

Sebevýchova jako vedlejší produkt vysokoškolského vzdělávání

Se zaměřením na stres a jeho zvládání

Bc. Dřímal Lukáš

Diplomová práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Lukáš Dřimal
Osobní číslo:	H22788
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Sebevýchova jako vedlejší produkt vysokoškolského vzdělávání

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti výchovy, sebevýchovy a celoživotního učení.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- HLADÍK, Jakub a Soňa VÁVROVÁ, 2011. Autoregulace učení studentů: mechanismy fungování rozvoje. 2011. Praha: Hnutí R, nakladatelství s mezinárodní vědeckou redakcí. ISBN 978-80-86798-17-2.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie osobnosti. Praha : Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.
- ZIMMERMAN, Barry J., Dale H. SCHUNK, 1998 cit. podle MAREŠ, Jiří. Pedagogická psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.
- ZIMMERMAN, Barry J., 1998 cit. podle HRBÁČKOVÁ, Karla. Kognitivní a nonkognitivní determinanty rozvoje autoregulace učení studentů. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-214-7.
- ZVÍROTSKÝ, Michal, 2020. Sebevýchova: Teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama. České Budějovice: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-271-2425-1.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Helena Skarupská, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **11. prosince 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 11. prosince 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně^{16.4}.....

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 nahlédnutí 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, užitje-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). Odpirá-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 užit 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 přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku zvládání stresu z pohledu sebevýchovy u vysokoškolských studentů. Teoretická část je členěná do tří kapitol, které se zabývají sebevýchovou a jejími zdroji z pohledu zvládání stresu, stresem a metodami vycházejících ze sebevýchovy, jejíž účelem je zmírnit dopady stresu. V praktické části jsou výsledky z kvantitativního výzkumu. Cílem bylo zjistit jaká je míra stresu, deprese a úzkostných stavů u studentů. Zároveň zjišťuje, jestli se úroveň zvládání stresu z pohledu sebevýchovy u studentů rozvíjí a jaké jsou nejčastější techniky, které studenti k mírnění stresu využívají. Výzkumný soubor tvořilo 101 respondentů studujících na fakultě humanitních studií ve Zlíně.

Klíčová slova: sebevýchova, stres, zvládání stresu, sebepoznání, sebepojetí, deprese, úzkostné stavy

ABSTRACT

The diploma thesis focuses on the issue of stress management from the point of view of self-education in university students. The theoretical part is divided into three chapters, which deal with self-education and its resources from the point of view of stress management, stress and methods based on self-education, the purpose of which is to reduce the effects of stress. The practical part contains results from quantitative research. The goal was to find out the level of stress, depression and anxiety among students. At the same time, he finds out if the level of stress management from the point of view of self-education develops in students and what are the most common techniques that students use to reduce stress. The research group consisted of 101 respondents studying at the Faculty of Humanities in Zlín.

Keywords: self-education, stress, stress management, self-knowledge, self-concept, depression, anxiety states

Tímto bych chtěl poděkovat PhDr. Skarupské Heleně Ph.D. za trpělivost, cenné rady a veškerou pomoc při vedení mé diplomové práce. Rovněž bych chtěl poděkovat mé rodině, přítelkyni a všem, kteří mi poskytli pomoc a cenné rady, když bylo potřeba.

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SEBEVÝCHOVA A JEJÍ ZDROJE.....	11
1.1 VYMEZENÍ POJMŮ VZTAHUJÍCÍCH SE K SEBEVÝCHOVĚ	11
1.2 KOŘENY SEBEVÝCHOVY S NÁVAZNOSTÍ NA STRES	13
1.3 ŘECKÁ, STOICKÁ A ŘÍMSKÁ FILOZOFIE	18
1.3.1 Řecká sofistická filozofie	18
1.3.2 Stoická filozofie	19
1.3.3 Římská filozofie	20
2 STRES	22
3 TECHNIKY SEBEVÝCHOVY KE ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	33
3.1 MEDITACE.....	33
3.2 JÓGOVÉ CVIČENÍ.....	34
3.3 DECHOVÉ CVIČENÍ.....	37
3.4 WIM HOF METODA	38
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
4 VÝZKUM.....	43
4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	43
4.1.1 Výzkumný soubor	44
4.2 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	46
5 VYHODNOCENÍ DAT.....	49
5.1 INTERPRETACE DAT	97
5.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	99
ZÁVĚR	102
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	103
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	107
SEZNAM OBRÁZKŮ	108
SEZNAM TABULEK.....	109
SEZNAM PŘÍLOH.....	111

ÚVOD

Sebevýchova je mnohdy zmiňovaná v pedagogice jako výsledek výchovy. I v dnešní době spousta pedagogů a psychologů je toho názoru, že sebevýchova jako taková je výsledkem procesu organizované výchovy. Zjednodušeně se učící pomalu přestává opírat o učitele a sám má zájem o prohlubování svých vědomostí. V takovém případě se bavíme o výchově sebe sama nejen v dané problematice, ale také v oblasti vlastní osobnosti, a to tak aby co nejlépe docílil svých cílů. Pojem sebevýchova se v pedagogice vyskytuje se sebevzděláváním. Hlavní myšlenka byla, že je jedinec subjektem, a ne objektem výchovy. V minulém režimu se naráželo na problém s pěstováním autoregulace u studentů, žáků. Právě autoregulace je jednou z více pilířů sebevýchovy, tato schopnost nám není vrozená a je potřeba ji kultivovat a pěstovat v období dětství a dospívání. (Zvítorský, 2020) V průběhu vývoje se u každého z nás formuje psychický předpoklad, což se dá nazvat jako subsystém osobnosti, který nám aktivně zasahuje do každodenního života. (Čáp, 1993) Dle Čápa se k sebevýchově potřebuje, již relativně zralá osobnost jedince, avšak i přesto se prvky sebevýchovy objevují již od období puberty. V naší práci se tedy podíváme na sebevýchovu, avšak ne čistě na ni, ale na její prvky, které nám mohou a pomáhají se stresem a jeho zvládním. Sebepojetí, sebepoznání, sebehodnocení a sebeřízení, patří mezi aspekty sebevýchovy, které jsou ve větší, či menší míře rozvíjeny při aplikování metod, které nám se stresem pomáhají. Jsou součástí nábožensko – filozofických směrů: taoismus, hinduismus, buddhismus. Právě zde mají vznik metody meditace, jógových, dechových cvičení, které mají pozitivní vliv na stres a jeho zvládní. V poslední části si řekneme, co to tedy ten stres je a jak vlastně funguje. Teoretickou část nám uzavírá nastínění metod vycházejících ze sebevýchovy s přesahem na aplikovatelnost vůči stresu. Cílem naší práce, je zjistit, zda se prvky sebevýchovy v návaznosti na stres a jeho zvládní v průběhu studia na vysoké škole rozvíjí. Další cíl je zjistit úroveň stresu, depresí a úzkostných stavů u respondentů. Zjistíme, jaké jsou nejvíce zvolené možnosti v návaznosti na zvládní stresu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEVÝCHOVA A JEJÍ ZDROJE

Sebevýchova je mnohdy zmiňovaná v pedagogice jako výsledek výchovy. I v dnešní době spousta pedagogů a psychologů je toho názoru, že sebevýchova jako taková je výsledkem procesu organizované výchovy. Zjednodušeně se učící pomalu přestává opírat o učitele a sám má zájem o prohlubování svých vědomostí. V takovém případě se bavíme o výchově sebe sama nejen v dané problematice, ale také v oblasti vlastní osobnosti, a to tak, aby co nejlépe dosáhl svých cílů. Pojmy sebevýchova a sebezvzdělávání se v pedagogice v určitém smyslu prolínají, ale našli bychom i rozdíly. Hlavní myšlenka byla taková, že je jedinec subjektem, a ne objektem výchovy. V minulém režimu se naráželo na problém s pěstováním autoregulace u studentů, žáků. Právě autoregulace je jedním z několika pilířů sebevýchovy, tato schopnost nám není vrozená a je potřeba ji kultivovat a pěstovat v období dětství a dospívání. (Zvítorský, 2020)

1.1 Vymezení pojmů vztahujících se k sebevýchově

V průběhu vývoje se u každého z nás formuje psychický předpoklad, což se dá nazvat jako subsystém osobnosti, který nám aktivně zasahuje do každodenního života. Tento subsystém lze pojmenovat například „Aktivita nebo aktivnost osobnosti a z ní plynoucí autoregulace: sebepojetí a sebehodnocení, seberealizace, sebeaktualizace.“ Čáp (Čáp, 1993, s.343)

Sebevýchova

“Sebevýchova se chápe jako cílevědomé a dlouhodobé úsilí o formování sebe sama k vytyčenému cíli. Jedinec v ní využívá zkušeností vlastních i převzatých, v některých případech nejen ze života a z umění, ale také z poznatků a metod pedagogických, filozofických, psychologických, speciálně autoregulačních technik a jiných. Sebevýchova předpokládá osobnost již relativně zralou, a přesto se prvky sebevýchovy již mohou vyskytovat před nástupem puberty.“ Čáp (Čáp, 1993, s.350-351.)

Sebevýchova předpokládá jak poznání emocí, tak i motivů a vůle. Nedostatky v sebepoznání vedou ke špatně vytyčeným cílům, nebo cestě k jejich dosažení. Model sebepoznání a sebevýchovy musíme chápat ne jako jednorázový akt, ale právě naopak. Je potřeba k tomu přistupovat jako k dlouhodobému procesu, který může být dokonce i celoživotní a k jeho naplňování je potřeba vytrvalosti ale také trpělivosti. (Čáp,1993)

V následující části se proto podíváme, jak odborná literatura vymezuje pojmy sebepoznání, sebepojetí, sebehodnocení, sebeřízení, autoregulace a sebeurčení. Všechny tyto pojmy velmi úzce souvisejí se sebevýchovou a v podstatě ji tvoří.

1.1.1 Sebeпоjetí

Pojem sebepojetí je velmi úzce spojen s pojmem sebepoznání. Nejčastěji bývá definován jako postoj jedince k sobě samému s tím, že každý postoj má složku sebepoznávací, sebehodnotící a sebezpřijímací, tedy složku kognitivní, emocionální a konativní (Vymětal, 2004).

1.1.2 Sebepoznání

Sebepoznání je dle Čápa (1993) jedincovo poznání o sobě samém, o jeho fyzických a psychických vlastnostech, zkušenostech, předpoklad k dobrým vztahům a dobrým výsledkům. Každý jedinec má sebepoznání jinak kultivované, tím pádem může jeho nahlížení na sebe sama být více či méně vypovídající.

Někteří autoři vnímají sebepoznání jako kognitivní složku sebepojetí, jako představu o sobě samém. Kohoutek (2001) hovoří o tom, že sebepoznání závisí na schopnosti reflexe a hodnocení sebe sama.

Můžeme tedy říci, že sebepoznání je celoživotní proces, že se jedná o schopnost člověka poznat sebe sama, a především tak objevit své silné a slabé stránky, své vlastnosti, což je velmi důležité pro celý proces sebevýchovy.

1.1.3 Sebehodnocení

Sebehodnocení je složkou emočně hodnotící. Když jedinec ví že je dobrý ve sportu a ve škole, že je svým okolím považovaný za schopného a berou ho tak i vrstevníci, tak je jeho sebehodnocení a sebepojetí kladné. Takový jedinec má radost, jistotu a sílu, sebedůvěru. V opačném případě prožívá strach, slabost a nejistotu. (Čáp, 1993)

Blatný (2003) vnímá sebehodnocení jako mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě neboli představu sebe z hlediska vlastní kompetence v oblasti sociální, morální či výkonové.

Pro sebevýchovu má opět zásadní význam – Chci se něčemu naučit? Chci změnit své chování? Jsme schopný se něco nového učit? Jsem schopný měnit své chování? To jsou otázky, které sebehodnocení přináší a na které si musí umět jedinec odpovědět.

1.1.4 Sebeřízení, autoregulace, sebeurčení

Termíny označují působení autoregulačního subsystému, našeho já, sebepojetí a sebehodnocení, ale také naši aktivnost a pasivnost. (Čáp, Mareš, 2001)

„Já – sebepojetí a sebehodnocení, autoregulační subsystém – v interakci s ostatními subsystémy osobnosti a s vnějšími podmínkami ovlivňuje výběr a zpracování podnětů a pobídek z prostředí, ovlivňuje poznání reality, její emoční hodnocení, i tomu odpovídající chování a jednání. Tím ovlivňuje chování a vývoj osobnosti.“ Čáp, Mareš (Čáp, Mareš, 2001, s.210)

Sebevýchova u každého z nás vyžaduje do značné míry zralou osobnost. Aktivitu, která bude danou složku vzdělávání neustále opakovat a tím nám zajistí co nejlepší výsledky v daném učení. Učí nás trpělivosti a konzistentnosti což jsou vlastnosti které jsou důležité mimo jiné pro metody, techniky zvládání stresu, které jsou součástí sebevýchovy a sebepoznání.

1.2 Kořeny sebevýchovy s návazností na stres

Nejprve se podíváme na kořeny sebevýchovy z pohledu filozofie, která zde má také své místo, protože je bránou ve smyslu péče o duši. Sebepoznání a sebevýchova je praktickou problematikou, jenž je úzce spjata s každým člověkem, a to i s těmi, kteří si to třeba ne zcela uvědomují. Zmínky o této problematice máme již v pramenech filozofie, a ty pocházejí z doby před naším letopočtem. Brát tyto poznatky za zastaralé nebo nepoužitelné pro naši dobu by bylo mylné, právě tyto poznatky byly praktikovány a využívány v každodenním životě lidí, a to v průběhu každého historického období. Říká se, že někteří stoici byli považováni za někoho, kdo má léčebnou moc. Když se bavíme o stoících, tak je to lehce pochopitelné, protože právě v této době byla sebevýchova a někdejší filozofie úzce spjata s medicínou. (Zvítorský, 2020). „Medicína byla často považovaná za filozofii těla a filozofie za medicínu duše“ (Petrů, Kuře, 2015, s.10) Propojenost s dnešní dobou nacházíme v hlavní myšlence, a to pomoci člověku v nelehkých osobních situacích, které pramení například z těžké doby a dodává právě těmto lidem nějakou jistotu, stabilitu do života. (Zvítorský, 2020)

Právě tato stěžejní myšlenka sebevýchovy měla za důsledek novodobou propagaci zdravého životního stylu atd. Techniky sebevýchovy (meditace, otužování atd.) zaznamenaly velký

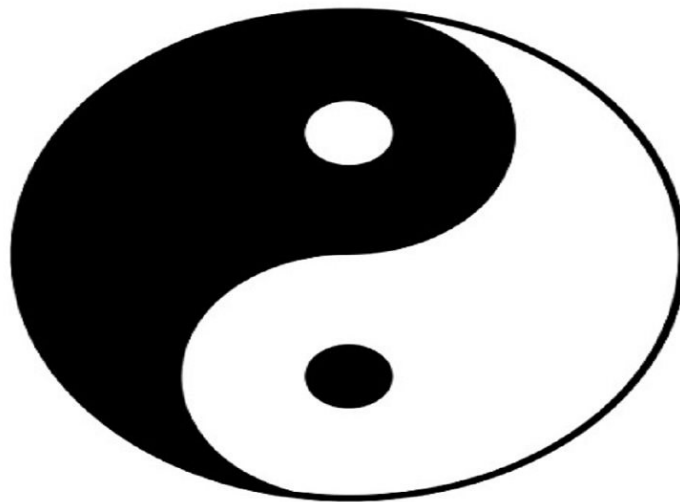
nástup v období Covidové pandemie, respektive ne zcela nástup, ale větší proniknutí mezi širokou veřejností.

Jelikož se bavíme o kořenech sebevýchovy s návazností na stres a jeho řešení, tak je dobré si říci, jaké tři hlavní nábožensko – filozofické směry jsou nosíkem sebevýchovy z pohledu zvládnání, a to v mnoha směrech. (Zvítorský, 2020)

1. Taoismus

Klade důraz na individualitu a snaží se člověka dostat ze zažitých konvencí. Pěstování spontánnosti je jednou z hlavních získaných schopností, které slouží k lepšímu pochopení sebe sama v přirozených souvislostech. Má to napomoci plněji žít a odvracet nepřízeň osudu. V rámci sebevýchovy se taoismus zaměřuje na hodnoty nepředpojatosti a shovívavosti. (Zvítorský, 2020) Taoismus jako takový je duchovní tradice, která je neodlučitelnou součástí novodobé, a i historické čínské společnosti. Název jako takový značí neuchopitelný prazáklad světa, je to zákon nad zákony. Bytí je zde rozvíjeno spontánně bez jakékoli vnější vůle. Tao nelze uchopit ani pojmenovat. Je pro lidi, kteří se snaží dosáhnout cíle, dojít k tomu, že vědí, že nic nevědí. I přesto, že Tao nelze uchopit, tak ho lze pochopit (uvědomit) a to tak, že s pokorou a jistou mírou oddanosti vnímáme jeho vládu v zákonech přírody a procesech, které se ve světě dějí. Abychom docílili takového uvědomění, je potřeba se vnitřně oprostít od všeho, co nám v tomto brání a otevřít se tomu, co všemu živému vládne. (Störig, 2000)

Taoismus nemá zakladatele a není známo ani období vzniku, avšak za průkopníka se bere Lao-c jenž žil 6.stol.př.n. l, je mu připisováno autorství hlavní knihy Tao té t'ing, která podává hlavní tézi nauky a jejího využití na osobní i společenské úrovni. Silný vliv má na čínské umění, malířství, poezii, čínské lékařství, zdravotnické cvičení, ale také bojové umění. (Störig, 2000)



Obrázek 1 - Jing jang (Weiss, 2020)

2. Hinduismus

Z tohoto směru nám nejvíce do sebevýchovy v rámci zvládnání stresu zapadá jógové cvičení. Hinduisté mají víru v lidskou tézi, že se lidé snaží o čtyři základní věci. Jako první a nejvíce chtěné je pro lidi potěšení. Hinduisté potěšení nezavrhuji, ba naopak vybízí k jeho získání, protože se domnívají, že potěšení je jedním ze čtyř cílů života. Avšak mají tezi, že je potřeba rozumné míry, jinými slovy bezprostřední zisky by měly být obětovány, pokud to napomáhá k dosažení dlouhodobých cílů. Základním principem je zde dodržování mravních hodnot, pakliže je dodržení na místě, můžeme usilovat o jakoukoli část potěšení. V momentě, kdy nám přestane stačit hledání rozkoše, přichází na řadu druhá věc, po níž lidé prahnou, pozemský úspěch, bohatství, sláva a moc. V rámci sebevýchovy a hinduismu můžeme vyzdvihnout myšlenku „jakou mám hodnotu“ je něco jiného než „kolik jsem vydělal“. Avšak úspěch jako takový je i pro tuto kulturu důležitý. Značí to zabezpečení rodiny, plnění občanských povinností, ale také zajišťuje člověku vážnost a sebeúctu. K bohatství přistupují jako k něčemu nejistému, pouze pro vyvolené, tudíž se z toho stává soutěž. Žádoucnost těchto věcí je přímo úměrná nejistotě. Jako další je zde touha po úspěchu. Úspěch věřící lidí navrácí k hédonismu, avšak i navzdory tomu cestu za úspěchem vyhledávají a doufají, že díky této cestě naleznou své vnitřní já. Poslední důvod k tomu, že nás úspěch, jako takový nemůže naplnit je jeho pomíjivost. Hinduisté potěšení a úspěch řadí na tak zvanou „Stezku touhy“. Název je z důvodu toho, že hinduisté věří, že právě touha určuje v této fázi života jeho běh. Jelikož víme, že stezka touhy člověka nenaplní, mají další fázi, která se nazývá „stezka odříkání“. Tvrdí, že ne každý shledá stezku touhy za neuspokojivou. Pro stezku odříkání máme dva milníky, jako první je společenství, odevzdání se zde objevuje

v podobě dání přednosti zájmu společnosti před vlastními. Tento krok se bere za prvotinu k náboženství a je zde brán jako třetí hlavní cíl života. Jako poslední se bere úcta k sobě samému, avšak i tato zcela nenaplnuje jedince. Hinduismus rozlišuje čtyři typy cest, respektive osobností. Cesta k bohu skrze poznání, lásku, činnost a psychofyzické cvičení. (Smith, 1994)



Obrázek 2-(免版稅 Hindu Gods Brahma Vishnu And Siva 溢價股票矢量圖)

3. Buddhismus

Průkopníkem je Buddha, což v překladu znamená probuzený. Sanskrtský kořen Budh je doslova probudit se a vědět, to nastává v době, kdy je zbytek lidí ve snu a sní. Buddhismus jako takový má počátek náboženství právě v době kdy se jeden člověk svým jménem Siddhárta Gautama „probudil“ a stal se z něj Buddha. Z hlediska datumu se pohybujeme kolem roku 563 před Kristem v Nepálu. Dle legendy měl věštěnou budoucnost, a to buď jít ve stopách otce a být panovníkem a sjednotitelem Indie, nebo se stát vykupitelem světa. Při svých cestách po svém území viděl mnohá úmrtí, stárnutí a další věci spojené s klasickým lidským bytím. Přišel s tím, že tělo nemůže uniknout nemoci, stárnutí a smrti. Ve snaze vymanit se těmto vzorcům života v den svých dvacátých devátých narozenin odešel a nechal celý svůj dosavadní život za sebou. Zprvu vyhledal dva nejuznávanější hinduistické mnichy a naučil se všemu co mohl, druhá část jeho cesty ho zavedla za skupinou asketů. Zde málem zemřel, ale zažitá zkušenost se stala konstruktivním bodem jeho učení. Princip střední cesty je mezi požitkářstvím a asketismem. Jeho poslední fází hledání byla koncentrace

z hinduistické radžajógy. V momentě kdy cítil, že se blíží zlom, usadil se pod stromem, jenž je teď znám jako strom Bo (probuzení) a byl nucen postavit se veškerému pokušení. Později založil kláštery a učil mnichy. Denně třikrát meditoval. Umřel ve věku osmdesáti let. Zásady buddhismu: náboženství bez autority, bez rituálů, vyhýbající se teologickým spekulacím, bez tradice, vybízející k **intenzivní sebevýchově**, bez nadpřirozena. Tyto hodnoty se staly součástí tohoto náboženství po smrti Buddhy. Dokud byl naživu bylo náboženství v patřičných mezích. Bylo založeno na zkušenosti, bylo vědecké, pragmatické, terapeutické, psychologické, rovnostářské, orientované na jednotlivce. (Smith, 1994)



Obrázek 3 - Monk meditating (Creator, 2024)

Mimo výše uvedené náboženství, je vnímání Evropanů ovlivněno zen-budhismem a řada hnutí západního esoterismu. Zde je hlavním cílem zdokonalení člověka, posilování jeho sebevlády a podobně. Ostatní neevropské směry ovlivnily teorii a praxi sebevýchovy mnohem menší měrou. (Zvítorský, 2020)

Z pohledu výše uvedených filozoficko – náboženských směrů nám do sebevýchovy se zaměřením na stres zapadají techniky dechových cvičení, meditační techniky, ale také fyzická cvičení, která zde jsou v podobě jógových cvičení.

Kromě těchto tří hlavních nábožensko – filozofických směrů nalezneme odkaz na sebevýchovu i u evropských filozofických škol.

1.3 Řecká, stoická a římská filozofie

1.3.1 Řecká sofistická filozofie

Revoluční věcí v období sofistiky bylo dozajista vyučování ve veřejných prostorech. Snaha podat veřejnosti nový pohled na svět a myšlení, a to takovým způsobem, který se může naučit každý. Jediný problém byl v tom, že přednášející byli většinou z vyšších vrstev. Sofistika je průkopníkem nového myšlení, a to myšlením a soustředěním se sám na sebe, obrat k člověku. Do popředí se dostávají otázky politické, morální, právní a do jisté míry i otázky ohledně kulturního dění ve světě. Díky tomuto zaměření se rozvíjí praktická filozofie, formální aspekty umění, jazyk, gramatika, stylistika a řečnictví. U všech převažuje prakticky orientovaný zájem o poznání. Označení sofista by mohlo vypovídat o vyznávání filozofického směru, avšak opak je pravdou. Sofisté byli soudci, rhapsodové, učitelé a přírodní filozofové. Zjednodušeně řečeno se jednalo o lidi, kteří měli zvláštní schopnosti v teoretických, ale i praktických věcech. (Graeser,2000)



Obrázek 4 - (Dějiny filosofie 1.)

