

Analýza vývoje odolnosti vůči stresu v průběhu studia u studentů zdravotnických oborů

Jana Navrátilová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav zdravotnických věd

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana Navrátilová**
Osobní číslo: **H12564**
Studijní program: **B5350 Zdravotně sociální péče**
Studijní obor: **Zdravotně sociální pracovník**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Analýza vývoje odolnosti vůči stresu v průběhu studia u studentů zdravotnických oborů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek ve vztahu k problematice stresu.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvantitativního výzkumu.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN. Etika pro zdravotně sociální pracovníky.

Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3843-7.

NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce. Praha: Academica, 2000. 336 s. ISBN 80-200-0763-6.

SCHREIBER, Vratislav. Lidský stres. Praha: Academica, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.

VYMĚTAL, Jan. Lékařská psychologie. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. 400 s. ISBN 80-7178-740-X.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Josef Konečný, CSc.

Ústav zdravotnických věd

Datum zadání bakalářské práce:

26. ledna 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

22. května 2015

Ve Zlíně dne 26. ledna 2015


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně^{3.3.2015}.....

.....


1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části je podrobně rozebrána problematika stresu. Nejdříve je stres vymezen, poté následuje popis toho, jak vzniká, jak je prožíván a jak je zvládán. Pozornost je věnována i zdravotně sociálnímu pracovníkovi jako pomocníkovi pro zvládání stresových situací. Závěr teoretické části je věnován specifikům stresu při studiu vysoké školy a jeho zvládání. V praktické části se věnuji vyhodnocení a posouzení, zda jsou více ve stresu studenti prvních ročníků, nebo studenti třetích ročníků ústavu zdravotnických studií.

Klíčová slova:

stres, eustres, distres, zvládání stresu, odolnost vůči stresu, zdravotně sociální pracovník, stres spojený se studiem vysoké školy, zvládání stresu

ABSTRACT

The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part is examined in detail the issue of stress. Firstly stress is defined, followed by a description of how it arises, how it is experienced and how it is coped. Attention is also paid to the health social worker as an assistant for coping with stress. Conclusion of the theoretical part is devoted to the specifics of stress during university studies and its management. The practical part is devoted to evaluating and assessing whether that they are more stressed, either for first-year students, or students of third year of the Institute of Health Studies.

Keywords:

stress, eustress, distress, stress management, stress resistance, health and social workers, the stress associated with studying college, coping with stress

Poděkování:

Velmi ráda bych poděkovala panu doc. PhDr. Josefu Konečnému, CSc. za vedení mé práce a rady, díky kterým jsem svou práci mohla napsat.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům, kteří mi byli po čas studia velkou oporou, nesmírně si toho cením.

Prohlášení:

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně

.....

Jana Navrátilová

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 9 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 10 |
| 1 OBECNÉ CHARAKTERISTIKY STRESU | 11 |
| 1.1 VYMEZENÍ STRESU | 11 |
| 1.2 CO JE JAKO STRES VNÍMÁNO..... | 12 |
| 1.3 PROŽÍVÁNÍ STRESU..... | 13 |
| 1.4 ZVLÁDÁNÍ STRESU | 14 |
| 1.5 VLIV STRESU | 17 |
| 1.6 PŘÍNOS STRESU..... | 19 |
| 2 STRES Z POHLEDU ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA | 21 |
| 2.1 ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK JAKO ÚČINNÁ POMOC PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU | 21 |
| 2.2 ZVLÁŠTNOSTI STRESU U STUDENTŮ A O VÝVOJI JEJICH ODOLNOSTI..... | 22 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 25 |
| 3 ROZDÍLY VE ZVLÁDÁNÍ STRESU U STUDENTŮ PRVNÍHO A TŘETÍHO ROČNÍKU | 26 |
| 3.1 VÝZKUMNÝ CÍL | 26 |
| 3.2 METODIKA | 26 |
| 3.2.1 Dotazník S-S-1 | 26 |
| 3.2.2 Dotazník SVF 78..... | 27 |
| 4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH ANALÝZA | 29 |
| 4.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU S-S-1..... | 29 |
| 4.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU SVF 78..... | 35 |
| DISKUZE | 39 |
| ZÁVĚR | 41 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 42 |
| SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ | 43 |
| SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK | 44 |
| SEZNAM TABULEK | 45 |
| SEZNAM GRAFŮ | 46 |
| SEZNAM PŘÍLOH | 47 |

ÚVOD

Ve své bakalářské práci se zabývám stresem u studentů prvních a třetích ročníků zdravotnických studií na Univerzitě Tomáše Bati. Následně vysvětlím, proč jsem si zvolila právě toto téma.

Dle mého názoru je stres stále téma, o kterém hovoříme denně. S nadcházející dobou mnohem více ovlivňuje život každého člověka, než kdy tomu bylo dříve. Setkáváme se se stresem například v práci, ale i v běžných situacích, kdy se člověk musí rozhodnout, nebo se vyjádřit. Dalším místem, kde se člověk setkává se stresem je škola. Proto jsem se ve své bakalářské práci zaměřila na zkoumání stresu u studentů. Je to prostředí, kde se stres vyskytuje ve velké míře a studenty ovlivňuje. Z vlastní zkušenosti vím, že velký stres člověk prožívá u zkoušek, nebo ústního zkoušení.

Rozhodla jsem se proto zkoumat, kdo je více ve stresu, zda první, nebo třetí ročníky. Důvodem zkoumání stresu mezi uvedenými ročníky je proto, že jsem chtěla zjistit, jestli více stresu prožívají studenti prvních ročníků kvůli novému prostředí a jinému způsobu učení, než byli doposud zvyklí, nebo studenti třetích ročníků, kde studenti píšou bakalářské práce a čekají je státní závěrečné zkoušky.

Teoretickou částí bych ráda představila stres všeobecně, jak se projevuje, jak ho vnímáme, prožíváme a jaký má přínos. Na stres se zaměřím především z pohledu zdravotně sociálního pracovníka, jakožto člověka, který by měl být ve stresových situacích být nápomocen při jeho řešení. Dále se na stres podíváme očima studentů, a budeme zkoumat jaká je jejich odolnost vůči tomuto tlaku.

V praktické části jsem se zabývala srovnáním stresu mezi výše zmíněnými ročníky zdravotnických oborů. Mým cílem je určit, který z ročníků je více ve stresu. K výzkumu jsem použila dva dotazníky, které byly zcela anonymní. Výsledky jsou zaznamenané v tabulkách a grafech.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 OBECNÉ CHARAKTERISTIKY STRESU

1.1 Vymezení stresu

Je-li popisován člověk, lze jej popisovat ze dvou pohledů, jednak z pohledu statického, jednak z pohledu dynamického. Rozlišujícím měřítkem je prostředí. V případě statického pohledu je člověk zkoumán a popisován v neměnném prostředí, popřípadě není k prostředí přihlíženo vůbec. Avšak pokud je člověk zkoumán a popisován v proměnlivém prostředí, kdy mezi tímto prostředím a člověkem dochází k interakci, jedná se o pohled dynamický.

Předmětem statického pohledu je tedy člověk tak, jak je, jeho biologická struktura a popis osobnosti. Naproti tomu předmětem dynamického pohledu je člověk v proměnlivém prostředí, tedy to, jak člověk reaguje na vnější podněty. Tento pohled označuje Milan Nakonečný pojmem dynamika osobnosti (Nakonečný, 1998, s. 535).

Vnější podněty jsou přitom dvojího druhu. Jednak se rozlišují podněty známé. Jsou to podněty, kterým člověk rozumí a na které je již dostatečně adaptován. Na tyto podněty reaguje stabilním a charakteristickým způsobem, aniž by u něj vznikaly v návaznosti na tyto podněty nějaké výraznější emoce (Nakonečný, 2000, s. 101). Tyto podněty člověk vnímá jako pro něj běžné okolnosti. Ovšem vedle nich se člověk může setkat i se zcela novými situacemi, které jsou plné pro něj neznámých podnětů nebo podnětů vyžadující zvýšené nároky. Na ně může člověk reagovat v zásadě dvojím způsobem. Prvním z nich je, že se při jeho reakci na novou situaci projeví jeho odlišné vlastnosti a emoce, tedy že se projeví vlastnosti a emoce, kterými nereaguje na běžné podněty. Druhým způsobem potom je, že se při jeho reakci na novou situaci projeví stejné vlastnosti a emoce, které se projevují i při reakci na obvyklou situaci, ale že se tyto vlastnosti a emoce projeví odlišným způsobem. (Vágnerová, 2010, s. 347)

Vnější podněty, které jsou pro člověka nové, mohou vyvolávat pocity stresu. Stres je v psychologii vymezen jako komplexní psychofyziologická reakce člověka na jemu dosud neznámé podněty, tzv. stresory. (Nakonečný, 1998, s. 544, Vágnerová, 2010, s. 347) To znamená, že se jedná o reakci jak na úrovni psychické, tak i na úrovni fyziologické.

Na psychické úrovni se stres projevuje jako pocit nadměrného zatížení nebo jako pocit ohrožení duševní a tělesné pohody (homeostázy). Pociť nadměrného zatížení lze popsat jako pocit, kdy na člověka dolehnou události, které se aktuálně jeví jako těžko zvládnutelné, neboť pomocí dosud užívaných reakcí tyto události nebyly zvládnuty. Pociť

ohrožení duševní a tělesné pohody je právě popsanému pocitu nadměrného zatížení velmi blízký. Lze jej totiž charakterizovat jako pocit, že dosavadní pohoda je existencí těchto aktuálně se jako neovzvládnutelné jevících událostí ohrožena. Oba pocity spolu potom vnitřně nutí člověka, aby vybočil ze svého stabilního a charakteristického způsobu reakce na podněty a aby hledal jiné, nové způsoby. Dosavadní způsoby jsou totiž vůči této události nedostatečné, proto se událost jeví jako neovzvládnutelná.

Na fyziologické úrovni se zase stres projevuje přípravou lidského organismu k překonání zátěže. Na nervové úrovni je aktivována činnost sympatických a na hormonální úrovni je aktivována produkce adrenalinu a glukokortikoidů, tzv. stresových hormonů. Jedná se vlastně o prastarou fyziologickou reakci lidského organismu připravující se tzv. na boj nebo na útek. Cílem je, aby lidský organismus měl pro překonání zátěže dostatek energie a aby lidský organismus byl připraven k jejímu překonání. O první uvedené, zajištění dostatek energie se stará právě hormon glukokortikoid, který se stará o získávání energie z cukrů a bílkovin. O druhé uvedené, přípravu lidského organismu na překonání zátěže, se zase starají hormon adrenalin a sympatické nervy. Sympatické nervy, neboli též někdy zkráceně sympaticus, jsou jednou ze skupin vegetativního nervstva a mají za cíl stimulovat srdeční činnost a připravit lidský organismus k aktivitě. K jejich aktivaci slouží právě adrenalin, proto lidský organismus zvyšuje jeho produkci.

1.2 Co je jako stres vnímáno

Protože svět je pestrý a nepředvídatelný, setkávají se lidé s novými situacemi neustále. Neustále jsou tudíž nuceni reagovat na podněty, s nimiž zatím nemají žádné zkušenosti. Tyto podněty přitom mohou působit jako stresory a vyvolat u člověka jim vystavenému pocit stresu. Avšak ne každý neznámý podnět vyvolá pocit stresu; některé podněty působí jako stresory, jiné zase nikoliv. Ba dokonce, aby to bylo složitější, jeden a tentýž podnět může u jednoho člověka vyvolat pocity stresu, u jiného však nikoliv.

