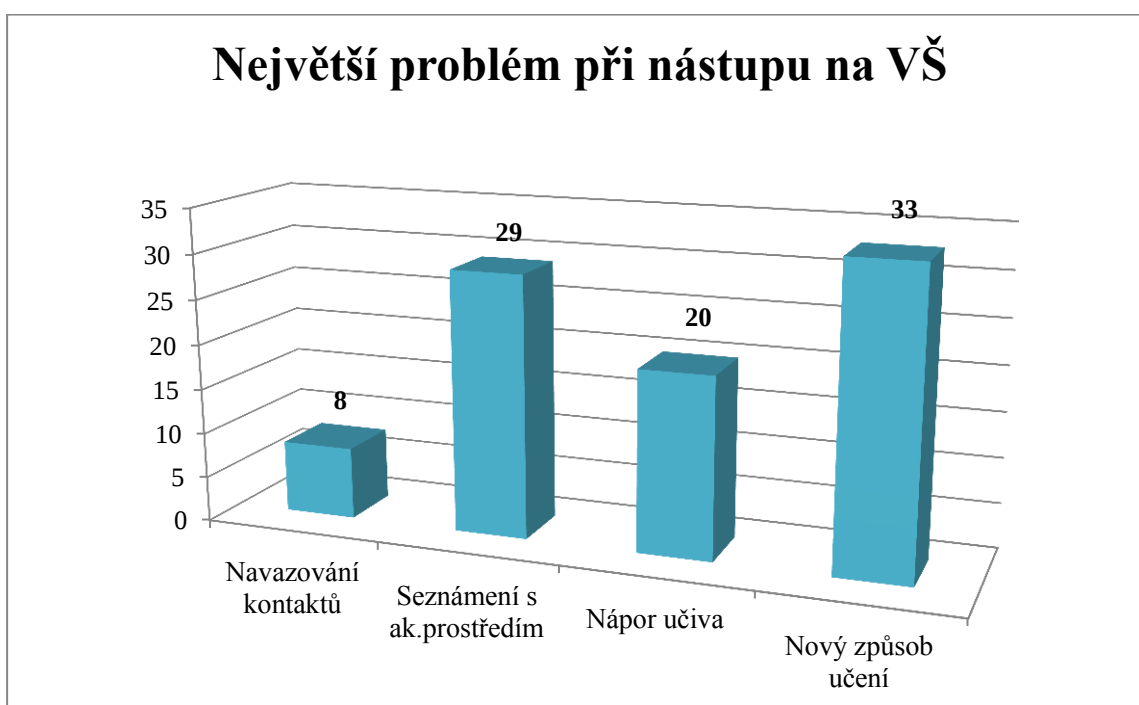
Ačkoliv nemůžeme ze statistického hlediska určit preferovanější pohybovou aktivitu, studenti dle Grafu 8 Způsob odreagování viditelně častěji chtějí být mezi lidmi. 49 probandů (54 %) tedy volí při odreagování společnost jiných osob. 12 probandů (13 %) chce být samo a 29 (33 %) probandů vykonává konkrétní činnost. Tito studenti nejčastěji uváděli pohybovou aktivitu, jako například tanec, fotbal, cyklistiku, in-line, běh a plavání. Dále uváděli jinou zájmovou činnost, a to malování, práci na zahradě a sex.

13. Při nástupu na VŠ mi dělalo největší problém:

- a) navazování nových kontaktů,
- b) seznamování s novým akademickým prostředím,
- c) nápor množství učiva,
- d) zvyknout si na nový způsob učení.

Tabulka 12 Problém při nástupu na VŠ

Největší problém	Četnost	%
Navazování kontaktů	8	9
Seznámení s ak. prostředím	29	32
Nápor učiva	20	22
Nový způsob učení	33	37
Suma	90	100



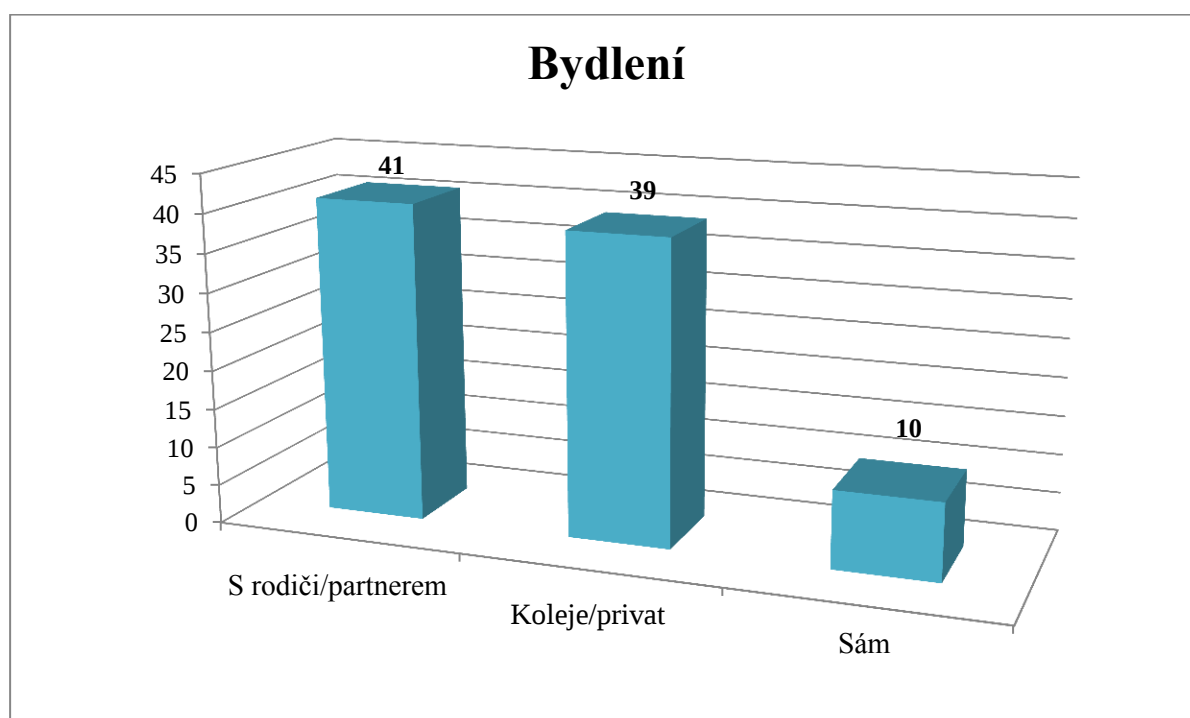
Graf 9 Problém při nástupu na VŠ

Z Grafu 9 Problémy při nástupu na VŠ je zřejmé, že navazování nových kontaktů dělalo problém jen u 8 probandů (9 %), což právě může být způsobeno kolektivní pohybovou aktivitou prováděnou v rámci jejich studia, nebo způsobem bydlení po dobu studia na VŠ (otázka číslo 1. Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilo, 2010)). Problémy v seznamování s novým akademickým prostředím má 29 (32 %) respondentů. 20 (22%) studentů výzkumného vzorku má největší problém s náparem učiva a nejvíce studentů výzkumného souboru, tj. 33 (37 %) vnímá jako největší problém nový způsob učení. V této souvislosti můžeme také zmínit otázky 11. a 16. Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010), která jsou vztažené na pomoc druhých osob.

1. Přes týden bydlím:
 - a) s rodiči, s partnerem,
 - b) s jinými studenty (kolej, privát),
 - c) sám/a.

Tabulka 13 Přehled bydlení respondentů

Bydlení:	Četnost	%
S rodiči/partnerem	41	45
Koleje/privát	39	43
Sám	10	12
Suma	90	100



Graf 10 Přehled bydlení respondentů

Dle Grafu 10 Přehled bydlení respondentů, 41 studentů (45 %) výzkumného souboru uvádí, že bydlí s rodiči nebo s partnerem. Na kolejích či privatech s ostatními studenty bydlí 39 respondentů (43 %) a samostatně bydlících studentů výzkumného souboru je 10 (12 %).

11. Když se dostanu do zátěžové situace:
 - a) volím aktivní řešení situace a spoléhám sám/sama na sebe,
 - b) požádám o pomoc jinou osobu,
 - c) vyčkávám, jak se bude situace vyvíjet.

Tabulka 14 Jednání v zátěžové situaci

V zátěžové situaci	Četnost	%
Spoléhá sám na sebe	9	10
Požádá o pomoc	64	71
Vyčkává	17	19
Suma	90	100



Graf 11 Jednání v zátěžové situaci

9 (9 %) respondentů výzkumného souboru v zátěžové situaci spoléhá sám na sebe, nejvíce respondentů, tj. 64 (71 %) požádá o pomoc jinou osobu a 17 (19 %) respondentů vyčkává, jak se bude situace vyvíjet, což zobrazuje Graf 11 Jednání v zátěžových situacích.

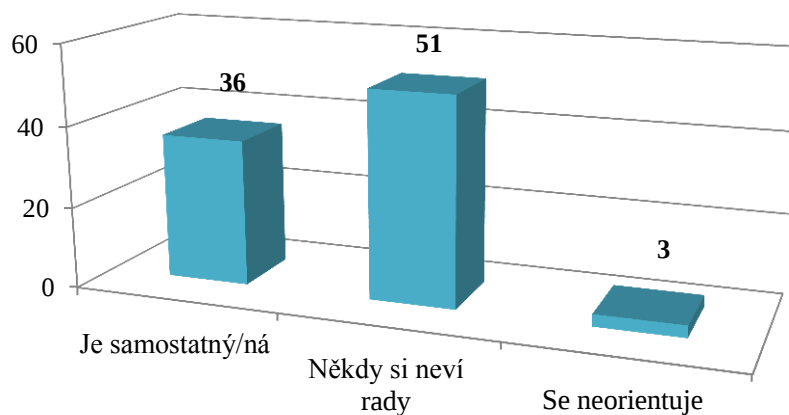
16. V oblasti orientace ve vysokoškolském prostředí:

- a) jsem samostatný/á,
- b) si někdy nevím rady, ale vždy vím, na koho se obrátit s žádostí o pomoc,
- c) se neorientuji.

Tabulka 15 Orientace ve vysokoškolském prostředí

V oblasti orientace ve vysokoškolském prostředí...	Četnost	%
Je samostatný/ná	36	40
Si někdy nevím rady, ale ví na koho se obrátit	51	57
Se neorientuje	3	3
Suma	90	100

Orientace ve vysokoškolském prostředí



Graf 12 Orientace ve vysokoškolském prostředí

V otázce orientace ve vysokoškolském prostředí je dle Grafu 12 Orientace ve vysokoškolském prostředí 36 (40 %) respondentů samostatných, 51 (57 %) si někdy nevím rady, ale ví, na koho se obrátit. Pouze 3 studenti (3 %) výzkumného souboru se v této oblasti neorientuje.

Pro další charakteristiku zátěžových situací na FTK UP v Olomouci je vypovídající otázka 21., která souvisí se změnami psychického stavu po dobu studia právě na této fakultě.

21. Během studia na FTK UP v Olomouci docházelo ke:

- a) zhoršování mé psychické pohody,
- b) zlepšování mé psychické pohody.

Tabulka 16 Změna psychického stavu

Během studia docházelo ke...	Četnost	%
Zhoršování psychické pohody	38	42
Zlepšování psychické pohody	52	58
Suma	90	100



Graf 13 Změna psychického stavu

U 38 (42 %) respondentů v průběhu studia docházelo ke zhoršování psychické pohody, a u 52 (58 %) studentů výzkumného souboru docházelo ke zlepšování jejich psychické pohody, o čemž lze spekulovat, zda zlepšování psychické pohody bylo díky právě pohybové aktivitě. Tyto výsledky zobrazuje Graf 13 Změna psychického stavu.

5.2 Vyhodnocení hypotézy H2

Studenty oboru Učitelství tělesné výchovy a oboru Tělesná výchova a sport na rozdíl od ostatních studijních oborů (Rekreologie a Aplikovaná TV) nejvíce psychicky zatěžují teoretické předměty.

K této hypotéze se vztahovala otázka číslo 23, která je také mnou doplněná do Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010) a je specifická pro studenty FTK UP v Olomouci.