Platon a Sokrates

Učeň Sokrata, nejvíce je znám přes sepsané rozhovory s jeho mistrem. Ve kterých vybízel lidi, davy, aby naslouchaly svému vnitřnímu hlasu (Daimonion). Káral spoluobčany, že jsou nevědomí, a vybízel je k vlastnímu úsilí, aby se měnili k lepšímu. (Zvítorský, 2020)

O životě Sokrata víme pouze to, co říkají jeho žáci, a to mimo jiné z toho důvodu, že on sám nic nenapsal. S jistotou víme, že byl popraven roku 399 ve věku sedmdesáti let v Athénách. Filozofii nejvíce obohatil dialogy a otázkami, jež si sám pokládal a které byly sepsány jeho žákem Platonem. Právě z těchto dialogů na nás Sokrates působí jako někdo, kdo zřídka usiloval o vědění, ale právě otázky, které si kladl, byly pro ostatní vědění. Zajímal se o záležitosti etiky a klady si otázky typu... „Co je ctnost?“ „Co je statečnost?“ „Co je spravedlnost?“ a další jež jsou ve stejném či podobném duchu. Usiloval o nalezení obecného a o přiřazení definice. I přesto obecnému nepřiznával oddělenou existenci. Zastáncem ideje, podle které je morální jednání úzce spjaté s intelektem, se morální soudy podřizují pravdivosti a nepravdivosti. (Graeser,2000). Sokratův přístup sděluje, že každý by měl znát sebe, aby vykonával svoji práci dobře. Snahou je nahlédnout do svého nitra a řešit vlastní nedostatečnost. Samozřejmě, že cíl je to úcty hodný ovšem dosažení se povede málokomu. (Zvítorský, 2020)

1.3.2 Stoická filozofie

Ve filozofii toto období znamená příklon k člověku k jeho potřebám a individuálním problémům. Za podnětnou a pro sebevýchovu, i tu novodobou, je důležitá myšlenka od představitelů staré stoy. „Člověk, který nemůže již nalézt zakotvení v obci a ve vnějším světě, může jej nalézt sám v sobě. Návodem pro toto zakotvení a nalezení souladu se sebou je život v souladu s přírodou, včetně přírody v člověku.“ Zvítorský. (Zvítorský, 2020, s.52-53)

Z čehož nám vyplývá, že zájem, jež stoikové projeví o přírodu, je vlastně zájem o sebepoznání. Významné osobnosti z tohoto období v návaznosti na sebevýchovu: Lucius Annaneus Seneca, Marcus Aurelius a Epiktetos. Jejich etiku můžeme brát za velký vlivný proud, a to i pro současnou evropskou kulturu. (Zvítorský, 2020)

Marcus Aurelius

Jeho dílo **Hovory k sobě** je nesmírně populární po celém světě, a to i v novodobém myšlení společnosti. Ve dvanácti knihách má spousty postřehů, které jsou napříč staletími, ale také dnes v novodobé literatuře hojně zmiňované, z prostředí sebevýchovy, sebeřízení a osobního rozvoje. Například z knihy druhé lze vyzdvihnout myšlenku, že i ty nejmenší věci, co děláme, by měly směřovat k cíli. Dále můžeme zmínit z knihy třetí myšlenku, kdy při prožívání přítomnosti každé znepokojení, které vnímáme, vyplývá z nás samých. Mnohé rady a citáty jsou v dnešní literatuře často zmiňované právě v dílech s tematikou

seberozvoje, motivace, terapeutických spisů a další osobnostně rozvíjející literatury. (Zvítorský, 2020)

Plotinos

Tento autor výrazně přispěl k teorii sebepoznání a sebeuskutečnění za pomoci úsilí. Účel byl spojit se s božským prazákadem, tento proces připomíná trans, jež je součástí mnohých relaxačních, autoregulačních a rozvojových metod. (Zvítorský, 2020)

1.3.3 Římská filozofie

Lidé se v této době obraceli k danému filozofickému směru, aby dostali odpovědi na dobové dění v oblastech náboženských a politických, vědeckých sporů. Spousty myšlenek z období stoicismu měly a mají trvalý vliv na společnost. Hodnota tohoto směru je mimo jiné v účinkách, které mohou mít mravní zásady na duševní zdraví a vedení života. Vždy měli v popředí význam naplně svého života vzhledem k praktické etice. V průběhu doby se toto vyvíjelo a byly upřednostňovány jiné hodnoty, kladl se důraz na postupné sebezdokonalování se než na dokonalost samotnou a připouštěla se lidská omylnost. Zde se stává stoicismus více vřelý a shovívavý k emocionální stránce osobnosti a její přirozenosti. Později stoicismus stojí vedle církve, konkrétně křesťanství, ovlivňuje jak otce církve, tak se nechává zároveň křesťanstvím šířit. Otec Klement Alexandrijský byl znalec pro řeckou literaturu a představuje nejcennější pramen stoické literatury. (Long, 2003)

Na sebevýchovu lze nahlížet jako na nástroj, který náš svět má již mnoho let k dispozici, a ten se nám promítá do každodenního života. Avšak ne v každém období se na ni nahlíželo pozitivně, a stále se setkáváme s lidmi, kteří ne zcela dokáží chápat, či vůbec akceptovat metody, které se nám v sebevýchově objevují. V České republice se projevil zájem o tyto metody zejména v období covidové pandemie. Často se objevovaly kurzy, besedy, semináře či dokonce aktivní workshopy s tematikou jógy, meditace, ale také mindfulness. Tyto metody vycházejí často právě z výše uvedených náboženských směrů. Jelikož žijeme v době, kdy je na nás vyvíjen vysoký tlak, v práci, ve škole, rodině na to, abychom dělali vše lépe, vydělávali víc a věci tomu podobné, dostáváme se sami, ale i vlivem společnosti a osob nám blízkých, do stresu a stresových situací. A právě stres je v dnešní společnosti takřka každodenním soupeřem každého z nás. Proto je z pohledu seberozvoje a sebevýchovy na místě vědět a znát věci, které nám pomohou tuto uspěchanou dobu lépe zvládat a naučí nás, jak lépe porozumět sobě samému, ale také tomu, jak se cítíme. Může se to zdát úsměvné, ale právě tyto schopnosti, dovednosti máme každý na dosah již od pradávna. Vznikají i nové

metody, jak se se stresem z pohledu sebevýchovy, seberozvoje vypořádávat, avšak i tyto nové jsou a vycházejí z těch původních. Každý z těch původních směrů (buddhismus, taoismus, hinduismus) má metody (meditace, jógová cvičení, dechová cvičení), které slouží k lepšímu porozumění sobě samému a zároveň nám mohou pomoci odbourávat a lépe snášet stres a stresové situace. Jelikož se sebevýchovou z pohledu stresu snažíme porozumět sobě samému, ale také tomu, jak se cítíme a co se v nás odehrává, je dobré si objasnit, jak ten stres vlastně funguje a jak se v našem těle chová, co způsobuje.

2 STRES

Stres jako takový má mnoho podob a každý z nás se s ním denně musí vypořádávat. Můžeme ho brát za nástroj, který nás ráno probudí, aktivuje mozek pro učení, ale také nás zažene do bezpečí, když se cítíme ohroženi. Působí velice efektivně, rychle a pružně, aby přišel a odešel. Jelikož se nacházíme v době, kdy je stres popoháněn u každého z nás na denní bázi, je dobré ho chápat, umět s ním pracovat a naslouchat mu. V opačném případě je stres častým viníkem, spouštěčem pro úzkosti, depresivní stavy a další negativní účinky s ním spojené. Pochopení stresu nám dává mnohé nástroje k vypořádávání se s denními strastmi.

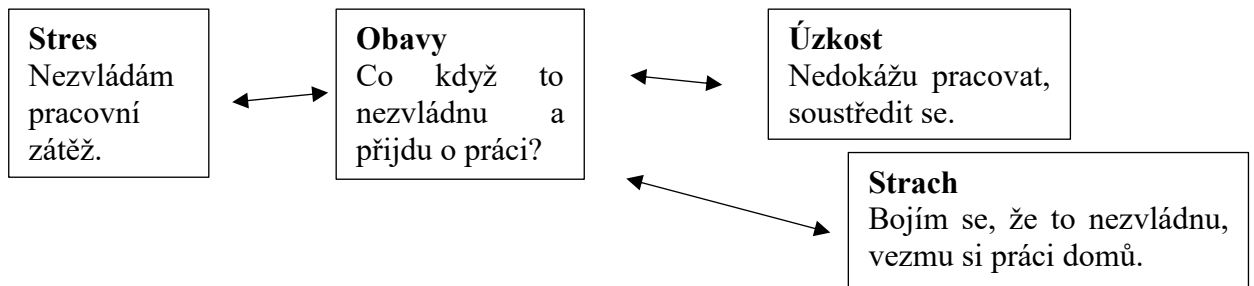
(Janáček, Jarmar, 2024)

Stres se často objevuje v našem těle současně s bakteriálními a virovými infekcemi. Odpověď stresu na tyto infekce je organizování a ustupování právě těchto infekcí, a to i když jsou do jisté míry spojenými nádobami a nemohou bez sebe být. Jinými slovy bez stresu nejsou tyto infekce v těle a naopak. Jsou na sobě závislé. Tyto infekce nám v mozku aktivují jedno ze dvou center, a to je buď centrum, které tělu dá impuls k pohybu, nebo opak, a to aktivací splín centra. (Huberman, 2021)

Co je stres a jak ho máme chápat?

Stres je pro každého z nás nekomfortní vjem, jež mnoho lidí spojuje s mnohými nepříjemnými pocity. Často je právě zaměňován za obavy, úzkosti a také strach. V negativním slova smyslu nám stres zabraňuje dokončit jakýkoli zadaný úkol. Stres je zárodkem pro výše zmíněnou úzkost, strach a obavy, avšak rozdíl je v emoci, která daný stres živí. Jinými slovy, ano, jedná se o stres, který je poháněný nějakou negativní emocií. Například u strachu se bavíme o nějaké otázce, která nás trápí. „Co když mě vyhodí z práce?“ Domnívám se, že mluvím za všechny, když řeknu, že takové otázky nechci vnímat na denní bázi. Avšak občas jsme v těžké osobní situaci, a právě takové otázky máme v hlavě stále. Navzdory tomu, že se snažíme na to nemyslet, tak nás svazují. Často se nám může zdát, že když nad daným problémem, obavami přemýšlíme, tak nám to pomáhá, ovšem to je pouze za předpokladu, když se snažíme efektivně přijít na způsob, jak dané obavy, problém řešit. V momentě, kdy se nám obavy stanou většími a přecházejí do mentální oblasti, stává se z toho strach, úzkost. Naše tělo umí reagovat na strach čtyřmi způsoby: **Útěk** (pakliže nám to situace dovoluje, utíkáme z ní), **Agresivní reakce** (když si uvědomujeme, že nemůžeme utéct ze situace, a často máme pocit, že bychom mohli v dané situaci prohrát,

obracíme se k útoku, agresivní reakci), **Zamrznutí** (hodnotná reakce v případě, kdy nechceme konfrontovat situaci, která je pro nás nepředvídatelná, nebo když se chceme schovat), **podvolení se** (ovládneme náš hněv, abychom předešli odmítnutí). Proto je důležité se naučit svým pocitům naslouchat a umět s nimi pracovat. (McIntosh et al., 2018)



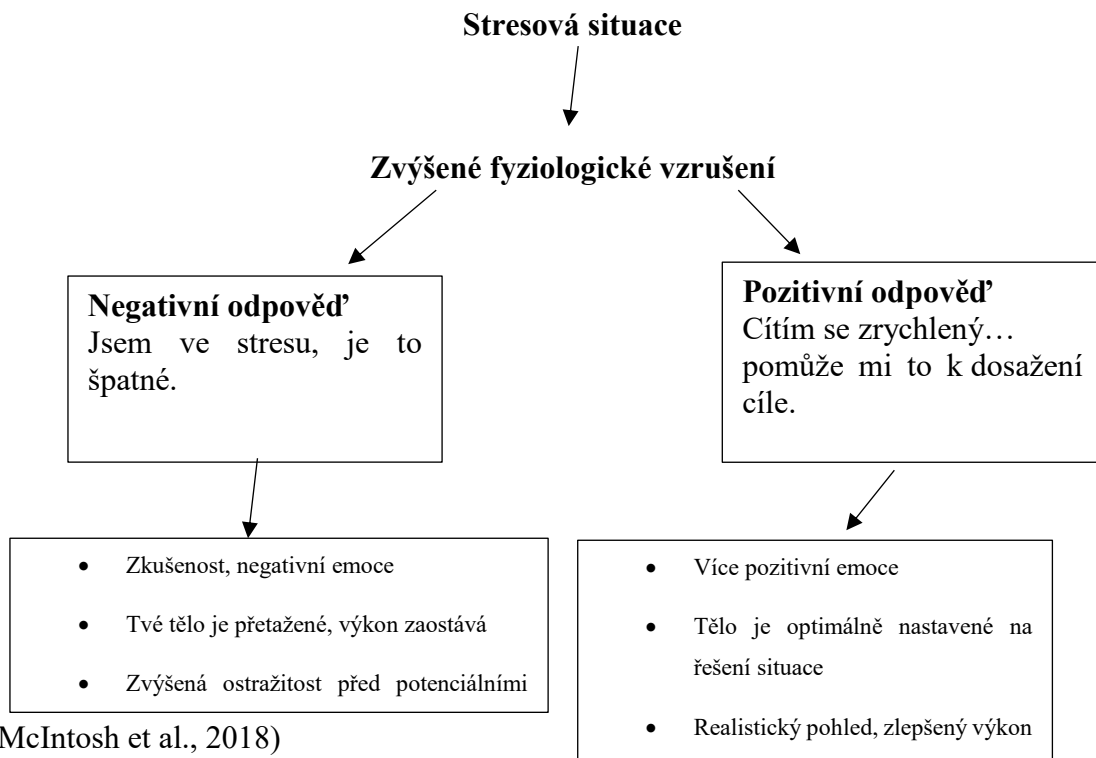
Neměli bychom strach jako takový odsuzovat nebo se ho bát, je to součástí našeho každodenního života a může být skvělou motivací k pozitivním změnám. Celkově stres můžeme lépe řídit tím, že se naučíme lépe vnímat a pracovat s úzkostmi a strachem. (McIntosh et al., 2018)

Abychom ze stresu nedělali strašáka ve skříni podíváme se na něho z jiného úhlu. Být ve stresu je pro tělo přirozené a je to nepostradatelná část každodenního života. Samozřejmě, že každý, když se řekne stres, si vybaví negativa, a to, že by se rád snažil mu naprosto vyhnout, avšak je tu a bude tu stále. Čím lépe se naučíme s ním pracovat a cítit ho méně negativně, tím více bude naše cesta životem naplněna větší pozitivní energií a radostí a naše existence (žití) bude více zdravá. I přesto, že je stres občas dobrý pomocník a potřebný, vyvolává v nás, v našem životě změny (nutí nás nepřímo se rozhodovat), motivuje nás, ale také nás vybízí k lepšímu soustředění, učení. Než si rozebereme pozitivní využití stresu více dopodrobna, tak se pozastavíme u té negativní stránky. Jak jistě všichni víme, stres je pro nás komplexně špatný, jak pro tělo, tak pro duši. Vysoká hladina stresu může způsobit větší riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovku, rakovinu, ale také vysoký krevní tlak a další. Kelly McGonigal, psycholog ze Stanfordu, tvrdí, že stres jako takový není tím problémem, ale je jím toxický vztah, který lidé vůči němu mají. Věda nám ukázala, že jestliže na něj nahlížíme s tím, že si není jak pomoci, pak se negativní účinky dostávají mnohem častěji. (McIntosh et al., 2018) Toto tvrzení potvrzují, prohlubují i autoři podcastu Brain we are. Rozebírali studii, která došla k závěru, že i přesto, že se vystavujeme dlouhodobě negativnímu stresu, ale jsme si vědomi toho, co děláme, a máme vizi toho, že nás to dovede k cíli, jež jsme si vytyčili, tak pak se tento negativní stres nijak negativně neprojeví na našem zdraví a je v tomto případě tělem přijímán pouze jako

motivace. Zároveň funguje jako nástroj směřující k lepšímu zvládnutí úkolu. (Janáček, Jarmar, 2024). Studie z roku 2006 z Ameriky poukázala taktéž na tento pohled na stres a tvrdí, že jestliže se dostaneme do stresu z toho, že jsme ve stresu a vnímáme ho, tak pak v tento okamžik je to nejrizikovější pro naše zdraví a máme větší šanci na to pociťovat úzkostné stavy a mnohdy i panické záchvaty. (McIntosh et al., 2018)

Zdravější pohled na stres. Samozřejmě lze si říct, ať se nestresujeme z věcí, na kterých tolik nezáleží nebo z těch, které nejsou zcela podnětné, zní jednoduše. Ovšem mnohdy se taková jednoduchá věc zdá nemožná. Jestliže jsme v situaci, na které nám záleží, a nechceme ji pokazit, je přirozené, že se nám obavy o nezvládnutí objevují. Právě tyto obavy jsou často motivací k tomu, abychom se zaměřili lépe na zvládnutí našeho cíle. Taky nás mohou motivovat k tomu, abychom přehodnotili dosavadní postup a nahradili ho lepším, účelnějším. O tomto stresu se bavíme jako o pozitivním a zdravém, pomáhá nám se adaptovat na změny, které jsou v našem běžném životě. Zde je dobré si to uvědomit a nebojovat s ním. Jak již bylo řečeno, využít ho jako impuls, motivaci k dosažení cílů. Stres je adaptující se odpověď na vysoce nátlakové situace. V tomto případě se bavíme o tom být adaptabilní pro dané situace a využít impuls k nalezení nového kreativního východiska z dané situaci. Tato vlastnost se v nás vylepšuje pokaždé, co dané situace zvládneme správně. (McIntosh et al., 2018)

Může tedy stres být pozitivním nakopnutím našeho těla a mysli? Jak jsme již zmínili, nejedna studie, nejeden zdroj říká, že právě to, jakým způsobem ke stresu přistupujeme, ho formuje a vytváří jeho účinky na naše tělo. Klíčová je neuroplasticita – náš mozek je tvárný a přepojuje, utváří sebe dle odpovědí na prožitky a situace, ve kterých se nacházíme. Jinými slovy je dobré náš mozek vystavovat novým výzvám, a to i těm malým tak, aby musel reagovat na dané úkoly, adaptoval se a rostl (respektive se vyvíjel, vylepšoval). (McIntosh et al., 2018)



Dlouhodobě trvající stres je pro naše zdraví špatný a nebezpečný, ale kontrolované množství by nás mohlo lépe chránit před nemocemi spojenými se stresovými situacemi. V roce 2013 americká vědkyně Alia Crum rozdělila 400 zaměstnanců mezinárodního finančního institutu do dvou skupin. Obě skupiny shlédly video o stresu, avšak jedna skupina měla video s pozitivním pohledem a druhá s negativním. Skupina, která sledovala pozitivní pohled na stres, vykazovala lepší pracovní produktivitu a wellbeing (kvalita života). Dokud jsme schopni vnímat stres jako něco, co nás pohání a netahá nás ke dnu, rosteme a vyvíjíme se, a to jak v pracovním, tak osobním životě. Čím více jsme vědomí těchto benefitů, tím více se nám dostává právě této pozitivní zkušenosti. (McIntosh et al., 2018)

JAK STRES OVLIVŇUJE TĚLO



Obrázek 5 - (Jak stres ovlivňuje tělo, 2024)

Fyziologie stresu

Reakci těla na stres jde popsat slovy útěk nebo boj. Fyzická reakce je často velice silná. Abychom to lépe pochopili, zaměříme se nejprve na chemické reakce těla na stres. Stres je celistvý proces, který pohlcuje celé tělo. Mezi hlavní a nejdůležitější látky, které pracují pro stres, patří steroidní hormon kortizol a neurotransmitter noradrenalin, a právě tyto látky vysílají signály do nervového systému. (McIntosh et al., 2018)

Vnější vjem se dostává do mozku, kde se to pak dělí na to, zda je to pro nás bezpečné nebo ne. V hlavě máme různá centra, která dané vnější stimuly rozeznávají a integrují se do center větší amygdala, menší betstriatan nukleri, kde to funguje jako trychtýř a putují dál do mozku (parametrikulární jádro), a toto jádro buď stres zapne nebo ne. V případě, že se vyhodnotí jako stres, tak se právě do těla začnou vypouštět látky jako je zmíněný noradrenalin, kortizol a další. (Janáček, Jarmar, 2024)

- Noradrenalin

Je to látka, která v našem těle řídí právě výše zmíněný boj nebo útěk. Pro lepší přiblížení a pochopení si nastíníme situaci, která je právě touto látkou řízená: Večer jdeme parkem

kolem keře, který zašustí, v tom se ozve noradrenalin a naše reakce je buď uskočení, nebo vykročení vpřed (boj). Co tedy je schopen noradrenalin spustit v našem těle?

- zvyšuje srdeční tep
- zvyšuje krevní tlak
- zvyšuje energii
- zvyšuje bdělost
- posílá více krve do svalů (našemu mozku a tělu umožňuje reagovat rychleji na dané podněty) (McIntosh et al., 2018)

Noradrenalin je asociován s rychlou odezvou našeho těla, nabuzením. Může způsobit husí kůži, rozšířené zorničky. Rychlost vyplavování této látky je zapříčiněna mimo jiné tím, že na rozdíl od kortizolu neprochází přes mozek. (Janáček, Jarmar, 2024)

- **Kortizol**

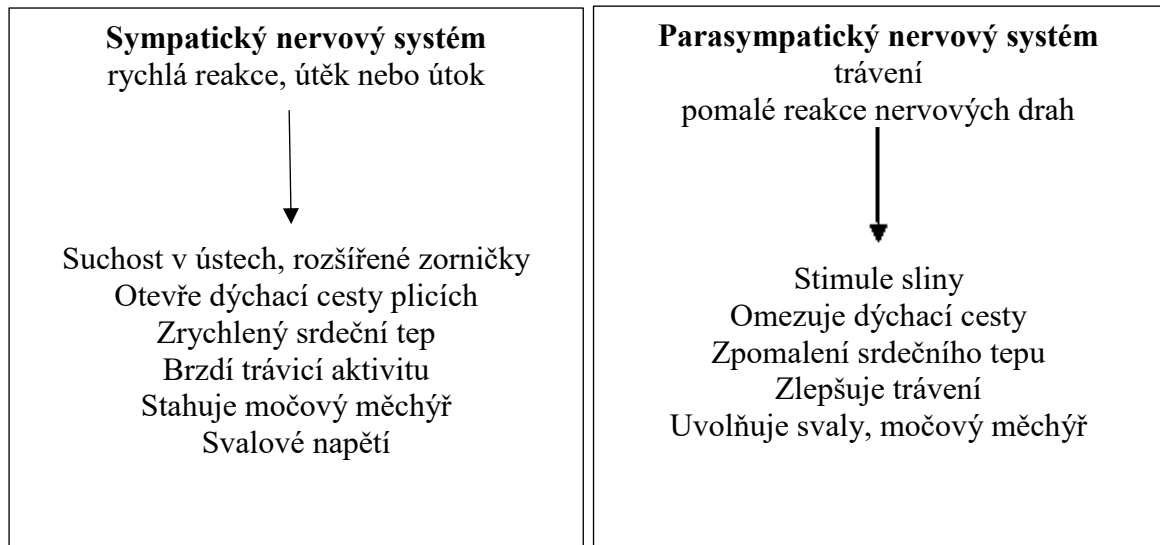
Často se nám vyplavuje v nadledvinkách. Následkem toho dochází k práci svalů a zprostředkování glukózy. V krátkodobém horizontu nastává hubnutí, a to v případě, že se bavíme o akutním stresu pro tělo (sauna, studená sprcha, fyzická aktivita, cvičení). (Janáček, Jarmar, 2024)

Kortizol na rozdíl od adrenalinu a noradrenalinu dokáže přejít do mozku, kde má receptory na amygdale, hipokampu (paměťová centra, prefrontálnímu kortexu (racionální vědomí). Právě zde se může usadit a působit změny. V hipokampu narušuje paměť. Respektive zde dochází k narušení určité části hipokampu, která nám umožňuje si věci pamatovat, a naopak navyšuje její druhou část, která si pamatuje situace, v nichž se bojíme. Je to část, dávající našemu tělu impulsy k okamžitému, mnohdy afektovanému jednání. Toto se děje například i u posttraumatického syndromu. V amygdale dochází k tvorbě depresí a úzkostí, snižuje se tvorba a množství dopaminu a serotoninu v těle. Tyto reakce se dějí výhradně, jen a pouze při dlouhodobém chronickém stresu. (Janáček, Jarmar, 2024)

Větší hladina kortizolu krátkodobě stimuluje tvorbu glukózy, která nám dodává energii. Navyšuje schopnost mozku využívat glukózu, což nám umožňuje rychleji přemýšlet. Reguluje více systémů v našem těle, jako jsou například: chuť k jídlu, sexu, ale také trávení. Také dokáže pomáhat s vypořádáváním se se stresem, uklidnit jak tělo, tak mysl. Tato pozitiva se nám dějí pouze při krátkodobému vystavení se většímu množství kortizolu

(stresu) v těle. Jako příklad můžeme zmínit silový trénink, jógové cvičení a další aktivity. (McIntosh et al., 2018)

System jako dvojčata:



(McIntosh et al., 2018)

Pokud hovoříme o odpovědi těla na stres, tak máme na mysli aktivaci sympatického nervového systému. Právě tento nám umožňuje okamžité reakce na danou situaci. Dá se říci, že to je odpověď těla na dané situace. Odpověď těla na dané situace, jejímž výsledkem je odpočinek, spánek, konzumování potravin, má na svědomí naopak aktivace parasympatického nervového systému. K lepší aktivizaci tohoto systému vede například meditace nebo prostý odpočinek. (McIntosh et al., 2018)

- Galanin

Neuropeptid, molekula s největším výskytem v noradrenálním centru. Studie *Chronic Environmental or Genetic Elevation of Galanin in Noradrenergic Neurons Confers Stress Resilience in Mice*, zkoumala dvě skupiny hlodavců. Jedna skupina hlodavců měla po ruce běhací kolo a ukazovalo se, čím více běhali, tím více to zvyšovalo hodnotu galaninu. Měli menší stresové reakce. Další skupina byla geneticky upravená, a to tak, že měla větší množství galaninu. A ukázalo se, že ty myši, které byly geneticky upravené, měly stejné reakce na stres jako myši, co vykonávaly fyzickou aktivitu, a to i bez té fyzické námahy. Genetickým myším se snažili uměle vytvořit stres, což se povedlo, ale nevyvolalo to žádné úzkostné stavy a jiné podobné reakce spojené s negativním stresem. (Tillage et al., 2020) Ze studie vyplývá, že větší množství galaninu nemá negativní vliv na tělo, ale je pouze

obranou reakcí na stres. Nabízí se myšlenka toho, že by se tím daly léčit deprese, úzkosti a další. Ovšem zde je potřeba delšího sledování. (Janáček, Jarmar, 2020)

Stres se zpravidla dělí na dva druhy: krátkodobý (AKUTNÍ), dlouhodobý (CHRONICKÝ) (Janáček, Jarmar, 2024)

Dlouhodobý (CHRONICKÝ)

Uveďme si příklad: „Představme si, že máme v mozku vodní elektrárnu, kde je voda zadržovaná přehradou. Při krátkodobém stresu se voda z přehrady pouští dle potřeby, aby vše fungovalo, jak má. Když si představíme přehradu, která se roztrhne a voda se nekontrolovatelně valí a neumíme ji zastavit. Takto podobně lze vnímat dlouhodobý chronický stres.“ V momentě, kdy nastane tato situace, tak naše tělo přichází o veškeré seberegulační mechanismy. V tento moment se naše tělo neumí bránit a jakýkoliv stresor spouští a prohlubuje chronický stres, tímto stresorem může být například kofein. Dochází v našem těle k většímu tvoření zánětu. V mozku se nacházejí podpůrné buňky neuronů glie, které vysílají signály do těla, aby se zvýšil zánět v mozku, což pak ve výsledku spěje k tomu, že se neustále utváří stres. Na základě zvýšeného zánětu se genetika glií mění a trvá 24 dní, než se znovu opraví. Mění se i propojenost v mozku, a to jak a kde se nám vyhodnocují informace, kde se to děje při normálním režimu v prefrontálním kortexu, avšak při dlouhodobém stresu se může stát, že se daná informace z limbického systému právě do prefrontálního kortexu nebude dostávat, a nakonec se až může dokonce přerušit. (Janáček, Jarmar, 2024)

Kdybychom se na to podívali z pohledu srdečního tepu, tak bychom mohli s klidnou hlavou říci, že vysoký tlak je špatný, a naopak nízký tlak je zase dobrý, hlavně u sportovců. Avšak opak je pravdou a můžeme říct, že z dlouhodobého hlediska jsou pro nás nebezpečné, respektive pro naše srdce, obě možnosti totiž zvyšují pravděpodobnost pro srdeční nemoci. (Huberman, 2021)

Serotonin, který je naším tělem vytvářen při akutním stresu, je látka potřebná pro boj s dlouhodobým stresem. Tato látka se nám vyplavuje do těla, a to i při požití látek, které v malém množství a krátkodobě mohou naše tělo povzbudit. Pro lepší pochopení významu látky v tomto kontextu si můžeme za příklad dát alkohol. V malém a občasném užívání nám serotonin, který nám pítí alkoholu do těla vyplavuje, může pomoci (nervozita, stydlivost atd.), ale při pravidelném užívání se hladina serotoninu v těle zvyšuje a oslabuje pozitivní

aspekty dané látky a to, až do bodu, kdy nás namísto povzbuzení spíše stahuje dolů. (Huberman, 2021)