Hranice mezi tím, které podněty vyvolají pocit stresu a které nikoliv, leží v rozdílu jejich vnímání. Stres je výše definován jako komplexní psychofyziologická reakce na jemu dosud neznámé podněty, která se projevuje jednak jako pocit nadměrného zatížení a pocit ohrožení duševní a tělesné pohody, jednak jako příprava k překonání překážky. Pocity stresu tedy vyvolává takový podnět, který pro daného člověka znamená zátěž, která jej ohrožuje a kterou je obtížné zvládnout. Přitom to, který podnět představuje takovou zátěž a který nikoliv, závisí pouze na subjektivním hodnocení dané situace, daného podnětu. Proto není

vnímán každý dosud neznámý podnět jako stresor, nýbrž jen ty z nich, které člověk vnímá a subjektivně hodnotí jako ohrožující a obtížně zvládnutelnou zátěž. Stejně tak nemusí být jeden a tentýž podnět vnímán všemi lidmi jako stresor. Někteří si jej sice mohou vyhodnotit jako je ohrožující a obtížně zvládnutelnou zátěž, jiní jej ale jako stresor vnímat nemusí.

1.3 Prožívání stresu

Prožívání stresu má tři aspekty. Prvním je kognitivní aspekt, tedy poznání, proč určitý stresor nastal. Druhý je emoční aspekt charakterizující emoční rozpoložení osoby prožívající stres a konečně posledním aspektem je motivační aspekt vyjadřující další postup pro vypořádání se se stresem.

Pro člověka je charakteristické, že se potřebuje orientovat v každé situaci a že potřebuje znát její význam. Zná-li totiž vysvětlení, proč daná citace nastala, má vyšší šance, že ji pochopí a že nad ní získá kontrolu (Vágnerová, 2010, s. 349). V případě obvyklých situací si jednotlivé podněty vyloží tak, že si je na základě zkušeností podřadí pod některé ze schémat, neboli obvyklého způsobu výkladu daného dění. Ale u nových situací tento jednoduchý způsob naplnění potřeby orientace v nich a potřeby znát jejich význam není možný. Jelikož se jedná o dosud neznámý podnět, nemá člověk dosud vytvořené schéma, pod něhož by jej podřadil (hovoří se o tzv. krizi smyslu). Nezbyvá mu proto, než hledat význam tohoto stresujícího podnětu ("Proč se to stalo?"), často za pomoci dosavadního chápání zákonitostí světa.

Zbývá podotknout, že toto hledání významu může být zdlouhavé a nesnadné. Prožívá-li totiž člověk stres, bývají jeho poznávací schopnosti sníženy a současně dochází k nárůstu úzkosti nebo i k dezorientaci ve vlastních pocitech. Může tak snáze dojít ke zkreslenému hodnocení situace, tedy k tomu, že si některé skutečnosti vyloží nesprávně, nebo k tomu, že některé skutečnosti popře. Vedle zkresleného hodnocení situace může také dojít k vytvoření kauzální atribuce, neboli k tomu, že osoba, která prožívá stresovou situaci, si jednotlivé skutečnosti budou vykládat určitým pro ně typickým způsobem, přičemž tento výklad nemusí být vždy správný. Nejčastěji může k vytvoření kauzální atribuce dojít při úvahách nad otázkami, proč daná stresová citace nastala a proč daná stresová situace nastala právě jemu.

Jak bylo řečeno, prožívání stresu může být spojeno se změnou emocí. Na jedné straně může dojít u osoby prožívající stres k nárůstu úzkosti, k dezorientaci ve vlastních pocitech a dalším negativním emočním posunům, na druhé straně ale může dojít k nárůstu motivace, odhodlání, víry, že překážka bude překonána, a dalším obdobným pocitům.

Jak je patrné, prožívání stresu může vést k negativním emočním posunům, ale může vést i k pozitivním emočním posunům. Podle toho se stres dělí na dva podtypy, konkrétně distres a eustres. Distres je takový stres, při jehož prožívání dochází u osoby jej prožívající k nárůstu negativních emocí. Člověk při prožívání distresu propadá úzkostí, pocitům strachu a smutku, a zejména beznadějí; nastalou situaci aktivně neřeší a navíc ani není motivován ji aktivně řešit. Jeho následkem může být až onemocnění osoby prožívající distres. Eustresem se potom rozumí takový stres, při jehož prožívání dochází u osoby jej prožívající k nárůstu pozitivních emocí. Člověk prožívající eustres bere stresor jako výzvu, kterou chce a je odhodlán překonat, vyřešit. Eustres lze tudíž chápat jako něco, co u osoby, která jej prožívá, zvýší motivaci a stimuluje jej k lepším výkonům (Chamoutová, 2004, s. 1, Vágnerová, 2010, s. 350, Nakonečný, 1998, s. 544 a 545, Keinan, 1994, s. 49, Keinan, Sivan, 2001, s. 127).

1.4 Zvládání stresu

Prožívá-li člověk stres, je postaven před jednoznačný úkol: musí jej zvládnout. Na tom, jak snadno nebo jak těžce stres zvládne, má vliv řada aspektů. Prvním typem těchto aspektů jsou osobnostní aspekty, mezi které patří odolnost vůči stresu, emocionální a kognitivní zvládnutí stresu. Jedná se o aspekty vnitřní, v určité míře jimi disponuje každý člověk. Fungují tak, že kupř. ten, kdo má vyšší odolnost vůči stresu, vnímá méně neznámých podnětů jako stresory, než ten, kdo má odolnost vůči stresu nižší. Druhým typem aspektů, které ovlivňují zvládání stresu, jsou aspekty charakterizující zázemí stresované osoby. Na rozdíl od osobnostních aspektů lze tyto aspekty popsat jako vnější, neboť se mezi ně řadí sociální vztahy stres prožívající osoby. Jak uvádí Milan Nakonečný, z jednoho výzkumu vyplynulo, že stres ze ztráty zaměstnání zvládají lépe ti muži, kteří mají mezi svými nejbližšími podporu (Nakonečný, 1998, s. 545).

To, jak snadno nebo těžce osoba, která prožívá stres, tento stres zvládne, je tedy závislé na různých aspektech. Přitom u každé osoby jsou tyto aspekty dány jinak; jedna osoba lépe zvládá stres emocionálně a kognitivně, jiná má zase silnou podporu mezi svými nejbližšími (Kohoutek, 2014, s. 1).

Souhrn těchto aspektů je u každé osoby označován jako odolnost.

Odolnost má přitom dvě složky, jednak hardiness (tvrdost, pevnost), jednak resilience (nezdolnost, houževnatost). Jako hardiness se označuje stupně odolnosti, neboli vůči jak těžkému stresu je daná osoba odolná. Naproti tomu resilience označuje, nakolik je daná osoba schopna zvládat různé druhy stresů a adekvátně na ně reagovat (Vágnerová, 2010, s. 354).

Samotné zvládání stresu se odborně nazývá coping. Jedná se o proces sledující celkové zlepšení sebedůvěry osoby prožívající stres. Ke zlepšení sebedůvěry může dojít dvěma způsoby, a to buď změnou situace (tedy změnou vnějších okolností, nebo změnou postoje (tedy změnou vnitřních okolností). Podle toho, který způsob je ke zlepšení sebedůvěry zvolen, rozlišují se dva základní styly zvládání stresu (Nakonečný, 1998, s. 545, Vágnerová, 2010, 355).

Prvním je problémově orientovaný styl zvládání stresu. Tento styl vychází z toho, že příčina stresu je vlastně dosud neznámý vnější podnět, a, jak již název napovídá, je pro něj příznačné, že se na tento podnět zaměřuje. Tento styl zvládání stresu lze charakterizovat tak, že se při něm zaměřuje na problém, který je stresorem, a že se tento problém snaží vyřešit. Je zřejmé, že tento styl zvládání stresu může být užitečný jen tehdy, když je příčina stresu vyřešitelná. Stresor může dokonce působit i jako výzva k jeho překonání a vyřešení. Příkladem může být student, kterého trápí blížící se náročná zkouška. Čím je termín zkoušky blíž, v o to větším stresu se student nachází. Jednou z možností jak tento stres zvládnout je problémově orientovaný styl, tedy zaměřit se na jádro problému, onu zkoušku, a postupně se na ni připravovat.

Druhým stylem zvládání stresu je intrapsychicky orientovaný styl. Zatímco problémově orientovaný styl se zaměřuje na příčinu, která stres vyvolala, tento styl se zaměřuje na následek, tedy na to, jak je stres prožíván. Hlavním následkem stresu je emocionální nevyváženost osoby, která stres prožívá. Prožívání stresu pro člověka znamená, že prožívá emoce, které by za jiných okolností, ničím nestresován, neprožíval, jako např. stavy úzkosti, smutku, strachu apod. Právě na tuto emoční nevyváženost se intrapsychicky orientovaný styl zaměřuje, neboť jej lze charakterizovat tak, že jeho cílem je vyrovnání emocí. Člověk prožívající stres se snaží bojovat proti stavům úzkosti, strachu, smutku a jiným nechtěným emocím a snaží se naladit si emoční rovnováhu, tedy stav emocí, který mu zaručuje vnitřní klid. Pokud by byl uvažován stejný příklad jako u prvního stylu

zvládnání stresu, tedy student, kterého trápí blížící se náročná zkouška, potom jeho zvládnutí pomocí intrapsychicky orientovaného stylu by mohlo být například, pokud by se student uklidnil na základě ujištění od profesora, že on se se svými znalostmi a tím, jak se průběžně připravuje na přednášky, vůbec této zkoušky nemusí obávat.

Nabízí se stručné srovnání obou stylů zvládnání stresu. Problémově orientovaný styl má nespornou výhodu, že se zaměřuje na příčinu vzniku stresu a tuto příčinu se jejím vyřešením snaží odstranit. Nepochybně platí, že bude-li odstraněna příčina, bude odstraněn i samotný stres. Avšak jeho nevýhodou je, že ne každá příčina se dá vyřešením odstranit (např. smrt blízkého člověka). Tady je zase potřeba vyzdvihnout intrapsychicky orientovaný styl, který lze použít pro zvládnutí jakéhokoliv stresu, bez ohledu na povahu příčiny. Naopak jeho nevýhodou je, že se zaměřuje pouze na důsledky stresu, nesnaží se o vyřešení stresové situace. Jde tudíž o pouhé přizpůsobení se stresové situaci, dokud tato stresová situace sama nepomine.

Po srovnání obou stylů se nabízí uzavřít, že pro zvládnutí stresu je lepší použít problémově orientovaný styl a intrapsychicky orientovaný styl použít jen tehdy, kdy problémově orientovaný styl použít nelze, tedy tehdy, je-li příčina stresu nevyřešitelná. Leč tomu tak ve skutečnosti není. Osoba prožívající stres nevolí styl jeho zvládnutí podle toho, jestli příčina stresu je nebo není vyřešitelná, nýbrž podle toho, se této osobě jeví jako vyřešitelná nebo nevyřešitelná. Rozhodující je tudíž subjektivní pohled, nikoliv objektivní skutečnost. Psychologie také hovoří o pocitu kontroly nad situací. Pokud má osoba, která prožívá stres, pocit, že má nad situací kontrolu, potom se jí jeví jako zvládnutelná a její příčina řešitelná. Naopak, pokud se osobě prožívající stres zdá, že nad situací nemá kontrolu, pak se jí její příčina jeví jako neřešitelná. (Vágnerová, 2010, s. 357)

Jak bylo právě popsáno, pro zvládnutí stresu se nevolí styl podle toho, jestli je příčina stresu objektivně řešitelná nebo nikoliv, nýbrž podle toho, jestli se tato příčina jako řešitelná subjektivně jeví, neboli podle toho, jestli je nebo není pocit kontroly nad stresovou situací. Ovšem, do rozhodovacího procesu vstupuje ještě jeden prvek, a to nakolik osoba prožívající stres chce nebo může být při jeho zvládnutí aktivní. Problémově orientovaný styl zvládnutí stresu totiž vyžaduje aktivní účast na odstranění příčiny. Např. pravidelná a poctivá příprava na zkoušku, viz výše uvedený příklad. Naproti tomu intrapsychicky orientovaný styl vyžaduje výrazně méně aktivního přístupu, spíše vyžaduje pouze vnitřní stabilizaci emocí, viz opět výše uvedený příklad a uklidnění se po ujištění, že nebezpečí nehrozí.