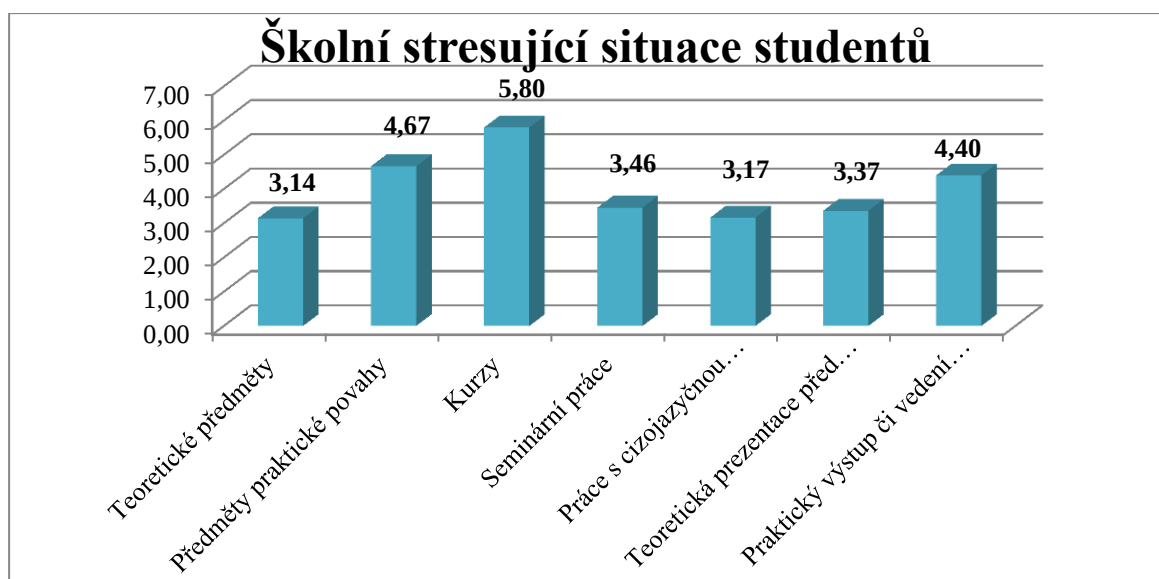
23. Nejvíce mě psychicky zatěžují (seřaď 1 – 7, 1 – nejvíce mne zatěžuje, 7 – nejméně mne zatěžuje):

- a) teoretické předměty _____,
- b) předměty praktické povahy _____,
- c) kurzy _____,
- d) seminární práce _____,
- e) práce s cizojazyčnou literaturou _____,
- f) teoretická prezentace před skupinou _____,
- g) praktický výstup či vedení skupiny _____.

Tabulka 17 Školní stresující situace studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého V Olomouci

Odpovědi	Pořadí od 1 do 7, kdy 1 - nejvíce zatěžuje							Suma	Průměrné kritérium	Pořadí dle prům kritéria
	1	2	3	4	5	6	7			
	Četnost odpovědí daného kritéria									
Teoretické předměty	27	17	13	6	10	10	7	90	3,14	1
Praktické předměty	7	3	11	15	21	22	11	90	4,67	6
Kurzy	3	4	5	4	9	20	45	90	5,80	7
Seminární práce	13	16	15	24	11	7	4	90	3,46	4
Práce s cizojaz. lit.	19	23	15	12	7	6	8	90	3,17	2
Teoretická prezentace	14	18	19	12	16	9	2	90	3,37	3
Praktický výstup	7	9	12	17	16	16	13	90	4,40	5

Ze zpracovaných dat je zřejmé, že pro výzkumný soubor jsou nejvíce zatěžující předměty teoretické povahy. Jako druhá nejčastěji probandy volená odpověď a tedy i druhou nejvíce stresující situací je práce s cizojazyčnou literaturou. Následuje zpracování seminární práce, praktický výstup či vedení skupiny a předposlední v pořadí jsou praktické předměty. Jako nejméně zatěžující pro výzkumný soubor je kurzovní výuka. Pro přehlednost jsou data zobrazeny v Tabulce 17 Školní stresující situace studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého V Olomouci i v Grafu 14 Školní stresující situace studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého V Olomouci.



Graf 14 Školní stresující situace studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého V Olomouci

Po rozdělení do skupin studijních oborů Tělesná výchova, Tělesná výchova a sport a Aplikovaná tělesná výchova a Rekreatologie pořadí zátěžových situací se pozmění, což je znázorněno v následující Tabulce 17 Školní stresující situace rozdělená dle studijních oborů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého V Olomouci a Grafu 14 Přehled průměrného kritéria mezi skupinami studentů

Tabulka 18 Školní stresující situace rozdělená dle studijních oborů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého V Olomouci

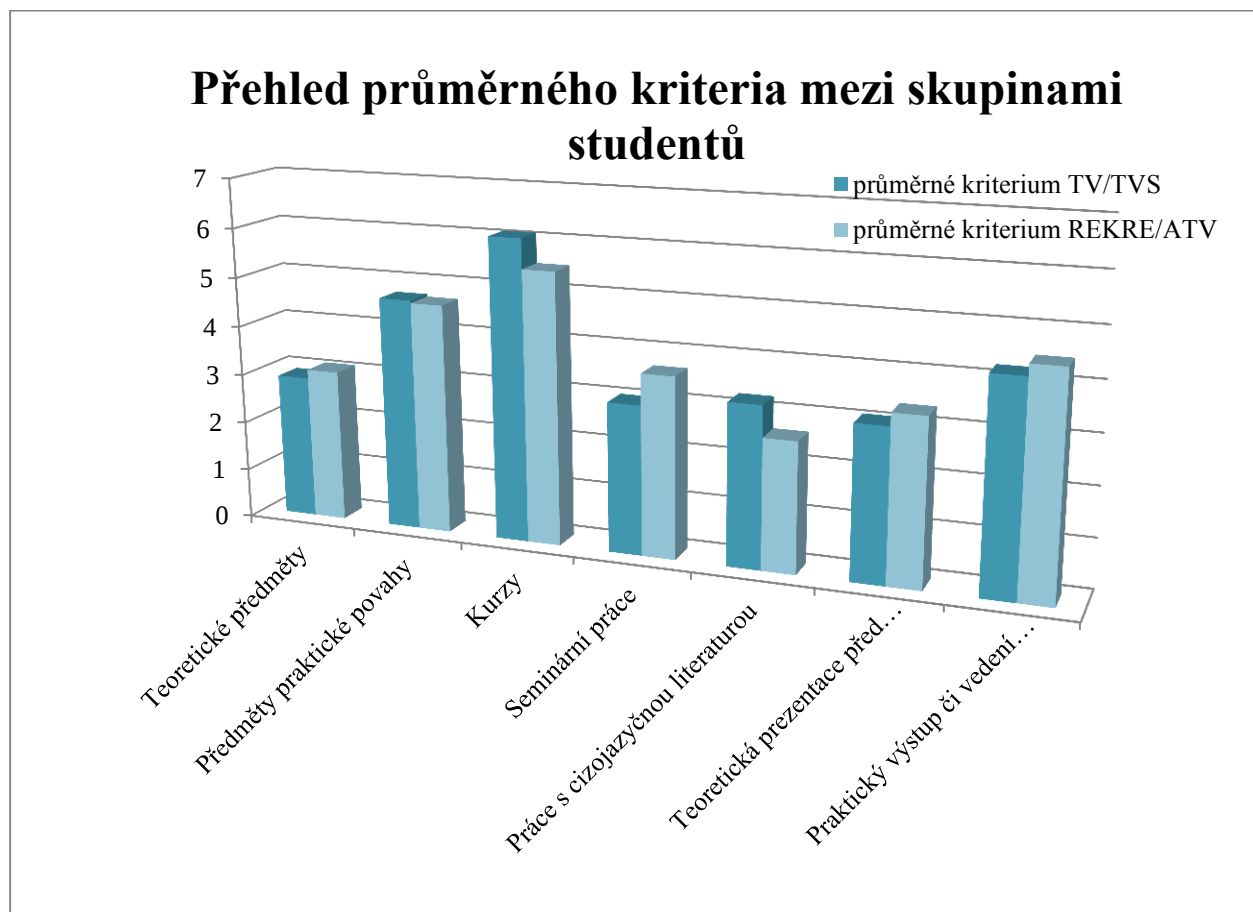
Odpovědi	Pořadí od 1 do 7, kdy 1 - nejvíce zatěžuje							Suma	Průměrné kritérium TV/TVS	Pořadí dle prům. kritéria
	1	2	3	4	5	6	7			
	Četnost odpovědí daného kritéria									
TV/TVS										
Teoretické předměty	15	8	8	3	6	3	4	47	5,60	3
Praktické předměty	2	2	7	10	7	14	5	47	7,04	6
Kurzy	0	1	4	1	5	10	26	47	7,00	5
Seminární práce	10	11	4	10	6	5	1	47	5,49	2
Práce s cizojaz. lit.	8	11	7	9	3	3	6	47	4,83	1
Teoretická prezentace	9	10	9	4	9	6	0	47	6,09	4
Praktický výstup	3	4	8	10	11	6	5	47	7,11	7
									Průměrné kritérium REKRE/ATV	
REKRE/ATV										
Teoretické předměty	12	9	5	3	4	7	3	43	5,47	2
Praktické předměty	5	1	4	5	14	8	6	43	8,47	7
Kurzy	3	3	1	3	4	10	19	43	6,70	6
Seminární práce	3	5	11	14	5	2	3	43	5,56	5
Práce s cizojaz. lit.	11	12	8	3	4	3	2	43	4,81	1
Teoretická prezentace	5	8	10	8	7	3	2	43	5,77	3
Praktický výstup	4	5	4	7	5	10	8	43	6,40	4

Hodnoty zjištěné z odpovědí respondentů ve dvou skupinách jsou zobrazeny ve sloupcovém Grafu 15. Přehled průměrného kritéria mezi skupinami studentů. Zde jsou viditelné rozdíly v preferencích obou těchto skupin. Pokud seřadíme váhy kritérií dle velikosti, vidíme, že se pořadí liší ve třech kategoriích, ale nelze s jistotou říci, že rozdíl v těchto preferencích je statisticky významný.

Proto jsem provedla test hypotézy na odpovědi každé skupiny respondentů v každé kategorii. Pro test hypotézy byl použit 2-sample t-test, kdy nulová hypotéza je ve tvaru střední hodnota z odpovědí skupiny 1(TV/TVS) je rovna střední hodnotě z odpovědí skupiny 2 (REKRE/ATV).

U všech hypotéz jsem nulové hypotézy nezamítla, tj. mezi odpověďmi studentů TV/TVS a REKRE/ATV není statisticky významný rozdíl.

Výpočet byl proveden v programu Minitab14 a je uveden v Příloze 2.



Graf 6 Přehled průměrného kritéria mezi skupinami studentů

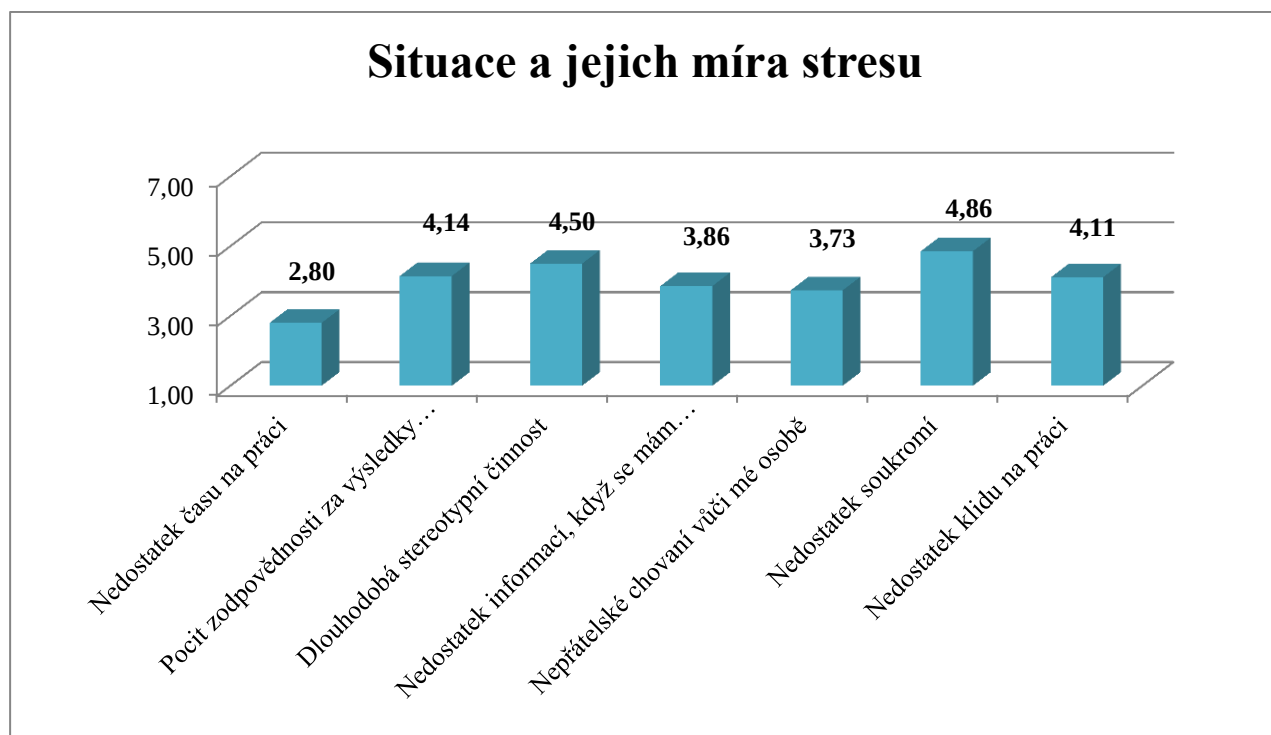
V pozadí této hypotézy můžeme hodnotit další data Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010), které probandi poskytli. Konkrétně to jsou otázky 8 a 12.