Tackykinin je další látkou, která se nachází v našem těle, když jsme dlouhodobě ve stresu. Je to látka, která se nám v těle tvoří, ale jsme schopni ji korigovat. Velké množství této látky napadá mozková centra a centra v našem těle a vytváří zde nové buňky, které mohou u lidí v dlouhodobém stresu vyvolat paranoiu, chronický strach. (Huberman, 2021)

Krátkodobý (AKUTNÍ)

Pozitivní stres, jiným slovem hormeze. Přednastavení těla na budoucí těžké situace, z pohledu stresu, lze uvažovat o utváření obraných schémat. Jako příklad je zde fyzická aktivita, chlad (otužování), teplo (sauna). Takto se zlepšují kognitivní funkce, a zároveň se snižuje zánětlivost organismu. Dopomáhávat vyrovnávat se stresem nám umožňují adaptogeny, jež se řadí právě do skupiny hormeze. Je třeba počítat i s tím, že i velké množství hormatického stresu ničí buňky a vede k dlouhodobému stresu. (Janáček, Jarmar, 2020)

Tento druh stresu uvolňuje do těla látky adrenalinu a epinefrinu, které jsou dobré pro naše tělo, a to z důvodu toho, že právě tyto dvě látky v našem těle bojují s bakteriálními a virovými infekcemi. Krátkodobý stres zlepšuje naše kognitivní funkce a posiluje tělo i hlavu (mozek) k lepším výkonům. Zlepšuje to náš imunitní systém a ten, tak lépe bojuje s infekcemi. Při spuštění krátkodobého stresu se do našeho těla vyplavuje adrenalin, jež bojuje právě s těmi napadenými buňkami v těle a integruje se s naším lymfatickým systémem. (Huberman, 2021)

Získávání odolnosti

Nikdo se necítí rád ve stresu. Jsou však mezi námi lidé, kteří umí pracovat se schopností a dovedností zvládnání stresu, že se s psychicky náročným obdobím dokáží vypořádat relativně bez obtíží. Odolní lidé vůči stresu nejsou lidé, kteří jím nikdy netrpí, ale jsou to ti, kteří umí flexibilně toto stresové období zvládnout, a ne se utápět ve svých emocích a pocitech dlouhodobě. Dá se říci, že čím více je jedince odolný vůči stresu, tím lépe dokáže pracovat pod tlakem a v situacích, které mu nejsou zcela příjemné a komfortní. Je odolnost vůči stresu spíše dovednost získaná dědičně, nebo se zde bavíme o dovednostech, které se lze naučit a prohlubovat? Do jisté míry se dá říct, že obojí je správně. Každý se narodí s nějakým předpokladem pro zvládnání stresu a ten se v průběhu života dá prohlubovat a vyvíjet. Avšak jestli se bavíme o odolnosti jako takové, tak je potřeba

se jí učit a rozvíjet. Nikdo se nenarodí odolný vůči stresu. Zásadní je naše reakce na nekomfortní stresové situace, které se nám dějí, jinými slovy zde hodně rozhoduje mentální nastavení člověka. Je důležité si ale připomenout, že být odolným vůči stresu neznamena, že ho nebudeme zažívat. Je to reakce nás na dané situace, a to jak rychle se s danými situacemi dokážeme srovnat, vypořádat. A právě v tomto je rozdíl mezi lidmi odolnými a neodolnými vůči stresu. Z tohoto pohledu si můžeme přiblížit tři typy odpovědí na dané stresové situace. Jako první si přiblížíme typ reakce přehánějící. Tento druh reakce může na okolí mnohdy působit narcisticky, možná i arogantně. Právě tento postoj některým lidem pomáhá k tomu, aby sebe neshazovali nebo nevinili. Druhým typem reakce je odmítání, které souvisí s negativním myšlením. Tato reakce je prosté prohlášení o zvládnutí dané situace, což působí na tyto lidi sebenaplňujícím pocitem. Ten jim pomáhá se vyrovnávat se stresem. Třetí a poslední je vysmátí se dané situaci, tento typ reakce je některými psychology brán za odmítnutí z důvodu toho, že mnohdy je vtipkování nemístné, nemusí být vtipné a namísto toho odrážejí bolest, která se v dané stresové situaci objevila. Máme mnoho způsobů, jak se se stresem vypořádávat, a proto je důležité vyzkoušet více typů, metod. (McIntosh et al., 2018)

Vytrvat přes neúspěch

„Už jsem zvládl těžší věci...
Tohle zvládnou také.“

Najít dobrý Role-model

„Když to zvládl on ještě v těžší životní situaci... tak proč ne já... lidé jsou silní.“

Interpretace pocitů pozitivně

„Tohle je těžká situace, jsem lehce nervózní... zvládnou to a bude to dobrá zkušenost, jdeme na to.“

Sociální přesvědčení

„Kamarád, rodina řekne, že jsem vynalézavý... asi mají pravdu.“

(McIntosh et al., 2018)

Každý jsme jiný. Je důležité mít na paměti, že to, co funguje jednomu, nemusí fungovat u druhého. Proto je důležité, aby si každý sám prošel touto cestou a našel nástroj, který jemu bude vyhovovat. Nikde není dáno, že každou stresovou situaci lze zvládnout pomocí jednoho nástroje, metody. Není tedy na škodu znát jich více a naučit se naslouchat svému tělu

a emocím tak, abychom byli schopni dobře vyhodnotit a reagovat na stresové situace, období.

3 TECHNIKY SEBEVÝCHOVY KE ZVLÁDÁNÍ STRESU

V této kapitole se budeme zabývat metodami, technikami, které by nám mohly pomoci při zvládnutí chronického stresu. Jak již víme z předchozích kapitol, nejlepší je na to aktivace akutního stresu, ovšem i ten je potřeba moderovat tak, aby reakce organismu nebyla zvýšení chronického stresu. Z minulých kapitol totiž už víme, že například kofein v době, kdy se nacházíme v psychicky těžším období, může dané pocity a emoce prohloubit. Tudíž se zde v této kapitole budeme zabývat spíše těmi metodami, které by měly napomáhat organismu v boji proti dlouhodobému stresu. Tyto metody nám zároveň spadají do technik sebevýchovy.

Nejvíce jednoduchou metodou, nebo aspoň se nám tak může na první pohled zdát, je socializace. Chůze mezi lidmi vysílá do mozku signály, které s danými infekcemi dlouhodobého stresu bojují. Prostá jednoduchá metoda, avšak když se ocitáme v těžkém psychickém rozpoložení, tak chůze mezi lidmi a socializace není úplně první možností, která by nás napadla. V dnešní době lze socializaci brát i z pohledu online prostoru, kde je daný efekt stejný, avšak tady je nebezpečí toho, že se tento kontakt udržuje přes sociální sítě, a právě ty mohou být v dané situaci vysoce toxické pro lidi, kteří jsou v chronickém stresu. Každopádně je pro nás socializace důležitá, protože jsme druh společenský a náš mozek je k tomu vyvinut. Interakce s jinými lidmi je pro psychické zdraví vysoce důležitá. Další navazující technika, která do značné míry se socializací souvisí, je prosté psaní svých dojmů a pocitů. Právě tato činnost do našeho těla vyplavuje serotonin v takovém množství, které nám z dlouhodobého hlediska pomáhá překonat úzkost, deprese, a to i stresové období, včetně krátkodobých zlých myšlenek. (Huberman, 2021)

3.1 Meditace

S meditací se nám mění nejen psychický stav, ale i cirkadiální rytmus, a to k lepšímu. V dnešní době je strašně moc druhů meditace, v leže, sedě, ale i při chůzi. Meditace na nás působí nejen při provádění, ale také mimo, a to v našem každodenním životě. Dokáže zlepšit naše kognitivní funkce, fyzický výkon, ale také ustálit naši emoční stránku, respektive nám pomáhá nebýt tolik náladový. Při meditaci máme v těle aktivované nejen mozkové buňky, ale také buňky v těle. Důležité je mít na paměti, že je to dovednost jako každá jiná, a proto je důležité ji opakovat. Díky pravidelnosti ji můžeme využívat, jak nejlépe potřebujeme, ostatně konzistentnost je pro sebevýchovu obecně velice důležitá. Je dokázáno, že řízení našich emocí je mnohem efektivnější u lidí, kteří meditují a jsou

všímaví. Dochází k aktivaci prefrontálního kortexu, a to levé části, která nám umožňuje se dobře rozhodovat a chápat vlastní emoce. Dalším aktivovaným je ACC, který nám slouží k rozpoznávání signálů, rychlosti dýchání, instinktům a dalším. Jako příklad si můžeme dát chůzi, při níž nám začne až moct tlouct srdce. Tuto reakci nám zachytí tento systém v mozku a dá nám o něm zprávu. Taktéž působí na amygdalu, která má na svědomí strach. To je důvodem proč se meditace ukazuje jako ideální nástroj k uklidnění a porozumění sobě samému a vlastním emocím. (Huberman, 2022)

Jak na meditaci obecně

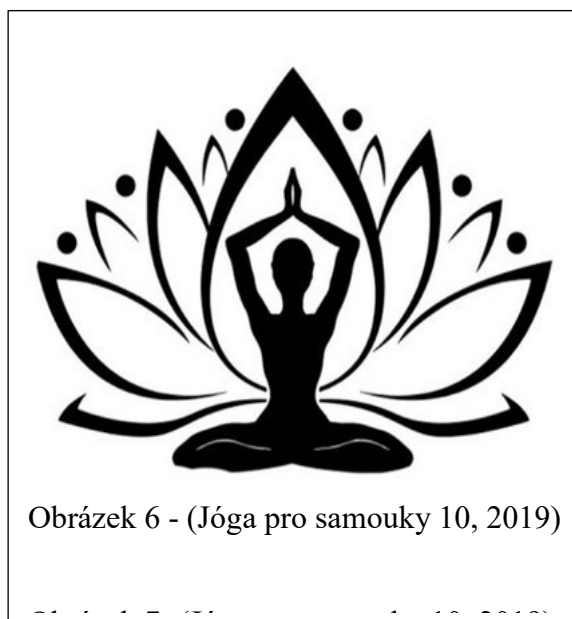
1. Klidné tiché místo – abychom se cítili bezpečně a nebyli rozptylováni.
2. Pohodlné oblečení – jde o komfort, abychom se cítili dobře a nic nám nepřekáželo.
3. Stejně jako u dechových cvičení, se kterými jsou meditace úzce spjaté, je dobré mít prázdný žaludek.
4. Pozice – je potřeba být v pohodlné pozici, ale tak, abychom se mohli v klidu dobře a zhluboka nedechnout.
5. Pro lepší uklidnění je dobré mít zavřené oči.
6. Dýchání – pomalé hluboké nádechy do břicha, netlačíme, necháváme nádech a výdech přicházet a odcházet.
7. Vědomě pozorovat dech, vnímat sebe. (Čapovec, 2022)

3.2 Jógové cvičení

Jóga má mnoho podob. V Indii, kde je velice rozšířené toto cvičení, se lidé mohou účastnit mnoha lekcí v průběhu dne. Den začínají hatha jógou, večer provádí aštanga jógu. Způsob, jakým se cvičí hathajóga, nám připomíná spíše powerjogu. V Indii jsou jógové lekce úzce spojeny s filozofií, mantrami a anatomii. Lidé ji zde cvičí za účelem očistění, nasměrování energie. Využívají ji taky pro dosažení a rozproudění životní síly. Indové věří, že k praktickému cvičení je potřeba mít „veselou mysl“, bez ní totiž energie nemůže proudit a klesá. Panuje zde přirovnání ke Slunci, právě to totiž každé ráno vychází a snaží se rozproudit život, to samé platí pro nás lidi. Je dobré, ráno vstávat s tím, že jsem pozitivněji naladěný a snažím se již od začátku dne v sobě Slunce zažehnout. K tomuto nám pomáhá cvičení jógových pozic (asány). K rozproudění vnitřní energie, nám napomáhají prstové znaky, mantry, dechové cvičení, ale také otevřenost vůči ostatním. Jógové cvičení umožňuje

každému z nás si najít vlastní cestu, nejsme tlačeni žádným řádem, ba naopak jóga je význačná volností a nikam netlačí. Každý si může najít ty prostředky cvičení, které jeho mysl a tělo zvládá. Nemá pravidla, ovšem naučení se základních pozic, držení těla a dýchání je základ pro dosažení klidu na duši a harmonii těla. (Krejčík, 2015)

Jak k jógové praxi přistupovat a co je tedy jejím cílem? Pravidelné praktikování tohoto druhu cvičení je spojeno s fyzickým i psychickým zdravím, zvýšením životní energie a vitality. Pomůže nám, vydat se naší vlastní cestou. Vyžaduje od nás neustále se překonávat. Pokud se chceme dostat k těmto benefitům, je důležitá pravidelnost a opakování cvičení. Při praktikování dochází k napojení ke svému tělu, myslí. Posílíme a zároveň uvolníme svaly, to umožní lepší průchod energie tělem. Umožní nám to nový pohled na život. Buduje otevřenost, ale taky schopnost hledání odpovědí ne venku, ale v sobě samém. (Krejčík, 2015)



Obrázek 6 - (Jóga pro samouky 10, 2019)

Obrázek 7- (Jóga z pohledu fyzioterapeuta, 2017)

Antistresová sestava – skládá se ze čtyř poloh, slouží pro zmírnění mentálního napětí.

1. Sarvanghásana v lehu. V lehu na zádech se nadechneme a zvedneme hlavu tak, abychom přitáhli bradu k hrudníku, zde prodýcháváme a snažíme se o uvolnění šíje po 30 sekundách hlavu položíme, a i ruce necháme jen tak podél těla, po krátké pauze cvik opakujeme. (Mihulová, Svoboda, 2008)

2. Ježek, v lehu na zádech si přitáhneme kolena k hrudníku, po chvílce setrvání v pozici si nohy chytíme pod kolena a snažíme se přitáhnout hlavu ke kolenům, setrváme 10-20

vteřin. Poté se natáhneme na záda a odpočineme si, následně se budeme snažit o opakování cviku. (Mihulová, Svoboda, 2008)

3. Mostek, v lehu na zádech přisuneme chodidla blíže k hýždím, opřeme se o ně a necháme lopatky na zemi. Ve vrchní pozici zůstaneme krátce 1-2 sekundy se zadržným dechem, to opakujeme třikrát, další dvě opakování budou s dopomocí dlaní, které tlačí na hýždě tak, aby byly co nejvýše. Snažíme se o setrvání v dané pozici co nejdéle. (Mihulová, Svoboda, 2008)

4. Sfinga, v poloze na břicho s opřenými lokty a palce na rukou se dotýkají opačného lokte, s nádechem se snažíme v dané poloze setrvat tak, abychom cítili, jak se nám záda, hýždě a nohy protahují a odchází napětí. Opakování aspoň dvakrát, přičemž setrvání v pozici trvá 30 sekund. Ukončení je v lehu na břicho s rukama podél těla. (Mihulová, Svoboda, 2008)

O pozitivních aspektech jógového cvičení vypovídá studie *Effects of Suryanamaskar, an Intensive Yoga Exercise Routine, on the Stress Levels and Emotional Intelligence of Indian Students* z roku 2023. Suryanamaskar je druh jógového cvičení, který je trendem moderní doby. Je intenzivní a mimo utváření pozic, se opírá o dechové cvičení (pránájmy) a fixaci mysli (dharány). Toto spojení napomáhá k dosažení lepší koncentrace. Jedná se o velice fyzicky náročný a intenzivní cvičební jednotku. Tato sestava, která byla ve studii, je složená z dvanácti pozic. Každé kolo je v časovém limitu osmi sekund. Jelikož je v tomto druhu velice důležité dýchání, studie ukázala, že u cvičenců došlo ke snížení stresu, příznaků úzkosti, včetně snížení srdeční frekvence, a to u devatenácti pacientů s duševními poruchami. Tyto výsledky se dostavily po osmi týdnech opakovaného cvičení. Přičemž se ukázalo, že pozitivní účinky se objevují i u lidí, kteří netrpí duševním onemocněním. U všech cvičenců se navyšoval pocit pohody. „Zjistili, že břišní dýchání (jogínská dýchací technika zvaná pránájama používá takovou metodu) zvýšila objem slzného menisku u zdravých žen po pouhých 3 minutách cvičení, což způsobilo deaktivaci sympatického nervového systému a tím snížení úrovně stresu.“ popisují Stec et al. Dalším pozitivem pravidelného cvičení se ukázalo, že se u studentů, kteří se zúčastnili studie, zlepšila schopnost, dovednost, identifikovat a řídit emoce. Duševní pohoda nahrazuje emoce vzteku a strachu. Zvýšily se pozitivní emoce jako empatie, láska. Studie byla na studentech náhodně vybraných v rozmezí 16-18 roků v Kokamthan v Indii. (Stec et al., 2023)

3.3 Dechové cvičení

Není to pouze o dechu, ale také o získávání energie pro tělo. Z pohledu jógového cvičení se bavíme o pranájámě. Při praktikování dechových cvičení, je dobré se držet pravidel, která nám mohou pomoci docílit lepšího výsledku. **1.** Neprovádíme dechové cvičení s plným žaludkem, jestliže chceme po jídle, je dobré počkat hodinu až dvě. **2.** Jestliže není uvedeno jinak, vykonáváme cvičení v sedě, a to na židli, zemi, podložce. Ovšem tak, abychom seděli vzpřímeně a měli otevřené dýchací cesty, ale musí nám to být pohodlné, mít tělo bez napětí. **3.** Cvičení provádíme tak, aby to bylo příjemné, jemné a bez úsilí. Tak, abychom se cítili po dokončení dobře. **4.** Jestliže začínáme, je důležité postupovat postupně a raději v menším množství. 2-5 minut ideální na začátek. **5.** Při cvičení může docházet k závratím, a tomu se dá vyvarovat menší intenzitou prováděného cviku. **6.** Pro záruku bezpečného užívání technik dýchání je dobré začínat s nějakým odborníkem. (Mihulová, Svoboda, 2008)

Lidé si často dýchání neuvědomují a tím pádem je pro ně těžší poznat, když mají dýchací cesty uzavřené. Přitom je dýchání pro naše tělo a mysl hlavním palivem a energetickou složkou. Mimo to, je dýchání úzce spjaté s emoční stránkou. Jakýkoliv impuls, který nás překvapí, vyvolává zrychlené dýchání. Pomocí dechu jde ovlivnit i naše emoční nastavení. Díky tomu, lze dech a dechové cvičení brát jako klíč k naší psychické stránce. (Mihulová, Svoboda, 2008)

Nejjednodušší dechová technika je nenásilné nadechování a vydechování v tempu a rytmu jaký je nám příjemný. Nesnažíme se dech ovládat, jen vnímáme, jak nás naplňuje, naše plíce, nos, břicho. Provádíme v jakékoliv poloze, co je nám příjemná, ovšem tak, abychom měli otevřené dýchací cesty. (Mihulová, Svoboda, 2008)

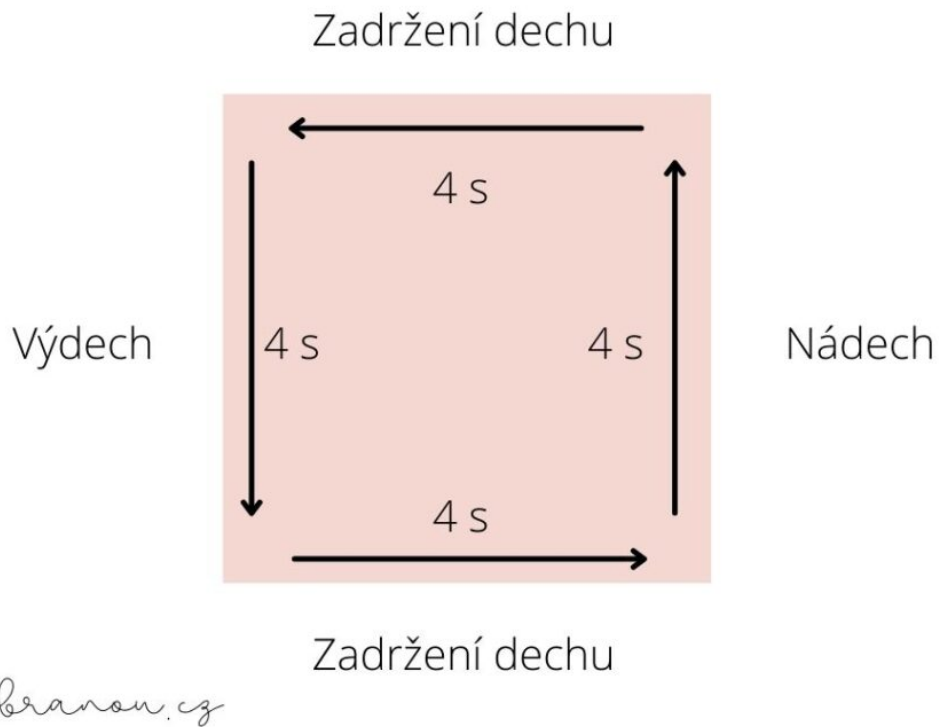
Technika **Krabicové dýchání**

Je to přibližně tisíciletá technika jogínů, kterou využívají taktéž jednotky Seals. Jedná se o pomalé, hluboké dýchání. Díky tomu se nám daří uklidnit myšlenky a zlepšit koncentraci. Provádí se s počítáním do čtyř v každé části techniky. Důležité je být v poloze, abychom měli otevřené dýchací cesty. (Rybářová, 2020)

1. Nádech nosem do břicha
2. Zadrž dechu
3. Vydechnutí

4. Zadržení

Celé kolo opakujeme čtyřikrát a dbáme na to, aby každý bod trval čtyři sekundy. (Rybářová, 2020)



Obrázek 8- (Dechová cvičení pro práci s emocemi, 2021)

3.4 Wim Hof metoda

Někdy se v souvislosti s touto technikou můžeme bavit jako o metodě převratné v oblasti využití svého duševního i fyzického potenciálu. Mimo to, že nás táhne k dosažení našeho maxima, má tato metoda velký vliv na naše komplexní zdraví (fyzického, mentálního). Metodu jako takovou dal dohromady Wim Hof, avšak techniky, které jsou v metodě využívány, jsou mnohem starší. Co to tedy je? Jedná se o komplexní metodu, která nese prvky jógových pozic, cvičení s vlastní vahou, dechového cvičení, meditace a stěžejní prvek v podobě chladu. (Hof, 2020)

Jak to tedy funguje v praxi? Jelikož je stěžejní pro tuto metodu chlad, doporučuje se začínat pomalu s otužováním. Chlad umí nastartovat náš cévní systém, což je pozitivní aspekt do dnešní doby, kdy spousta lidí trápí kardiovaskulární onemocnění. Kardiovaskulární systém je vystaven z mnohých malých svalů, které roztahují nebo stahují žíly a kanálky. Tento proces se děje například při reakci na počasí. Naše tělo si udržuje permanentní teplotu

našeho jádra 37 stupňů. Když nám tato teplota klesne o 1.5 stupně, nachází se naše tělo v podchlazení, ovšem to naše tělo umí ještě zahřát samo. Když nám teplota jádra klesne o 1.7 stupně, je to pro naše tělo nevratné. Samo se nedokáže zpátky zahřát. Před tímto nás ochraňuje kardiovaskulární systém. Jelikož je to souhrn svalů, tak je potřeba aby pracovaly. Dříve lidé měli lepší fungování tohoto systému. Mimo jiné díky tomu, že i když nás oblečení chrání, tak také zabraňuje kardiovaskulárnímu systému, aby pracoval, jak má. Samozřejmě, že v dnešní době na oblečení mnozí nahlízejí z pohledu designu, a do značné míry nosí spíše to, co se jim líbí, avšak hlavní a původní myšlenka oblečení je v tom, aby nám pomáhalo udržet naši teplotu nebo ji zahřát. Z tohoto důvodu je v metodě důležitý prvek chladu. Samozřejmě že nejde o to chodit nahatý v zimě nebo v dešti, ale je potřeba našemu kardiovaskulárnímu systému dodat impuls, který ho udrží nastartovaný a plně funkční. Ne nadarmo se říká, studená sprcha pól zdraví. Právě studené sprchy zde slouží k nastartování systému. Jak teda na studené sprchy, abych si neublížil? Každý si může vybavit prvotní reakci našeho těla na studenou vodu. Je to jakýsi šok, který nás nutí lapat po dechu. V některých případech se může dostavit hyperventilace, ale i tento prvotní šok postupně odezní, tělo se za chvíli uklidní a do jisté míry se aklimatizuje. Pravidelným opakováním, se naše tělo přizpůsobí i na tyto prvotní reakce našeho těla. Ty však zcela nezmizí, jen se je naučíme lépe ovládat a rychleji přijímat pocit chladu. Po deseti dnech otužování, se náš srdeční tep může zmírnit a to o 15–30 tepů za minutu. Mimochodem, právě tento benefit nám může pomoci se zvládnutím stresu. O otužování, studených sprchách, se tedy můžeme v této metodě bavit jako o prvním kroku k tomu vybudovat si lepší komplexní zdraví. Z počátku se doporučuje se nepřepínat, protože i přesto, že otužování má spousty benefitů, stále je to velký diskomfort a akutní stresový zážitek pro naše tělo. Ideální začátek tedy může být zařadit studenou sprchu hned po té teplé. Časově je to na každém. Záleží, jak dlouho to zvládneme. Jelikož se bavíme o začátcích, nedoporučuje se překračovat jednu minutu. Pozitivní účinky studené vody se dostavují již od teploty vody na 15 stupních, a tak, i když nezvládneme hned naprosto studenou vodu je lepší začínat postupně, a to i z pohledu teploty vody při které se dostavují pozitivní účinky. Pro pozitivní účinky není potřeba se položit, zalít celé naše tělo, ale můžeme postupně, tak aby nám to bylo co nejvíce příjemné. Jelikož se po otužování stahují cévní kanálky, je dobré je zahřát, aby se nám zpátky roztáhly. Co tedy dělat pro zahřátí se po studených sprchách? (Hof, 2020)

- posad'te se
- Pomalu, zhluboka 6x nádech výdech, necháme vzduch volně vyjít
- Naplno se nadechneme
- Uvolněně vydechujeme
- Naplno nadechneme
- Zadrž dechu, ne d'yl jak 5 s.
- Se zadrž'í zatnout hrudní a zádové svaly, ne hlavu, čelist uvolněná
- Výdech (Hof, 2020)

Tato metoda je založena na dechovém cvičení, samozřejmě, že lze využít k zahřátí i fyzickou aktivitu, dřepy, kliky... (Hof, 2020)

Dechová cvičení, která jsou součástí této metody, jsou nesmírně jednoduchá, ale s velkými benefity pro naše duševní zdraví. Toto cvičení lze vykonávat v leže a jedná se o 40 nádechů a výdechů. Veškeré nádechy se provádějí do břicha – pohne se nám bránice, která masíruje naše střeva, naplní se nám plíce vzduchem, a to působí na první pohled jako efekt nafukování břicha, které se nafukuje, ale neplní se vzduchem, to pouze plíce. Tento proces dýchání se skládá ze tří, čtyř kol. Je doporučeno ho dělat s prázdným žaludkem, když jsme najezení, tak veškerá metabolická aktivita i kyslík směřují do žaludku, a to nám brání ve cvičení. Trávení totiž aktivuje parasympatický systém a dýchání sympatický nervový systém. Dýchání probouzí systém, startuje tělo a připravuje ho na výkon. Začneme 30-40 hlubokými nádechy a výdechy, ze začátku se doporučuje dýchat nosem. Důležité je si držet rytmus a snažit se o následování dechu myslí. Může se dostavit motání hlavy, brnění následované uvolněním těla. Dochází zde k odstupu oxidu uhličitého z těla, který je nahrazován kyslíkem. Z neurologického hlediska se bavíme o proudu energie, procházející naším tělem. V tento moment se budeme snažit o zapojení myslí, a to tak, že začneme zadržovat dech v momentě dokončení 40 nádechů a výdechů. Zde se dostáváme do neurologického stavu těla a myslí. Jedná se o spojení s námi. Nadechneme se naplno v moment, kdy budeme mít potřebu, a hned zase dech zadržíme. V tento okamžik využíváme endokrinní systém, který je iniciátorem nervového systému, uvolňuje energii a hormony. Při pokračování v technice se mohou objevit vidiny světla. Nutno pamatovat na to, že nám nejde o to omdlít, takže si daný okamžik užijme, ale nenechajme ho až přespříliš dlouho. Tento stav těla jde přirovnat k REM cyklu, do krevního oběhu se přirozeně vylučuje dimethyltryptamin (DMT), silná psychoaktivní

látka. Branná za přirozenou extázi. Dochází ke změně v biochemii mozku. Takto vypadá jedno kolo, přičemž v této metodě chceme usilovat o 3 až 4 kola. S rostoucí praxí tohoto dechového cvičení se budeme blížit k prožitkům meditace. Dá se tedy brát tuto techniku nejen za dechovou, ale také meditační. (Hof, 2020)

Sám Wim Hof se stal součástí mnohých studií, ve kterých analyzovali jeho tělo, výkony. Mezi nejznámější je vystoupení na Mount Everest, Kilimandžáro v trenýrkách a botách. Ve finském jezeře pak přeplaval 60 metrů pod ledem a v nádrži s ledovou kádí vydržel dvě hodiny. Je to držitel dvaceti jedna světových rekordů. (Niček, 2021)



Obrázek 9 - (Wim Hof, 2021)

Shrneme si nejdůležitější body z našich metod, které vycházejí ze sebevýchovy a zároveň mají pozitivní efekt v rámci zvládnání stresu. Lidská rasa je společenská, je dobré mít kolem sebe lidi, se kterými můžeme dané pocity a emoce diskutovat, a to bez obav z toho, že bychom byli nějak souzeni. Fyzická aktivita nám také pomáhá se zvládnáním svých emocí a stresu. Dechová cvičení, která lze brát za klíč k bráně naší psychické, mentální stránce naší osobnosti. Jsou využívána v mnohých kulturách již po staletí. Právě vše zde zmíněné slouží k nastolení rovnováhy, a to jak těla, tak mysli. Metod, které nám mohou pomoci se stresem, je nespočet, a tak je na každém z nás, abychom si našli to, co nám vyhovuje.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

V našem výzkumu se zaměřujeme na sebevýchovu jako vedlejší produkt vysokoškolského vzdělávání.