To, do jaké míry chce nebo může být člověk při řešení příčiny stresu aktivní, závisí, jaký přístup preferuje, zda aktivní nebo pasivní. Člověk s aktivním přístupem k životu je člověk se zdravým sebevědomím, dostatečnou sebedůvěrou a potřebným zázemím. Vyznačuje se přesvědčením, že dokáže ovládat svůj život. Všechny tyto rysy se promítají i do volby stylu zvládnutí stresu. Člověk s aktivním přístupem, který je přesvědčen, že dokáže ovládat svůj život, je totiž mnohem více přesvědčen, že dokáže zvládnout a vyřešit příčinu stresu. Mnohem častěji proto volí problémově orientovaný styl zvládnutí stresu. Naopak člověk s pasivním přístupem k životu je člověk pesimistický a ulpívající na minulosti. Vyznačuje se přesvědčením, že nemá kontrolu nad svým životem a že není schopen svůj život ovládat. Nesnaží se o řešení problémů, které jej potkají, protože nevěří, že existuje možnost, jak je vyřešit, ba naopak, považují tyto problémy za rány osudu a sami sebe za oběť. Tento přístup k životu se také plně promítá do prevence stylu zvládnutí stresu. Mnohem častěji totiž volí intrapsychicky orientovaný styl zvládnutí stresu (Vágnerová, 2010, s. 357 a 358).

1.5 Vliv stresu

Prožití stresu může zanechat v člověku, který jej prožil, důsledky. Ty mohou nastat ve všech oblastech jeho psychiky: v myšlení, jednání, ale i v systému hodnot. Např. někdo, kdo si prošel vážnou operací a dlouhodobým léčením, si bude následně mnohem více vážit svého zdraví. Jednak se zdraví stane pro něj jednou z nejvyšších hodnot, jednak on sám se bude více vyhýbat činnostem a aktivitám, kde hrozí zranění nebo onemocnění. Dalším důsledkem prožití stresu je i změna dosavadních schémat pro řešení problému, popřípadě vytvoření schémat nových. Stres je reakcí na dosud neznámé podněty nebo na podněty sice známé ale s nebývale silnou intenzitou. Pro jejich řešení člověk dosud nemá vytvořená schémata a již vytvořená schémata nejsou účinná. Zvládnutí stresové situace znamená pro člověka, který ji prožil, novou zkušenost, díky které si vytvoří schémata, jak na prožitou situaci reagovat v budoucnu.

Důsledky prožitého stresu mají různou povahu, od pozitivních až po škodlivé. Mezi pozitivní důsledky nepochybně patří dobrý pocit z vyřešení obtížného problému, ze zvládnutí situace a s ním související motivace k aktivnímu přístupu při setkání se s obtížnými problémy v budoucnu. Škodlivým důsledkem potom zcela určitě bude rozvoj některé z psychosomatických onemocnění.

Pozitivní důsledky bývají označovány jako posttraumatická adaptace nebo posttraumatický osobní růst. Marie Vágnerová se přiklání spíše k prvnímu označení, neboť se jí zdá

přesnější (Vágnerová, 2010, s. 371). Jejich společným znakem je, že zanechávají v osobě, která prožila stres, pozitivní efekt.

Aby prožití stresu zanechalo pozitivní efekt, musí dojít ke zvládnutí problému. Nezbytným předpokladem k tomu je pochopení nastalé situace. Na prožívané stresové situaci musí být nalezeno něco smysluplného, přínosného. Pokud se nalezne na dané situaci něco takového, potom je člověk, který danou situaci prochází motivován ji aktivně zvládnout, neboť ji přestává chápat jako zničující zátěž a začíná ji vnímat jako výzvu k překonání. Jak uvádí Marie Vágnerová, jde o proces, kdy zprvu zlá a nezvladatelná traumatizující situace se postupně stává srozumitelnější, zvládnutelnější a smysluplnější (Vágnerová, 2010, s. 372). Člověk na stresující situaci postupně nalézá pozitivní aspekty a ty jej motivují tuto situaci vnímat stále více jako výzvu k překonání a překonat ji. Jejím zvládnutím vyjde ze stresu silnější; může jít např. o postoj, že prožitá situace pro něj nebyla jednoduchá a že jim přinesla spoustu trápení, ale že díky ní má pocit, že jeho život je bohatší.

Jak bylo uvedeno, s pozitivními důsledky prožití stresu je spojena změna žebříčku hodnot. Stresová situace zasáhne do osobnosti člověka natolik, že z ní tato osoba vyjde s jiným systémem hodnot, viz výše uvedený příklad s prožitím vážné operace a následného cenění si svého zdraví, který příznačně ilustruje jedno přísloví, že lidé si svého zdraví nejvíce váží, až když o něj přijdou. Tato pozitivní změna žebříčku hodnot se odborně též označuje jako idealizující změna sebepojetí (Vágnerová, 2010, s. 373), čímž se myslí to, že člověk, který prožil a vyrovnal se se stresem má vnitřní pocit osobního růstu, tedy že z něj vyšel lepší.

Pozitivní důsledky prožití stresu ještě vedou k vytvoření postoje odborně nazývaného fundamentální životní pragmatismus (Vágnerová, 2010, s. 373). Tento postoj je charakteristický tím, že po prožitém stresu si člověk uvědomí a přijme skutečnost, že v lidském životě není nic snadné, že se musí potýkat i s těžkostmi a nepříjemnostmi. Díky tomu se na jedné straně naučí přijímat trápení a těžkosti, na druhé straně si naučí vážit si i drobných radostí a nepovažovat je za samozřejmost. Taktéž se tento postoj projevuje i ve vztahu k ostatním lidem, neboť člověk s fundamentálním životním pragmatismem má větší pochopení pro lidi, kteří si prochází podobnou stresovou situací, kterou si i on sám prožil, bývá vůči nim empatičtější a chce jim být více nápomocný.

Naproti tomu negativní důsledky prožitého stresu jsou označovány jako posttraumatická stresová porucha (Vágnerová, 2010, s. 374). Obdobně jako pro je pro pozitivní důsledky

společný pozitivní efekt, je pro negativní důsledky typický negativní efekt zanechaný na osobě, která prožila stres.

Negativní důsledky mohou vzniknout, pokud je určitá osoba vystavena stresu dlouhodobě. To nastane tehdy, pokud osoba na prožívaném stresu nedokáže nalézt něco smysluplného, přínosného, neboť tehdy není motivována stres zvládnout. Výsledkem je, že se tato osoba ve stresové situaci postupně utápí a vysiluje se. Jako příklad toho, kdy osoba (ještě) nenalezla na prožívaném stresu žádný smysl nebo přínos, neboli, kdy si ho ještě není schopna nijak vysvětlit, je neustálé kladení si otázky, proč se to stalo zrovna jí.

Posttraumatická stresová porucha vede ke vzniku a rozvinutí se psychosomatických onemocnění. Ty se v rovině psychiky projevují jednak narušením emočního prožívání, jež se projevuje přetrvávajícími úzkostmi, strachem nebo otupělostí, změnami kognitivních funkcí, které se zase projevují narušeným hodnocením sebe a okolí, zejména vztahovačností, negativním hodnocením, snížením sebevědomí a sebeúcty, a chováním, které se projevuje buď útlumem veškerých aktivit, nebo v hypertrofii aktivit nepřiměřených k problémům, které má řešit.

1.6 Přínos stresu

Stres byl popsán jako psychickofyziologická reakce člověka na jemu dosud neznámé podněty, tedy na podněty, které vnímá jako ohrožující a na jejichž vyřešení je potřeba hodně úsilí. Stres může být tudíž snadno vnímán jako jev nežádoucí, zvláště bude-li doplněno, že dlouhodobé prožívání stresu se může negativně promítnout jak na lidském organismu, např. chřadnutí organismu, oslabení imunitního systému a s tím spojená vyšší náchylnost k onemocnění, tak i na duševní stránce, např. rozvinutí depresivních nebo úzkostných stavů, ztráta motivací a další. Může vést až ke vzniku psychosomatických onemocnění, kupř. žaludečních vředů nebo zvýšeného krevního tlaku (hypertense).

Přesto nelze na stresové situace nahlížet takto jednostranně. Stres patří k životu člověka, je jeho součástí (Nakonečný, 1998, s. 546). Jak bylo výše popsáno, stres je reakcí na dosud neznámé podněty. Každý prožitý a zvládnutý stres tudíž znamená zkušenost s nějakým dosud neznámým podnětem. Setká-li se člověk s tímž podnětem podruhé, tak už ví, jakým způsobem má na tento podnět reagovat, popřípadě, jaká reakce se od něj vyžaduje. Stres pro výjimečnost podnětu, který jej vyvolává, nutí člověka, aby vybočil ze svých zažitých stereotypů, v jejichž rámci řeší a zdolává obvyklé podněty. Nutí jej ke hledání jiných

způsobů uvažování, myšlení a zvládnání svých emocí. Tím vším člověka obohacuje, poučuje. Milan Nakonečný uzavírá, že stres zoceluje osobnost (Nakonečný, 1998, s. 546).

2 STRES Z POHLEDU ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA

2.1 Zdravotně sociální pracovník jako účinná pomoc pro zvládání stresu

Zdravotně sociální pracovník je osoba, která se často setkává s lidmi prožívající stres. Jako příklad lze uvést zdravotní sestru nebo ošetřovatelku, která je denně v kontaktu s nemocnými lidmi, pro které je jejich nemoc stresorem, třeba osoby zúčastněné na autonehodě, manuální dělník se zlomeninou ruky, pacient s nemocí, která má náročnou a omezující léčbu.

Výše je popsáno, jak se lze se stresem vypořádat a jaké může stres zanechat důsledky. Z tohoto výkladu plyne, že úspěšné zvládnutí stresu je možné, ale je nezbytné, aby k tomu byla osoba, která stres prožívá, motivována. Pokud je k překonání stresu motivována, pak je mnohem pravděpodobnější, že stresovou situaci zvládne a s pozitivními důsledky. Avšak pokud by motivaci k překonání stresu postrádala nebo ztratila, pak, pokud příčina sama nepomine, hrozí, že stres povede k negativním důsledkům. Je-li příčina stresu zdravotní komplikace, jak je nastíněno ve výše uvedeném příkladu, potom má zvládání a nezvládání vypořádání se se stresem dopady i na léčení. Lidé, kteří jsou motivováni, lépe bojují s nemocí a rychleji se uzdravují. Naopak lidé, kteří rezignovali na vyřešení problému a překonání stresu, čelí nemoci hůře a hůře se ozdravují.

Přítom zdravotně sociální pracovník je přímo ideální osoba, která může nemocné lidi motivovat, aby problém překonali, aby se dívali optimisticky do budoucna a věřili si, že se uzdraví. Jak bylo výše popsáno, na to, jak bude daná osoba stres zvládat, mají vliv dva typy aspektů, a to aspekty osobnostní a aspekty charakterizující zázemí stresované osoby. Zdravotně sociální pracovník totiž může být jedním z aspektů charakterizující zázemí stresované osoby, může totiž poskytnout nemocné osobě psychickou podporu, především tím, že jí dá najevo, že jí záleží na jejím uzdravení a že jí to přeje. Tato podpora bude mít na nemocnou osobu pozitivní vliv, neboť ta nebude svůj boj vzdávat v důsledku pocitu osamělosti, nýbrž bude motivována stresovou situací aktivně řešit. Ostatně, tyto účinky podpory ze strany zdravotně sociálních pracovníků již byly ověřeny a dnes jsou dokonce řazeny do základů etiky této profese (Kutnohorská, Cichá, Goldmann, 2011, s. 54 a násl.).