8. Seřad'te situaci podle toho, jak moc vás stresují (1 – stresuje mě nejvíce):

- nedostatek času na práci __,
- pocit zodpovědnosti za výsledky svého studia __,
- dlouhodobá stereotypní činnost __,
- nedostatek informací, když se mám o něčem rozhodnout __,
- nepřátelské chování okolí vůči mé osobě __,
- nedostatek soukromí __,
- nedostatek klidu na práci __.

Tabulka 15 Situace a jejich míra stresu

Odpovědi	Pořadí od 1 do 7, kdy 1 je nejčastější výskyt							Suma	Průměrné kritérium	Pořadí dle prům. kritéria
	1	2	3	4	5	6	7			
	Četnost odpovědí daného kritéria									
Nedostatek času na práci	32	16	11	14	6	8	3	90	2,80	1
Zodpovědnost za výsledky	11	18	13	6	7	17	18	90	4,14	5
Stereotypní činnost	6	9	12	19	14	11	19	90	4,50	6
Nedostatek informací	10	12	17	18	16	9	8	90	3,86	3
Nepřátelské chování	18	13	11	11	17	10	10	90	3,73	2
Nedostatek soukromí	5	10	5	11	18	24	17	90	4,86	7
Nedostatek klidu na práci	8	12	21	11	12	11	15	90	4,11	4



Graf 7 Situace a jejich míra stresu

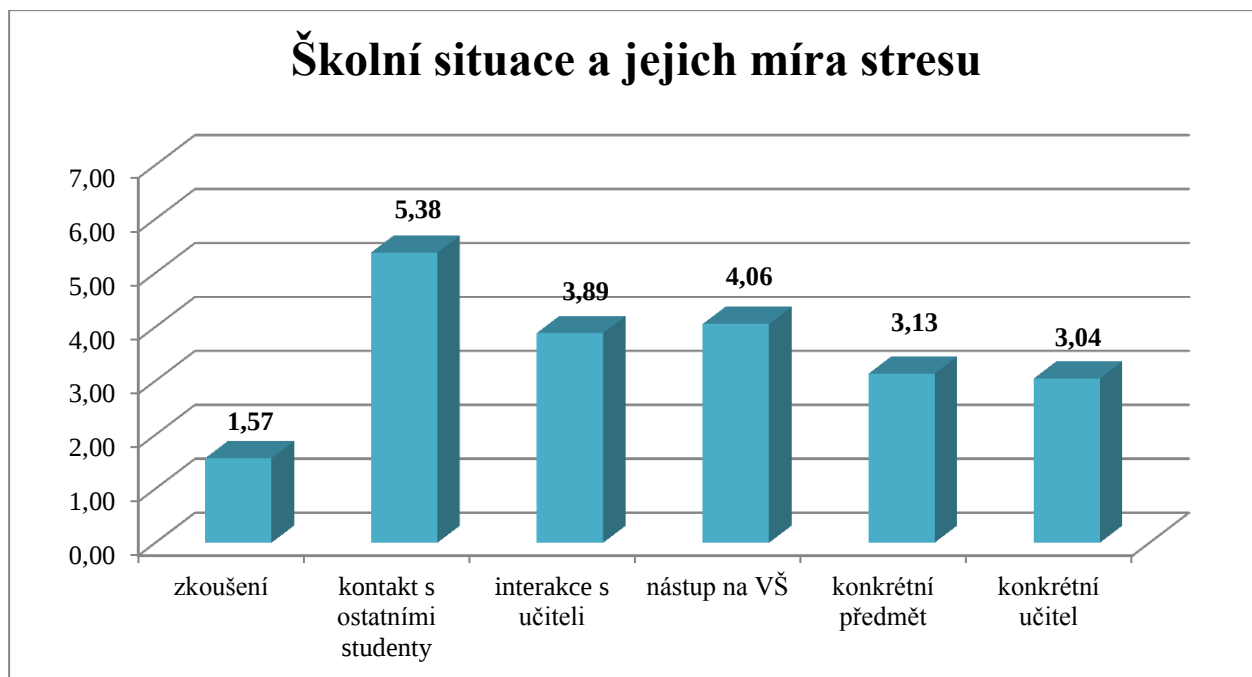
Ze zjištěných dat zobrazených v Grafu 16 Situace a jejich míra stresu vyplývá, že studenti považují za nejvíce stresující nedostatek času k vykonání určité činnosti. Jako druhou nejvíce stresující situaci vnímají studenti nepřátelské chování směřované proti vlastní osobě. Třetí místo náleží nedostatku potřebných informací v situaci, kdy potřebují učinit rozhodnutí. Jako čtvrtou nejčastěji volenou odpovědí je nedostatek klidu na práci. Pátou nejvíce stresující situací se stala zodpovědnost za výsledky svého studia. Šesté, předposlední místo patří dlouhodobé stereotypní činnosti a nejméně stresující situací z nabízených možností je pro studenty nedostatek soukromí. Žádná z možností se ve vyhodnocení nepřiblížila extrému nejvíce stresující.

12. Seřadte školní situace podle toho, jak moc Vás stresují (1 - 6, 1 – stresuje nejvíce, 6 - stresuje nejméně):

- a) zkoušení __,
- b) kontakt s ostatními studenty __,
- c) interakce s učiteli __,
- d) nástup na VŠ (orientace na nové škole) __,
- e) konkrétní předmět __,
- f) konkrétní učitel __.

Tabulka 6 Školní situace a jejich míra stresu

Odpovědi	Pořadí od 1 do 6, kdy 1 je nejčastější výskyt						Suma	Průměrné kritérium	Pořadí dle prům. kritéria
	1	2	3	4	5	6			
	Četnost odpovědí daného kritéria								
Zkoušení	65	8	11	3	3	0	90	1,57	1
Kontakt s ostatními studenty	1	3	4	8	11	63	90	5,38	6
Interakce s učiteli	3	15	11	25	32	4	90	3,89	4
Nástup na VŠ	7	13	9	18	25	18	90	4,06	5
Konkrétní předmět	2	30	27	16	15	0	90	3,13	3
Konkrétní učitel	12	19	28	20	6	5	90	3,04	2



Graf 8 Školní situace a jejich míra stresu

Dle výsledků výzkumu, ze situací se kterými se studenti běžně setkávají ve školním prostředí, je možné předpokládat, nejvíce stresující zkoušení. Na druhém místě v žebříčku školních stresorů je konkrétní učitel a hned po něm následuje konkrétní předmět. V pořadí čtvrtým největším stresorem je samotná interakce s učiteli a o něco menší dopad na jedince z pohledu zátěže má nástup na vysokoškolskou půdu. Nejméně stresující situací je pro studenty kontakt se spolužáky, což zobrazuje Graf 17 Školní situace a jejich míra stresu.

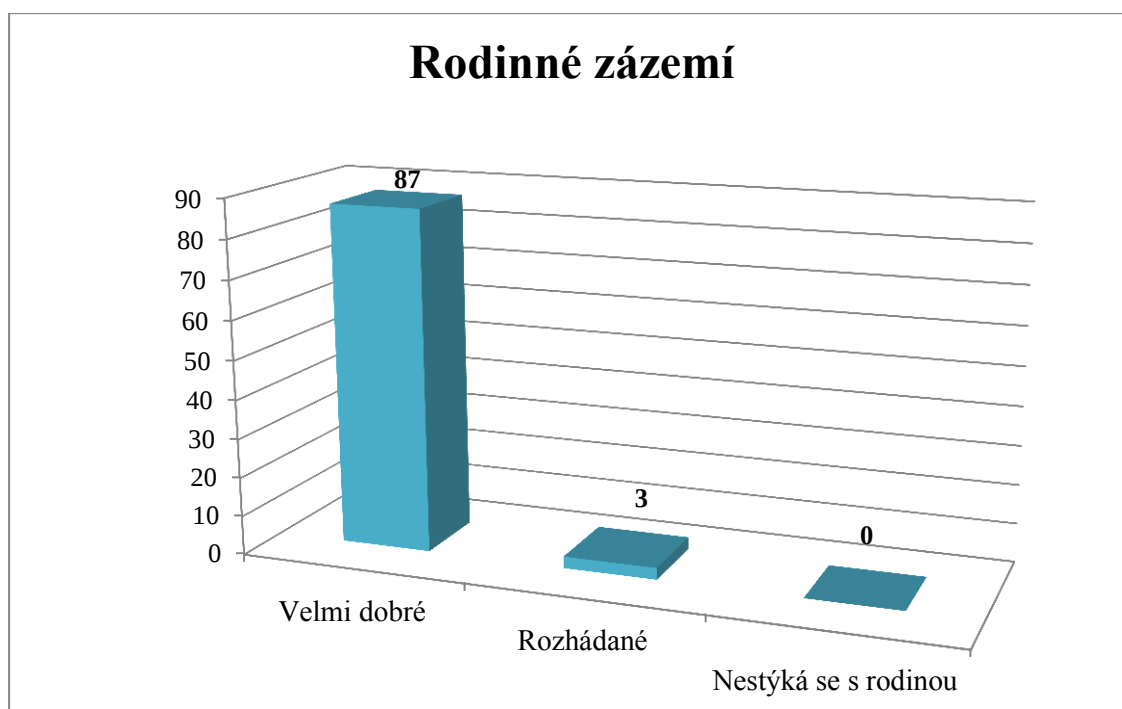
V problematice školních stresorů může použít pro lepší znázornění situace následující otázky, a to míru a frekvenci stresu ve školním prostředí a dát je do vzájemného vztahu s rodinným zázemím, což patřilo k dílčím cílům mé práce.

3. Své rodinné zázemí bych označil/a jako:

- a) velmi dobré, bezproblémové;
- b) problémové, rozhádané;
- c) s rodinou se příliš nestýkám.

Tabulka 7 Rodinné zázemí

Rodinné zázemí:	Četnost	%
Velmi dobré	87	96
Rozhádané	3	4
Nestýká se s rodinou	0	0
Suma	90	100



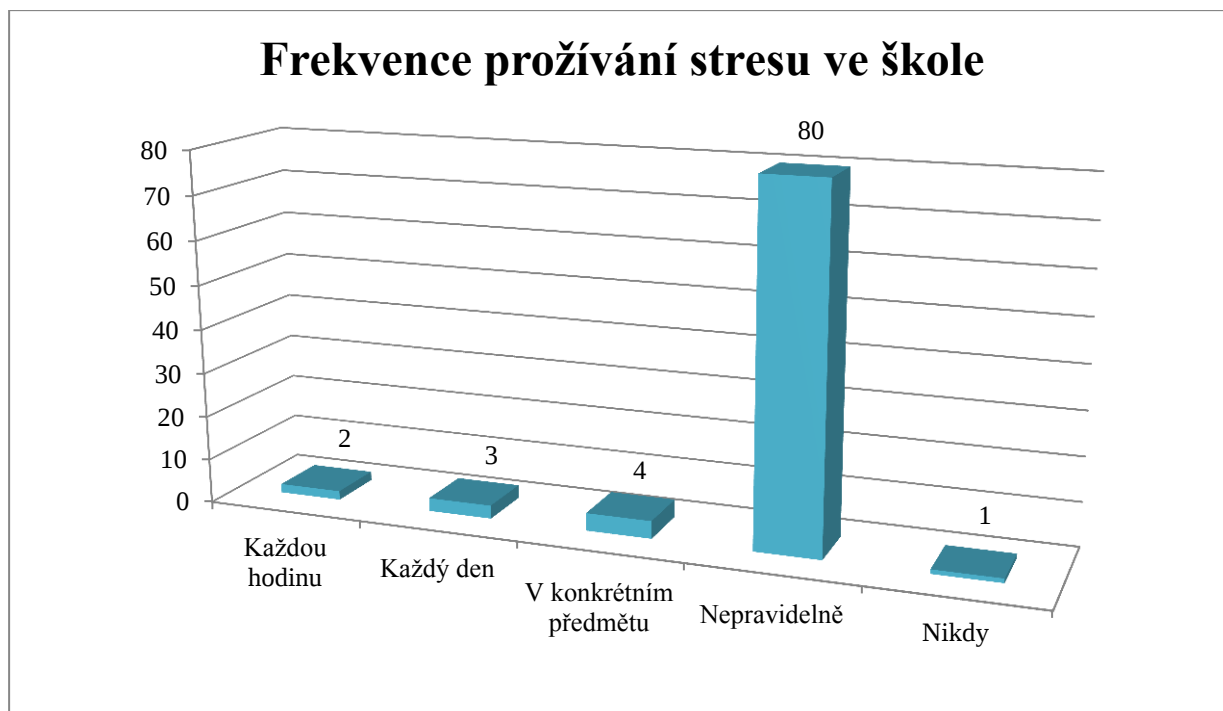
Graf 9 Rodinné zázemí

Z Grafu 18 Rodinné zázemí je zřejmé, že 87 (96 %) probandů vnímá své rodinné zázemí jako velmi dobré, bezproblémové. Pouze 3 studenti výzkumného vzorku (3 %) vnímají své rodinné zázemí jako rozhádané. Žádný z probandů se nestýká s rodinou.

6. Ve škole prožívám stres:
- každou hodinu,
 - každý den,
 - pravidelně v konkrétním předmětu,
 - nepravidelně (např. před zkouškou),
 - nikdy.