Už v období začátku 21.století se setkáváme s větším důrazem na rozvoj osobnosti a sebe sama, a to kvůli vědeckotechnickém rozvoji. (Kohoutek, 2000) Potřeba vzdělaného, morálně hodnotného, psychicky zdatného a tvořivého člověka, ovšem také by měl jedinec mít rozvinuté sebehodnocení a pravdivý, reálný pohled na sebe sama. Toho se dá dosáhnout pomocí sebepoznávání, autokultivace, sebeutváření a sebezdokonalování. (Kohoutek, 2000). „Zvládání stresu, sebeřízení jako nezbytná součást vysokoškolského období studenta, která je jednou z nejvíce rozvíjenou stránkou seberůstu na vysoké škole.“ Liu, Alei (LIU, Alei, 2023). „Neslouží pouze pro úspěšné dostudování, odráží se i do budoucího života studentů. Sebeuvědomění, řízení času, emocí, plánování cílů, kontrola chování, schopnost učení, ale také sociální schopnosti a mnohé další, které mohou pomoci v budoucím zaměstnání a osobním životě studentů.“ Liu, Alei (LIU, Alei, 2023).

Tato práce je pro zjištění, zda je sebevýchova se zaměřením na zvládání stresu u studentů rozvíjena v období vysokoškolského prostředí.

4.1 Výzkumné otázky

Výzkumný cíl

Hlavním výzkumným cílem naší práce je zjistit, zda jsou určité prvky sebevýchovy v rámci vysokoškolského vzdělávání rozvíjeny, zajímá nás, zda se vypořádávání se stresem v průběhu studia zlepšuje. Dalším cílem je, jaké jsou nejčastější metody, praktiky, které studenti využívají ke zvládání stresu využívají.

Výzkumné otázky

VO1 Jaká je úroveň stresu u studentů?

VO2 Jaká je úroveň úzkostných stavů u studentů?

VO3 Jaká je úroveň deprese u studentů?

VO4 Jsou rozdíly v úrovni zvládání stresu mezi studenty bakalářského a magisterského typu studia?

H4 V úrovni zvládání stresu existují rozdíly mezi studenty bakalářského a magisterského programu, kde předpokládáme, že studenti bakalářského studia zvládají stres hůře než studenti magisterského studia.

VO5 Jaké jsou nejčastější metody zvládání stresu u studentů?

Pojetí výzkumu

Za účelem zjištění zlepšení schopností zvládání stresu v průběhu studia nám poslouží kvantitativní výzkum, dotazníkové šetření. Pro odpověď na tuto otázku nám budou odpovídat otázky z Dass-21. Výzkum nám pomůže zjistit, zda je náš předpoklad pro zlepšení těchto schopností pravdivý a je zde souvislost mezi dobou studia na vysoké škole a zlepšení daných schopností. Pro zodpovězení otázky, jaké jsou nejčastější metody, praktiky, které studenti využívají ke zvládání stresu využijeme kvantitativního šetření Brief Cope (PTLDS), a to formou dotazníku.

4.1.1 Výzkumný soubor

Základní soubor představují studenti vysoké školy Tomáše Bati na fakultě humanitních studií ve Zlíně, prezenčního studia, mimo doktorské, bakalářské 1. ročníky, dálkové a kombinované a magisterské dálkové a kombinované. Z důvodu působení většího množství vnějších vjemů jsme se rozhodli výše zmíněné programy vynechat.

Typ	Studijní program - obor	1.	2.	3.	Počet studentů
Bc	Sociální pedagogika (prezenční)	-	65	61	126
Bc	Učitelství pro mateřské školy (prezenční)	-	35	50	85
Bc	Porodní asistence	-	20	23	43
Bc	Všeobecné ošetřovatelství/ Všeobecná sestra (prezenční)	-	60	63	123
Bc	Zdravotně sociální pracovník (prezenční)	-	-	4	4
Bc	Anglický jazyk pro manažerskou praxi	-	86	91	177
Bc.	Německý jazyk pro manažerskou praxi	-	7	11	18
Celkem		-	405	474	879

(VÝROČNÍ ZPRÁVA O ČINNOSTI FAKULTY HUMANITNÍCH STUDIÍ, 2023)

Typ	Studijní program-obor	1	2	3	4+5	Celkem
Mgr	Učitelství pro 1. stupeň základní školy	50	34	42	53+34	213
nMgr	Sociální pedagogika (prezenční)	26	34			60
nMgr	Předškolní pedagogika (prezenční)	11	10			21
Celkem		176	167	42	87	472

Celkem zde na fakultě humanitních studií je 1351 studentů. (VÝROČNÍ ZPRÁVA O ČINNOSTI FAKULTY HUMANITNÍCH STUDIÍ, 2023)

Výběrový výzkumný soubor

Respondenti byli vybráni exhaustivním výběrem. Výběr nám zajistí, že každý prvek základního souboru má stejnou šanci být vybrán. Exhaustivní výběr rozdělí výzkumný soubor do menších skupin, v našem případě na studenty studující obory magisterské prezenční a bakalářské prezenční. (Chráška, 2016). V bakalářských programech máme na výběr z 1351 studentů, magisterských 472 studentů. Aby měl každý respondent stejnou šanci být vybrán, využijeme oslovení všech respondentů online, avšak počítáme s návratností, která bude menší. Každý respondent byl seznámen s tím, že jeho odpovědi v dotazníkovém šetření jsou naprosto anonymní.

4.2 Výzkumný nástroj

Prvním výzkumným nástrojem je část z výzkumu **Brief COPE (PTLDS)** kde jsme se zaměřovali spíše na nástroje, činnosti a metody pro zvládnání stresu, Na všechny otázky (28) se odpovídá od 1-4 na Likértové škále (v našem případě jsme posunuli škálu a to od 0-3, využito 24 otázek). (Carvey, 2015) Existuje mnoho způsobů, jak se se stresem pokusit vypořádat. „Tyto položky se ptají, co jste dělali, abyste se s těmito problémy vyrovnali. Různí lidé řeší věci různými způsoby“. (Carvey, 2015) Důležité je odpovídat co nejvíce dle pravdy, aby to bylo vypovídající zkušenostem, skutečnosti respondentů. Vyhodnocení proběhlo pomocí popisné statistiky (průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum).

Jako druhý výzkumný nástroj jsme zvolili model testu The Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21), který zkoumá míru stresu, úzkosti a deprese. Na každou otázku

se zde odpovídá na Likertové škále od 0–3. Důležité je se nad otázkami moc nezaobírat a odpovídat co nejrychleji. Důležité je, že respondenti budou obeznámeni s tím, že žádná odpověď není špatná. Dotazník má 21 otázek. (Lovibond, Lovibond, 2018) Přičemž není zcela rozdělen dle zkoumaných jevů, protože k vyhodnocení se využívá vzniklé scóre, které pak odpovídá tabulkovým hodnotám a míře zkoumaného. (Lovibond, Lovibond, 2018)

Při vyhodnocování dotazníku jsme použili jejich bodovou škála.

DASS-21 Scoring Depression Anxiety Stress

Normal	0-4	0-3	0-7
Mild	5-6	4-5	8-9
Moderate	7-10	6-7	10-12
Severe	11-13	8-9	13-16
Extremely Severe 14+		10+	17+

(Lovibond, Lovibond, 2018)

Z tabulky nám vyjde míra stresu, úzkosti a deprese u respondentů.

V dotazníku také máme otázku: Jaký typ právě studujete?

- Bakalářský
- Magisterský

V našem výzkumu předpokládáme, že se míra stresu v průběhu studia mění, respektive snižuje, a to z důvodu lepšího vnímání těchto emocí a práci s nimi, včetně zakotvených metod ke zvládnání stresu.

Způsob zpracování dat

Pro náš hlavní výzkumný cíl, zda se vypořádávání se stresem v průběhu studia zlepšilo, využijeme výzkumné otázky (VO1 – VO3 a VO5). Na vyhodnocení bylo použito popisné statistiky (průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum).

Jaké jsou nejčastější metody, praktiky, které studenti využívají ke zvládnání stresu (VO5, VO4). (průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum)

(H4) Na vyhodnocení jsme využili T-test.

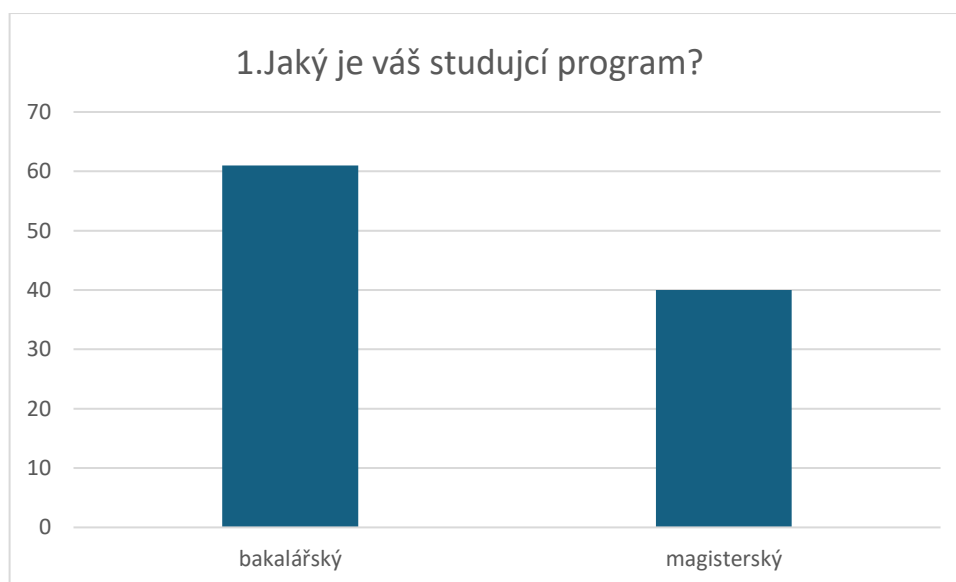
Pro rozdíl mezi bakaláři a magistry bylo využito rozřazení do dvou kategorií dle typu studia a výsledky jsou zobrazeny četnostmi v programu Excel.

Všechna data z dotazníku (47 otázek) jsme převedli do tabulky MS Excel. Všechny výsledky výzkumu jsou znázorněné pomocí grafů, tabulek a doplněné popisem.

5 VYHODNOCENÍ DAT

V této kapitole bude naším cílem rozebrat a vyhodnotit získaná data. Pro vyhodnocení dotazníku nám pomůže si odpovědět na výzkumné otázky a hypotézy, které jsme si stanovili. Tyto odpovědi jednotlivě znázorníme graficky a pomocí tabulek, které budou rozděleny dle formy studia, v našem případě se jedná o bakalářské a magisterské obory. Všechny tabulky a grafy budou doprovázené slovním hodnocením. Jelikož se naše dotazníkové šetření skládá ze 2 dotazníků, tak i vyhodnocení bude rozdělené právě podle toho.

První otázka našeho dotazníku nám rozdělí respondenty dle formy studia.



Graf číslo 1 – Otázka 1 (Vlastní výzkum, 2024)

Z grafu nám vychází respondenti 61 ku 40 s převahou bakalářské formy vzdělávání. Náš kompletní vzorek respondentů, kteří se dotazníkového šetření účastnili, je tedy 101.

1. VO1, Jaká je úroveň stresu u studentů? VO2 Jaká je úroveň úzkostných stavů u studentů? VO3 Jaká je úroveň deprese u studentů?

Ke zjištění VO1-VO3 nám slouží dotazník Dass – 21 (položky dotazníku 2-22). Odpovědi v této sekci jsou na škále 0-3, přičemž to odpovídá i získaným bodům.

0= nikdy – 0 bodů

1= někdy – 1 bod

2= často – 2 body

3= téměř vždy – 3 body



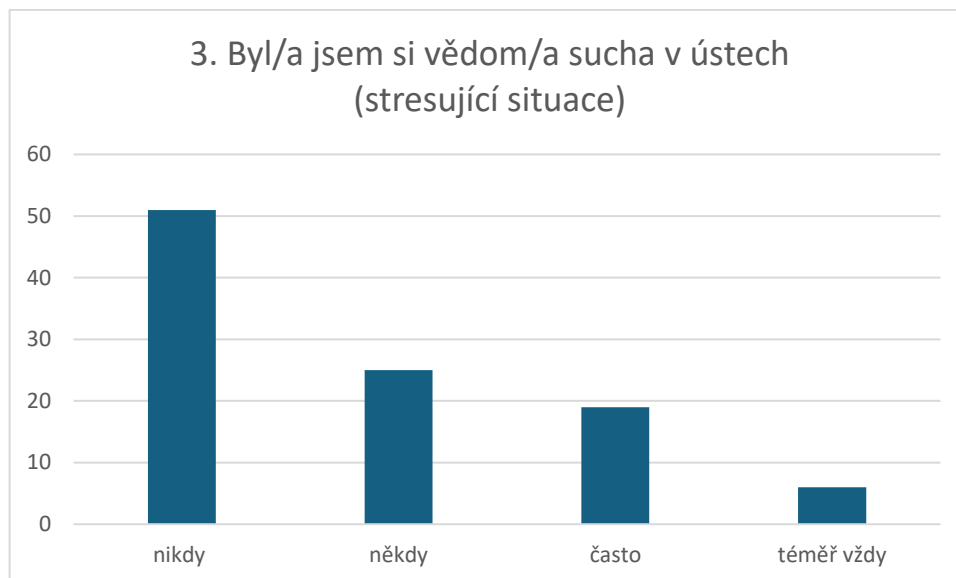
Graf číslo 2 – Otázka 2 (Vlastní výzkum, 2024)

2. otázka našeho dotazníku nám sděluje, jak je pro respondenty těžké se uklidnit ve stresových situacích. 5 respondentů nám sdělilo, že to pro ně není nikdy těžké, 52 respondentů zvolilo variantu někdy, a tak je to nejčastěji vybraná možnost z pohledu obou studujících forem. 13 respondentů s tím má problém často a 14 téměř vždy. Při vyhodnocení dle našich podskupin byly odpovědi následovně.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,704	1
Magisterská	0	3	1,3	1

Tabulka 1– Otázka 2 (Vlastní výzkum, 2024)

Z tabulky nám vychází, že obě skupiny respondentů alespoň jednou zvolily odpověď nikdy a téměř vždy. Pro respondenty magisterského vzdělávání je dle výsledku snazší se uklidnit. Bakalářská skupina se více cítí pod tlakem a je pro ni častěji těžší se uklidnit.



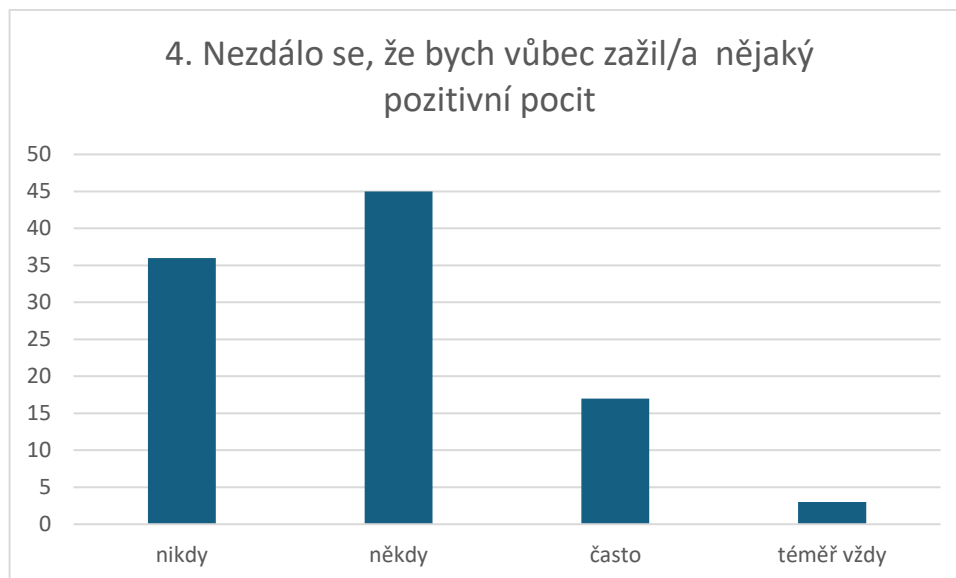
Graf číslo 3 – Otázka 3 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde respondenti odpovídali nejčastěji, že nikdy neměli pocit sucha v ústech, a to v počtu 51 respondentů. Někdy tento pocit zažilo 25 respondentů, 19 se s tímto jevem potýká často a téměř vždy pouze 6 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	0,918	0
Magisterská	0	3	0,65	0

Tabulka 2 - Otázka 3 (Vlastní výzkum, 2024)

Z pohledu formy studia se odpovědi objevovaly alespoň jednou pro nikdy, a i téměř vždy, přičemž u respondentů studujících magisterské obory se tento jev související se stresem objevoval méně. Můžeme tedy říci, že tato fyzická odpověď našeho těla na stresovou situaci, se více objevuje u zkoumané skupiny první.



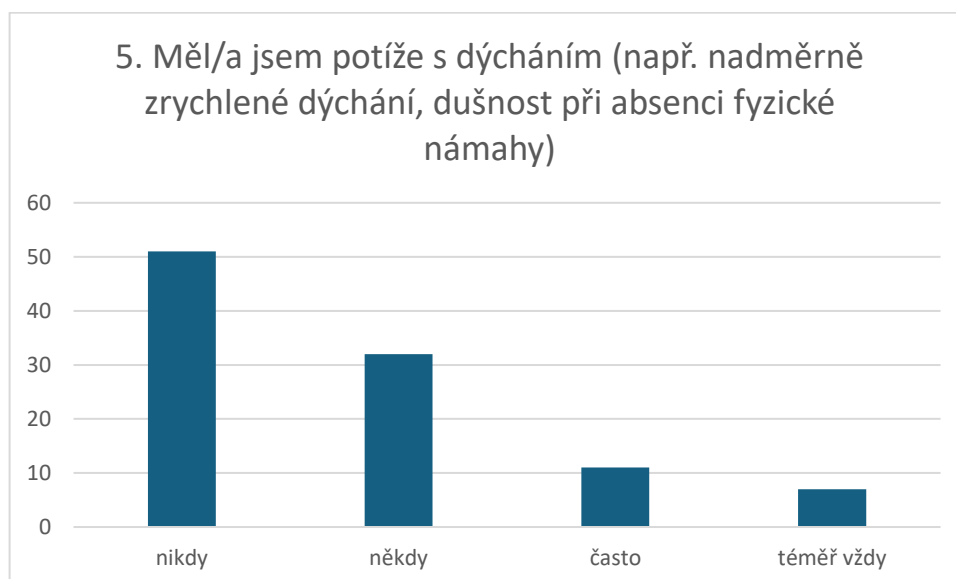
Graf číslo 4 – Otázka 4 (Vlastní výzkum, 2024)

Ve 4 otázce respondenti nejčastěji odpovídali Někdy (45) se cítí bez pozitivních pocitů, nikdy zvolilo 36 respondentů, 17 často a téměř vždy pouze 3.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	0,95	0
Magisterská	0	2	0,775	1

Tabulka 3 – Otázka 4 (Vlastní výzkum, 2024)

Bakaláři zvolili odpověď nikdy – téměř vždy alespoň jednou, zato magisterští pouze nikdy – často. Z výsledků nám vychází, že studenti formy magisterského vzdělávání méně pociťují negativní pocity.



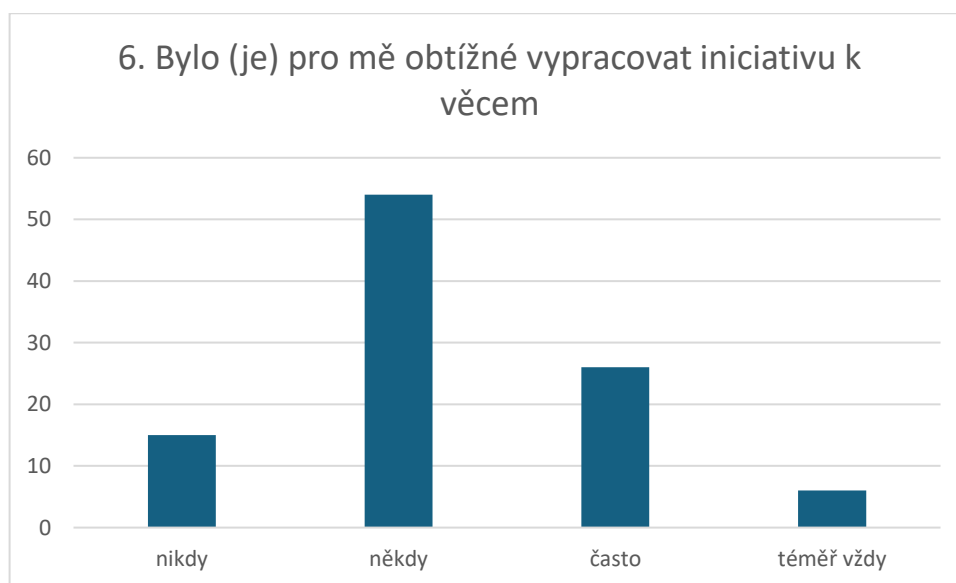
Graf číslo 5 – Otázka 5 (Vlastní výzkum, 2024)

Nejčastější odpověď zde byla nikdy (51), někdy mělo problémy s dýcháním při stresové situaci 32 respondentů a často (11), téměř vždy 7 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	0,934	0
Magisterská	0	3	0,5	0

Tabulka 4 – Otázka 5 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde obě skupiny respondentů alespoň jedenkrát vybraly možnost nikdy – téměř vždy. Z výsledků nám vychází, že větší množství potíží s dýcháním se objevuje častěji u respondentů studující bakalářské formy studia. Tato forma reakce těla na stres je fyzického rázu.



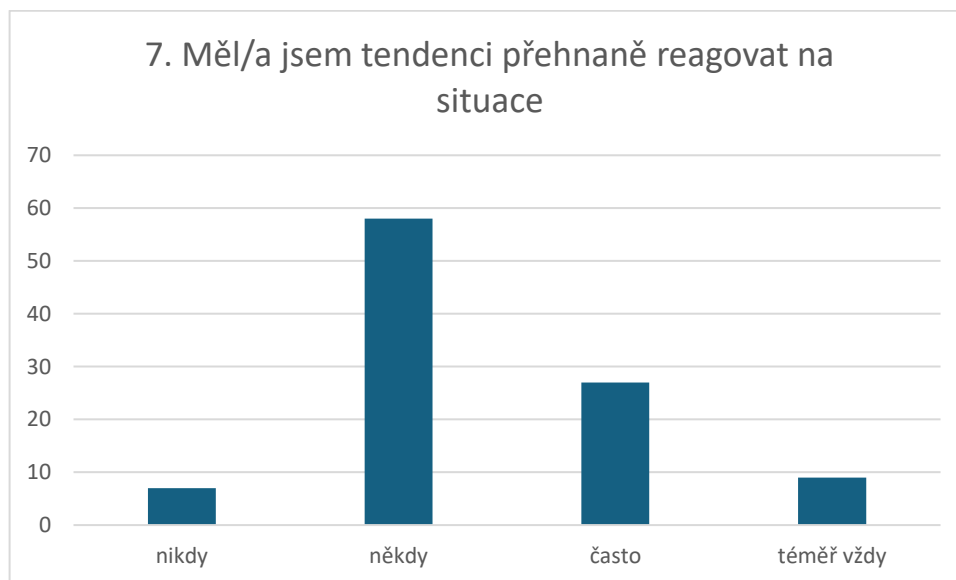
Graf číslo 6 – Otázka 6 (Vlastní výzkum, 2024)

K otázce týkající se iniciativy sloužící k plnění úkolů byla volba odpovědi někdy jako nejvíce se vyskytující, a to v počtu 54. Často zde volilo 26 respondentů, nikdy 15 a téměř vždy 6 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,426	1
Magisterská	0	2	1,025	1

Tabulka 5 – Otázka 6 (Vlastní výzkum, 2024)

Z výsledků, dle formy studia nám vychází, že je pro studenty studující bakalářské obory těžší vypracovávat si iniciativu k plnění úkolů. Přičemž tato skupina respondentů volila aspoň jedenkrát ze všech dostupných odpovědí, namísto toho magisterští studenti se ve volbě odpovědi pohybovali od nikdy po často.