Třebaže je zdravotně sociální pracovník vhodná osoba, která může jiným pomáhat v jejich zvládání stresu, patří paradoxně sám mezi osoby ohrožené stresem. Toto povolání totiž

patří k těm, u nichž sám zdravotně sociální pracovník nemůže ovlivnit výsledky své práce. Ty jsou závislé na tom, jak mu naslouchá jeho svěřenec, pacient a nakolik se jeho radami řídí. Právě nemožnost ovlivnit výsledek své práce spolu v kombinaci s neúspěchy, kdy pacienti se stresovou situací nebojují, může vyústit ve frustraci a postupnou ztrátou motivace k další podpoře nemocných (Lloyd, King, Chenoweth, 2002, s. 259 a 260).

2.2 Zvláštnosti stresu u studentů a o vývoji jejich odolnosti

Jednou z oblastí, kde se člověk může setkat se stresovými situacemi, je studium vysoké školy. To může být zdrojem dvou druhů stresorů. Prvním z nich je požadavek úspěšného dokončení studia. Student vysoké školy si plně uvědomuje svou odpovědnost za studium, které v případě jeho úspěšného dokončení bude určovat směr jeho profesní kariéry. Uvědomuje si, že dokončí-li studium úspěšně, otevrou se mu mnohé dosud nedostupné možnosti. Druhým z nich je pocit konkurence. Student vysoké školy si totiž rovněž uvědomuje, že v oboru, který nyní studuje, po studiu nalezne profesní uplatnění a zdroj obživy. Přitom si taktéž uvědomuje, že totéž platí i o jeho spolužácích. Proto začíná na spolužáky nahlížet jako na svou budoucí konkurenci, což ho tlačí k tomu, aby vykazoval lepší studijní výsledky než ostatní.

Tyto stresory mohou být různé, což ostatně dokazuje dělení použité Rudolfem Kohoutkem (Kohoutek, 2014, s. 1). Ten jednotlivé stresory rozdělil podle jejich obsahu do čtyř skupin, a to na nekompetentní výuku, zkoušení a hodnocení studentů, neadekvátní přístup a vztah učitele ke studentům, organizační nedostatky školy a problémy se studijním oddělením.

Vedle těchto stresorů přímo souvisejících se studiem se musí někteří studenti vysoké školy vypořádávat navíc s dalšími stresory. Jedná se o nové situace, které sice nesouvisí přímo s vysokoškolským studiem, ale nastávají často společně s ním, a jsou tedy pro něj typické. Jedná se především o požadavek osamostatnění se na rodině. Se studiem vysoké školy je pro mnoho studentů spojeno i stěhování se do města, kde budou vysokou školu studovat. Nejpozději tehdy jsou proto tito studenti postaveni před nutnost naučit se samostatnému životu v cizím městě (Chamoutová, 2004, s. 2).

Avšak u těchto stresových situací lze předpokládat určité shodné rysy, zejména co se týká jejich vnímání jednotlivými studenty a také co se týká způsobu jejich zvládnání.

Prvním z těchto společných znaků je, že se v naprosté většině jedná o eustres. Studium vysoké školy je bráno jako výzva, která, pokud bude zvládnuta, bude znamenat kvalitativní

posun dále. Rozhodně studium vysoké školy nepředstavuje nežádoucí situaci, v níž by student jejím prožívání nějak trpěl. To ostatně podporuje i skutečnost, že studium vysoké školy není povinnost, v krajním případě může tudíž student své studium vždy ukončit a stresu s ním spojeného se snadno a rychle zbavit.

Student chápe studium vysoké školy jako výzvu, kterou chce zdolat. Je pro něj tudíž typické, že je již od počátku, co na něj působí stresory studia, motivován k jejich aktivnímu řešení. Dokonce, na jejich zdolání se připravoval ještě před samotným zahájením studia. A to je právě druhá zvláštnost, která je typická pro tyto typy stresů. Student tyto stresy očekává a je předem připravený se s nimi aktivně vypořádat. Při zvládání těchto stresů je tudíž téměř vždy volen problémově orientovaný styl, tedy aktivní přístup mající za cíl vyřešení problému a jeho zdolání.

To, že je pro zvládání studijních stresorů preferován problémově orientovaný styl, nesouvisí jen s vnitřní motivací studenta, ale i s vnějšími okolnostmi, konkrétně koncepcí studia. Jednotlivé překážky jsou vytvořeny tak, aby byly zdatelné, vyřešitelné. Pokud studenta čeká obtížná zkouška, tak student ví, že když se bude učit, tak onu zkoušku úspěšně složí. K tomuto aktivnímu přístupu řešení je nucen nejen vnitřně, když učení se je vlastně to, proč daný obor studuje, ale i z vnějšku, neboť existuje jak spousta jiných lidí, kteří danou zkoušku před ním úspěšně složili, tak i spousta knih a materiálů, které mu přípravu na zkoušku usnadní. Není cílem mít vysoké školství, které pro jeho náročnost nikdo nedokončí, nýbrž je cílem mít takové vysoké školství, které zaručí vzdělané absolventy a které dá možnost jej dokončit každému, kdo má k tomu potřebnou motivaci.

Avšak, ani skutečnost, že studenti jsou vystaveni eustresu, ani skutečnost, že jsou motivováni aktivně zdolat jednotlivé problémy, není zárukou, že tomu tak vždy bude. Vysoké školství je totiž koncipováno jednotně, pro všechny studenty platí stejné podmínky pro přijetí, všichni studenti by měli být při zkouškách hodnoceni stejně přísně atd. Avšak, studenti nejsou stejní. Někteří jsou nadaní a studium je pro ně snadné, jiní tolik nadaní nejsou a každá příprava je pro ně náročná.

V tomto bodě existuje určitý zvrat. Je patrné, že druzí jmenovaní musí mít mnohem větší motivaci ke studiu, protože musí vynaložit mnohem více aktivního přístupu, než ti nadaní. Každá studijní překážka je pro tudíž mnohem hůře překonatelná než pro ty nadané, kteří mnohé z těchto překážek jako překážky ani nevnímají. U těchto nenadaných studentů je proto vyšší šance ztráty motivace. Stačí, když budou přesvědčeni, že např. daná zkouška je

pro ně příliš těžká, neboli že danou překážku nepřekonají, ani když vynaloží maximum svého úsilí. Typicky se toto může stát, když se studentovi nedaří složit nějakou zkoušku ani na opakovaný pokus. V takovém případě následuje rezignace na další řešení problému pomocí problémově orientovaného stylu a apatie, případně i deprese z neúspěchu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 ROZDÍLY VE ZVLÁDÁNÍ STRESU U STUDENTŮ PRVNÍHO A TŘETÍHO ROČNÍKU

Praktická část se zabývá srovnáním zvládání stresu mezi studenty prvního a třetího ročníku zdravotnických studií na Univerzitě Tomáše Bati, Fakulty humanitních studií. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda existuje rozdíl ve výskytu stresových příznaků a odolnosti vůči stresu. Výsledky výzkumu byly zaznamenány v tabulkách a grafech.

3.1 Výzkumný cíl

Na začátku zpracování bakalářské práce jsem si vytyčila základní cíle. Cílem výzkumné části bylo za prvé zjistit, zda existuje rozdíl ve výskytu stresových příznaků u prvního a třetího ročníku. Za druhé, zda existují mezi těmito ročníky rozdíly v odolnosti vůči stresu, která bude zjišťována prostřednictvím převahy pozitivních strategií zvládání stresu.

3.2 Metodika

Použitá metoda výzkumu je kvantitativní. Výzkum probíhal na začátku zimního semestru roku 2014 od října do prosince. Účastnili se ho pouze studenti prvních a třetích ročníků zdravotnických studií, mezi jejichž obory patří všeobecná sestra, porodní asistentka a zdravotně sociální pracovník. K výzkumu byly použity standardizované dotazníky S-S-1 a SVF 78, které slouží k určení míry stresu a strategie zvládání stresu, poskytnuté od mého vedoucího bakalářské práce.

Oba tyto dotazníky studenti vyplňovali zcela anonymně, jediné požadované údaje byly o ročníku a oboru, který studenti studují.

Studenti vyplnili ze 196 celkem 144 dotazníků, z čehož po vyřazení 10 z nich, bylo k výzkumu použito 134 platných dotazníků. Ze 134 dotazníků pocházelo 62 dotazníků od studentů prvních ročníků a 72 dotazníků od studentů z třetích ročníků.

3.2.1 Dotazník S-S-1

Dotazník S-S-1 (příloha č. 1) zaznamenává přítomnost projevů, nebo reakcí, které mohou vzniknout v určitých situacích, či životních událostech. Dotazník se vztahuje k obecným projevům stresu v průběhu celého života respondenta. Respondenti měli v tomto dotazníku možnost odpovědět dvojným způsobem a to buď ANO, nebo NE na každou z jednotlivých otázek. Dotazník je složen z 25 otázek, které popisují reakce na situace a životní události:

1. Sucho v ústech
2. Bušení srdce
3. Napětí ve svalech, zejména v šíji
4. Nucení na stolicí
5. Nucení na močení
6. Pocity ztráty rovnováhy
7. Vnitřní chvění nebo stres
8. Zvýšené pocení
9. Dechová nepravidelnost
10. Vzrušení, vnitřní neklid
11. Dezorientace
12. Nerozhodnost
13. Obtíže v soustředění
14. Obtíže v řízení myšlenek
15. Pocity nejistoty
16. Zrychlený tok myšlenek, zhoršení schopnosti její ovládnutí
17. Objevují se nepříznivé představy, obavy, strach
18. Snížení rozhodnosti a schopnost jednat
19. Tělesný neklid
20. Hněv, zlost, často verbální agresivita
21. Pocity zoufalství nebo beznaděje
22. Stranění se kontaktu s druhými lidmi
23. Obtížné ovládnutí emočních projevů
24. Nepružnost, upoutávání pozornosti náhodnými jevy
25. Obtíže při vybavování z paměti

3.2.2 Dotazník SVF 78

Dotazník SVF 78 (příloha č. 2) slouží k zachycení škály odlišných způsobů, které může jedinec použít při zpracování a zvládnutí psychicky náročných situací. Dotazníky obsahují 78 otázek. Respondenti vybírali odpověď z pěti možných voleb a to:

- 0 – vůbec ne
- 1 – spíše ne
- 2 – možná

- 3 – pravděpodobně
- 4 – velmi pravděpodobně

Získané výsledky z dotazníků se zaznamenávaly do vyhodnocovacích listů (příloha č. 3).

Vyhodnocovací list obsahuje 13 subtestů:

1. **Podhodnocení** = snaha podhodnotit vlastní odezvu na zátěž nebo svou odezvu ohodnotit lépe
2. **Odmítání viny** = chybí odpovědnost
3. **Odklon** = vyhýbání se stresu, neutralizace situace
4. **Náhradní uspokojení** = vyhýbání se stresu, dělání si radosti odměnou
5. **Kontrola situace** = analýza, plán a aktivní zásah do situace
6. **Kontrola reakcí** = snaha se kontrolovat a neutralizovat
7. **Pozitivní sebeinstrukce** = znázorňuje, jak je člověk schopný přidělit si pravomoc a povzbudit se v náročné situaci
8. **Potřeba sociální opory** = vyhledávání kontaktu s druhými pro získání motivace
9. **Vyhýbání se** = zahrnuje úmysl a snahu zamezit střetnutí s identickou situací a lze ji řešit pozitivní či negativní strategií
10. **Úniková tendence** = vzdát situaci, odložit ji, což stres stupňuje
11. **Perseverace** = nesoustředění se na situaci a tím podléhat stresu
12. **Rezignace** = vzdát se, neschopnost bojovat s nepříznivou situací
13. **Sebeobviňování** = negativní strategie, výčitky mířené na sebe (Janke, Edrmannová, 2003)

Každý subtest obsahuje 6 odlišných otázek.