Tabulka 8 Prožívání stresu respondentů ve škole

Prožívání stresu ve škole	Četnost	%
Každou hodinu	2	2
Každý den	3	3
V konkrétním předmětu	4	4,5
Nepravidelně	80	89,5
Nikdy	1	1
Suma	90	100



Graf 109 Prožívání stresu respondentů ve škole

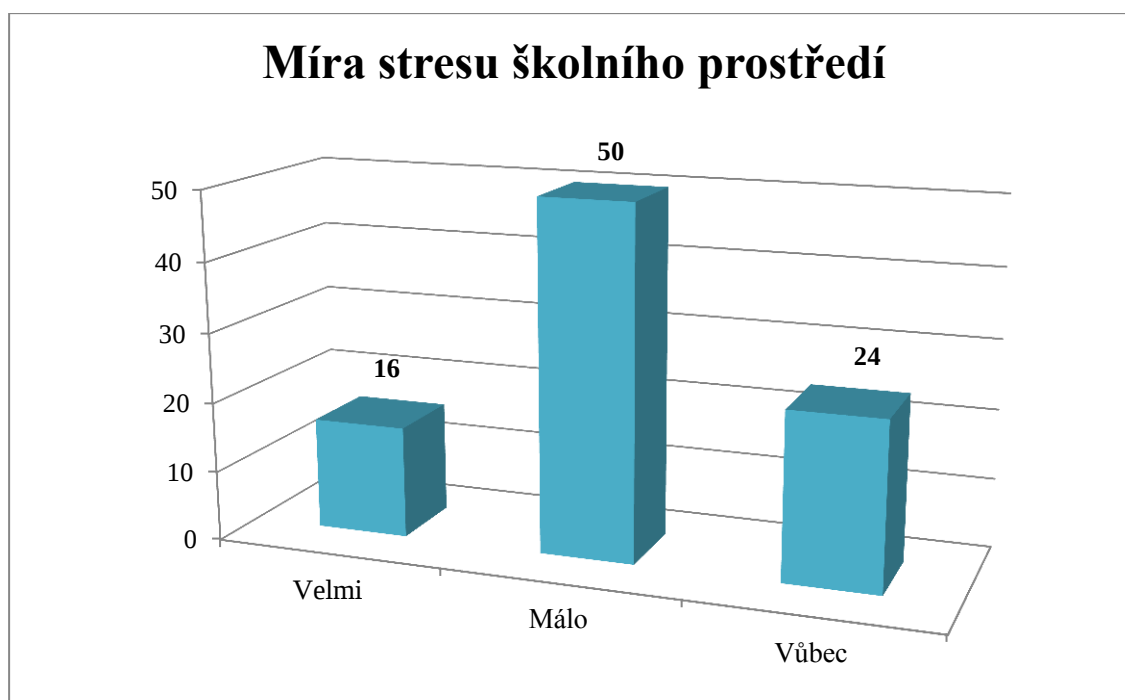
Pouze 2 probandi (2 %) prožívá stres ve škole každou hodinu, 3 studenti (3 %) z výzkumného vzorku jsou ve stresu každý den a 4 (4,5 %) respondenti prožívá stres v konkrétním předmětu. Nejčastěji volenou odpovědí u 80 respondentů (80 %) byla varianta „Nepravidelně“. Jediné procento, tudíž jeden proband nikdy neprožívá stres ve školním prostředí jak zobrazuje Graf 19 Prožívání stresu u respondentů ve škole.

7. Školní prostředí mě:

- a) stresuje velmi,
- b) stresuje málo,
- c) nestresuje vůbec.

Tabulka 23 Míra stresu školního prostředí

Školní prostředí mě stresuje	Četnost	%
Velmi	16	18
Málo	50	55
Vůbec	24	27
Suma	90	100



Graf 20 Míra stresu školního prostředí

V této otázce respondenti volili odpovědi dle míry stresu školního prostředí. 16 z nich (18 %) jsou školním prostředím stresováni velmi, 50 probandů (55 %) stresuje školní prostředí málo a 24 těchto studentů (27 %) školní prostředí nestresuje vůbec. Tato data jsou zobrazena v Grafu 20 Míra stresu školního prostředí.

Tabulka 24 Vzájemný vztah mezi rodinným prostředím a zátěží ve škole

Rodinné zázemí		Dobré zázemí		Rozhádané		Nestýká se	
		87 studentů		3 studenti		0 studentů	
		Četnost	%	Četnost	%	Četnost	%
Stres ve škole	Každou hodinu	2	2,3	0	0	0	0
	Každý den	2	2,3	0	0	0	0
	V konkrétním předmětu	3	3,4	1	33	0	0
	Nepravidelně	79	91	2	67	0	0
	Nikdy	1	1	0	0	0	0
	Suma	87	87	3	3	0	0
Školní prostředí	Stresuje velmi	15	17	0	0	0	0
	Stresuje málo	47	55	3	100	0	0
	Nestresuje	25	28	0	0	0	0
	Suma	87	100	3	100	0	100

Z Tabulky 14 je zřejmé, že většina studentů výzkumného vzorku má velmi dobré rodinné zázemí, ale nemůžeme říci, že tato skutečnost má nebo naopak nemá vliv na prožívání stresu ve škole. Můžeme se domnívat, že vzhledem k tomu, že tito studenti mají dobré rodinné zázemí,

studují právě Fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, neboť při takovémto studiu je velmi důležitá podpora hlavně po finanční stránce.

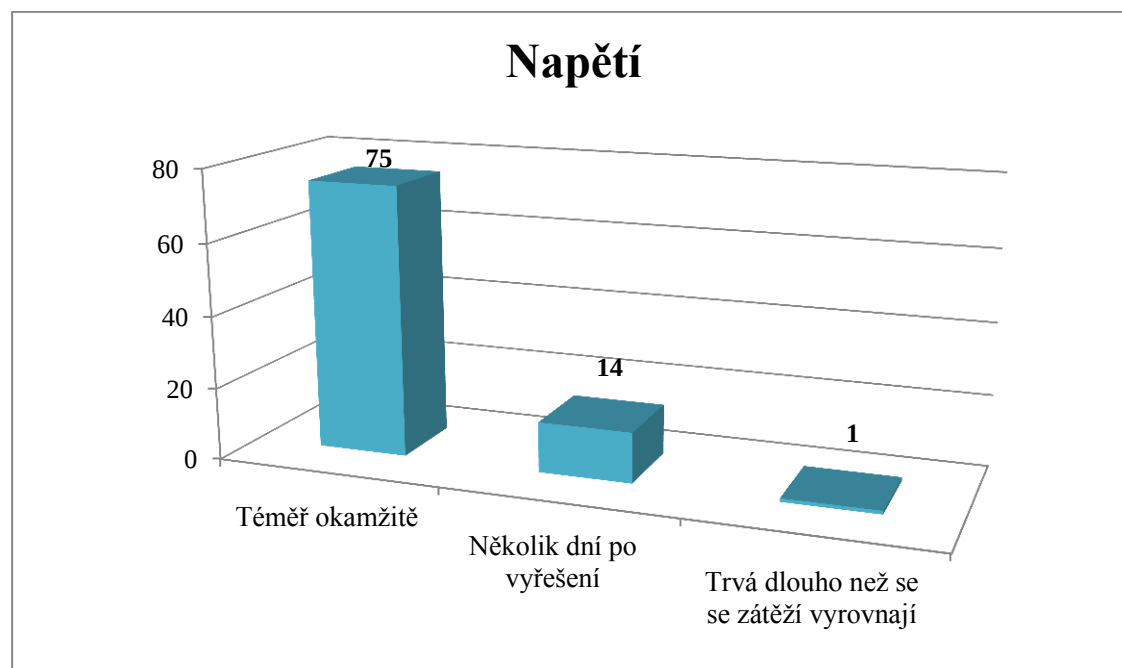
S mírou a frekvencí stresu dále souvisí otázka zbavení se napětí a také otázka projevů stresu, které mohou být u studentů často viditelné. Pro přehled vždy uvádím otázku, tabulku odpovědí a případně i graf.

18. Běžného napětí se zbavím:

- a) téměř okamžitě po vyřešení zátěžové situace,
- b) většinou několik dní po vyřešení,
- c) trvá mi velmi dlouho (i několik týdnů) než se se zátěží vyrovnám.

Tabulka 25 Zbavení se napětí

Běžného napětí se zbaví...	Četnost	%
Téměř okamžitě	75	83
Několik dní po vyřešení	14	16
Trvá dlouho, než se se zátěží vyrovnají	1	1
Suma	90	100



Graf 11 Zbavení se napětí

Většina respondentů, jak zobrazuje Graf 21 Zbavení se napětí výzkumného souboru, tj. 78 (83 %) se napětí zbaví téměř okamžitě po vyřešení zátěžové situace. 14 (16 %) respondentů volí variantu odpovědi b), tj. trvá několik dní po vyřešení, než se zbaví napětí. A pouze 1 (1 %) respondentu trvá dlouho, než se se zátěží vyrovná.

19. Stres se u mě projevuje (vyberte tři nejčastější projevy nebo napište vlastní):

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| a) nervozita, | l) apatie, |
| b) špatná koncentrace, | m) pláč, |
| c) výpadky slovní zásoby, | n) okusování nehtů, |
| d) poruchy zažívání, | o) vztek, |
| e) nechutenství, | p) nespavost, |
| f) přejídání, | q) vyhýbání se povinnosti, |
| g) pocení, | r) netrpělivost, |
| h) poruchy prokrvení, | s) roztržitost, |
| i) zrychlený tep, | t) svalový třes, zbystření smyslů, |
| j) úzkost, | u) jiný: _____ |
| k) strach, | |

Tabulka 9 Projevy stresu

Projev stresu	Četnost
Nervozita	32
Pocení	28
Úzkost	20
Poruchy zažívání	19
Nechutenství	17
Nespavost	15
Výpadky slovní zásoby	14
Zrychlený tep	14
Netrpělivost	14
Okusování nehtů	13
Strach	12
Špatná koncentrace	11
Roztržitost	10
Přejídání	9
Vztek	9
Vyhýbání se povinností	9
Jiný	6
Svalový třes	5
Apatie	4
Poruchy prokrvení	3
Pláč	3

V této otázce měli studenti za úkol vybrat tři nejčastější projevy stresu, případně dopsat vlastní příznak. Vzhledem k tomu, že většina respondentů nepochopila otázku, nebo si špatně přečetli zadání, většinou vybrali více než tři příznaky. Proto tyto data zobrazuji pouze v tabulce seřazené dle četností sestupně. V kategorii „jiný“ studenti nejčastěji uváděli

dermatologické problémy. Jako nejčtenější odpověď byla vyhodnocena nervozita, kterou studenti zvolili v 38 případech.

5.3 Vyhodnocení hypotézy H3

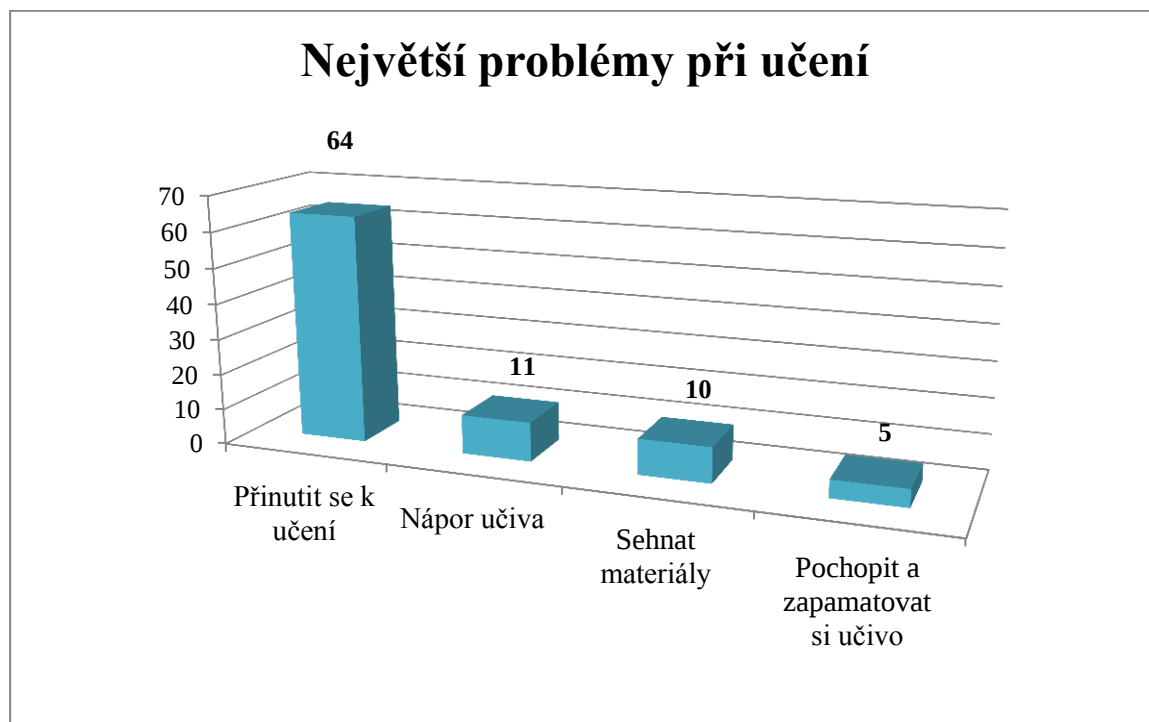
Studenti Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci mají větší problém s volným úsilím v učebním procesu, než s množstvím učiva, s dostupností materiálů či s pochopením a zapamatováním učiva.