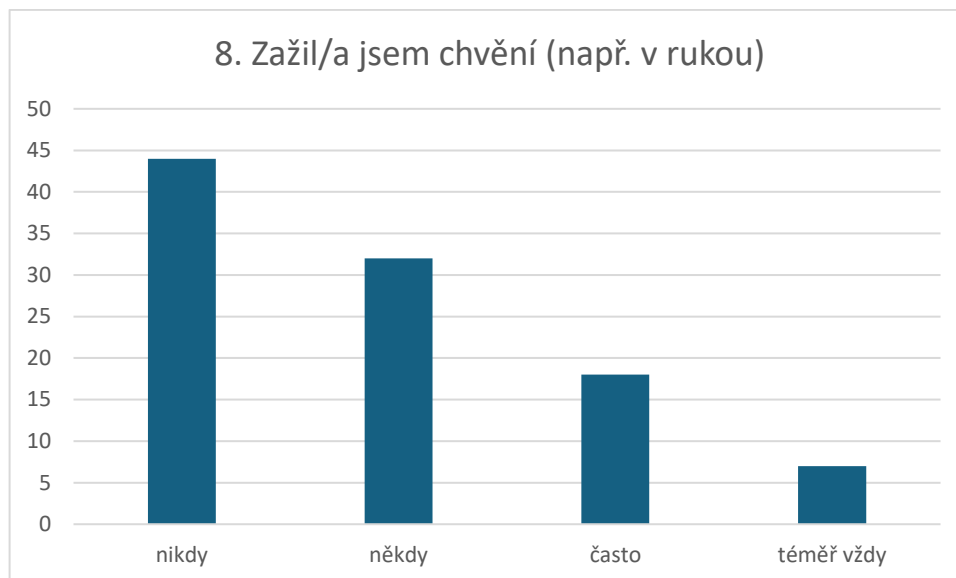
Graf číslo 7 – Otázka 7 (Vlastní výzkum, 2024)

K přehnaným reakcím na situace respondenti nejvíce volili odpověď někdy v počtu 58, následovala odpověď často v počtu 27, téměř vždy 9 a nikdy zvolilo 7 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,491	1
Magisterská	0	2	1,075	1

Tabulka 6 – Otázka 7 (Vlastní výzkum, 2024)

Studenti bakalářského vzdělávání mají vyšší tendenci přehnaně reagovat, o čemž mimo jiné vypovídá škála zvolených odpovědí, a to od nikdy až po téměř vždy, přičemž u druhé skupiny se tato škála zmenšila, a to na odpovědi od nikdy po často. Výsledky u této otázky nám tedy říkají, že první skupina má menší úroveň v oblasti vnímání a zvládání vlastních emocí.



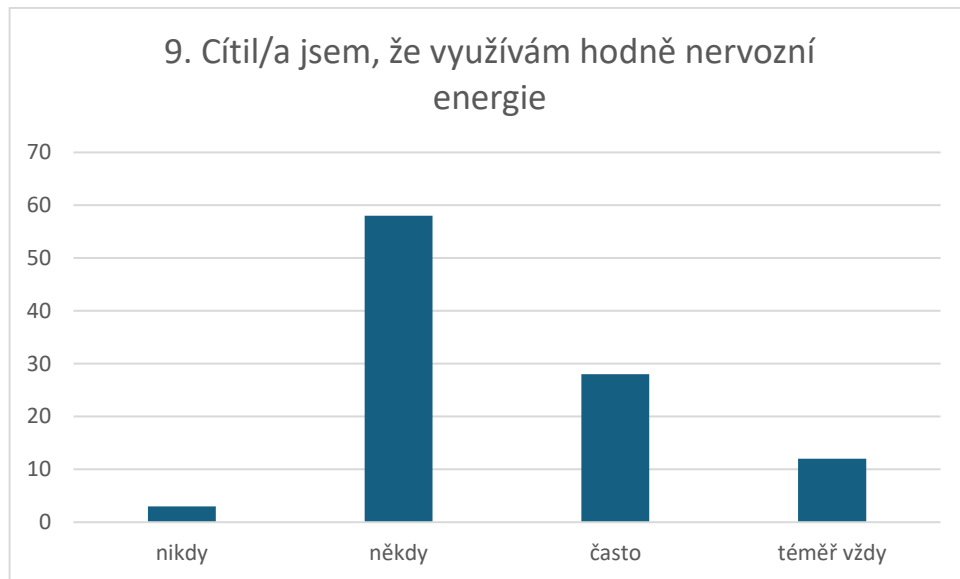
Graf číslo 8 – Otázka 8 (Vlastní výzkum, 2024)

Další otázka se týkala dalšího fyziologického aspektu stresu, a to třesu, chvění. Nejvíce odpovědí je 44 a to pro možnost nikdy, někdy zvolilo 32 respondentů z obou zkoumaných skupin. Často a téměř vždy bylo zvoleno 18 a 7krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,081	0
Magisterská	0	3	0,775	0

Tabulka 7 – Otázka 8 (Vlastní výzkum, 2024)

U druhé skupiny respondentů, magisterských studentů, se tato reakce těla na stres objevuje průměrně méně, avšak z obou skupin byly alespoň jedenkrát zvoleny odpovědi ze všech dostupných, tedy od nikdy až po téměř vždy.



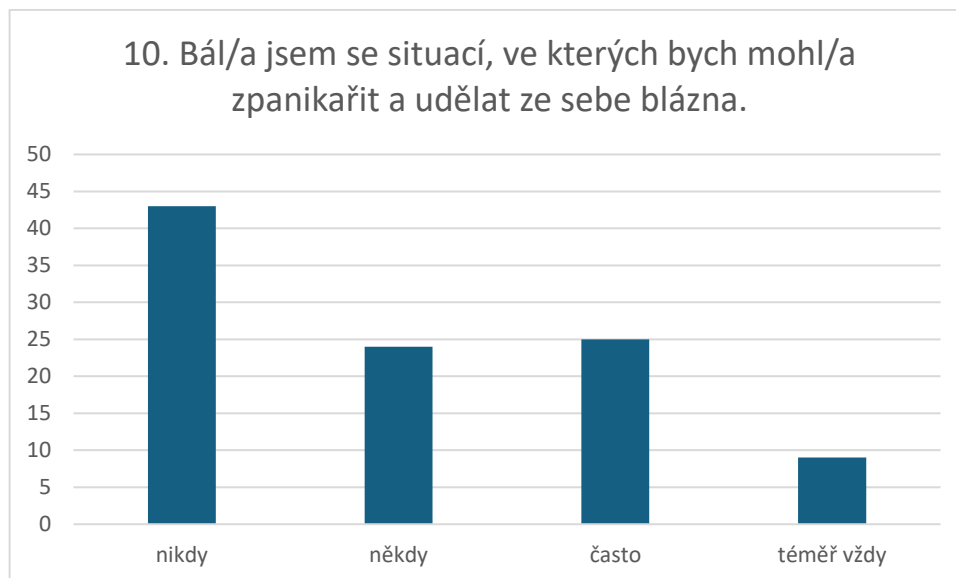
Graf číslo 9 – Otázka 9 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde respondenti odpovídali nepřímě na jejich zvládnání emocí, přesněji využívání negativní energie. Až 58 studentů zvolilo možnost někdy, přičemž druhá nejvíce se objevující odpověď je v počtu 28, a to pro často, téměř vždy vybralo 12 respondentů a nikdy pouze 3.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,533	1
Magisterská	0	3	1,2	1

Tabulka 8 – Otázka 9 (Vlastní výzkum, 2024)

Obě skupiny zvolily alespoň jedenkrát každou z možných odpovědí, tudíž na škále od nikdy až po téměř vždy, avšak ze získaných dat nám vychází studenti magisterských oborů průměrně lépe, respektive jejich využití negativní energie je méně časté. Další ukazatel menší úrovně pro zvládnání vlastních emocí u skupiny první.



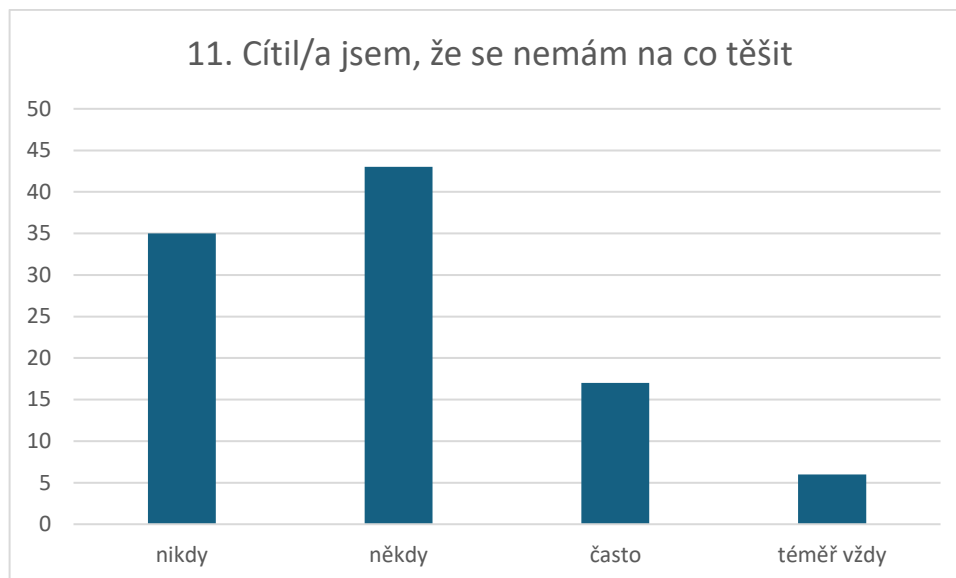
Graf číslo 10 – Otázka 10 (Vlastní výzkum, 2024)

Další otázka směřuje na určitou situaci, situace, které stres mohou spustit. Nikdy je nejčastěji se objevující odpověď 43krát, druhá je volba často s počtem 25, někdy zde bylo pouze o jedno zvolení méně, tím pádem je v počtu 24 a téměř vždy zvolilo pouze 9 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,147	0
Magisterská	0	3	0,875	0

Tabulka 9 – Otázka 10 (Vlastní výzkum, 2024)

Obě skupiny respondentů alespoň jedenkrát zvolily každou možnou odpověď, a i přesto z výsledků vychází, že magisterští studenti průměrně lépe dané situace zvládají, a méně jim působí stres.



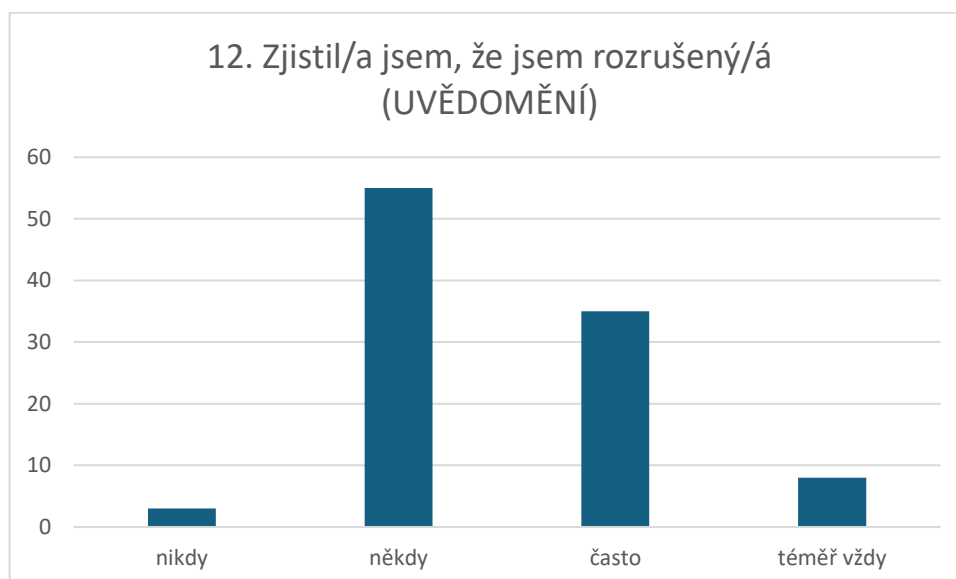
Graf číslo 11 – Otázka 11 (Vlastní výzkum, 2024)

Volba odpovědi někdy v počtu 43 se stala nejčastěji zvolenou, druhou je nikdy s 35 hlasy, následovaly odpovědi často 17krát a téměř vždy 6krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,049	1
Magisterská	0	2	0,85	1

Tabulka 10 – Otázka 11 (Vlastní výzkum, 2024)

Magisterští studenti tento pocit vnímali průměrně méně, a to nám říkaly i odpovědi, jež se u této skupiny pohybovaly od nikdy po často a u skupiny první bakalářské se objevily odpovědi od nikdy až po téměř vždy.



Graf číslo 12 – Otázka 12 (Vlastní výzkum, 2024)

S 55 odpověďmi je někdy nejčastější a často druhá nejvíce zvolená v počtu 35 respondentů. Téměř vždy bylo zvoleno 8krát a nikdy pouze 3krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,409	1
Magisterská	1	3	1,625	1

Tabulka 11 – Otázka 12 (Vlastní výzkum, 2024)

Magisterští studenti jsou si v průměru více vědomí pocitu rozrušení, toto zjištění se ukazuje i na volbě odpovědí, přičemž žádný respondent z této skupiny nevybral možnost nikdy, naopak u skupiny první se daná odpověď objevila 3krát.



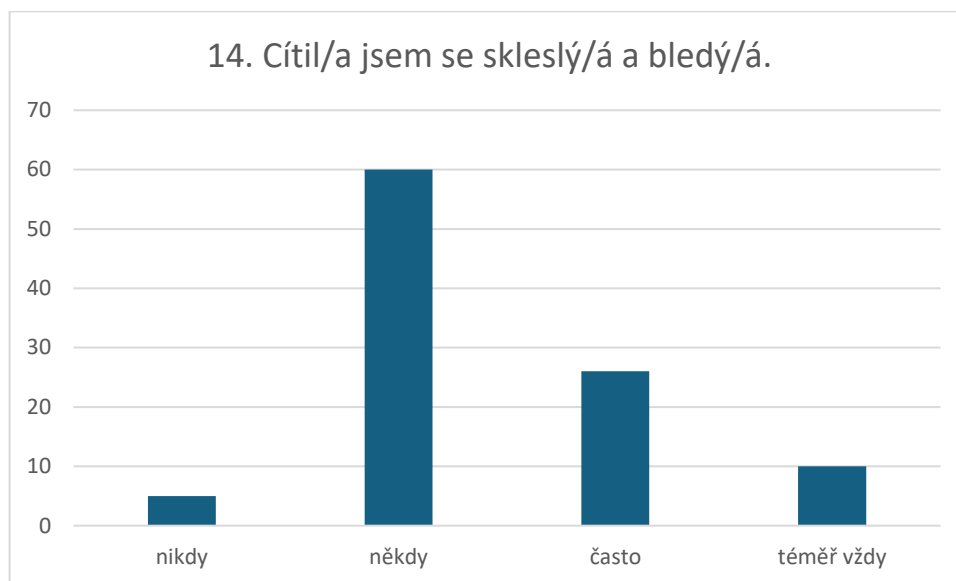
Graf číslo 13 – Otázka 13 (Vlastní výzkum, 2024)

Při odpovědi na náročnost uvolnění se ve stresové situaci se někdy s 52 hlasy stalo nejvíce se vyskytující odpovědí, často bylo v počtu 33 zvolení druhou nejvíce použitou volbou, téměř vždy bylo zvoleno 11krát a nikdy pouze 5krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,721	1
Magisterská	0	3	1,1	1

Tabulka 12 – Otázka 13 (Vlastní výzkum, 2024)

Pro bakalářské studenty v našem výzkumu je průměrně těžší se ve stresových situacích uvolnit, avšak odpověď od nikdy po téměř vždy se alespoň jedenkrát objevila u obou skupin.



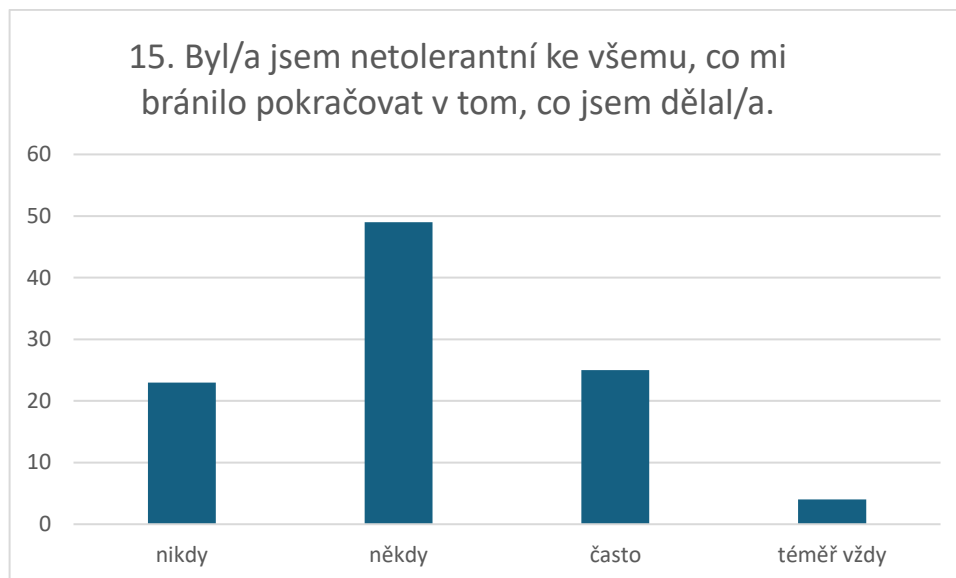
Graf číslo 14 – Otázka 14 (Vlastní výzkum, 2024)

Daný pocit nejčastěji respondenti pociťují nejvíce někdy 60, často zvolilo 26 a téměř vždy 10, přičemž nikdy pouze 5 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,557	1
Magisterská	0	3	1,1	1

Tabulka 13 – Otázka 14 (Vlastní výzkum, 2024)

Průměrně častěji se cítí sklesle z našeho výzkumného souboru studenti bakalářského studia, přičemž obě skupiny respondentů alespoň jedenkrát zvolily odpověď od nikdy po téměř vždy.



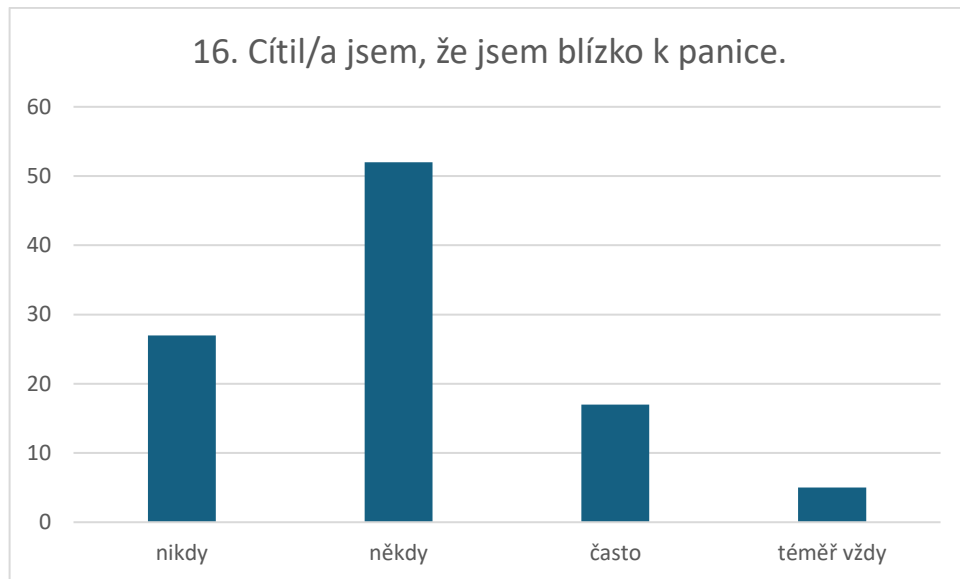
Graf číslo 15 – Otázka 15 (Vlastní výzkum, 2024)

Nejvíce respondentů je někdy 49 netolerantních vůči věcem, které jim brání v tom, co dělají. 25 zvolilo možnost často a těsně pod ní je nikdy v počtu 23 respondentů, téměř vždy bylo vybráno 4krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,327	1
Magisterská	0	2	0,8	1

Tabulka 14 – Otázka 15 (Vlastní výzkum, 2024)

Respondenti z magisterských oborů jsou průměrně více tolerantní k věcem, které jim brání pokračovat v jejich činnosti, taktéž tato skupina zvolila odpovědi v rozhraní od nikdy po často, naproti tomu skupina skládající se z bakalářských studentů zvolila odpovědi na škále od nikdy až po téměř vždy, a právě tato skupina se ukazuje jako méně tolerantní vůči věcem, které jim brání pokračovat v činnostech.



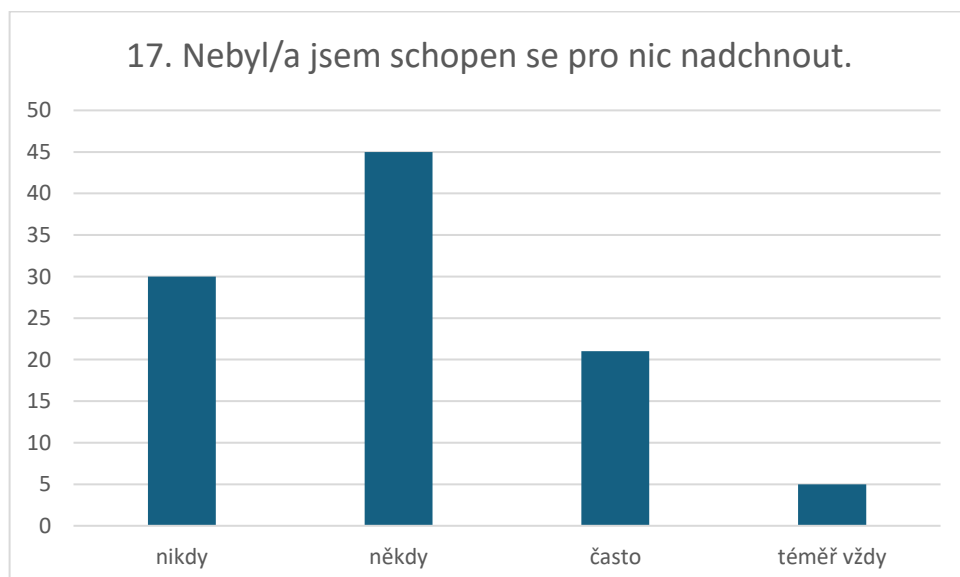
Graf číslo 16 – Otázka 16 (Vlastní výzkum, 2024)

Nejvíce volenou odpovědí na pocit paniky je odpověď 'někdy' v počtu 52, nikdy vybralo 27 respondentů, často 17 a téměř vždy pouze 5.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,114	1
Magisterská	0	2	0,775	1

Tabulka 15 – Otázka 16 (Vlastní výzkum, 2024)

První skupina vykazuje průměrně vyšší míru pocitu paniky, taktéž tato skupina volila odpovědi od nikdy po téměř vždy, druhá skupina pouze od nikdy po často.



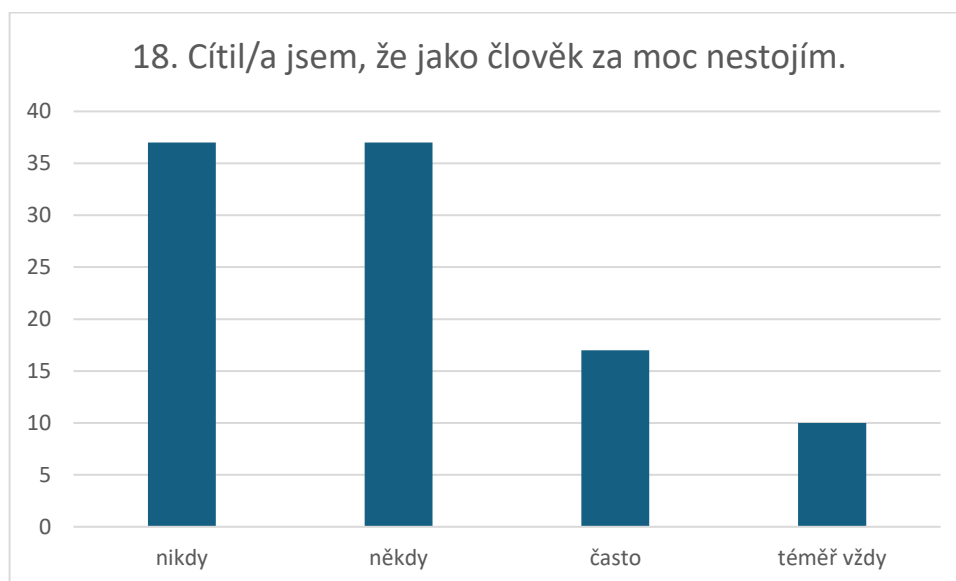
Graf číslo 17 – Otázka 17 (Vlastní výzkum, 2024)

K 17 otázce dotazníku bylo nejvíce využito odpovědi někdy, a to v počtu 45 respondentů, nikdy volilo 30 a často 21, téměř vždy je zde nejméně využitou možností odpovědi v počtu 5.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,147	1
Magisterská	0	2	0,9	1

Tabulka 16 – Otázka 17 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde taktéž respondenti studující bakalářské obory vykazují průměrně větší míru odevzdanosti, respektive mají nižší schopnost se pro něco nadchnout. Jejich odpovědi byly alespoň jedenkrát pro každou možnost, naproti tomu respondenti magisterských oborů zvolili pouze v rozmezí nikdy až často.



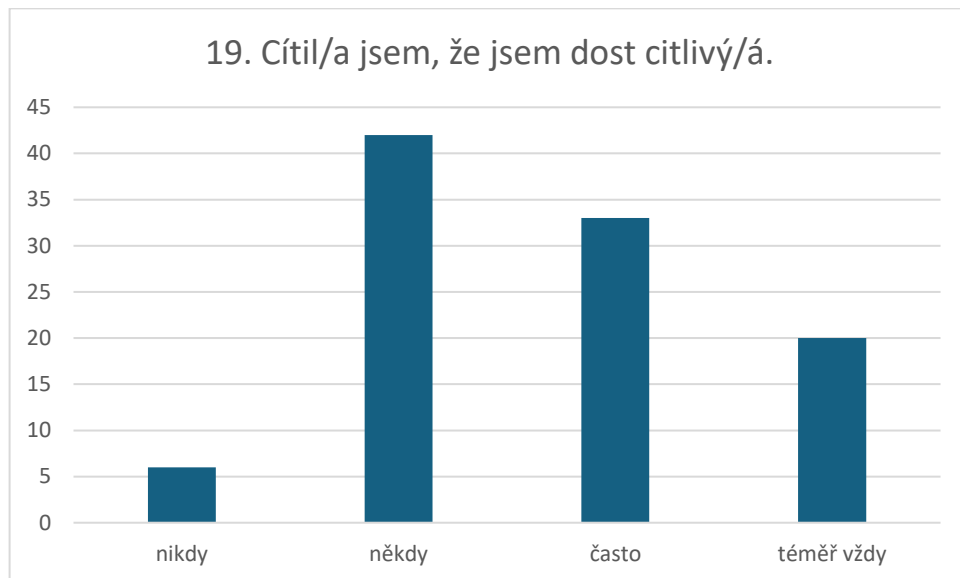
Graf číslo 18 – Otázka 18 (Vlastní výzkum, 2024)

Pocit méněcennosti se u zkoumaných studentů nejčastěji vyskytuje ve dvou možnostech. A to v možnosti nikdy a někdy, obě tyto možnosti zvolilo 37 respondentů, často pak bylo zvoleno 17krát a téměř vždy pouze 10krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,213	1
Magisterská	0	3	0,8	1

Tabulka 17 – Otázka 18 (Vlastní výzkum, 2024)

Pocit méněcennosti se průměrně častěji vyskytuje u první zkoumané skupiny, tedy skupiny studující bakalářské obory, i přesto bylo zvoleno alespoň jedenkrát v obou skupinách na škále od nikdy po téměř vždy.