4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH ANALÝZA

4.1 Vyhodnocení dotazníku S-S-1

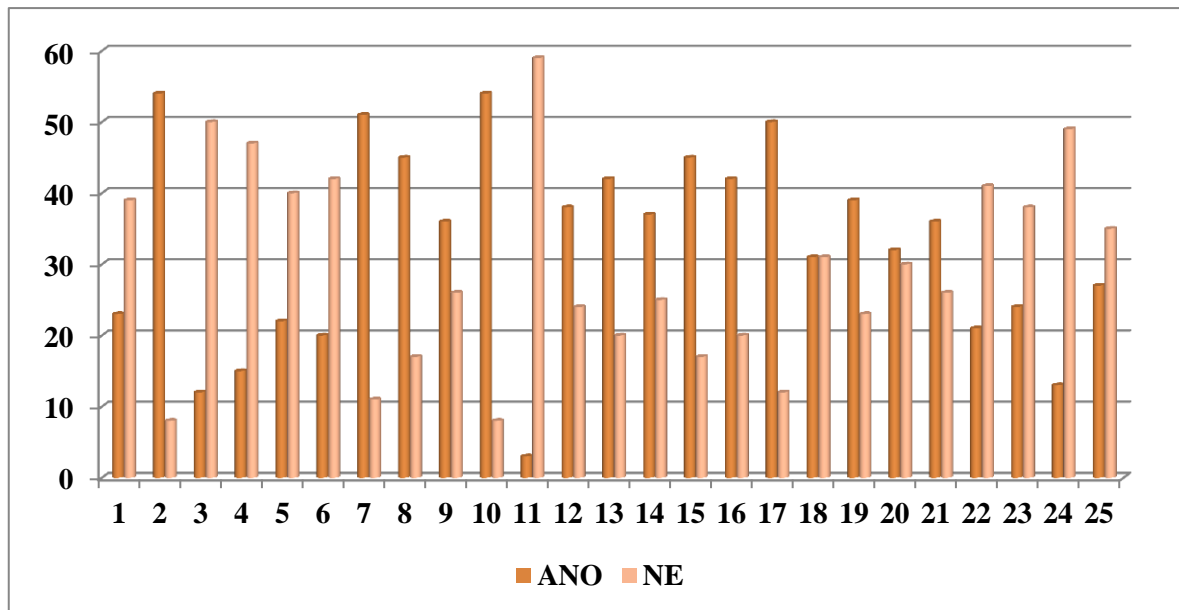
Tabulka č. 1: Četnost odpovědí u jednotlivých otázek dotazníku S-S-1

| Otázka č. | Odpověď ANO | | Odpověď NE | |
|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | 1. ročník | 3. ročník | 1. ročník | 3. ročník |
| 1 | 23 | 41 | 39 | 31 |
| 2 | 54 | 71 | 8 | 1 |
| 3 | 12 | 28 | 50 | 44 |
| 4 | 15 | 38 | 47 | 34 |
| 5 | 22 | 39 | 40 | 33 |
| 6 | 20 | 22 | 42 | 50 |
| 7 | 51 | 68 | 11 | 4 |
| 8 | 45 | 63 | 17 | 9 |
| 9 | 36 | 44 | 26 | 28 |
| 10 | 54 | 68 | 8 | 4 |
| 11 | 3 | 9 | 59 | 63 |
| 12 | 38 | 49 | 24 | 23 |
| 13 | 42 | 63 | 20 | 9 |
| 14 | 37 | 49 | 25 | 23 |
| 15 | 45 | 63 | 17 | 9 |
| 16 | 42 | 51 | 20 | 21 |
| 17 | 50 | 63 | 12 | 9 |
| 18 | 31 | 46 | 31 | 26 |
| 19 | 39 | 63 | 23 | 9 |
| 20 | 32 | 33 | 30 | 39 |
| 21 | 36 | 53 | 26 | 19 |
| 22 | 21 | 24 | 41 | 48 |
| 23 | 24 | 44 | 38 | 28 |
| 24 | 13 | 22 | 49 | 50 |
| 25 | 27 | 46 | 35 | 26 |

Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníku

Tabulka je rozdělena do dvou skupin pod názvem ANO a NE. V každé skupině je zaznamenán počet odpovědí na danou otázku od studentů prvního a třetího ročníku. Na následujícím grafu je možné vidět odpovědi respondentů pouze v rámci prvního ročníku.

Graf č. 1: Četnost odpovědí u studentů prvního ročníku u jednotlivých otázek

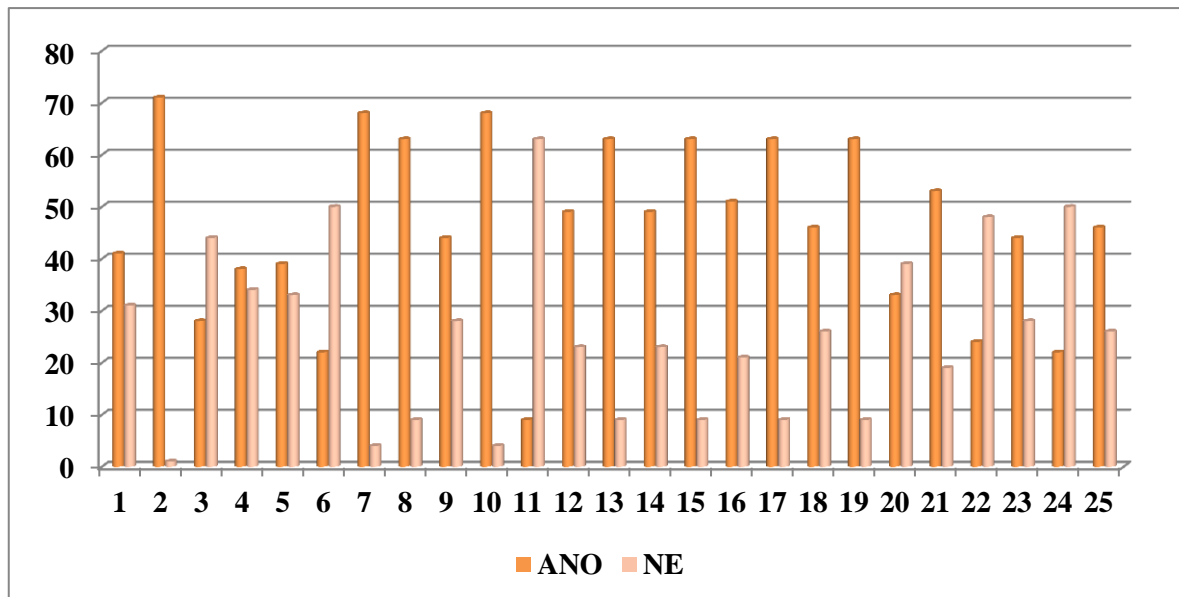


Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Studenti prvního ročníku odpovídali na čtrnáct otázek odpovědí ANO, v jednom případě se počet odpovědí ANO a NE rovnal, konkrétně u otázky číslo 18. Ve zbývajících deseti otázkách odpověděli NE. Například na otázku číslo dvě, zdali pozorují při některé stresující situaci či události zvýšené bušení srdce, odpověděli studenti ANO v 87 % případů. Naopak u otázky číslo jedenáct, zdali jsou ve stresujících situacích dezorientovaní, odpověděli v 95 % případů NE.

Ze získaných výsledků můžeme usoudit, že u studentů prvního ročníku se vyskytují projevy stresu ve zvýšené míře a zvládají hůře stresové situace.

Graf č. 2: Četnost odpovědí u studentů třetího ročníku u jednotlivých otázek



Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Studenti třetího ročníku odpovídali na devatenáct otázek odpovědí ANO, ve zbývajících šesti otázkách odpověděli NE. Opět na otázku číslo dvě, zdali pozorují při některé stresující situaci či události zvýšené bušení srdce, odpověděli studenti ANO v 99 % případů. Naopak u otázky číslo jedenáct, zdali jsou ve stresujících situacích dezorientovaní, odpověděli v 88 % případů NE.

Výsledky ukazují, že je velký rozdíl mezi prvním a třetím ročníkem. Zatímco u studentů prvního ročníku sice převažovaly odpovědi ANO, avšak jen o 4 otázky. U studentů třetího ročníku byl rozdíl daleko znatelnější, odpovědí ANO bylo o 13 otázek více než u odpovědí NE, z čehož vyplývá, že studenti třetího ročníku nejsou odolní vůči stresu a hůře snášejí stresové situace. Tento projev může být zapříčiněn navýšením požadavků na studenty třetích ročníků s ohledem na končící bakalářské studium.

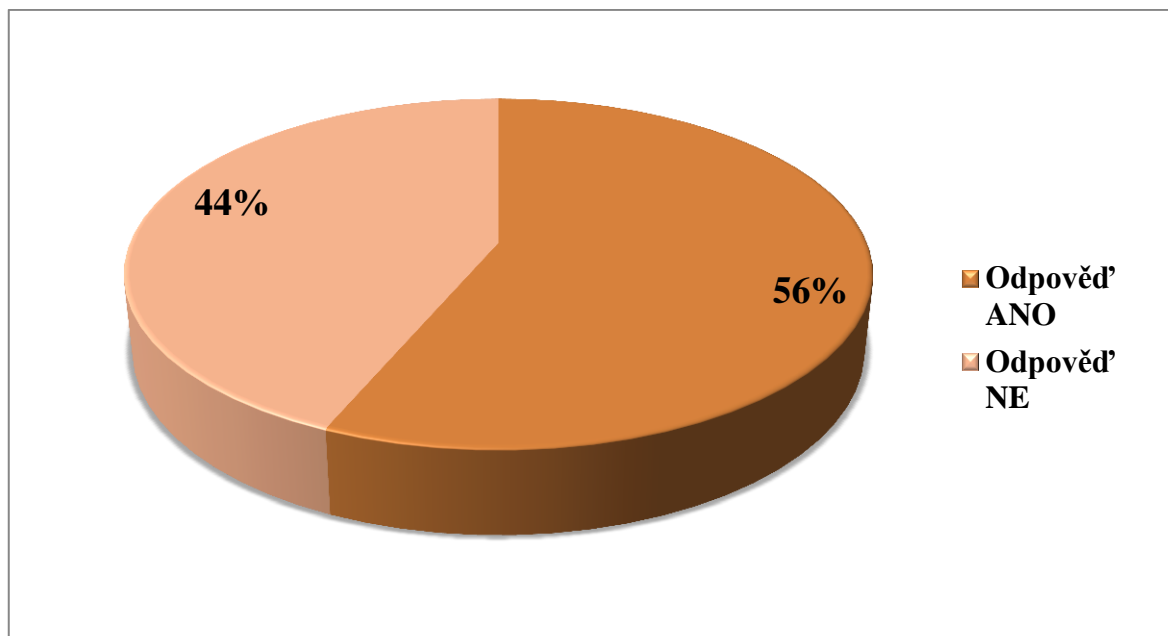
Tabulka č. 2: Četnost odpovědí u jednotlivých ročníků

| | Odpověď ANO | Odpověď NE | Počet respondentů |
|--------------------------|----------------|---------------|----------------------|
| 1. ročník | 35 | 27 | 62 |
| 3. ročník | 59 | 13 | 72 |
| Celkem ve skupině | 94 | 40 | 134 |

Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Tabulka č. 2 uvádí rozdělení studentů na dvě skupiny podle odpovědí ANO či NE a to v rámci jednotlivých ročníků. U prvního ročníku počet odpovědí ANO převyšuje počet odpovědí NE. Z celkového počtu 62 respondentů z prvního ročníku odpovědělo 35 ANO a 27 odpovědí bylo NE. U třetího ročníku převyšuje počet odpovědí ANO ve větší míře. Z celkového počtu 72 respondentů z třetího ročníku odpovědělo 59 respondentů odpovědí ANO a pouze 13 odpovědí bylo NE.