15. V učení mi dělá největší problém:

- a) přinutit se k učení,
- b) velký nápor učiva,
- c) sehnat potřebné informace a materiály,
- d) pochopit a zapamatovat si učivo.

Tabulka 10 Největší problémy při učení

Největší problémy při učení	Četnost	%
Přinutit se k učení	64	71
Nápor učiva	11	13
Sehnat materiály	10	11
Pochopit a zapamatovat si učivo	5	5
Suma	90	100



Graf 12 Největší problémy při učení

Jak vypovídá Graf 22 Největší problém při učení u 64 studentů výzkumného souboru (71 %) je volní úsilí, 11 probandů (13 %) vnímá jako největší problém při učení velký nápor učiva. Dalších 10 probandů (11 %) má problém se sehnáním materiálů a pouze 5 (5 %) studentů tohoto vzorku činí

problém pochopit a zapamatovat si učivo. Je jasná převaha odpovědi respondentů, že největší problém při učení mají v oblasti volního úsilí. Na základě této skutečnosti potvrzují hypotézu H3.

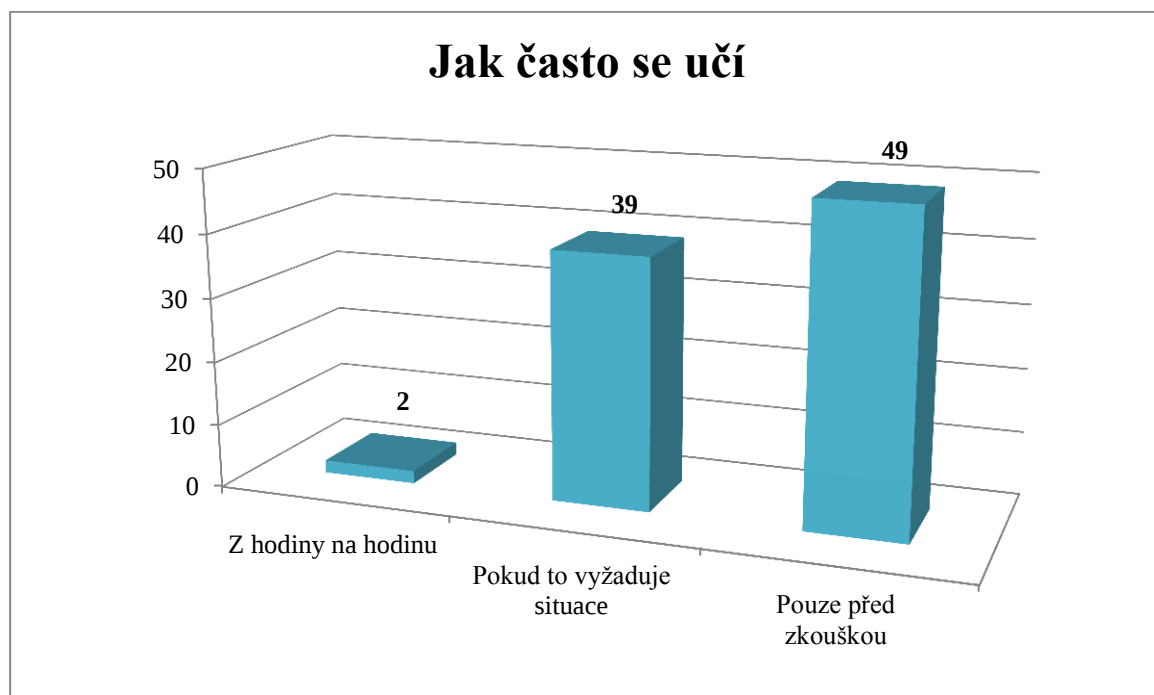
S problematikou učení souvisí více otázek z Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010), proto je níže uvádím i s vyhodnocenými daty.

14. Učím se:

- a) pravidelně z hodiny na hodinu,
- b) v průběhu semestru pouze pokud to vyžaduje situace,
- c) pouze před zkouškou.

Tabulka 11 Způsob učení respondentů

Učení	Četnost	%
Z hodiny na hodinu	2	2
Pokud to vyžaduje situace	39	43
Pouze před zkouškou	49	55
Suma	90	100



Graf 13 Způsob učení respondentů

Pouze 2 respondenti (2 %) se připravují z hodiny na hodinu, 39 studentů (43 %) výzkumného souboru se připravuje pouze, pokud to situace vyžaduje a nadpoloviční většina, tj. 49 (55 %) respondentů se připravuje jen před zkouškou. Tato data zobrazuje Graf 23 Způsob učení respondentů.

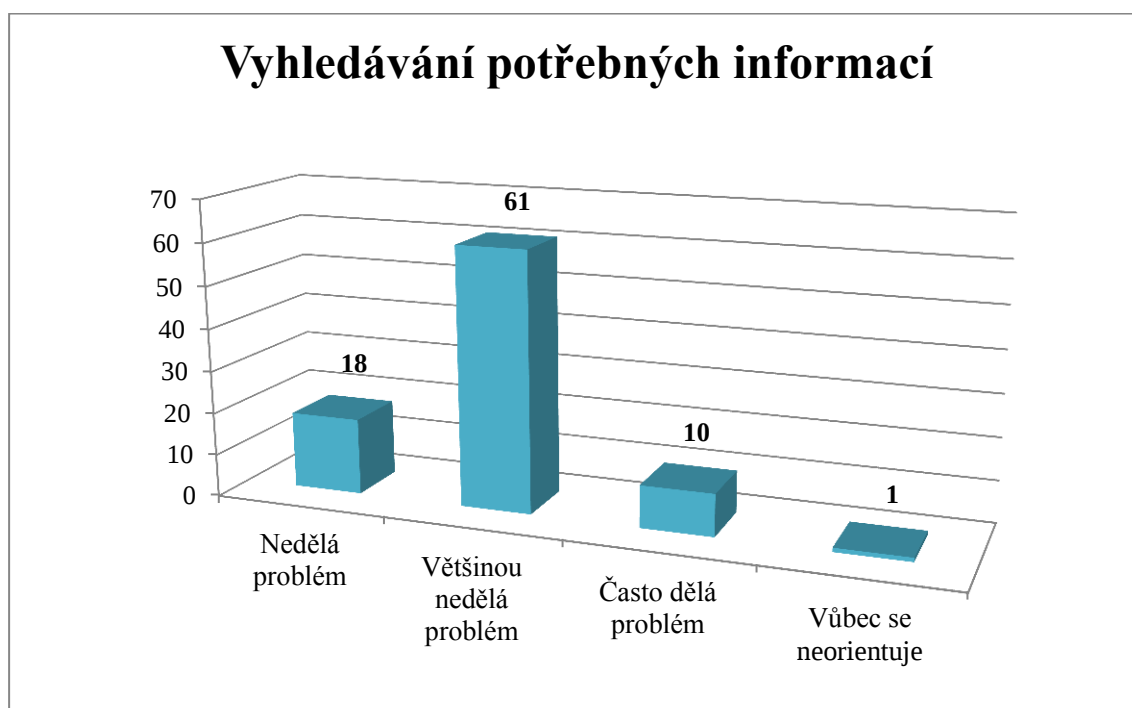
Pozadí hypotézy H3 dokresluje následující otázka v Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010) pod číslem 17, která se týká vyhledávání informačních materiálů.

17. Vyhledávání informací potřebných ke studiu:

- a) mi nedělá žádný problém,
- b) mi většinou nedělá problém,
- c) mi často dělá problém,
- d) vůbec se v tom neorientuji.

Tabulka 12 Vyhledávání potřebných informací

Vyhledávání potřebných informací	Četnost	%
Nedělá problém	18	20
Většinou nedělá problém	61	68
Často dělá problém	10	11
Vůbec se neorientuje	1	1
Suma	90	100



Graf 14 Vyhledávání potřebných informací

Dle Grafu 14 Vyhledávání potřebných informací toto nedělá žádný problém 18 studentům (20 %) výzkumného souboru, většinou nedělá problém 61 (68 %) respondentům a dalších 10 studentů výzkumného vzorku (11 %) má často problémy v oblasti vyhledávání potřebných informací. Pouze 1 respondent (1 %) tohoto výzkumu se ve vyhledávání vůbec neorientuje.

5.4 Vyhodnocení hypotézy H4

Předpokládám, že existuje rozdíl ve volbě strategií a technik pro zvládání stresu mezi studentkami a studenty.

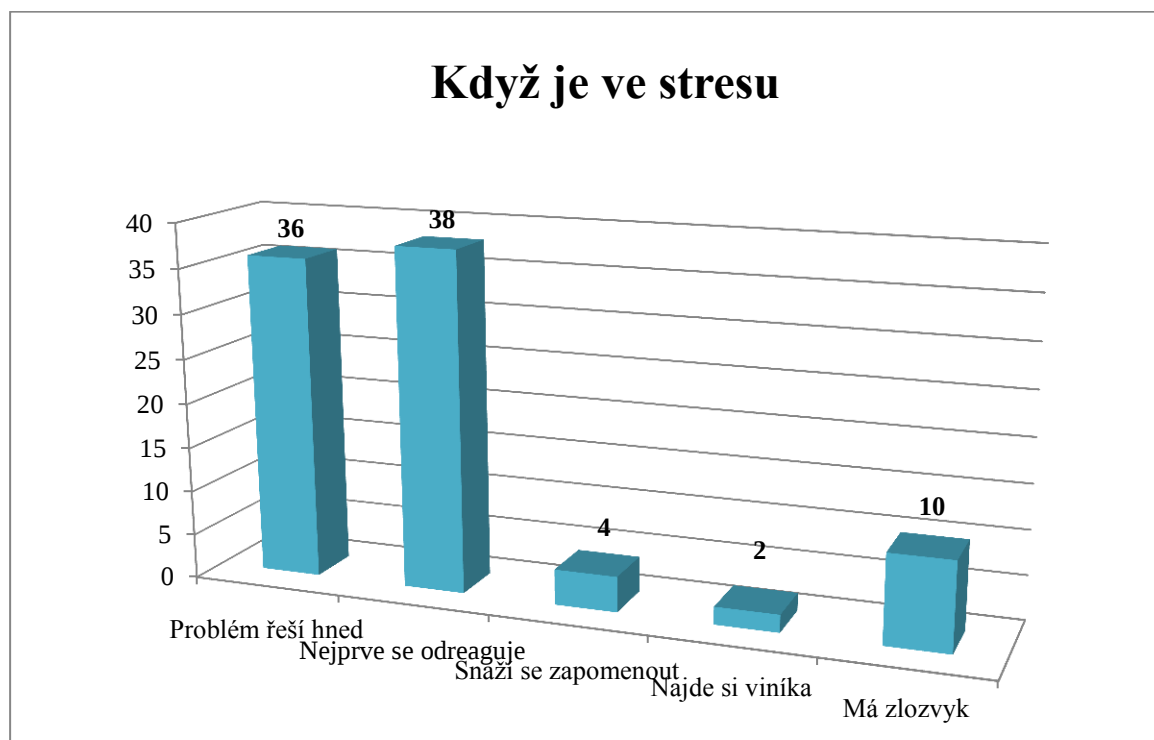
K této hypotéze se vztahuje otázka 5. z Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010).

5. Když jsem ve stresu:

- a) snažím se problém vyřešit hned,
- b) nejprve se odreaguji, pak až problém řeším,
- c) snažím se na problém zapomenout,
- d) najdu si viníka, na němž si „vybijí“ zlost,
- e) mám nějaký zlozvyk (jím, kouřím, okusuji si nehty),
jaký? _____.