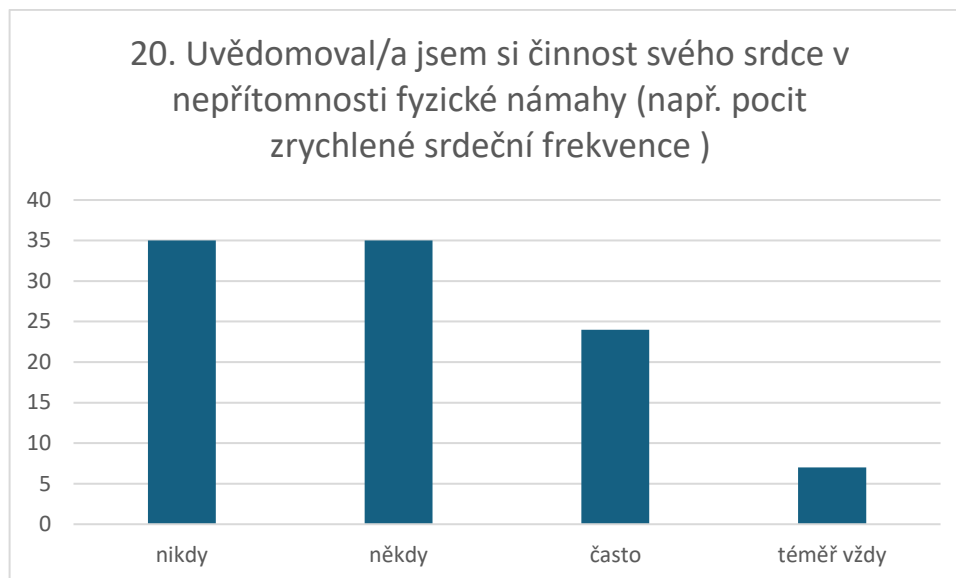
Graf číslo 19 – Otázka 19 (Vlastní výzkum, 2024)

42 respondentů zvolilo možnost někdy, druhá nejvíce se vyskytující možnost byla často v počtu 33 hlasů, téměř vždy bylo zvoleno 20krát a nikdy pouze 6krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,688	1
Magisterská	0	3	1,5	2

Tabulka 18 – Otázka 19 (Vlastní výzkum, 2024)

Emočně citlivější z výsledků v průměru vycházejí respondenti studující bakalářské obory. Při volbě odpovědí se u obou zkoumaných skupin zvolila každá možnost minimálně jedenkrát.



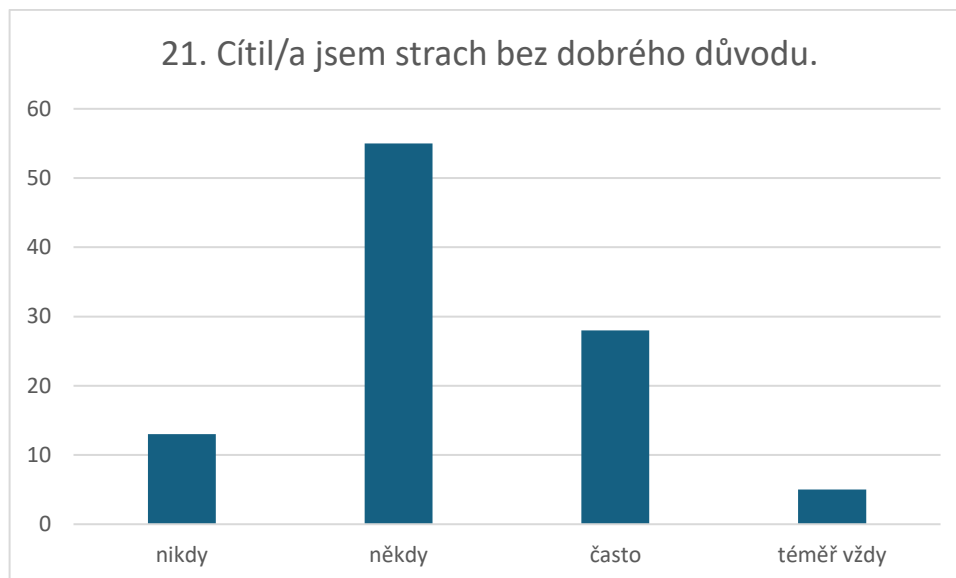
Graf číslo 20 – Otázka 20 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde se nám vykrystalizovaly dvě odpovědi, které bereme za nejvíce zvolené. Nikdy i někdy mají 35 hlasů, často bylo zvoleno 24krát a téměř vždy 7krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,18	1
Magisterská	0	2	1,05	1

Tabulka 19 – Otázka 20 (Vlastní výzkum, 2024)

Při stresových situacích se více v průměru dostavuje pocit rychlejšího tlukotu srdce u respondentů první skupiny. Právě tato skupina využila každé možnosti odpovědi na škále od nikdy po téměř vždy, naproti tomu druhá zvolila odpovědi bez zastoupení možnosti téměř vždy.



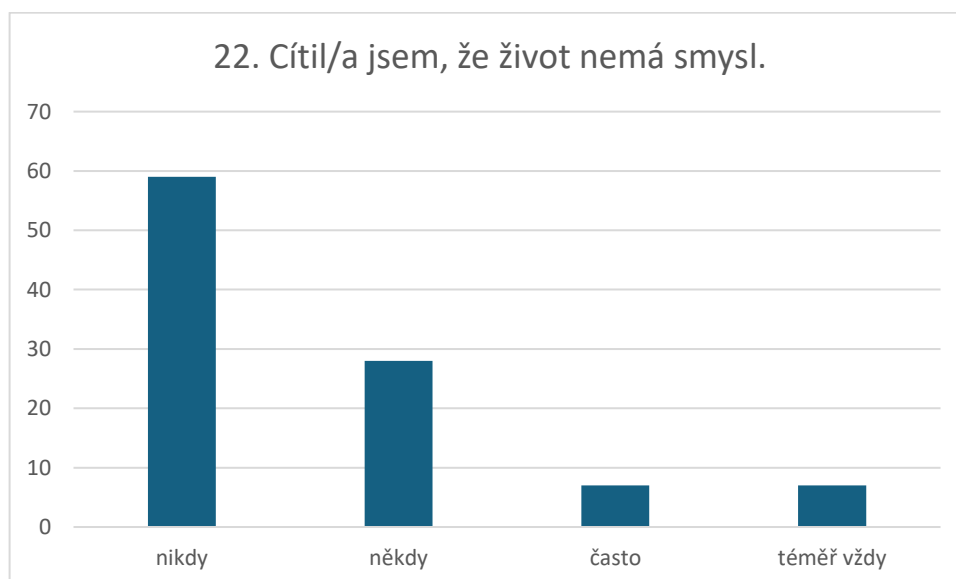
Graf číslo 21 – Otázka 21 (Vlastní výzkum, 2024)

Pocit bezdůvodného strachu se nejvíce objevuje někdy u 55 respondentů, často u 28, nikdy a téměř vždy bylo 13krát a 5krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	1,327	1
Magisterská	0	2	1,025	1

Tabulka 20 – Otázka 21 (Vlastní výzkum, 2024)

Průměrně se pocit strachu bez patřičného důvodu objevuje více u první zkoumané skupiny, tomu odpovídá i škála zvolených odpovědí, která u této skupiny byla od nikdy po téměř vždy, naproti tomu druhá skupina nezvolila odpověď téměř vždy ani jednou.



Graf číslo 22 – Otázka 22 (Vlastní výzkum, 2024)

Nikdy, zde drží prvenství s počtem 59 hlasů, někdy bylo zvoleno 28krát, často a téměř vždy 7krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus
Bakalářská	0	3	0,803	0
Magisterská	0	3	0,4	0

Tabulka 21– Otázka 22 (Vlastní výzkum, 2024)

První skupina dosahuje průměrně větší míry tohoto pocitu, a to i přesto, že obě skupiny zvolily alespoň jedenkrát každou odpověď na škále od nikdy po téměř vždy.

VO1 Jaká je úroveň stresu u studentů?

Úroveň stresu vznikne sečtením bodů respondentů. Pro stres platí tato charakteristika:

1= normální – 0-7

2= mírný – 8-9

3= průměrný - 10-12

4= vysoký - 13-16

5= velice vysoký-17+

Ze získaných výsledků **Příloha P III**: nám pro první bakalářskou skupinu vyšlo, že průměrně respondenti odpovídali tak, že je jejich úroveň stresu **vysoká = 4**. Minimální hodnota je u této skupiny **2 = mírná úroveň**. Nejvýše dosažený počet bodů je 58 (hodnota5) = velice vysoká úroveň stresu.

Ze získaných výsledků **Příloha P IV** nám pro druhou magisterskou skupinu vyšlo, že průměrně respondenti odpovídali tak, že je jejich úroveň stresu **vysoká = 4**. Minimální hodnota je u této skupiny **1 = normální úroveň**. Nejvýše dosažený počet bodů je 49 (hodnota5) = velice vysoká úroveň stresu.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
Bakalářská	2	5	4,491	0,88007
Magisterská	1	5	4,3	1,363818

Tabulka 22 – Vyhodnocení - stres. (Vlastní výzkum, 2024)

Z výsledků dotazníkového šetření vychází, že je úroveň stresu u studentů velice velká ve většině případů, v obou skupinách dosahovala hodnot 5. Obecně skupina, kde jsou respondenti studující bakalářské obory, dosahuje většího počtu bodů = větší úrovně stresu.

VO2 Jaká je úroveň úzkostných stavů u studentů?

1= normální – 0-3

2= mírná – 4-5

3= průměrná – 6-7

4= vysoká – 8-9

5= velice vysoká-10+

Ze získaných výsledků **Příloha P V** nám pro první bakalářskou skupinu vyšlo, že průměrně respondenti odpovídali tak, že je jejich úroveň úzkostných stavů **velice vysoká = 5**. Minimální hodnota je u této skupiny 4 = **vysoká úroveň**. Nejvýše dosažený počet bodů je 58 (hodnota 5) = velice vysoká úroveň úzkostných stavů.

Ze získaných výsledků **Příloha P VI** nám pro druhou magisterskou skupinu vyšlo, že průměrně respondenti odpovídali tak, že je jejich úroveň úzkostných stavů **velice vysoká = 5**. Minimální hodnota je u této skupiny 3 = **průměrná úroveň**. Nejvýše dosažený počet bodů je 49 (hodnota 5) = velice vysoká úroveň úzkostných stavů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
Bakalářská	4	5	4,95082	0,216244
Magisterská	3	5	4,725	0,631961

Tabulka 23 – Vyhodnocení – úzkost (Vlastní výzkum, 2024)

Z výsledků dotazníkového šetření vychází, že je úroveň úzkostných stavů u studentů velice velká ve většině případů, v obou skupinách dosahovala hodnot 5. Obecně skupina, kde jsou respondenti studující bakalářské obory, dosahuje většího počtu bodů = častěji zažívají úzkostné stavy.

VO3 Jaká je úroveň deprese u studentů?

1= normální – 0-4

2= mírná – 5-6

3= průměrná – 7-10

4= vysoká – 11-13

5= velice vysoká-14+

Ze získaných výsledků **Příloha P VII** nám pro první bakalářskou skupinu vyšlo, že průměrně respondenti odpovídali tak, že je jejich úroveň depresivních stavů **velice vysoká = 5**. Minimální hodnota je u této skupiny 3=**průměrná úroveň**. Nejvýše dosažený počet bodů je 58 (hodnota 5) = velice vysoká úroveň depresivních stavů.

Ze získaných výsledků **Příloha P VIII** nám pro druhou magisterskou skupinu vyšlo, že průměrně respondenti odpovídali tak, že je jejich úroveň depresivních stavů **velice vysoká = 5**. Minimální hodnota je u této skupiny 2=**mírná úroveň**. Nejvýše dosažený počet bodů je 49 (hodnota 5) = velice vysoká úroveň depresivních stavů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
Bakalářská	3	5	4,737705	0,216244
Magisterská	5	5	4,625	0,631961

Tabulka 24 – Vyhodnocení – deprese (Vlastní výzkum, 2024)

Z výsledků dotazníkového šetření nám vychází, že je úroveň depresivních stavů u studentů velice velká ve většině případů, v obou skupinách dosahovala hodnot 5. Obecně skupina, kde jsou respondenti studující bakalářské obory, dosahuje většího počtu bodů = častější zažívání depresivních stavů.

Shrnutí výsledků VO1 – VO3. Veškeré dosažené body, tedy hodnoty stresu, úzkosti a deprese, včetně minima, maxima a průměru jsou v tabulkách v přílohách **P III – P VIII**. Dotazníkové šetření probíhalo v období psychicky náročnějším pro studenty obou skupin,

jednalo se o období zkouškové a pro končící ročníky období dotváření jejich závěrečných prací. Z předchozích kapitol práce víme, že je stres předchůdcem úzkostných a depresivních stavů. Stres u našich respondentů v obou skupinách dosahoval **vysokých hodnot**, průměrná **hodnota pro první skupinu** byla **4,491** a pro **druhou 4,3**. Tyto hodnoty jsou opravdu velice vysoké a jsou ukazatelem, že respondenti se v tomto studentském období nacházejí ve stresu. Jelikož je stres předchůdcem pro **depresivní a úzkostné stavy**, tak nás nepřekvapilo, že i u těchto dvou stavů jsou hodnoty pro obě skupiny v průměru velice vysoké. Pro bakalářské studenty tyto průměrné hodnoty činí **4,737705** a **4,95082**. Obě dvě hodnoty nám říkají, že **úroveň depresivních a úzkostných stavů** je v tomto období opravdu **velice velká** a platí pro **obě zkoumané skupiny**, a to z důvodu nevelké odlišnosti v dosažených průměrných hodnotách. I přesto, že jsou výsledky opravdu vysoké, tak jsou validní pro toto období a hodnoty, které bychom získali v období „klidu“, čili mimo zkouškové, by byly dozajista menší. Otázkou je, jestli nejsou tyto hodnoty i na toto období velice velké a zda by se studenti mohli lépe připravit na toto období. Jelikož se nám toto období opakuje každý studijní semestr, tak je na každém z nás, co udělá pro snížení stresu a jak se na toto období připraví. Pravidelný pohyb, meditace, dechové cvičení jsou všechno způsoby, které nám dokáží pomoci. Spousta studentů vykonává nějakou aktivitu, ovšem když je toto stresové období, tak s ní přestanou, mnohdy udávají za důvod časové vytížení. Jak již víme, tyto metody sebevýchovy spojené se zvládním stresu, vyžadují pravidelnost, a právě ta se často v tomto období ztrácí.

VO4 Jsou rozdíly v úrovni zvládnání stresu mezi studenty bakalářského a magisterského typu studia?

H4 V úrovni zvládnání stresu existují rozdíly mezi studenty bakalářského a magisterského programu, kde předpokládáme, že studenti bakalářského studia zvládají stres hůře než studenti magisterského studia.

VO5 Jaké jsou nejčastější metody zvládnání stresu u studentů?

Pro zodpovězení těchto cílů a hypotézy nám poslouží položky z dotazníku 23-47, tedy druhý dotazník **Brief COPE (PTLDS)**. Zde respondenti odpovídali na škále 0–3. Odebrali jsme 3 otázky, které se nehodily do našeho výzkumu, tudíž z původních 28 bylo využito 24.

Pro lepší, výstižnější odpověď jsme zvolili u pár otázek tyto možnosti:

0= nikdy

1= někdy

2= často

3= téměř vždy

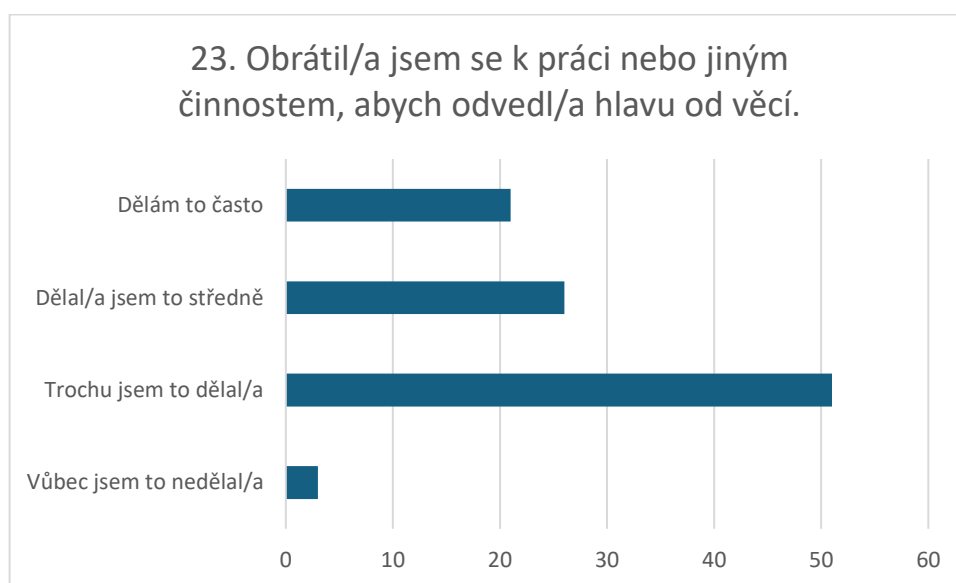
Ostatní odpovědi byly ponechány v původním znění:

0= Vůbec jsem to nedělal/a

1= Trochu jsem to dělal/a

2= Středně jsem to dělal/a

3= Dělán to často



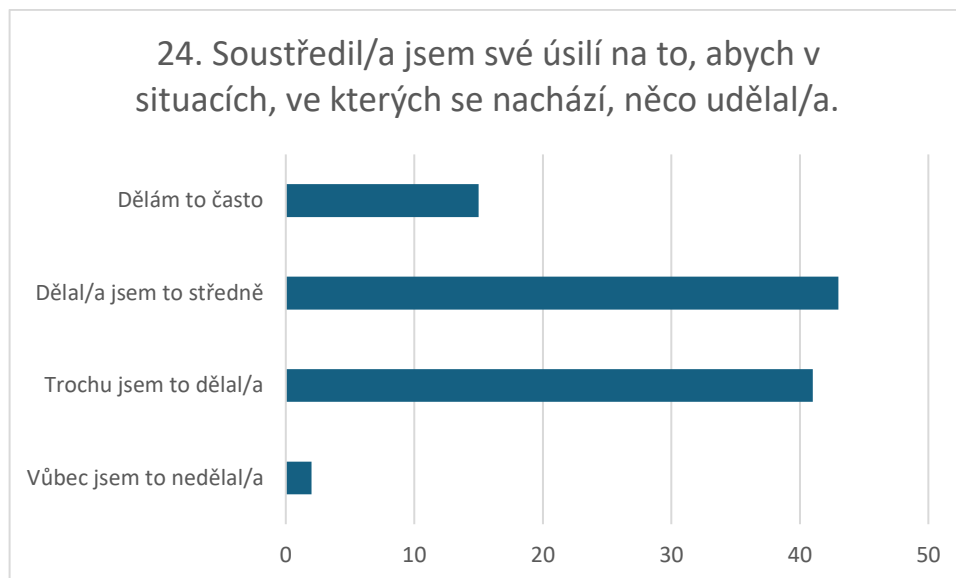
Graf číslo 23 – Otázka 23 (Vlastní výzkum, 2024)

Nejvíce využitá možnost odpovědi je trochu jsem to dělal s 51 hlasy, středně zvolilo 26 respondentů, často 21 a vůbec pouze 3 respondenti.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,475	1	0,801772
Magisterská	1	3	1,902	2	0,790334

Tabulka 25 – Otázka 23 (Vlastní výzkum, 2024)

Tuto formu zvládání stresu využívají více magisterští studenti našeho výzkumu, ukazatelem je i nejčastější odpověď, že to využívají středně, naopak skupina první využívá tuto možnost trochu (respektive byla tato možnost nejvíce zvolená). Druhým ukazatelem jsou zde průměrně zvolené odpovědi skupin, a i z tohoto hlediska je využití druhou skupinou častější.



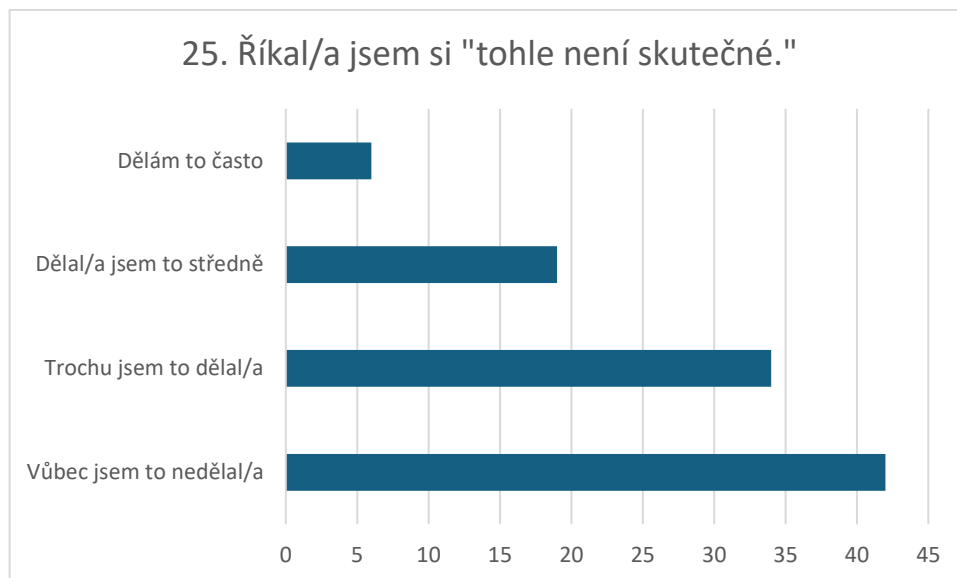
Graf číslo 24 – Otázka 24 (Vlastní výzkum, 2024)

Reakce našich respondentů na stresové situace vyšla nejvíce pro dělal jsem to středně se 43 hlasy, hned v závěsu byla odpověď trochu jsem to dělal 41, často bylo zvoleno 15krát a vůbec zvolili pouze dva respondenti.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,5	1	0,715701
Magisterská	1	3	2	2	0,662589

Tabulka 26 – Otázka 24 (Vlastní výzkum, 2024)

Častější reakce na stresové situace ve smyslu zvládnutí jsou více přirozené pro druhou skupinu, ve které ani jeden respondent nezvolil vůbec jsem to nedělal, naproti tomu tato možnost byla u bakalářských respondentů zvolena 2krát. Dalším ukazatelem je nejčastěji zvolená odpověď druhé skupiny, která je zároveň jejich průměrně zvolená a tou je, že středně se snaží něco udělat ve stresových situacích, u skupiny první je nejčastěji zvolená odpověď trochu.



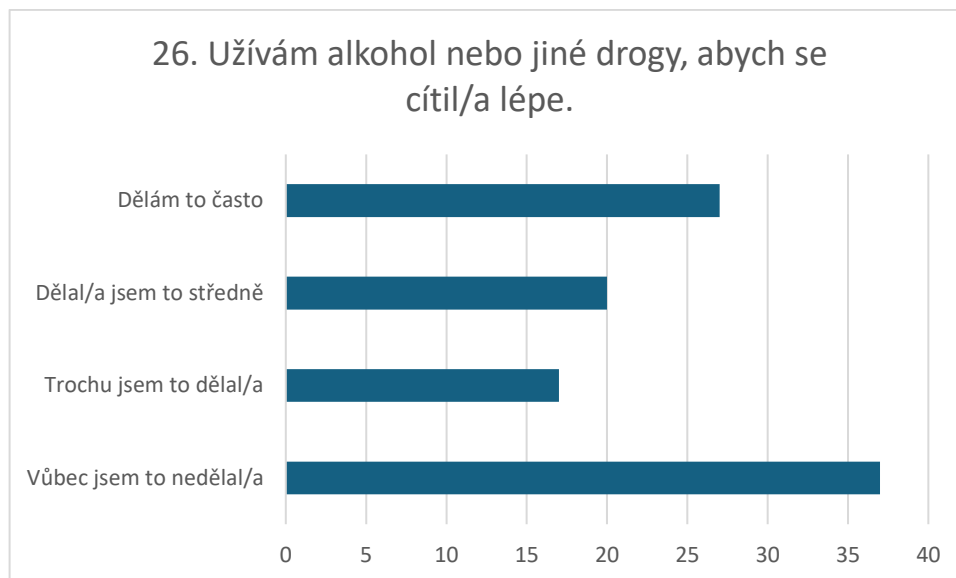
Graf číslo 25– Otázka 25 (Vlastní výzkum, 2024)

Tuto reakci na situace vůbec nedělá 42 respondentů, druhým nejvíce zvoleným se stala odpověď trochu jsem to dělal s 34 hlasy, středně to dělá 19 a často pouze 6 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,081	1	0,910685
Magisterská	0	3	0,634	0	0,848416

Tabulka 27 – Otázka 25 (Vlastní výzkum, 2024)

Tato reakce je více přirozená pro skupinu první, která má nejčastější odpověď trochu jsem to dělal, druhým ukazatelem je průměrná odpověď, která je blízko odpovědi trochu jsem to dělal. Druhá skupina nejčastěji zvolila možnost vůbec jsem to nedělal.