Graf č. 3: Procentuální rozdělení odpovědí u prvního ročníku

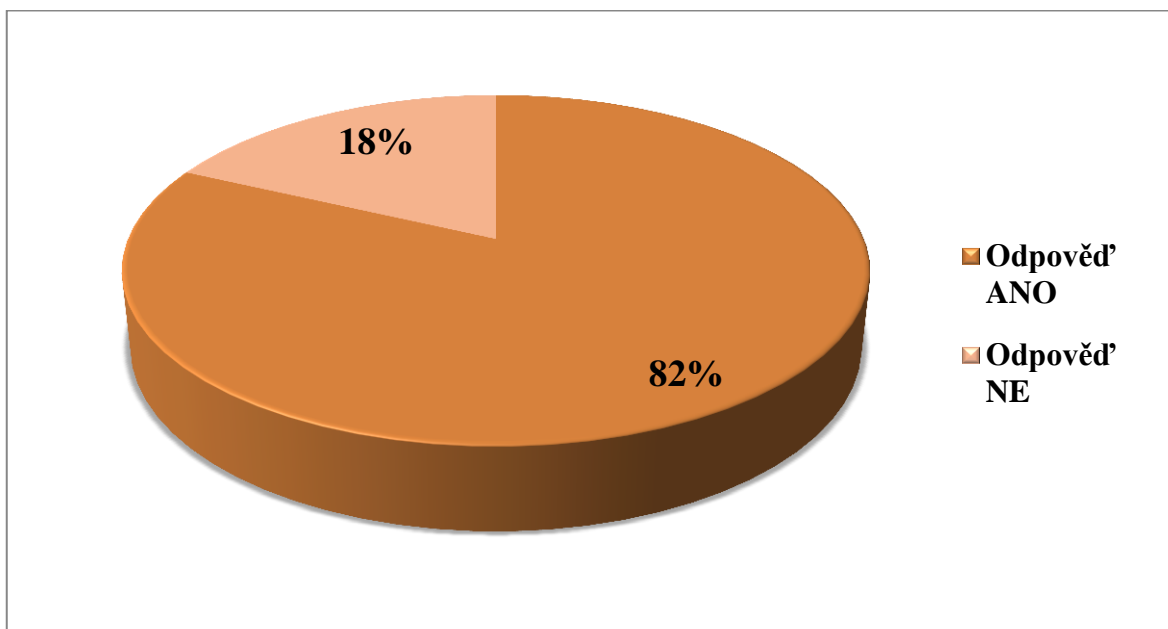


Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Jak je tedy možné spatřit v grafu č. 3, odpovědi ANO zaujímají 56 % z celkového počtu a odpovědi NE 44 %. Je tedy možné tvrdit, že studenti prvního ročníku se hůře

vypořádávají se stresovými situacemi a v nadpoloviční míře u nich převládají projevy uvedené v dotazníku.

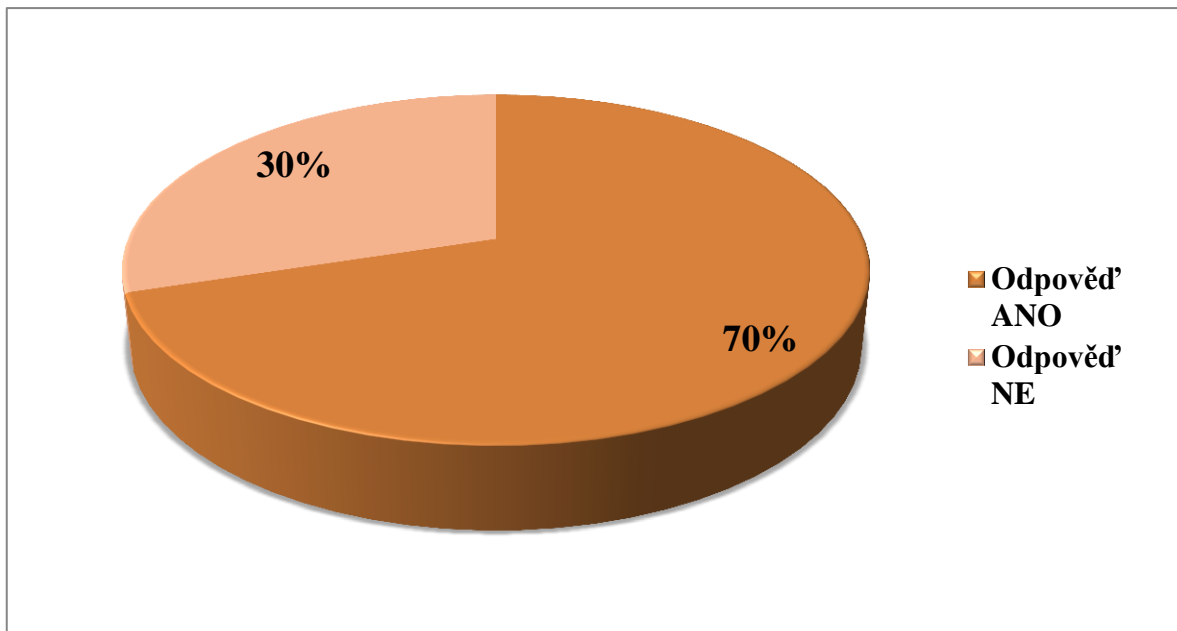
Graf č. 4: Procentuální rozdělení odpovědí u třetího ročníku



Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Graf č. 4 znázorňuje převahu 82 % v odpovědích ANO, oproti odpovědím NE, které čítají 18 % z celkového počtu výsledků respondentů. Je tedy možné tvrdit, že se studenti třetího ročníku v krizových situacích potýkají s projevy stresu mnohonásobně více, než studenti prvního ročníku.

Graf č. 5: Procentuální rozdělení odpovědí všech respondentů

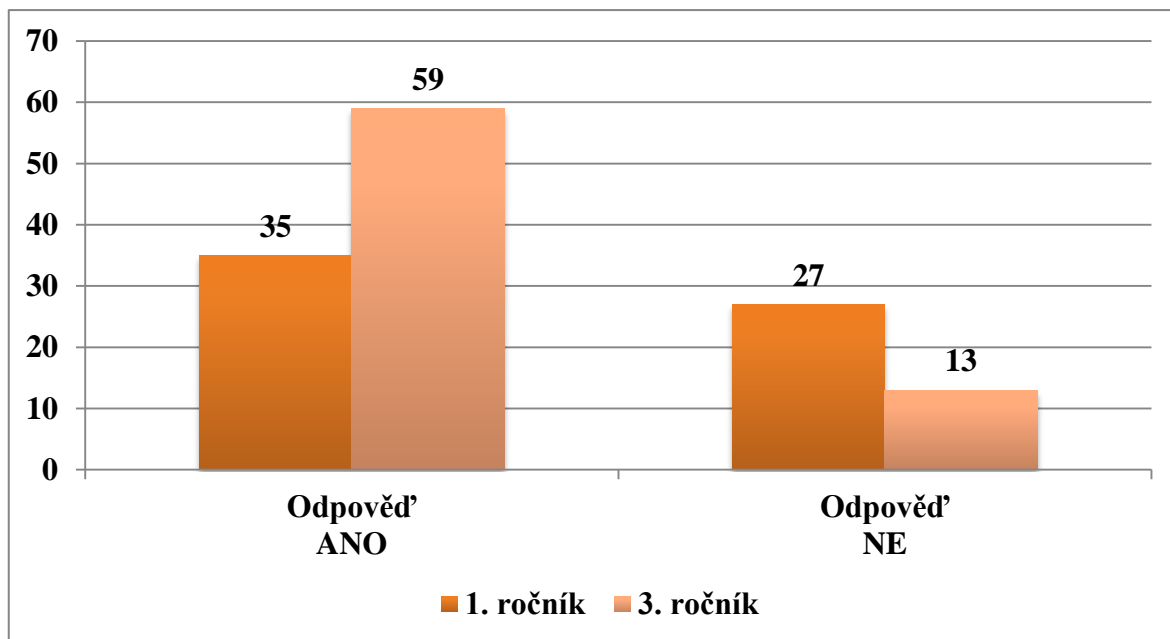


Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Z grafu č. 5 vyplývá, že u 70 % dotčených respondentů se podle výsledků projevují ve stresových situacích, nebo v krizových životních událostech příznaky stresu.

Závěrem je uveden srovnávací graf, kde jsou znatelné rozdíly mezi prvním a třetím ročníkem ve výsledcích u jednotlivých testů.

Graf č. 6: Porovnání výsledků testu S-S-1



Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Z grafu je jasně patrné, že studenti třetího ročníku u sebe pozorují projevy stresu ve větším množství, než studenti prvního ročníku. Vyhodnocených testů od respondentů s převažující odpovědí ANO, bylo u třetího ročníku o 24 více, než u prvního ročníku. Zpravidla se studenti třetích ročníků dostávají do stresových situací především kvůli dlouhodobé přípravě na závěrečné zkoušky a psaní bakalářské práce. Tyto činnosti pro ně nejsou každodenní rutinou a díky tomu mohou studenti vykazovat reakce uvedené v dotazníku častěji.

Studenti prvního ročníku se mohou setkávat s projevy stresu vyvolanými určitým neznámým při nástupu na vysokou školu, začleňováním do nového kolektivu nebo odlišnými učebními požadavky, než na jaké byli zvyklí na střední škole.

4.2 Vyhodnocení dotazníku SVF 78

Číselná odpověď u každé jednotlivé otázky se zaznamenávala do vyhodnocovacího listu dle subtestové kategorie. Odpovědi v jednotlivých subtestech se sečetly a pro nejlepší srovnání prvního a třetího ročníku se vypočítal hrubý skór pro průměrnou osobu prvního a třetího ročníku. Tím se získala hodnota pro každý subtest.

Výsledkem testování bylo zjištění, jakou strategii používá průměrná osoba prvního a třetího ročníku ke zvládnutí stresu, zdali pozitivní nebo negativní. Tyto strategie byly vypočítány díky rozdělení subtestů na dvě části, ze kterých se následně získala průměrná hodnota udávající dominantní strategii.

Tabulka č. 3: Výsledky testu SVF 78 u prvního ročníku

| Subtesty | Celkem hrubý skór | Hrubý skór pro průměrnou osobu | Zaokr. hrubý skór pro průměrnou os. |
|----------|-------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 637 | 10,2742 | 10 |
| 2 | 711 | 11,4677 | 11 |
| 3 | 847 | 13,6613 | 14 |
| 4 | 750 | 12,0968 | 12 |
| 5 | 902 | 14,5484 | 15 |
| 6 | 890 | 14,3548 | 14 |
| 7 | 896 | 14,4516 | 14 |
| 8 | 903 | 14,5645 | 15 |
| 9 | 863 | 13,9194 | 14 |
| 10 | 646 | 10,4194 | 10 |
| 11 | 831 | 13,4032 | 13 |
| 12 | 603 | 9,7258 | 10 |
| 13 | 663 | 10,6935 | 11 |

Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Pozitivní strategie: celkem subtest 1,2,3,4,5,6,7 = $90,8548 / 7 = 12,9793 \doteq 13$

Negativní strategie: celkem subtest 10,11,12,13 = $44,2419 / 4 = 11,0605 \doteq 11$

V tabulce jsou vidět hodnoty jednotlivých subtestů, které vyšly pro první ročník. Na základě těchto hodnot je možné vypočítat pozitivní a negativní strategii. Pozitivní strategie se vypočítala pomocí zprůměrování subtestů 1 - 7, subtesty 1 - 7 spadají do kategorie pozitivních strategií, proto pracujeme pouze s nimi. Naopak do negativní strategie spadají pouze čtyři subtesty, a to 10, 11, 12 a 13, k jejichž výsledku je možné dojít stejným způsobem.

Z výsledku je patrné, že u studentů prvních ročníků převládá pozitivní strategie, což dokazuje, že se studenti se stresem vyrovnávají dobře a nenechají se tolik ovlivňovat negativními situacemi.