Tabulka 13 Jednání respondentů ve stresu

Ve stresu...	Četnost	%
Problém řeší hned	36	40,5
Nejprve se odreaguje	38	42
Snaží se zapomenout	4	4,5
Najde si viníka	2	2
Má zlozvyk	10	11
Suma	90	100



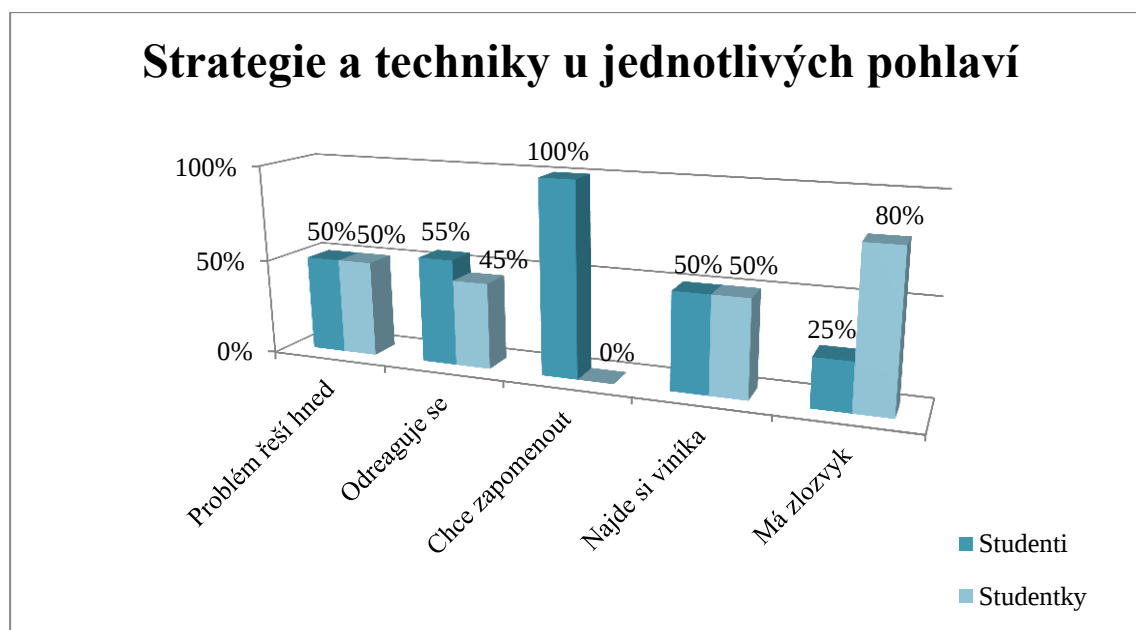
Graf 15 Jednání respondentů ve stresu

Z výše uvedeného Grafu 25 Jednání respondentů ve stresu je zřejmé, že 36 (40,5 %) respondentů řeší problém ihned, 38 (42 %) respondentů se před řešením problému musí nejprve odreagovat a jen 4 studenti výzkumného vzorku (4,5 %) se na problém snaží zapomenout. O něco méně, 2 studenti tohoto výzkumu (2%) hledají zavinění v okolních jevech. 10 (10 %) probandů má zlozvyk, mezi který nejčastěji uváděný bylo kousání nehtů, sledování televize, pojídání čokolády, či masturbace.

K vyhodnocení hypotézy H4 jsem rozlišila jednotlivá pohlaví a uvedla v Tabulce 31 Strategie a techniky u jednotlivých pohlaví, což je znázorněno v následujícím Grafu 26 Strategie a techniky u jednotlivých pohlaví.

Tabulka 31 Strategie a techniky u jednotlivých pohlaví

Pohlaví	Problém řeší hned		Odreaguje se		Chce zapomenout		Najde si viníka		Má zlozvyk	
	36		38		4		2		10	
	Četnost	%	Četnost	%	Četnost	%	Četnost	%	Četnost	%
Studenti	18	50	21	55	4	100	1	50	2	25
Studentky	18	50	17	45	0	0	1	50	8	80
Suma	36	100	38	100	4	100	2	100	10	100



Graf 16 Strategie a techniky u jednotlivých pohlaví

Z grafického porovnání strategií a technik volených studentkami a studenty je viditelné, že jediný významný rozdíl je ve volbách „chce zapomenout“ a „má zlozvyk“. Z tohoto usuzuji, že hypotéza H4 je potvrzená. Tuto hypotézu nelze statisticky ověřit, protože četnost jednotlivých kategorií je menší než 30.

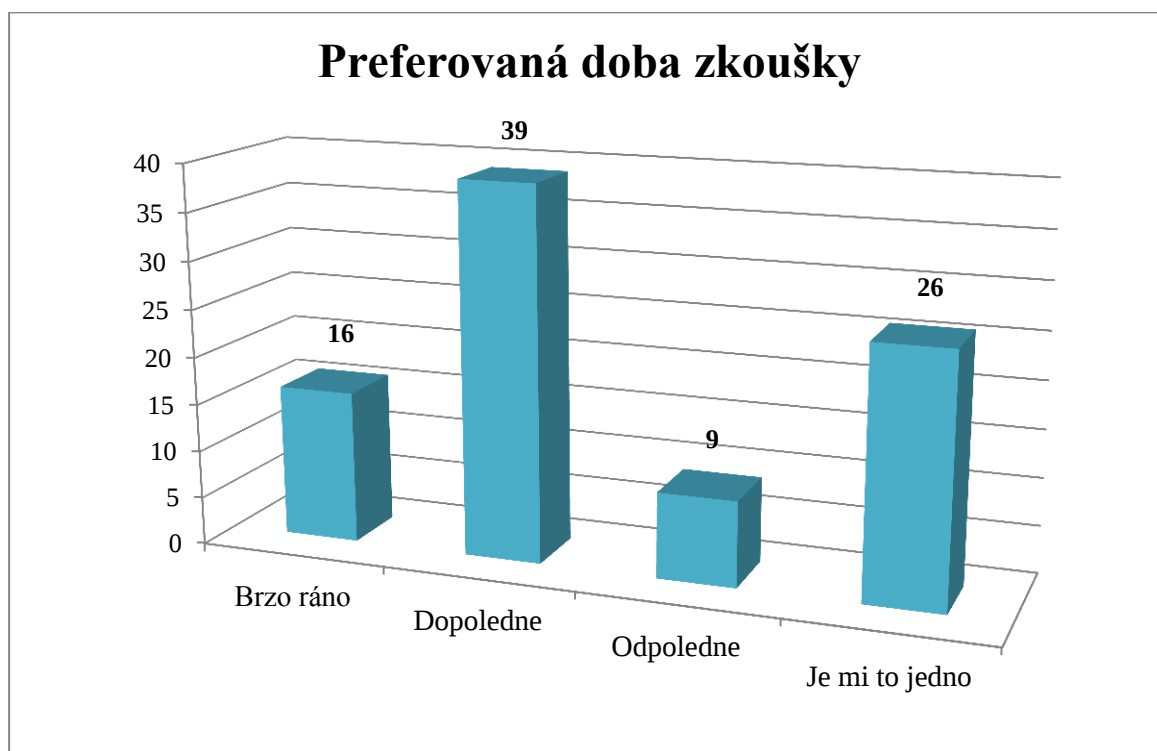
Otázky související se strategiemi a technikami zvládání stresu, které uvádí Svozilová (2010) v Dotazníku pro studenty VŠ uvádím a vyhodnocuji níže.

9. Pokud si můžu vybrat dobu zkoušky, volím:

- a) brzké ranní hodiny,
- b) dopolední hodiny,
- c) odpolední hodiny,
- d) je mi to jedno.

Tabulka 14 Volba doby zkoušky

Dobu zkoušky	Četnost	%
Brzo ráno	16	18
Dopoledne	39	43
Odpoledne	9	10
Je mi to jedno	26	29
Suma	90	100



Graf 17 Volba doby zkoušky

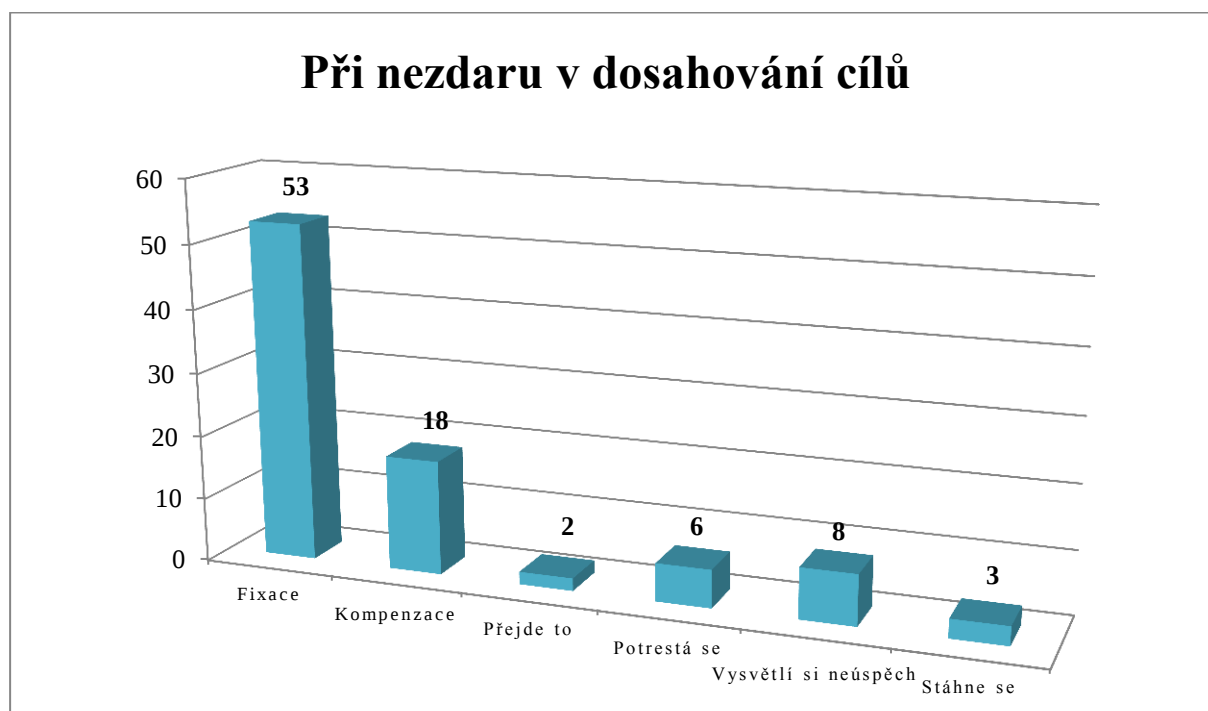
V otázce preference doby zkoušky 16 (18 %) respondentů výzkumného souboru volí dobu zkoušky v brzkých ranních hodinách. 39 (43 %) respondentů preferují dopolední hodiny a pouze 9 (10 %) respondentů volí dobu zkoušky v odpoledních hodinách. 26 (29 %) studentům výzkumného vzorku je doba zkoušky jedno, tato data zobrazuje Graf 27 Volba doby zkoušky.

10. Když se mi nedaří dosáhnout vytyčeného cíle, obvykle:

- a) se snažím o jeho dosažení znovu a znovu,
- b) zvolím si jiný, náhradní cíl,
- c) přejdu to, jako by se nic nedělo,
- d) potrestám se (např. různými ultimáty),
- e) racionálně si vysvětlím a omluvím svůj neúspěch,
- f) stáhnu se do ústraní.

Tabulka 33 Nezdár v dosahování cílů

Nedaří-li se dosáhnout vytyčeného cíle...	Četnost	%
Fixace	53	59,5
Kompenzace	18	20
Přejde to	2	2
Potrestá se	6	6
Vysvětlí si neúspěch	8	9
Stáhne se	3	3,5
Suma	90	100



Graf 188 Nezdár v dosahování cílů

Při nezdaru v dosahování cílů se 53 (59,5 %) respondentů snaží o jeho znovudosažení, 18 (20 %) respondentů výzkumného souboru si nedosažený cíl kompenzuje tím, že si zvolí náhradní cíl. Pouze 2 (2 %) respondentů neúspěch přejde, jako by se nic nedělo a 6 (6 %) respondentů se potrestá. Dalších 8 (8 %) z výzkumného vzorku si racionálně vysvětlí a omluví svůj neúspěch. 3

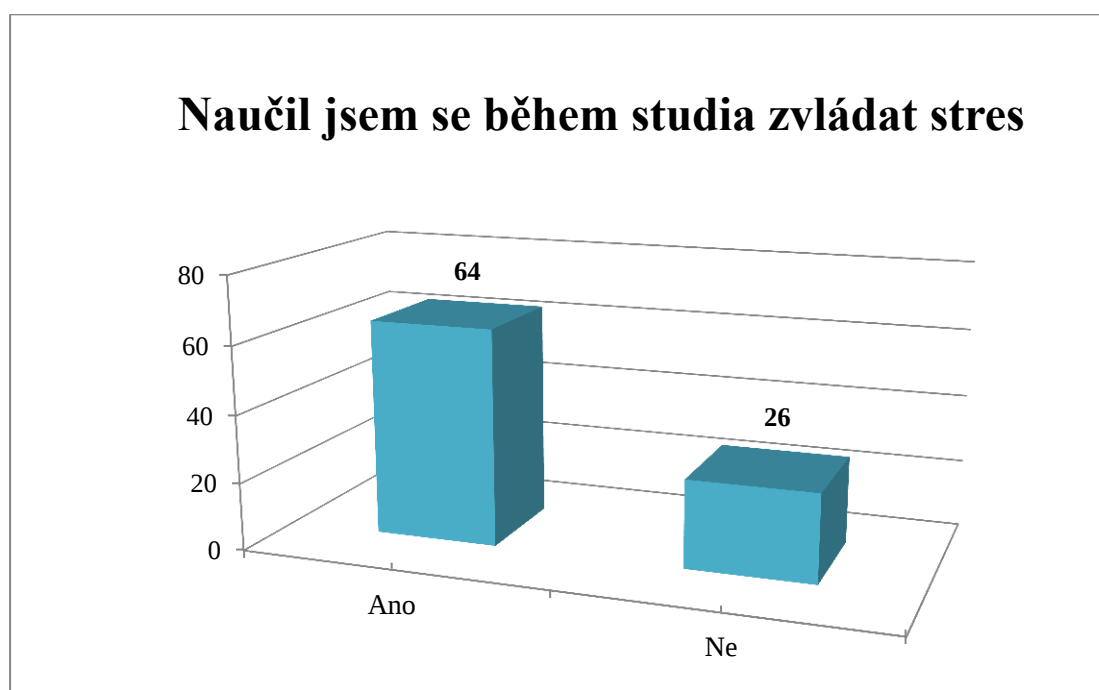
studenti (3,5 %) výzkumného souboru se stáhne do ústraní. Veškerá data zobrazuje Graf 28 Nezdár v dosahování cílů.