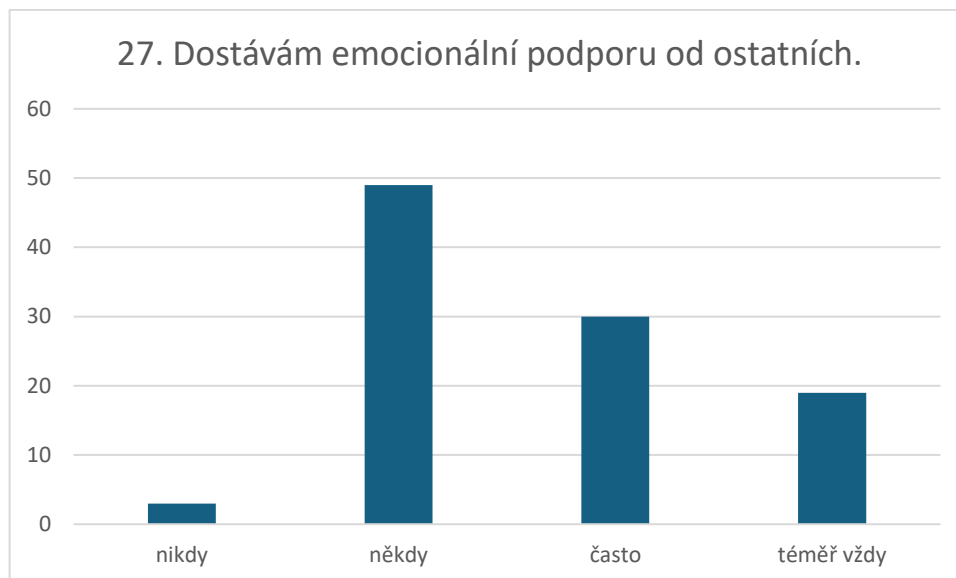
Graf číslo 26 – Otázka 26 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde je nejvíce zvolenou odpovědí vůbec jsem to nedělal 37krát, dělám to často 27krát, středně 20krát a trochu zvolilo 17 lidí.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,5	3	1,288112
Magisterská	0	3	1,17	0	1,079802

Tabulka 28 – Otázka 26 (Vlastní výzkum, 2024)

Užívání návykových látek za úmyslem se cítit lépe, více využívají respondenti z první skupiny, právě v této skupině je nejvíce vybraná odpověď dělám to často, naopak u druhé skupiny je nejvíce zvoleno vůbec jsem to nedělal.



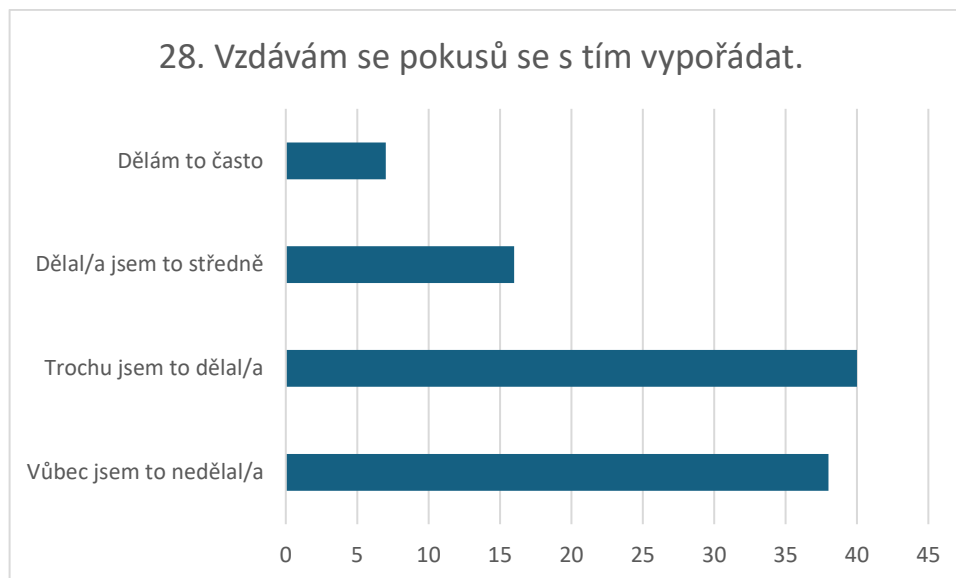
Graf číslo 27 – Otázka 27 (Vlastní výzkum, 2024)

Nejvíce zvolenou odpovědí je někdy 49krát, často dostává emocionální podporu 30 respondentů a téměř vždy 19, nikdy 3 respondenti.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,54	1	0,82131
Magisterská	1	3	1,804	1	0,772058

Tabulka 29 – Otázka 27 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde se odpovědi u obou skupin tolik nelišily, avšak z první skupiny 3 lidi nedostávají emocionální podporu, pro obě skupiny byla nejvíce zvolená odpověď někdy.



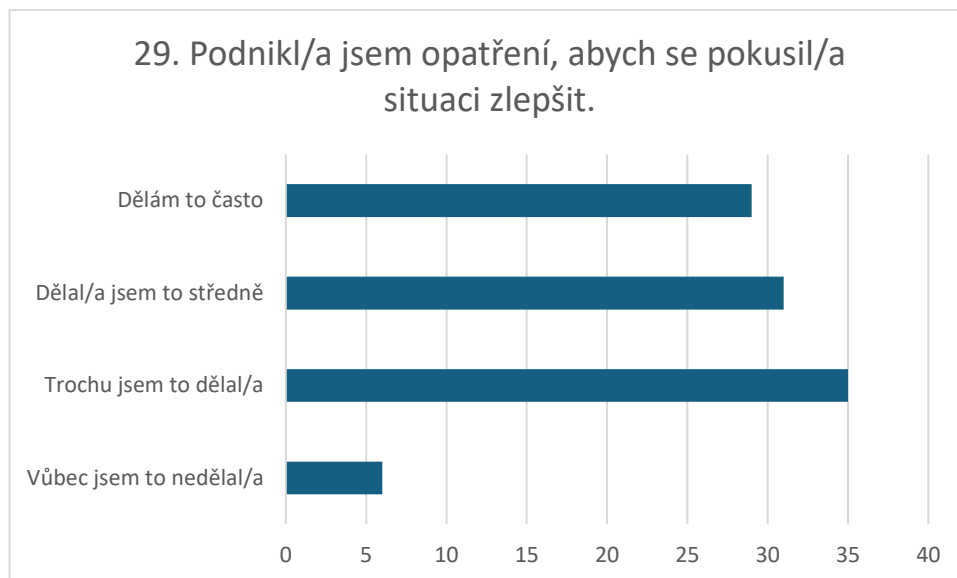
Graf číslo 28 – Otázka 28 (Vlastní výzkum, 2024)

Další odpověď, která nám popisuje reakci respondentů na stresové situace. Trochu jsem to dělal bylo nejvíce zvolenou odpovědí s počtem 40 hlasů, v závěsu s 38 hlasy byla odpověď vůbec jsem to nedělal, středně zvolilo 16 respondentů a často 7.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,216	1	0,851513
Magisterská	0	3	0,487	0	0,76897

Tabulka 30 – Otázka 28 (Vlastní výzkum, 2024)

První skupina se více vzdává ve stresových situacích, nejčastěji volila volbu trochu jsem to dělal, naproti tomu druhá skupina nejčastěji volila variantu vůbec jsem to nedělal. Z toho nám vyplývá, že magisterští studenti mají větší snahu překonávat překážky.



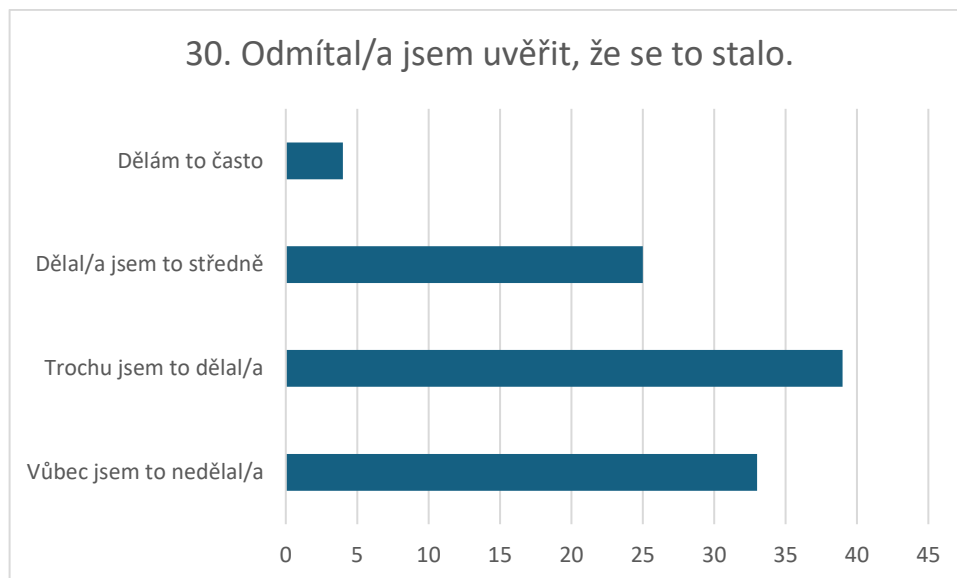
Graf číslo 29 – Otázka 29 (Vlastní výzkum, 2024)

Trochu jsem to dělal je nejvíce zvolenou odpovědí s 35 hlasy, středně zvolilo 31 respondentů, často 29 respondentů a vůbec pouze 6.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,459	1	0,82131
Magisterská	0	3	2,243	3	0,81989

Tabulka 31 – Otázka 29 (Vlastní výzkum, 2024)

Magisterští studenti, respondenti, mají větší snahu situaci zlepšit s nejčastější odpovědí dělám to často, naproti tomu respondenti první skupiny mají nejčastěji zvolenou možnost trochu to dělám.



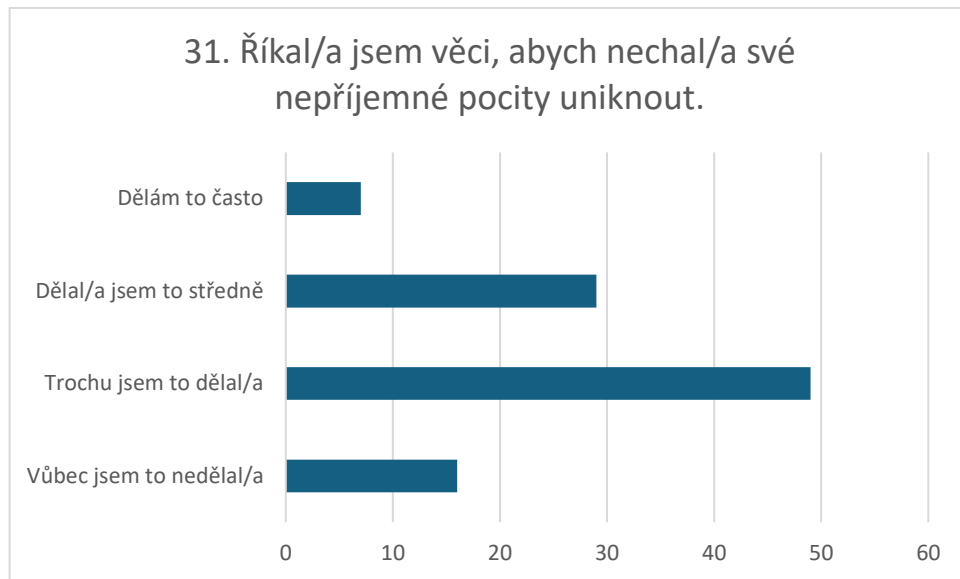
Graf číslo 30 – Otázka 30 (Vlastní výzkum, 2024)

Trochu jsem to dělal s 39 hlasy je nejvíce zvolenou odpovědí, vůbec jsem to nedělal bylo 33krát, středně 25krát a často pouze 4krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,216	1	0,870552
Magisterská	0	3	0,731	0	0,79708

Tabulka 32 – Otázka 30 (Vlastní výzkum, 2024)

Odmítavá reakce na stresovou situaci je častější u první skupiny, taktéž nejvíce volili odpověď 'trochu jsem to dělal', druhá skupina naproti tomu nejvíce volila možnost 'vůbec jsem to nedělal'.



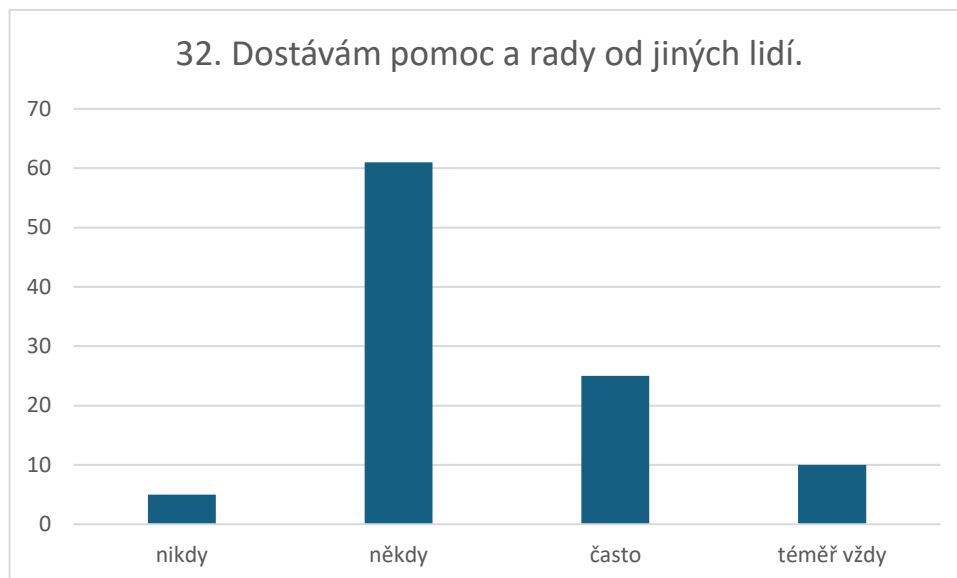
Graf číslo 31 – Otázka 31 (Vlastní výzkum, 2024)

Respondenti nejčastěji trochu 49 říkají věci, aby nechali stres plynout, středně zvolilo 29 respondentů, vůbec 16 a často pouze 7.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,344	1	0,744053
Magisterská	0	3	1,195	1	0,889492

Tabulka 33 – Otázka 31 (Vlastní výzkum, 2024)

Zde se odpovědi obou skupin moc nelišily, avšak můžeme říci, že je to v průměru spíše typičtější reakce pro první skupinu respondentů.



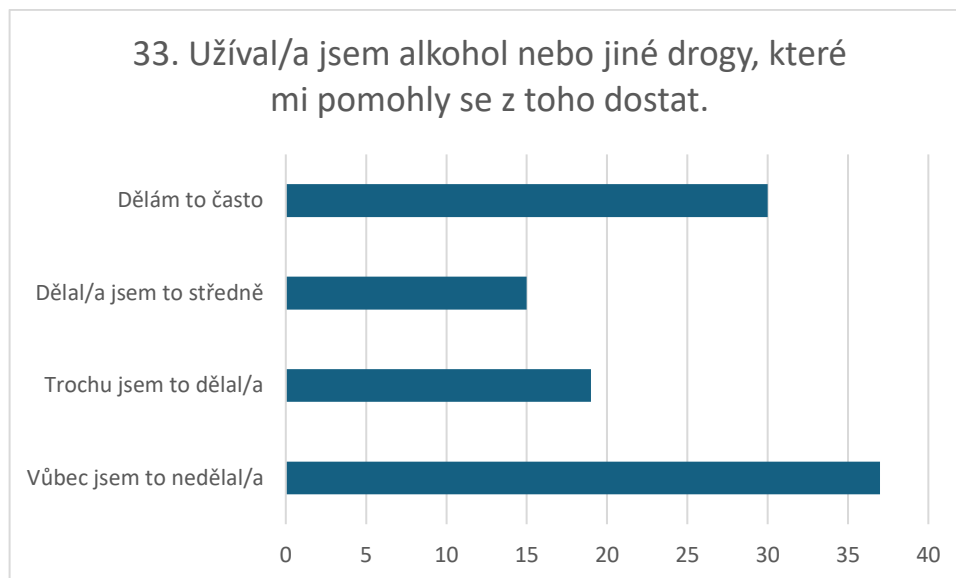
Graf číslo 32 – Otázka 32 (Vlastní výzkum, 2024)

Ve stresových situacích nejčastěji respondenti někdy dostávají rady, pomoc od jiných 61, často bylo zvoleno 25krát, téměř vždy 10krát a nikdy zvolilo pouze 5 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,35	1	0,727987
Magisterská	0	3	1,39	1	0,694159

Tabulka 34 – Otázka 32 (Vlastní výzkum, 2024)

Obě skupiny zvolily alespoň jedenkrát každou možnost odpovědi a pro oba byla odpověď někdy nejvíce využitou.



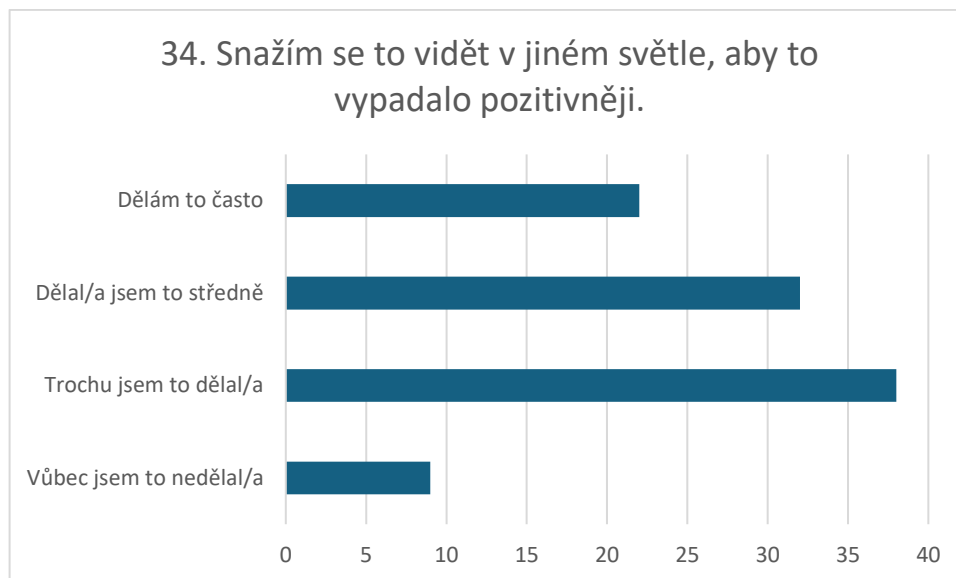
Graf číslo 33 – Otázka 33 (Vlastní výzkum, 2024)

Užívání návykových látek za účelem zvládnání stresu, nejvíce odpovědí bylo pro to, že to respondenti vůbec nedělají 37, avšak druhá nejvíce zvolená možnost dělám to často byla zvolena 30krát, trochu 19krát a středně 15krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,393	0	1,296637
Magisterská	0	3	1,414	0	1,14712

Tabulka 35 – Otázka 33 (Vlastní výzkum, 2024)

Přesto že obě skupiny zvolily odpovědi velice podobně, tak ze získaných dat lze říci, že druhá skupina využívá těchto látek více, i když ne o moc, i přesto však byla odpověď vůbec jsem to nedělal nejvíce zvolenou, a to u obou skupin.



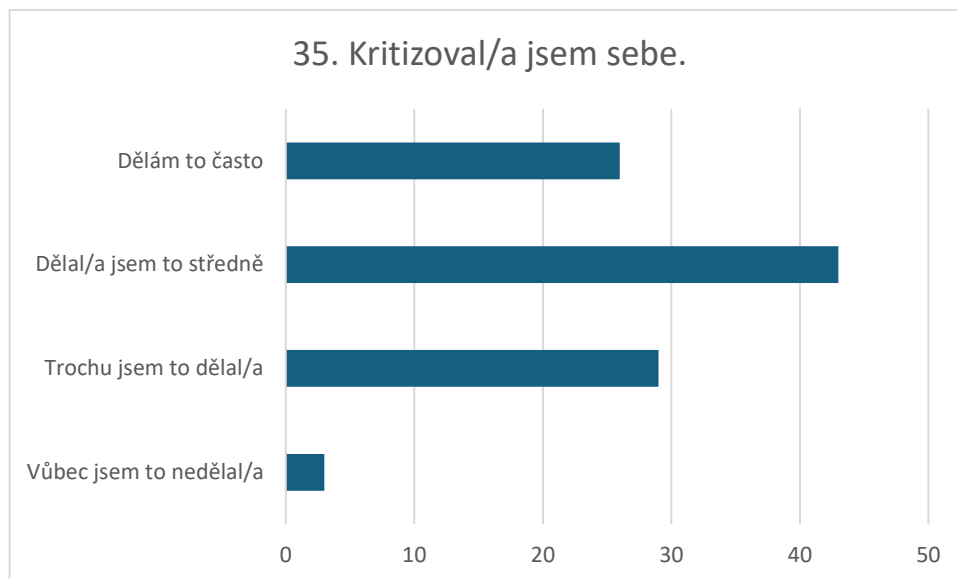
Graf číslo 34 – Otázka 34 (Vlastní výzkum, 2024)

Pozitivní pohled na věc je nejvíce trochu 38krát zvolen, středně to tak dělá 32 respondentů, často 22 a vůbec pouze 9 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,5	1	0,841991
Magisterská	0	3	1,878	3	0,96765

Tabulka 36 – Otázka 34 (Vlastní výzkum, 2024)

Respondenti ze druhé skupiny častěji hledají pozitivní pohled na věcech, jejich nejvíce volenou odpovědí je že to dělají často, naproti tomu u první skupiny je nejpočetnější možnost trochu jsem to dělal.



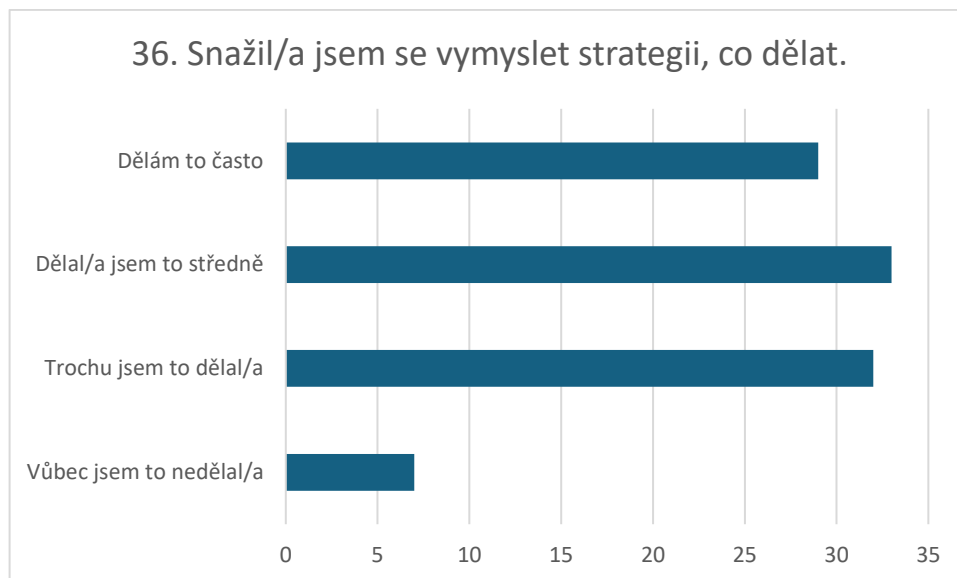
Graf číslo 35– Otázka 35 (Vlastní výzkum, 2024)

Respondenti se nejvíce středně kritizují 43, trochu to dělá 29 respondentů a často 26, vůbec se nekritizují pouze 3 respondenti.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	2,163	2	0,70549
Magisterská	0	3	1,56	1	0,766646

Tabulka 37 – Otázka 35 (Vlastní výzkum, 2024)

Tendenci se více kritizovat z našich respondentů má skupina první, která nejvíce volila možnost dělám to středně, pro skupinu druhou je nejvíce zvolená možnost trochu jsem to dělal.



Graf číslo 36 – Otázka 36 (Vlastní výzkum, 2024)

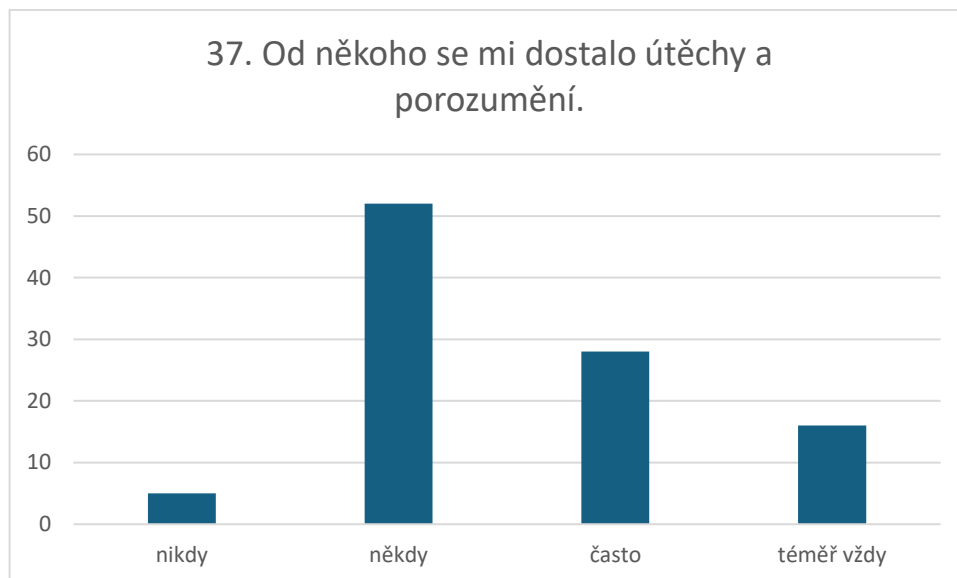
Nejvíce respondenti středně hledají strategie, jak situaci zvládnout 33, trochu zvolilo 32 respondentů, 29 respondentů to dělá často a 7 vůbec.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,666	1	0,866219
Magisterská	0	3	2,146	3	0,898806

Tabulka 38 – Otázka 36 (Vlastní výzkum, 2024)

Druhá skupina se snaží více hledat strategie, jak vyřešit situace, nejčastěji volila možnost dělám to často, naproti tomu první skupina nejvíce zvolila možnost trochu to dělám.

V obou skupinách se našel respondent, co to nedělá vůbec.



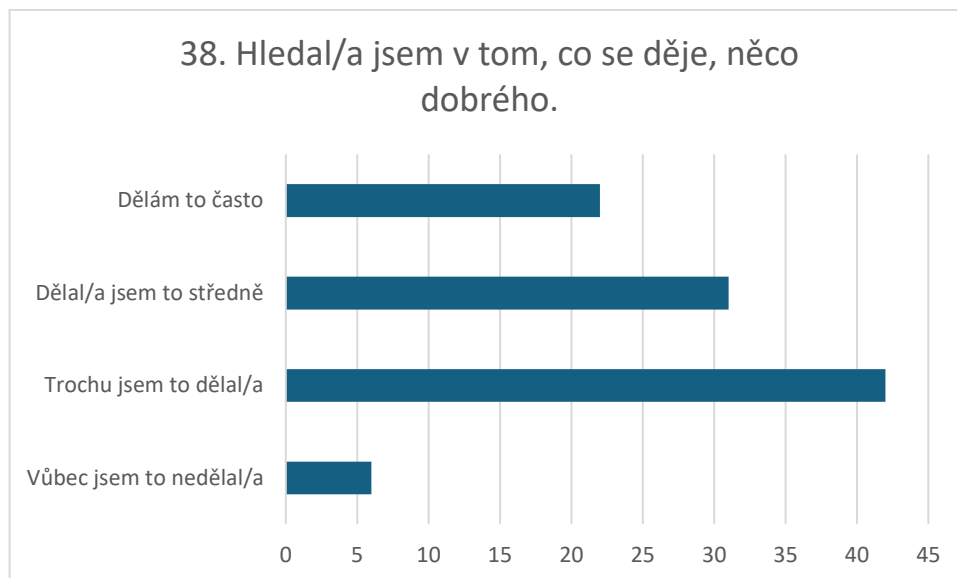
Graf číslo 37 – Otázka 37 (Vlastní výzkum, 2024)

Porozumění se nejvíce dostávalo respondentům někdy 52, často bylo vybráno 28krát, téměř vždy 16krát a nikdy 5krát.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,459	1	0,801101
Magisterská	0	3	1,56	1	0,827832

Tabulka 39 – Otázka 37 (Vlastní výzkum, 2024)

Pro obě skupiny byla volba někdy jako ta nejvíce zvolená, celkově se zde odpovědi obou skupin moc neliší, avšak více porozumění se průměrně dostává druhé skupině.