Tabulka č. 4: Výsledky testu SVF 78 u třetího ročníku

| Subtesty | Celkem hrubý skór | Hrubý skór pro průměrnou osobu | Zaokr. hrubý skór pro průměrnou os. |
|----------|-------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 695 | 9,6528 | 10 |
| 2 | 743 | 10,3194 | 10 |
| 3 | 951 | 13,2083 | 13 |
| 4 | 956 | 13,2778 | 13 |
| 5 | 1 024 | 14,2222 | 14 |
| 6 | 988 | 13,7222 | 14 |
| 7 | 984 | 13,6667 | 14 |
| 8 | 1 120 | 15,5556 | 16 |
| 9 | 1 058 | 14,6944 | 15 |
| 10 | 953 | 13,2361 | 13 |
| 11 | 1 159 | 16,0972 | 16 |
| 12 | 865 | 12,0139 | 12 |
| 13 | 952 | 13,2222 | 13 |

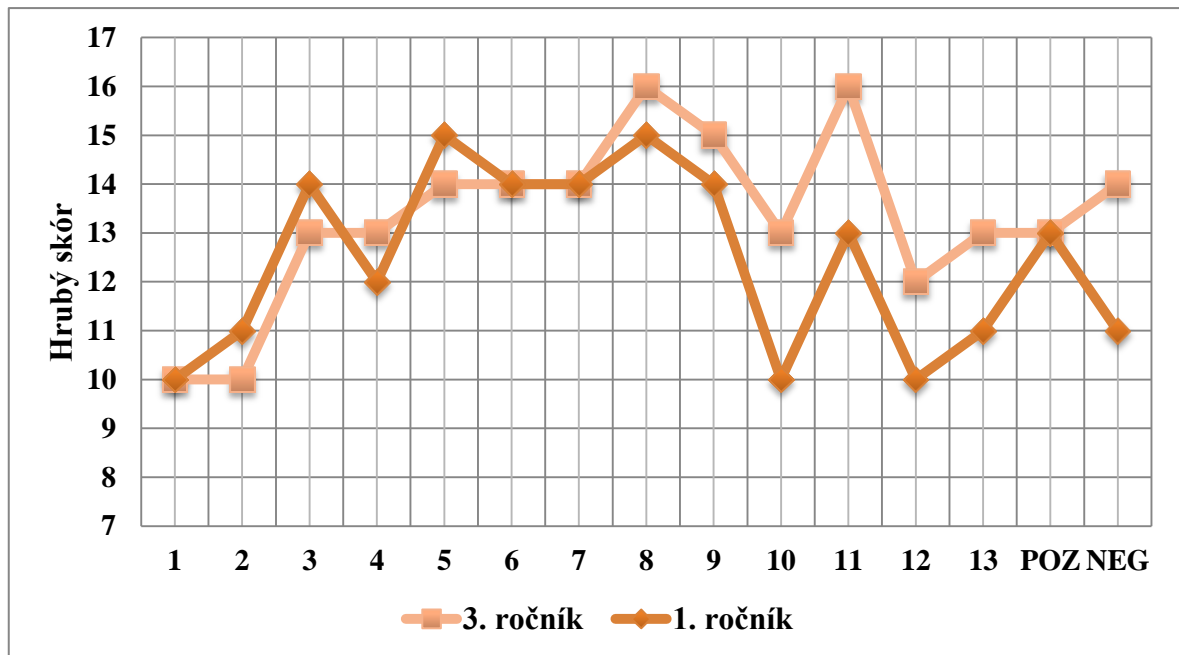
Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Pozitivní strategie: celkem subtest 1,2,3,4,5,6,7 = $88,0694 / 7 = 12,5813 \doteq 13$

Negativní strategie: celkem subtest 10,11,12,13 = $54,5694 / 4 = 13,6424 \doteq 14$

Tabulka nám znázorňuje hodnoty subtestů, které byly vypočítány u studentů třetích ročníků. Postup výpočtů pro pozitivní a negativní strategii je stejný jako u prvního ročníku. Z výsledku je možné usoudit, že u studentů třetího ročníku převládá negativní strategie. Z toho vyplývá, že studenti třetího ročníku jsou více pod vlivem stresu a nedokáží ho tolik eliminovat jako studenti prvních ročníků.

Graf č. 7: Srovnání výsledků testu SVF 78 u prvního a třetího ročníku



Zdroj: Vlastní zpracování ze získaných výsledků dotazníků

Výše položený graf je stěžejní pro vyhodnocení celého testu SVF 78. Jsou na něm patrné rozdíly mezi prvním a třetím ročníkem ve výsledcích jednotlivých subtestů. Jak již bylo dříve popisováno, studenti prvního ročníku mají převyšující hodnoty v první části grafu, tedy mezi subtestem 1 – 7, z čeho logicky vyplývá dominantní pozitivní strategie. Studenti třetích ročníků jasně vítězí v subtestech spadajících pod negativní strategii, a tudíž je tato strategie pro ně určující.

Z grafu je také možné vyčíst totožné hodnoty pro pozitivní strategii u obou ročníků, výsledky jsou však určeny rozdílnými hodnotami negativní strategie.

DISKUZE

V této části bych ráda rozebrala praktickou část bakalářské práce a výsledky výzkumného šetření. Hlavním cílem v mé práci bylo zjištění, který ročník z Ústavu zdravotnických studií je více ve stresu, zda první či třetí.

Mým záměrem bylo zjistit, jak moc stres ovlivňuje studenty po čas studia. Zda na ně má vliv, či nikoliv a na koho více. Proto jsem se rozhodla rozdat dotazníky mezi prvním ročníkem, neboť studenti jsou na škole noví, princip výuk je jiný, než byli zvyklí na střední škole, ocitli se na akademické půdě, která je pro ně neznámá, je vznešená a klade důraz na jiné chování, na rozdíl od škol středních. Tato změna může mít na studenty velký vliv. Někteří studenti podléhají stresu, jsou nejistí, zkrátka nesví. Někteří naopak zachovávají chladnou hlavu, nepodléhají stresu a těší se na změny, které je posunou dál. Dále jsem rozdala dotazníky u studentů třetích ročníků. Studenti už dokonale znají akademickou půdu, jsou zvyklí na způsoby učení, orientují se, ale oproti prvním ročníkům jsou tyto ročníky na konci svého studia, proto se také ocitají pod vlivem stresu. Na studenty třetích ročníků je vyvíjen větší nátlak, protože musí mít řádně uzavřené všechny předměty, splnit požadovaný kredit a pracovat na své bakalářské práci, aby se přes tyto všechny požadavky dostali ke státním závěrečným zkouškám. K bakalářské práci se vztahuje mnoho byrokracie, komunikace, čas hraje důležitou roli a student snáze podléhá stresu. Hůře ovládá své strategie na zmírnění stresu. Proto jsem zvolila porovnání právě těch dvou ročníků, neboť oba ročníky podléhají stresu a chtěla jsem zjistit, kdo z nich to přeci jen zvládá lépe.

Z výzkumu u prvního dotazníku, který zaznamenává přítomnost projevů, nebo reakcí v určitých situacích či v životních událostech vyplynulo, že u studentů prvních ročníků se méně projevují příznaky uvedené v dotazníku, než u studentů třetích ročníků, kteří zaznačili více odpovědí ano.

Pokud se na to podíváme v procentech odpovědí ANO, které značily přítomnost příznaků v situacích či životních událostí, bylo pro první ročník celkem 56 %. U třetích ročníků bylo odpovědí ANO zaznamenáno v 82 %, což jasně dokazuje, že více podléhají stresovým situacím.

Z výzkumu u druhého dotazníku, který slouží k zachycení škály odlišných způsobů, které může jedinec použít při zpracování a zvládnání psychicky náročných situací je patrné, že u studentů prvních ročníků převládá více pozitivní strategie, která vyjadřuje, že se studenti

se stresem vyrovnávají mnohem lépe, jsou odolnější a mají lepší strategie, které jim pomáhají se vyhýbat, nebo se srovnávat s náročnými situacemi. Oproti tomu u studentů třetích ročníků převládá strategie negativní, která vyjadřuje, že se studenti se stresem vyrovnávají mnohem hůře. Jejich strategie pro zvládnání stresu nejsou účinné, nebo nejsou správně aplikovány.

Díky tomuto zkoumání jsem mohla srovnat, který z uvedených ročníků je více ve stresu. Myslím si, že každý student by měl zapracovat na své strategii, jak zvládat stres, protože právě onen zmíněný stres nám může nejenom pomoci, ale i ublížit. Dnešní doba je velmi ovlivněna stresem a myslím si, že stres bude působit ještě mnohem více. Doporučila bych zejména studentům třetím ročníků, aby více pracovali s copingovou strategií (viz. výše uvedená kapitola 1.4). Pokud by na strategii zapracovali, určitě by i výsledky jejich práce a to nejenom školní, ale i v běžném životě mohly zlepšit a nepodléhali by tolik stresovým situacím.

ZÁVĚR

V této práci jsem se zabývala porovnáním vlivu stresu na první a třetí ročníky. Kdo je více ve stresu, neboť oba ročníky jsou ovlivňovány stresem, ačkoliv každý z jiných důvodů.

V teoretické části jsem vymezila pojem stres a další s ním spojené témata. V praktické části jsem se zabývala výzkumem zaměřeným na stres. Cílem výzkumu bylo za pomoci dvou dotazníků, zjistit, které z uvedených ročníků je více pod vlivem stresu.

Dotazníky byly standardizované, obsahovaly větší počet otázek, proto ne všechny dotazníky jsem mohla použít, neboť nebyly dostatečně vyplněné. Nicméně i přesto, výzkum dopadl dobře a splnil můj vytyčený cíl.

Jsem velmi ráda, že jsem mohla tento výzkum provést na akademické půdě Ústavu zdravotnických studií. Tato práce mi poskytla náhled na to, jak jsem vnímala vliv stresu v prvním ročníku a jak ho vnímám teď ve třetím závěrečném ročníku. Uvědomění jak stres velmi ovlivňuje člověka, aniž by si to mnohdy uvědomoval je nesmírně zajímavý. Celý tento proces souvisí s psychologií, která s člověkem jde ruku v ruce celý život.