20. V průběhu studia na Fakultě tělesné kultury (FTK UP v Olomouci) jsem se naučil zvládat stres. (zakroužkuj)

ANO x NE

Tabulka 3415 Zvládání stresu

Naučil se zvládat stres	Četnost	%
Ano	64	71
Ne	26	29
Suma	90	100



Graf 19 Zvládání stresu

Graf 29 Zvládání stresu zobrazuje, že 64 (71 %) respondentů se během studia naučilo zvládat stres. 26 (29 %) respondentů výzkumného souboru tvrdí, že se během studia zvládat stresové situace nenaučil.

Pokud ano, jak?

- a) Pomocí pozitivního myšlení,
- b) pomocí plánování,
- c) tělesným cvičením,
- d) relaxačním cvičením,
- e) pitím alkoholu,
- f) užíváním drog.

Tabulka 16 Způsob zvládání stresu

Způsob	Četnost
Pozitivní myšlení	31
Tělesné cvičení	20
Plánování	17
Pití alkoholu	7
Relaxační cvičení	4
Užívání drog	2

I v této otázce respondenti vybírali více odpovědí, než jednu, proto výsledky nelze zobrazit v objektivní grafické podobě. Nejčastěji studenti volili odpovědi „Pozitivní myšlení“, dále pak „Tělesná cvičení“ a „Plánování“. Méně byly voleny odpovědi „Pití alkoholu“, „Relaxační cvičení“ a minimálně „Užívání drog“.

6 DISKUZE

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na stresory, které působí na studenty s pedagogickým zaměřením Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a dále na strategie a techniky zvládání zátěže těchto studentů. K zjištění potřebných údajů jsem využila ověřený Dotazník pro studenty VŠ (Svozilová, 2010) mnou doplněný o specifické otázky pro studenty FTK UP v Olomouci.

Nezamítám hypotézu H1, že studenti na FTK UP v Olomouci preferují stejným způsobem individuální nebo kolektivní pohybovou aktivitu. Kumball a Freysinger (2003) poukazují pouze na to, že kolektivní volnočasová aktivita je prospěšnější, protože zvyšuje stresovou odolnost jedince a uspokojuje potřebu být vázán na ostatní osoby.

Dále hypotézu H2 se nepodařilo statisticky prokázat, tudíž nemohu říci, že studenty TV a TVS zatěžují teoretické předměty více než studenty oborů REKRE a ATV. Z ankety vyplývá, že studenty s pedagogickým zaměřením studující Fakultu tělesné výchovy Univerzity Palackého v Olomouci nejvíce stresují předměty teoretické povahy. Jako další největší stresor je těmito studenty vnímána práce s cizojazyčnou literaturou a teoretické prezentace před skupinou posluchačů. Jako nejméně významný stresor je studenty těchto oborů vnímána kurzovní výuka.

Hypotézu H3 pokládám za potvrzenou, protože je tak zřejmé z grafu. Výzkumný soubor byl pro toto hodnocení dostatečně velký. Studenti mají větší problém donutit sami sebe k učení, než například pochopit a zapamatovat si učivo. Můžeme polemizovat, zda je tato situace u všech vysokoškolských studentů stejná, nebo je nabídka pohybové aktivity na Fakultě tělesné kultury Univerzity palackého v Olomouci natolik lákavá, že studenti raději tráví čas fyzickým cvičením. Mezi efekty fyzického cvičení patří zvýšení sebedůvěry; získání pohybového návyku a v neposlední řadě je prostředkem pro odreagování (Kimball & Freysinger, 2003). S tímto souvisí následující hypotéza, která se týká strategií a technik zvládání zátěže, kdy je možné, že studenti pomocí pohybové aktivity odsouvají problém do pozadí, nebo se před řešením problému odreagovávají.

Na základě grafické analýzy usuzuji, že hypotéza H4 může být pravdivá. Rozdíl viditelný v Grafu 26 Strategie a techniky u jednotlivých pohlaví je pouze v tom, že studenti častěji chtějí zapomenout na problém a studentky mají častěji než studenti mužského pohlaví zlovyk. Tuto hypotézu nelze statisticky ověřit, protože četnost jednotlivých kategorií je menší než 30.

Z výzkumu vyplývá, že mezi největší faktory vyvolávající stres u vysokoškolských studentů Fakulty tělesné kultury, jak píše i Machová a Kubátová et al. (2009), patří nedostatek času na práci a mezilidské vztahy. Dále také výzkum potvrzuje, že mezi nejdůležitější strategie a techniky zvládání patří pozitivní myšlení a pohybová aktivita právě tak, jak popisuje Hubert et al. (2009) ve svých zásadách antistresového programu. Terminologie strategií a technik je v literatuře značně

nejednotná, tudíž někteří autoři pohybovou aktivitu řadí do strategií a jiní do technik zvládání stresu.

7 ZÁVĚRY

Ve své diplomové práci jsem pomocí Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010) zjistila, jaké faktory vyvolávají stres u pedagogicky zaměřených studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a jaké používají strategie a techniky zvládání stresu.

Výzkumný soubor byl tvořen 90 studenty oborů Tělesné výchovy, Tělesné výchovy a sportu, Rekreatologie a studenty Aplikované tělesné výchovy.

Cíle práce byly splněny. Jako největší faktory vyvolávající stresu u studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci patří nedostatek času na vykonávání určité činnosti, zkoušení a teoretické předměty. Dále jsem zjistila, že mezi studenty užívanými strategiemi a technikami zvládání stresu je pozitivní myšlení a pohybová aktivita.

Hypotézu H1: *„Předpokládám, že z pohledu studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, je častěji užívána strategie zvládání zátěže kolektivní pohybovou aktivitou než individuální pohybovou aktivitou.“* se nepodařilo prokázat.

Hypotézu H2: *„Studenty oboru Učitelství tělesné výchovy a oboru Tělesná výchova a sport na rozdíl od ostatních studijních oborů (Rekreatologie a Aplikovaná TV) nejvíce psychicky zatěžují teoretické předměty.“* se také nepodařilo prokázat.

Hypotéza H3: *„Studenti Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci mají větší problém s volným úsilím v učebním procesu, než s množstvím učiva, s dostupností materiálů či s pochopením a zapamatováním učiva.“* byla na základě grafické analýzy potvrzena.

Hypotéza H4: *„Předpokládám, že existuje rozdíl ve volbě strategií a technik pro zvládání stresu mezi studentkami a studenty.“* nelze ani potvrdit, ani vyvrátit.

Nejnáročnější částí mé diplomové práce bylo grafické zpracování a ověření hypotéz. Jako nejprekvapivější výsledek práce se jeví míra stresové zátěže způsobená prací s cizojazyčnou literaturou a zpracování seminárních prací.

8 SOUHRN

V této diplomové práci zjišťuji faktory vyvolávající stres u pedagogicky zaměřených studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, a jaké tyto studenti používají strategie a techniky zvládání stresu. V přehledu poznatků popisují fyziologickou a psychologickou stránku stresových situací. Dále definuji pojem zdraví a dopad stresových situací na něj spolu s onemocněními, které mohou být způsobeny touto zátěží. Uvádím nejzávažnější stresory v běžném i školním životě, příznaky stresu. Důležitou částí je přehled stylů, strategií a technik zvládání stresu, spolu se zvládáním stresu studentů – sportovců.

Dílčím cílem bylo zjistit, zda mají studenti FTK UP v Olomouci častěji problémy v oblasti volního úsilí, než v oblasti pochopení a zapamatování množství učiva a také zjistit, zda a jak studium na FTK UP v Olomouci přispělo studentům ke zvládání zátěžových situací.

Výsledky ukazují, že důležitou technikou či strategií zvládání stresu je pozitivní myšlení a pohybová aktivita a hlavními faktory vyvolávající stresu u studentů FTK UP v Olomouci je nedostatek času na práci, zkoušení a teoretické předměty.

9 SUMMARY

In scope of this diploma are factors which cause stress at pedagogically oriented students of Faculty of Physical culture, Palacký university (FTK UP in text), and which coping strategies and techniques they use. In Introduction and literature review are described physiological and psychological consequences of stress situations. Also there are defined terms as health and stressing situations impact for health, which could be caused by these load. The most serious stressors in our lives and school environment are presented, also with symptoms. Important part of diploma is overview of coping styles, strategies and techniques, as well as how students/sportsman cope with stress .

Part of the Scope was to determine , If students of FTK UP suffer more often by volitional effort than in field of theory understanding and remembering of quantity of curriculum, and also to determine how studies at FTK UP are influencing students and way of stress coping

Results show us, that one of important techniques of stress coping is positive thinking and physical activity and that main stressors for students at FTK UP are lack of time, testing and theoretical subjects.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Agnew, D. (2013). Univerzita Palackého v Olomouci. *O univerzitě*. Retrieved 27. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.upol.cz/o-univerzite/historie-a-soucasnost/>
- Arrivé, J. (2004). *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál.
- Balaštíková, V., & Blatný, M. (2003). Determinanty výběru strategií zvládání. *Zprávy-Psychologický ústav AV ČR*, 9(2).
- Bártová, Z. (2011). *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media.
- Blankenship, B. T. (2007). The stress proces in Physical Education, *JOPERD*, 78(6), 39-45. Retrieved 8. 5. 2014 from (asi ebsco) database on the World Wide Web: <http://eric.ed.gov/>
- Buchwald, P. (2013). *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika.
- Carve, S. Ch., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Retrieved 8. 5. 2014 from (asi ebsco) database on the World Wide Web: <http://eric.ed.gov/>
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown,WV: Fitness Information Technology.
- Cunga, Ch. (2001). *Jak zvládat stres. Metody a praktická cvičení*. Praha: Portál.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219– 239. Retrieved 8. 5. 2014 from (asi ebsco) database on the World Wide Web: <http://eric.ed.gov/>
- Giacobbi, P. R, Lynn, T. K., Wetherington, Jenkins, J., Bodendorf, M., & Langley, B. (2004). Stress and Coping During the Transition to University for First-Year Female Athletes. *The sport psychologist*, 18, 1-20. Retrieved 8. 5. 2014 from database on the World Wide Web: <http://eric.ed.gov/>
- Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. New York: J. Wiley

Gregorová, D. (2010). Objective source e-learning. *Proč ženy více podléhají stresu*. Retrieved 6. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.osel.cz/index.php?clanek=5108>

Hanžlová, M., & Macek P. (2009). Vztah mezi styly zvládání, přesvědčením o vlastním vlivu a problémy dospívajících. *E-psychologie*. 3(1), stranky! Retrieved 25. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://eric.ed.gov/>

Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Praha: UK.

Huber, J., Bankhofer, H., & Hewson, E. (2009). *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada Publishing.

Jančík, J. (2011). *Stress management*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.

Jandová, D. (2009). *Balneologie*. Praha: Grada Publishing.

Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.

Keleman, S. (2005). *Anatomie emocí*. Praha: Portál.

Kern, H., Mehlová, Ch., Nolz, H., Peter, M., & Winterspergerová, R. (2006). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.

Kimball, A., & Freysinger, V., J. (2003). Leisure, stress and coping: The sport Participation of collegiate student athletes. *Leisure Sciences*, 25, 115-141. Retrieved 8. 5. 2014 from database on the World Wide Web: <http://eric.ed.gov/>

Kirstová, A. (1996). *Kniha o překonávání stresu*. Košice: Oriens.

Kopecký, K. (2011). Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. *Historie a současnost*. Retrieved 27. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://ftk.upol.cz/menu/o-fakulte/historie-a-soucasnost/>

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Machová, J., & Kubátová, D. et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.

Mareš, J. (1999). Zvládání školních zátěžových situací žáky. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 34(3), 230-235.

Medveďová, Ľ. (2001). Identifikácia stresorov u žiakov v škole v období puberty. *Psychológia pre bezpečný svet človeka*. Bratislava: STIMUL, 544-548.

Medveďová, Ľ. (2008). Rodové odlišnosti a vývinová dynamika školských stresorov v ranej adolescenci. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 39(2-3), 108-120.

Nosek, M. (2014). Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. *O fakultě*. Retrieved 27. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://ftk.upol.cz/menu/o-fakulte/>

Novák, T. (2004). *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada Publishing.

Orel, M. et al. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada Publishing.

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.

Petrie, T. A., & Stoeber, S. (1997). Academic and non-academic predictors of female student athletes' academic performances. *Journal of College Student Development*, 38, 599-608.

Plevová, I. et al. (2011). *Ošetrovatelství II*. Praha: Grada Publishing.

Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Hardy, C. J. (1989). The social support survey: An initial evaluation of a clinical measure and practise model of the social support proces. *Research on Social Work Practice*, 3, 288-311.

Silbernagl, S., & Despopoulos, A. (2004). *Atlas fyziologie člověka*. Praha: Grada Publishing.

Stock, Ch. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada Publishing.

Svozilová, L. (2010). *Strategie zvládání zátěže u vysokoškolských studentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Šnýdrová, L. (2006). *Manažerka a stres*. Praha: Grada Publishing.

Tracey, J., & Corlett, J. (1995). The transition experience of first-year university track and field athletes. *Journal of the Freshmen Year Experience*, 7, 82-102.

Rheinwaldová, E. (1995). *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus.

Řehulková, O., & Řehulka, E. (2001). Zátěžové situace u adolescentů a jejich percepce učiteli. *Psychologické otázky adolescence*. Brno: PÚ AV ČR a Nakladatelství Albert, 120-128.

Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník pro studenty VŠ (Svozilová, 2010)

Příloha 2: Výpočet hypotézy H2

Příloha 3: Vyjádření Etické komise FTK UP

Příloha 1 Dotazník pro studenty VŠ (Svozilová, 2010)

Dobrý den,

jmenuji se Pavla Jurtíková a jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia oboru Učitelství pro střední školy, TV-Bi na Univerzitě Palackého v Olomouci. Ráda bych Vás, jako studenty oboru *Tělesná výchova a sport/učitelství TV/Rekreologie/Aplikovaná TV* požádala o laskavé vyplnění předloženého Dotazníku pro studenty VŠ (Svozilová, 2010). Tento Dotazník pro studenty VŠ (Svozilová, 2010) doplněný o specifické otázky týkající se studentů na FTK UP v Olomouci je součástí mé diplomové práce na téma: Studie zvládání stresu u studentů FTK UP v Olomouci. Tento dokument je anonymní a jeho vyplnění Vám nezabere více než pět minut. Pro úplnost Vás také žádám o vyplnění základních údajů, které jsou pro zpracování práce nezbytné. Na konci, prosím, zkontrolujte, zdali jste vyplnili všechny otázky.

Mnohokrát Vám děkuji za spolupráci.

Bc. Pavla Jurtíková

Věk: _____

Ročník a typ studia: _____, Bc./ Mgr., prezenční/kombinovaný

Pohlaví: žena/muž

Studijní obor (zakroužkuj):

- učitelství tělesné výchovy,
- rekreologie,
- aplikovaná tělesná výchova,
- tělesná výchova a sport.

Dotazník pro studenty VŠ dle Svozilové (2010, Příloha č. 1):

- 1) Přes týden bydlím:
 - a) s rodiči, s partnerem,
 - b) s jinými studenty (kolej, privát),
 - c) sám/a.
- 2) Jsem spíše:
 - a) extrovert,
 - b) introvert.
- 3) Své rodinné zázemí bych označil/a jako:
 - a) velmi dobré, bezproblémové;
 - b) problémové, rozhádané;
 - c) s rodinou se příliš nestýkám.
- 4) Když se chci odreagovat:
 - a) potřebuji kolem sebe jiné lidi,
 - b) chci být sám/sama,
 - c) vykonávám konkrétní činnost,
jakou? _____.
- 5) Když jsem ve stresu:
 - a) snažím se problém vyřešit hned,
 - b) nejprve se odreaguji, pak až problém řeším,
 - c) snažím se na problém zapomenout,
 - d) najdu si viníka, na němž si „vybijí“ zlost,
 - e) mám nějaký zlozvyk (jím, kouřím, okusuji si nehty),
jaký? _____.
- 6) Ve škole prožívám stres:
 - a) každou hodinu,
 - b) každý den,
 - c) pravidelně v konkrétním předmětu,
 - d) nepravidelně (např. před zkouškou),
 - e) nikdy.

- 7) Školní prostředí mě:
- a) stresuje velmi,
 - b) stresuje málo,
 - c) nestresuje vůbec.
- 8) Seřad'te situaci podle toho, jak moc vás stresují (1 – stresuje mě nejvíce):
- a) nedostatek času na práci ____,
 - b) pocit zodpovědnosti za výsledky svého studia ____,
 - c) dlouhodobá stereotypní činnost ____,
 - d) nedostatek informací, když se mám o něčem rozhodnout ____,
 - e) nepřátelské chování okolí vůči mé osobě ____,
 - f) nedostatek soukromí ____,
 - g) nedostatek klidu na práci ____.
- 9) Pokud si můžu vybrat dobu zkoušky, volím:
- a) brzké ranní hodiny,
 - b) dopolední hodiny,
 - c) odpolední hodiny,
 - d) je mi to jedno.
- 10) Když se mi nedaří dosáhnout vytyčeného cíle, obvykle:
- a) se snažím o jeho dosažení znovu a znovu,
 - b) zvolím si jiný, náhradní cíl,
 - c) přejdu to, jako by se nic nedělo,
 - d) potrestám se (např. různými ultimáty),
 - e) racionálně si vysvětlím a omluvím svůj neúspěch,
 - f) stáhnu se do ústraní.
- 11) Když se dostanu do zátěžové situace:
- a) volím aktivní řešení situace a spoléhám sám/sama na sebe,
 - b) požádám o pomoc jinou osobu,
 - c) vyčkávám, jak se bude situace vyvíjet.

12) Seřad'te školní situace podle toho, jak moc Vás stresují (1 – stresuje nejvíce):

- a) zkoušení ____,
- b) kontakt s ostatními studenty ____,
- c) interakce s učiteli ____,
- d) nástup na VŠ (orientace na nové škole) ____,
- e) konkrétní předmět ____,
- f) konkrétní učitel ____.

13) Při nástupu na VŠ mi dělalo největší problém:

- a) navazování nových kontaktů,
- b) seznamování s novým akademickým prostředím,
- c) nápor množství učiva,
- d) zvyknout si na nový způsob učení.

14) Učím se:

- a) pravidelně z hodiny na hodinu,
- b) v průběhu semestru pouze pokud to vyžaduje situace,
- c) pouze před zkouškou.

15) V učení mi dělá největší problém:

- a) přinutit se k učení,
- b) velký nápor učiva,
- c) sehnat potřebné informace a materiály,
- d) pochopit a zapamatovat si učivo.

16) V oblasti orientace ve vysokoškolském prostředí:

- a) jsem samostatný/á,
- b) si někdy nevím rady, ale vždy vím, na koho se obrátit s žádostí o pomoc,
- c) se neorientuji.

17) Vyhledávání informací potřebných ke studiu:

- a) mi nedělá žádný problém,
- b) mi většinou nedělá problém,
- c) mi často dělá problém,
- d) vůbec se v tom neorientuji.

18) Běžného napětí se zbavím:

- a) téměř okamžitě po vyřešení zátěžové situace,
- b) většinou několik dní po vyřešení,
- c) trvá mi velmi dlouho (i několik týdnů) než se se zátěží vyrovnám.

19) Stres se u mě projevuje (vyberte tři nejčastější projevy nebo napište vlastní):

- a) nervozita,
- b) špatná koncentrace,
- c) výpadky slovní zásoby,
- d) poruchy zažívání,
- e) nechutenství,
- f) přejídání,
- g) pocení,
- h) poruchy prokrvení,
- i) zrychlený tep,
- j) úzkost,
- k) strach,
- l) apatie,
- m) pláč,
- n) okusování nehtů,
- o) vztek,
- p) nespavost,
- q) vyhýbání se povinnosti,
- r) netrpělivost,
- s) roztržitost,
- t) svalový třes, zbystření smyslů,
- u) jiný:_____.

Specifikované otázky pro studenty FTK UP v Olomouci.

20) V průběhu studia na Fakultě tělesné kultury (FTK UP v Olomouci) jsem se naučil zvládat stres. (zakroužkuj)

ANO x NE

Pokud ano, jak?

- a) Pomocí pozitivního myšlení,
- b) pomocí plánování,
- c) tělesným cvičením,
- d) relaxačním cvičením,
- e) pitím alkoholu,
- f) užíváním drog.

21) Během studia na FTK UP v Olomouci docházelo ke:

- a) zhoršování mé psychické pohody,
- b) zlepšování mé psychické pohody.

22) Pomohla Vám pohybová aktivita zvládat zátěžové situace při studiu na FTK UP v Olomouci? (zakroužkuj)

ANO x NE

Pokud ano, vyberte a doplňte.

- a) Individuální pohybová aktivita, jaká? _____
- b) Kolektivní pohybová aktivita, jaká? _____

23) Nejvíce mě psychicky zatěžují (seřaď 1 – 5, 1 – nejvíce mne zatěžuje, 5 – nejméně mne zatěžuje):

- a) teoretické předměty _____,
- b) předměty praktické povahy _____,
- c) kurzy _____,
- d) seminární práce _____,
- e) práce s cizojazyčnou literaturou _____,
- f) teoretická prezentace před skupinou _____,
- g) praktický výstup či vedení skupiny _____.

Příloha 2 Výpočet hypotézy H2

Two-sample T for Teoretické předměty vs Teoretické předměty_1

	N	Mean	StDev	SE Mean
Teoretické předm	47	3,04	2,01	0,29
Teoretické předm	43	3,26	2,09	0,32

Difference = μ (Teoretické předměty) - μ (Teoretické předměty_1)

Estimate for difference: -0,213261

95% CI for difference: (-1,073300; 0,646778)

T-Test of difference = 0 (vs not =): T-Value = -0,49 P-Value = 0,623 DF = 88

Both use Pooled StDev = 2,0508

Two-sample T for Předměty praktické povahy vs Předměty praktické povahy_1

	N	Mean	StDev	SE Mean
Předměty praktic	47	4,70	1,60	0,23
Předměty praktic	43	4,63	1,80	0,27

Difference = μ (Předměty praktické povahy) - μ (Předměty praktické povahy_1)

Estimate for difference: 0,074221

95% CI for difference: (-0,638089; 0,786531)

T-Test of difference = 0 (vs not =): T-Value = 0,21 P-Value = 0,836 DF = 88

Both use Pooled StDev = 1,6985

Two-sample T for Kurzy vs Kurzy_1

	N	Mean	StDev	SE Mean
Kurzy	47	6,06	1,37	0,20
Kurzy_1	43	5,51	1,93	0,29

Difference = μ (Kurzy) - μ (Kurzy_1)

Estimate for difference: 0,552202

95% CI for difference: (-0,145475; 1,249879)

T-Test of difference = 0 (vs not =): T-Value = 1,57 P-Value = 0,119 DF = 88

Both use Pooled StDev = 1,6636

Two-sample T for Seminární práce vs Seminární práce_1

	N	Mean	StDev	SE Mean
Seminární práce	47	3,21	1,77	0,26
Seminární práce_	43	3,72	1,50	0,23

Difference = mu (Seminární práce) - mu (Seminární práce_1)

Estimate for difference: -0,508164

95% CI for difference: (-1,198600; 0,182272)

T-Test of difference = 0 (vs not =): T-Value = -1,46 P-Value = 0,147 DF = 88

Both use Pooled StDev = 1,6464

Two-Sample T-Test and CI: Práce s cizojazy; Práce s cizojazy

Two-sample T for Práce s cizojazyčnou literaturo vs Práce s cizojazyčnou literatu_1

	N	Mean	StDev	SE Mean
Práce s cizojazy	47	3,45	1,97	0,29
Práce s cizojazy	43	2,86	1,78	0,27

Difference = mu (Práce s cizojazyčnou literaturo) - mu (Práce s cizojazyčnou literatu_1)

Estimate for difference: 0,586343

95% CI for difference: (-0,201762; 1,374449)

T-Test of difference = 0 (vs not =): T-Value = 1,48 P-Value = 0,143 DF = 88

Both use Pooled StDev = 1,8793

Two-Sample T-Test and CI: Teoretická preze; Teoretická preze

Two-sample T for Teoretická prezentace před skup vs Teoretická prezentace před sk_1

	N	Mean	StDev	SE Mean
Teoretická preze	47	3,26	1,73	0,25
Teoretická preze	43	3,49	1,64	0,25

Difference = μ (Teoretická prezentace před skup) - μ (Teoretická prezentace před sk_1)

Estimate for difference: -0,233053

95% CI for difference: (-0,939452; 0,473346)

T-Test of difference = 0 (vs not =): T-Value = -0,66 P-Value = 0,514 DF = 88

Both use Pooled StDev = 1,6844

Two-Sample T-Test and CI: Praktický výstup; Praktický výstup

Two-sample T for Praktický výstup či vedení skup vs Praktický výstup či vedení sk_1

	N	Mean	StDev	SE Mean
Praktický výstup	47	4,28	1,66	0,24
Praktický výstup	43	4,53	1,98	0,30

Difference = μ (Praktický výstup či vedení skup) - μ (Praktický výstup či vedení sk_1)

Estimate for difference: -0,258288

95% CI for difference: (-1,022344; 0,505768)

T-Test of difference = 0 (vs not =): T-Value = -0,67 P-Value = 0,503 DF = 88

Both use Pooled StDev = 1,8219

Příloha 3 Vyjádření Etické komise FTK UP



**Fakulta tělesné kultury
Univerzity Palackého
tř. Míru 115
OLOMOUC**

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 24. 4. 2014 byl projekt diplomové práce

autorky **Bc. Pavly Jurtíkové**

s názvem **Zvládání stresu u studentů FTK UP v Olomouci**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 31 / 2014
dne: 22. 5. 2014.

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

razítko fakulty