Za dobu studia jsem mnohdy hluboce podlehla vlivu stresu a nyní už vím, že to nemuselo být až tak vážné, protože kdybych se více zajímala o problematiku stresu, určitě bych věděla více, jak s tímto vlivem bojovat. Mým cílem je do budoucna zapracovat na strategiích zvládnutí stresu, abych tak snáze nepodléhala stresu, jako tomu bylo doposud a doufám, že na základě mé bakalářské práce, na tom zapracují i studenti, kterých se toto téma také týká a budou tak mít příjemnější nejen průběh studia, ale i života.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] GILLERNOVÁ, Ilona, ŠÍPEK, Jiří a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie pro každého*. 1. vydání. Praha: UK FF, 2013, 207 s. ISBN 978-80-87893-00-5.
- [2] JANKE, Wilhelm a Hans ERDMANN. *Strategie zvládání stresu: příručka*. 1. české vyd. Praha: Testcentrum, 2003, 27 s. ISBN 80-8647-124-1.
- [3] KEINAN, G. *Effect of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking*. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67, s. 48-55.
- [4] KEINAN, G., SIVAN, D. *The effects of stress and desire for control on the formation of casual attributions*. In *Journal of Research in Personality*, 2001, 35, 127-137.
- [5] KUTNOHORSKÁ, Jana, CICHÁ, Martina, GOLDMANN, Radoslav. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3843-7.
- [6] NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. 1. vydání. Praha: Academia, 2000, 336 s. ISBN 978-80-200-0763-6.
- [7] NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vydání. Praha: Academia, 1998, 590 s. ISBN 80-200-0689-3.
- [8] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2010, 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

- [2] CHAMOUTOVÁ, H. *K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání*. Odborná konference v Praze. 2004. [cit. 2015-01-28]. Dostupné na WWW: <http://www.agris.cz/Content/files/main_files/61/139341/cham.pdf>
- [2] KOHOUTEK, R. *Stresy a psychická traumata studentů vysokých škol*. In *KOUHOUTEK, R. Psychologie v teorii a praxi*. 2014. [cit. 2014-11-28]. Dostupné na WWW: <<http://rudolfkohoutek.blog.cz/1408/stresy-a-psychicka-traumata-studentu-vysokych-skol>>
- [3] LLOYD, CH., KING, R., CHENOWETH, L. *Social work, stress and burnout: A review*. In *Journal of Mental Health*. 2002. s. 255-265. [cit. 2014-11-28]. Dostupné na WWW: <<https://www.google.cz/webhp?sourceid=chromenstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=social+work+stress+and+burnout>>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

SVF 78 Streßverarbeitungsfragebogen – dotazník strategie zvládání stresu

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 1: Četnost odpovědí u jednotlivých otázek dotazníku S-S-1 | 29 |
| Tabulka č. 2: Četnost odpovědí u jednotlivých ročníků | 32 |
| Tabulka č. 3: Výsledky testu SVF 78 u prvního ročníku | 36 |
| Tabulka č. 4: : Výsledky testu SVF 78 u třetího ročníku | 37 |

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|--|----|
| Graf č. 1: Četnost odpovědí u studentů prvního ročníku u jednotlivých otázek | 30 |
| Graf č. 2: Četnost odpovědí u studentů třetího ročníku u jednotlivých otázek | 31 |
| Graf č. 3: Procentuální rozdělení odpovědí u prvního ročníku..... | 32 |
| Graf č. 4: Procentuální rozdělení odpovědí u třetího ročníku..... | 33 |
| Graf č. 5: Procentuální rozdělení odpovědí všech respondentů..... | 34 |
| Graf č. 6: Porovnání výsledků testu S-S-1..... | 35 |
| Graf č. 7: Srovnání výsledků testu SVF 78 u prvního a třetího ročníku..... | 38 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník S-S-1

Příloha P II: Dotazník SVF 78

Příloha P III: Vyhodnocovací list

Příloha P VI: Testový profil

Příloha P V: Žádost o umožnění výzkumného šetření

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK S-S-1

Dobrý den,

jmenuji se Jana Navrátilová. Jsem studentkou třetího ročníku oboru Zdravotně sociální pracovník. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění mých dotazníků, které použiji k výzkumu do své bakalářské práce. Tyto dotazníky se týkají stresu.

Jsou celkem dva. První dotazník s názvem S-S-1 je zaměřený na příznaky při situacích, či životních událostech. Obsahuje 25 otázek a odpověď na danou otázku zaznačte kroužkem.

Druhý dotazník s názvem SVF 78 je zaměřený na strategie zvládání stresu. Obsahuje 78 otázek a vybere z 5 odpovědí, která nejvíce odpovídá.

Dotazník je anonymní, jediné, co potřebuji upřesnit je obor a ročník, nic víc není potřeba vyplňovat. Mnohokrát děkuji, že si uděláte chvilku a vyplníte mi tyto dotazníky.

S-S-1

Tento dotazník zjišťuje výskyt určitých projevů či reakcí, které mohou být vyvolávány některými situacemi nebo životními událostmi. Zvažte, zda se u vás níže uvedené projevy nebo reakce vyskytly, jako důsledek přítomnosti nějaké situace nebo události. Pokud se u vás daný projev nebo reakce v tomto smyslu vyskytla označte odpověď ANO, pokud se nevyskytla, označte odpověď NE. Žádnou odpověď nevynechávejte.

V některých životních situacích nebo událostech se u mne vyskytují s vysokou pravděpodobností tyto příznaky, projevy či reakce:

| | |
|---|----------|
| 1. Sucho v ústech | ANO - NE |
| 2. Bušení srdce | ANO - NE |
| 3. Napětí ve svalech, zejména v šiji | ANO - NE |
| 4. Nucení na stolicí | ANO - NE |
| 5. Nucení na močení | ANO - NE |
| 6. Pocit ztráty rovnováhy | ANO - NE |
| 7. Vnitřní chvění nebo třes | ANO - NE |
| 8. Zvýšené pocení | ANO - NE |
| 9. Dechová nepravidelnost | ANO - NE |
| 10. Vzrušení, vnitřní neklid | ANO - NE |
| 11. Dezorientace | ANO - NE |
| 12. Nerozhodnost | ANO - NE |
| 13. Obtíže v soustředění | ANO - NE |
| 14. Obtíže v řízení myšlenek | ANO - NE |
| 15. Pocity nejistoty | ANO - NE |
| 16. Zrychlený tok myšlenek, zhoršená schopnost jejich ovládnutí | ANO - NE |
| 17. Objevují se nepříznivé představy, obavy, strach | ANO - NE |
| 18. Snížení rozhodnosti a schopnost jednat | ANO - NE |
| 19. Tělesný neklid | ANO - NE |
| 20. Hněv, zlost, často verbální agresivita | ANO - NE |
| 21. Pocity zoufalství nebo beznaděje | ANO - NE |
| 22. Stranění se kontaktu s druhými lidmi | ANO - NE |
| 23. Obtížné ovládnutí emočních projevů | ANO - NE |
| 24. Nepružnost, upoutávání pozornosti náhodnými jevy | ANO - NE |
| 25. Obtíže při vybavování z paměti | ANO - NE |

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK SVF 78

DOTAZNÍK

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Věk: Pohlaví: muž žena

Povolání:

Datum:

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem **x**) zvoleného čísla na škále od **0 (vůbec ne)**, po **4 (velmi pravděpodobně)**:

| vůbec ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi pravděpodobně |
|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Příklad:

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry

... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé

| vůbec ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi pravděpodobně |
|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 0 | 1 | 2 | x | 4 |

V tomto případě je označeno číslo **3 (pravděpodobně)**. To znamená, že „navštívit dobré přátele nebo známé“ pravděpodobně odpovídá Vašemu způsobu reagování v této situaci.

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

*Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem **x** správnou odpověď a navíc ji i výrazně podtrhněte.*

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků. Ověřte prosím, zda jste vyplnil(a) údaje o Vás a začněte vyplňovat dotazník.

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...

| | vůbec ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi pravděpodobně |
|---|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) ... cítím se nějak bezmocný(-á) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) ... promyslím přesně své další jednání | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) ... mám tendenci od toho utéct | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10) ... řeknu si, že to vydržím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11) ... vyhnu se napříště takovým situacím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16) ... sním něco dobrého | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19) ... mám špatné svědomí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22) ... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23) ... mám tendenci hned ustoupit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25) ... podívám se na něco pěkného v televizi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27) ... prostě musím s někým o tom hovořit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ... | Wibec, ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | Wibití pravděpodobně |
|---|-----------|----------|-------|---------------|-------------------------|
| 28) ... přepadají mne myšlenky na útěk | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34) ... snažím se potlačit své vzrušení | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35) ... řeknu si, že za to nemohu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37) ... dělám si výčitky | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40) ... udělám něco dobrého pro sebe | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42) ... požádám někoho o pomoc | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50) ... vrhnu se do práce | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52) ... lépe se kontrolojuji než druzí v téže situaci | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ... | Wüsst ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi pravděpodobně |
|---|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56) ... myslím si, že na tom nemám vinu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58) ... snažím se o kontrolu svého chování | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61) ... aktivně se snažím situaci změnit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 68) ... snažím se s někým o problému hovořit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 74) ... nějak se od toho odpoutám | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 75) ... mám sklon rezignovat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

VYHODNOCOVACÍ LIST

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Pohlaví: muž žena

Věk:

Povolání:

Datum:

| 1 Podhodnocení | 2 Odmítnutí viny | 3 Odklon | 4 Náhradní uspokojení | 5 Kontrola situace | 6 kontrola reakcí | 7 Pozitivní sebeinstruce | 8 Potřeba sociální opory | 9 Vyhybání se | 10 Úniková tendence | 11 Perseverace | 12 Rezignace | 13 Sebeodvívání |
|-------------------|------------------------|-------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------|---------------------------|-------------------|-----------------|--------------------|
| 12 | 05 | 01 | 16 | 08 | 02 | 10 | 03 | 11 | 09 | 06 | 04 | 07 |
| 30 | 21 | 14 | 25 | 13 | 20 | 26 | 15 | 22 | 18 | 17 | 23 | 19 |
| 36 | 35 | 32 | 40 | 29 | 34 | 38 | 27 | 33 | 28 | 31 | 39 | 24 |
| 52 | 44 | 50 | 53 | 43 | 48 | 45 | 42 | 46 | 41 | 47 | 49 | 37 |
| 63 | 56 | 66 | 65 | 61 | 58 | 55 | 57 | 64 | 59 | 60 | 54 | 51 |
| 73 | 70 | 74 | 72 | 76 | 71 | 62 | 68 | 77 | 78 | 69 | 75 | 67 |
| Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem | Celkem |

POZ Pozitivní strategie: celkem subtest 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 = : 7 =

POZ 1:

celkem subtest 1, 2 =

: 2 =

POZ 2:

celkem subtest 3, 4 =

: 2 =

POZ 3:

celkem subtest 5, 6, 7 =

: 3 =

NEG Negativní strategie: celkem subtest 10, 11, 12, 13 =

: 4 =

PŘÍLOHA P VI: TESTOVÝ PROFIL

TESTOVÝ PROFIL

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Věk: Pohlaví: muž žena

Povolání:

Datum:

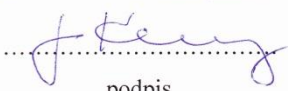
| | Hrubé skóre | | | | | |
|---|-------------|---|----|----|----|----|
| | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 24 |
| POZ 1: 1 Podhodnocení 2 Odmítání viny | | | | | | |
| POZ 2: 3 Odklon 4 Náhradní uspokojení | | | | | | |
| POZ 3: 5 Kontrola situace 6 Kontrola reakce 7 Pozitivní sebeinstrukce | | | | | | |
| 8 Potřeba sociální opory 9 Vyhybání se | | | | | | |
| NEG 10 Úniková tendence 11 Perseverace 12 Rezignace 13 Sebeobviňování | | | | | | |
| POZ Pozitivní strategie NEG Negativní strategie | | | | | | |

PŘÍLOHA P V: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění výzkumného šetření na Vašem pracovišti, které bude níže uvedený student realizovat v rámci zpracování bakalářské práce, jejíž součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Zdravotně sociální péče, studijního oboru Zdravotně sociální pracovník (prezenční forma studia).

| | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------------|--------|
| Jméno a příjmení studenta | JANA NAVRÁTILOVÁ | | |
| Téma bakalářské práce | ANALÝZA VÝKONNÉ ODOLNOSTI VŮČI STRESU V PRŮBĚHU STUDIA U STUDENTŮ ZDRAVOTNICKÝCH OBORŮ | | |
| Vedoucí bakalářské práce | doc. PhDr. JOSEF KONEČNÝ, CSc. | | |
| |  podpis | | |
| Metoda výzkumu | DOTAZNÍK, ŠKALA | | |
| Skupina respondentů | 1 a 3. ROČNÍKY ÚZV | | |
| Pracoviště | Vyjádření vedoucího pracoviště (nehodící se škrtněte) | | Podpis |
| | <input type="checkbox"/> Souhlasím | <input type="checkbox"/> Nesouhlasím | |
| | <input type="checkbox"/> Souhlasím | <input type="checkbox"/> Nesouhlasím | |
| | <input type="checkbox"/> Souhlasím | <input type="checkbox"/> Nesouhlasím | |

Děkujeme za pochopení a spolupráci.

Ve Zlíně dne2.7.03.2015

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd



.....
Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka Ústavu zdravotnických věd

.....
razítko a podpis zástupce zařízení