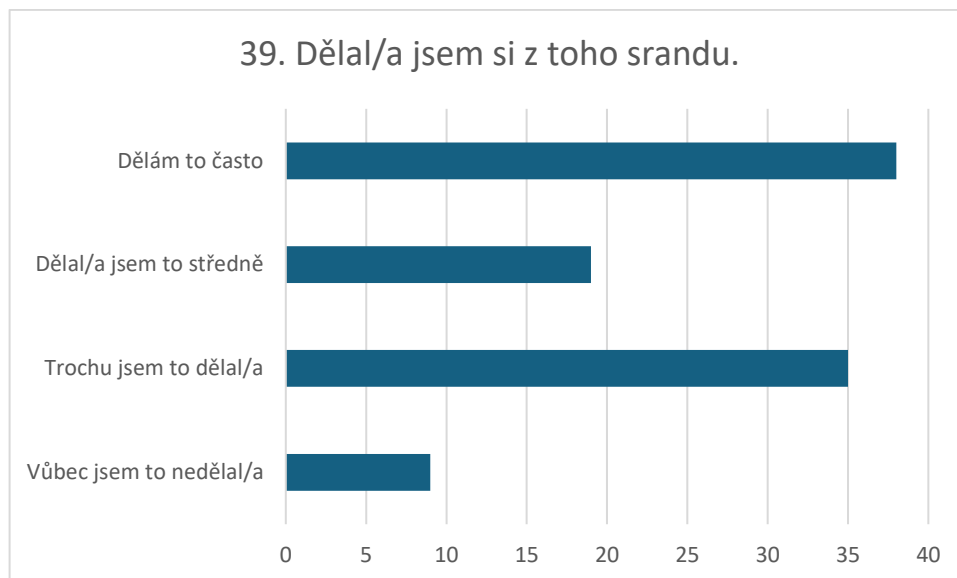
Graf číslo 38 – Otázka 38 (Vlastní výzkum, 2024)

Na stresujících věcech hledat něco pozitivního dělají respondenti nejvíce trochu 42, 31 respondentů to dělá středně, často 22 a vůbec 6 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,416	1	0,776226
Magisterská	0	3	2,146	2	0,782771

Tabulka 40 – Otázka 38 (Vlastní výzkum, 2024)

Druhá skupina se více snaží na negativní věci dívat pozitivněji, nejvíce volila možnost odpovědi dělám to středně, první skupina nejvíce volila odpověď dělám to trochu. Avšak v obou skupinách se našel respondent, který to nedělá vůbec.



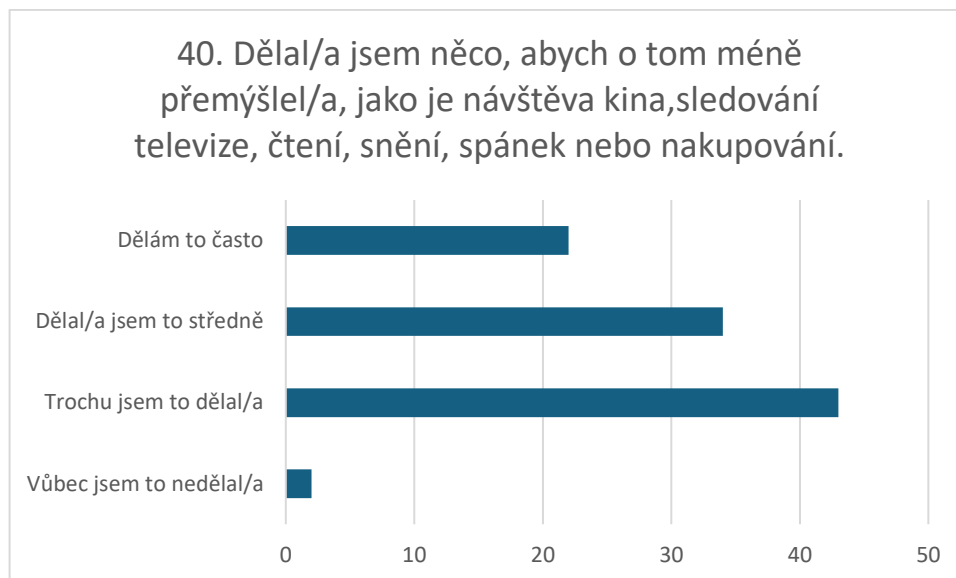
Graf číslo 39 – Otázka 39 (Vlastní výzkum, 2024)

38 respondentů si z negativních (stresových) situací dělá legraci, trochu pak 35 a středně 19, vůbec to nedělá 9 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylna
Bakalářská	0	3	2,081	2	1,060391
Magisterská	0	3	1,487	1	0,858869

Tabulka 41T – Otázka 39 (Vlastní výzkum, 2024)

Z výsledků nám vychází, že si první skupina dělá více srandu ze stresových situací, nejvíce volila možnost dělám to středně, druhá skupina to dělá trochu.



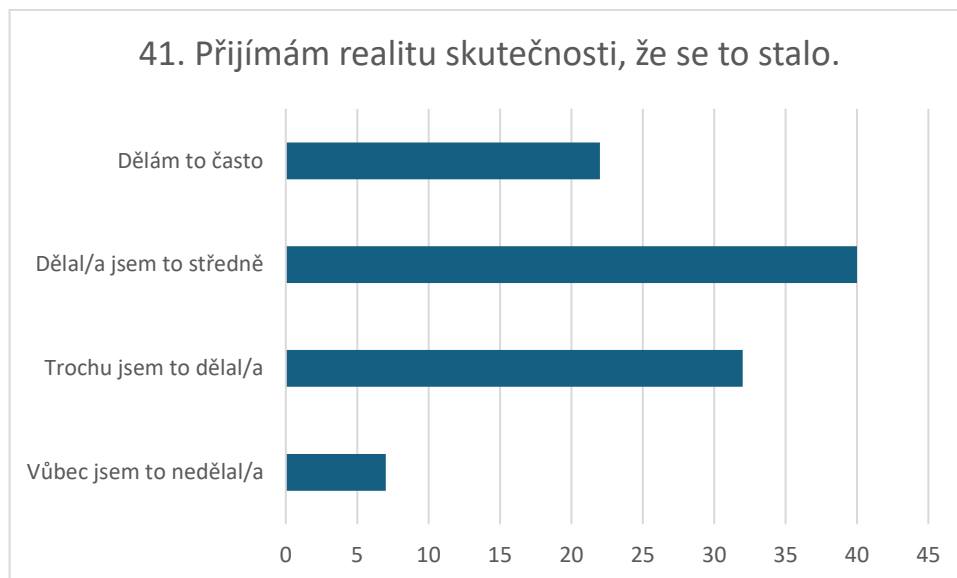
Graf číslo 40 – Otázka 40 (Vlastní výzkum, 2024)

Odvádění pozornosti využívá nejvíce respondentů trochu 43, středně 34 a často 22, vůbec to nedělají 2 respondenti.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,666	1	0,820655
Magisterská	0	3	1,78	2	0,841375

Tabulka 42 – Otázka 40 (Vlastní výzkum, 2024)

O trochu více odvádění pozornosti využívá druhá skupina, pro kterou byla nejvíce volená možnost dělám to středně, pro skupinu první to bylo trochu to dělám. V každé skupině se však našel respondent, který to nedělá vůbec.



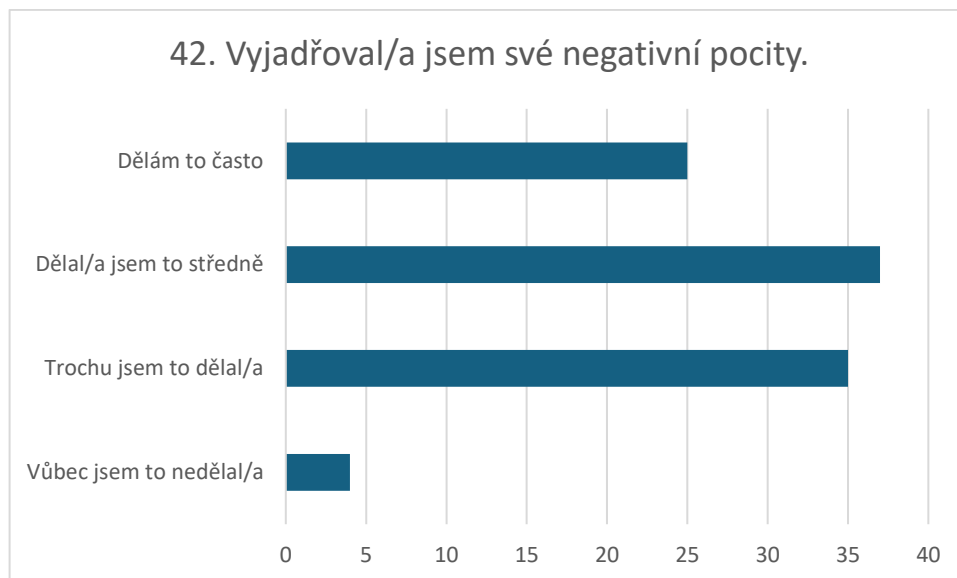
Graf číslo 41 – Otázka 41 (Vlastní výzkum, 2024)

Středně to dělá nejvíce respondentů 40, trochu 32 a často 22 respondentů, vůbec to nedělá 7 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,836	2	0,813419
Magisterská	0	3	1,756	2	0,904743

Tabulka 43 – Otázka 41 (Vlastní výzkum, 2024)

Pro obě skupiny je nejvíce zvolená možnost středně, více to dělají respondenti bakalářští, avšak o trochu, v obou skupinách se najde respondent, který to nedělá vůbec.



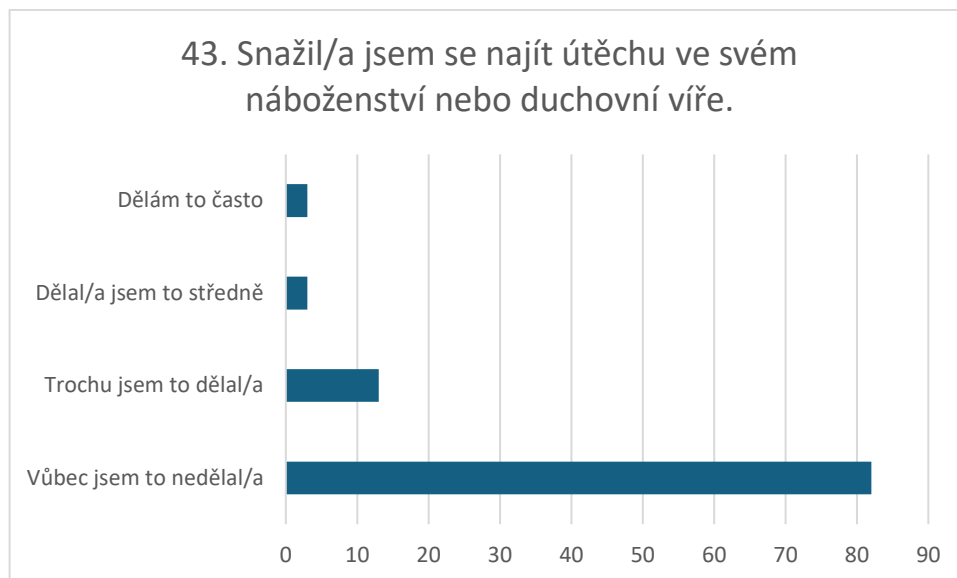
Graf číslo 42 – Otázka 42 (Vlastní výzkum, 2024)

Středně to dělá 37 respondentů, trochu 35 a často 25, vůbec nevyjadřují negativní emoce 4 respondenti.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,95	2	0,886459
Magisterská	0	3	1,536	1	0,735761

Tabulka 44 – Otázka 42 (Vlastní výzkum, 2024)

Respondenti bakalářské formy studia častěji vyjadřují negativní emoce, vypovídá o tom nejvíce zvolená možnost dělám to středně, oproti tomu magisterští respondenti volili nejvíce možno dělám to trochu. V obou skupinách se našel respondent, co to nedělá vůbec.



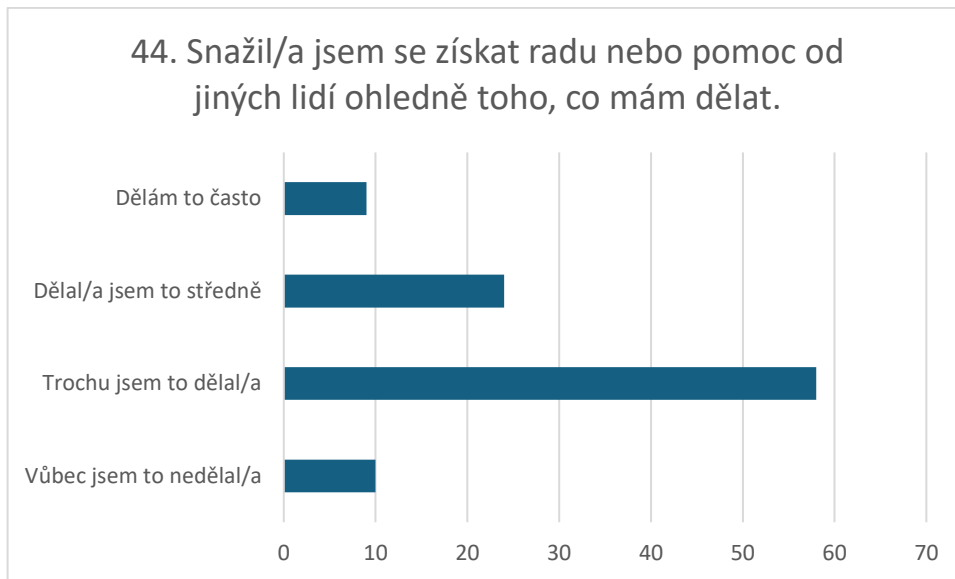
Graf číslo 43 – Otázka 43 (Vlastní výzkum, 2024)

Z respondentů je 82 nevěřících, trochu se k náboženství obrací 13 respondentů, středně a často pak 3 respondenti.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	0,278	0	0,656147
Magisterská	0	3	0,317	0	0,678557

Tabulka 45 – Otázka 43 (Vlastní výzkum, 2024)

V obou skupinách se našel respondent, který se ve stresových situacích obrací k náboženství. O trochu více se k náboženství obrací studenti druhé skupiny.



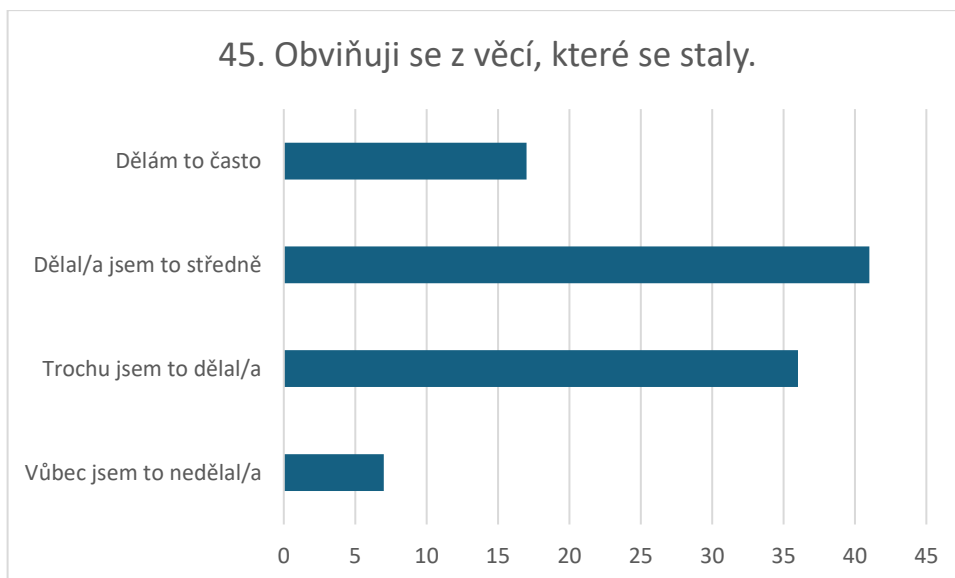
Graf číslo 44 – Otázka 44 (Vlastní výzkum, 2024)

Trochu to dělá 58 respondentů, středně 24, často a vůbec 9 a 10 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,283	1	0,836548
Magisterská	0	3	1,39	1	0,694159

Tabulka 46 – Otázka 44 (Vlastní výzkum, 2024)

Obě skupiny jsou ochotné přijmout radu a pomoci od jiných, obě volily nejvíce možnost trochu a v obou skupinách se našel někdo, kdo vůbec a často.



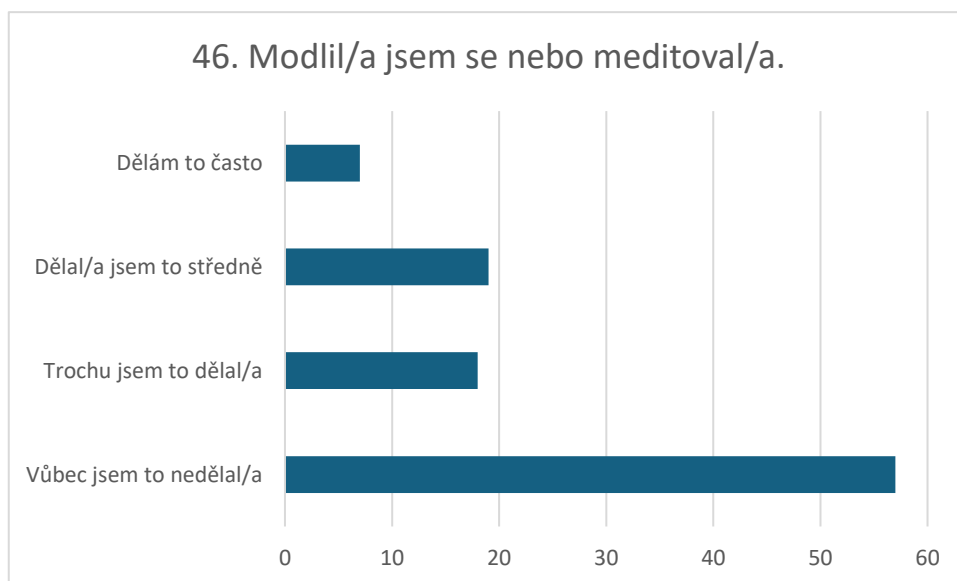
Graf číslo 45 – Otázka 45 (Vlastní výzkum, 2024)

Nejvíce respondentů se středně 41 obviňuje z věcí, které se staly. Trochu a často to dělá 36 a 17 respondentů, vůbec to nedělá pouze respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	1,868	2	0,7783
Magisterská	0	3	1,341	1	0,844198

Tabulka 47 – Otázka 45 (Vlastní výzkum, 2024)

Více se obviňovat z věcí, které se staly, mají tendenci respondenti studující bakalářské obory, jejich nejvíce se objevující možnost odpovědi byla, že to dělají středně, naproti tomu respondenti magisterští volili možnost trochu. V obou skupinách se našel respondent, který to vůbec nedělá a také takový, který to dělá často.



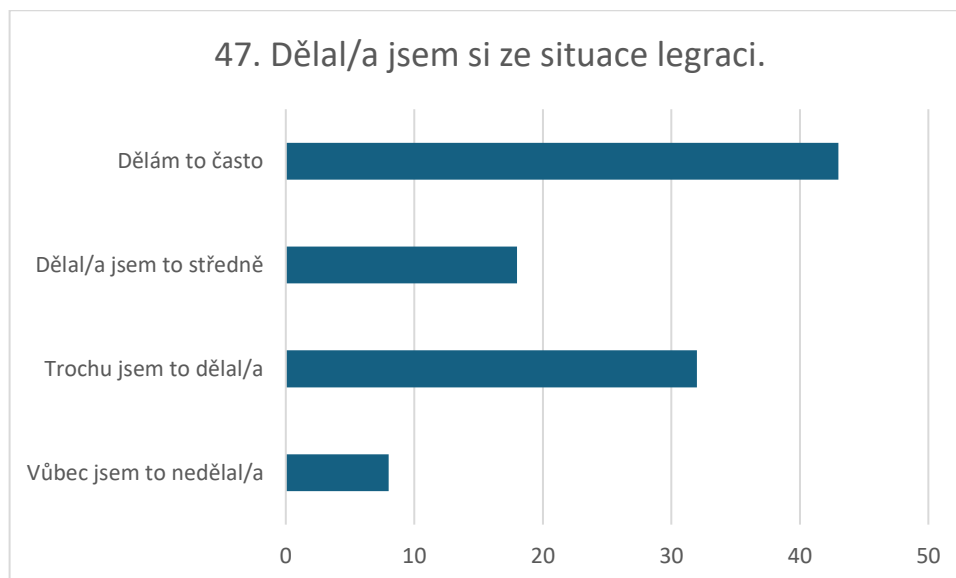
Graf číslo 46 – Otázka 46 (Vlastní výzkum, 2024)

Vůbec nemedituje 57 respondentů, středně to dělá 19, trochu 18 a často pouze 7 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	0,4	0	0,730567
Magisterská	0	3	1,341	2	1,02671

Tabulka 48 – Otázka 46 (Vlastní výzkum, 2024)

Více respondentů z druhé skupiny využívá techniky meditace, taktéž pro tuto skupinu byla nejvíce využita možnost odpovědi dělám to středně. Respondenti z první skupiny nejvíce volili možnost vůbec, ale i v této skupině se objevil respondent, který to dělá často.



Graf číslo 47 – Otázka 47 (Vlastní výzkum, 2024)

Nejvíce respondentů to dělá často 43, trochu to dělá 32 a středně 18 respondentů, vůbec to nedělá 8 respondentů.

Forma studia	Minimum	Maximum	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
Bakalářská	0	3	2,229	3	0,998252
Magisterská	0	3	1,609	1	0,822787

Tabulka 49 – Otázka 47 (Vlastní výzkum, 2024)

Více si dělá ze stresových situací srandu první skupina, její nejvíce se opakující možnost odpovědi byla dělám to často, naproti tomu u druhé skupiny to je možnost dělám to trochu. V obou skupinách se objevil respondent, který to dělal často a vůbec.

VO4 Jsou rozdíly v úrovni zvládnání stresu mezi studenty bakalářského a magisterského typu studia?

Pro zodpovězení výzkumné otázky **Jsou rozdíly v úrovni zvládnání stresu mezi studenty bakalářského a magisterského typu studia?** využijeme výsledku z VO1 a otázek z dotazníku číslo 28 Vzdávání se pokusů, 36 Vymýšlení strategií k vyřešení stresových situací, 38 Hledání pozitiv, 42 Vyjadřování negativních emocí, 45 Obviňování se, Praktikování meditace, 47 Dělání si legrace.

Respondenti odpovídali na škále od 0-3 (Vůbec jsem to nedělal/a, Trochu jsem to dělal/a, Středně jsem to dělal/a, Často jsem to dělal/a)

Forma studia	Průměrná Úroveň stresu	Otázka 28 - Modus	Otázka 36 - Modus	Otázka 38 - Modus	Otázka 42 - Modus	Otázka 45 - Modus	Otázka 46 - Modus	Otázka 47 - Modus
Bakaláři	4,491	1	1	1	2	2	0	3
Magistři	4,3	0	3	2	1	1	2	1

Tabulka 50 – Výsledek VO4 (Vlastní výzkum, 2024)

Z získaných výsledků nám vychází, že respondenti **bakalářského** studia průměrně dosahují větší úrovně stresu, což přímo koreluje s jejich odpověďmi na výše zmíněné otázky. Na otázku 28 týkající se vzdávání se pokusu napravit nepříznivou situaci nejčastěji odpovídali, že to dělají trochu. Na vytváření nových strategií, tak aby nepříznivou (stresovou) situaci lépe zvládali, nejčastěji zvolili možnost trochu to dělám. Hledání pozitiv na špatných situacích, které často vedou ke stresu, byla nejvíce se objevující odpovědí 1, čili že to dělají trochu. Středně často na stresové situace (negativní) reagují respondenti první skupiny afektivněji, více využívají negativních emocí, s tím jde ruku v ruce odpověď na následnou reakci, kterou středně často bývá obviňování se. I přesto, že někteří respondenti meditaci praktikují, tak většina respondentů ji nedělá vůbec, naproti tomu si z těchto stresových situací dělávají často srandu. Ze získaných výsledků nám tedy vychází, že je **úroveň zvládnání stresu u skupiny první o něco horší (menší), než u skupiny druhé – magisterské**. Právě druhá skupina má průměrnou úroveň stresu nižší, většina respondentů

této skupiny se vůbec nevzdává a často se snaží vymyslet strategie, aby danou situaci vyřešili. Středně často se snaží na stresových situacích (negativních) nalézt něco pozitivního. I přesto, že také trochu využívají negativních emocí, se u nich také objevují obvinění z nezvládnutí situace, avšak zřídka (trochu). Na místo dělán si legrace ze stresových situací, kterou si trochu taky dělají, využívají často právě třeba meditačních technik, které vedou k mírnění stresu. Tudíž nám z výsledku získaných **vychází lepší (větší) míra úrovně v oblasti zvládnání stresu u magisterských studentů**, kteří se do šetření zapojili.

H4 V úrovni zvládnání stresu existují rozdíly mezi studenty bakalářského a magisterského programu, kde předpokládáme, že studenti bakalářského studia zvládají stres hůře než studenti magisterského studia.

Pro zjištění, zda je naše stanovená hypotéza validní, jsme zvolili otestovat ji pomocí T-testu.

Hypotéza č.1-V úrovni zvládnání stresu existují rozdíly mezi studenty bakalářského a magisterského programu, kde předpokládáme, že studenti bakalářského studia zvládají stres hůře než studenti magisterského studia					
Celkem=101					
Hypotéza číslo 1	Bakaláři rozptyl	Magistři rozptyl	Hodnota T	Měřící vzorek	p
	1,095326	0,963427	0,462917	82	0,05

Tabulka 51 – Výsledek hypotéza (Vlastní výzkum, 2024)

H0 V úrovni zvládnání stresu neexistují rozdíly mezi studenty bakalářského a magisterského programu, kde nepředpokládáme, že studenti bakalářského studia zvládají stres hůře než studenti magisterského studia.

Ze získaných výsledků nám vyplývá **zamítnutí H0** a tedy platí, že v úrovni zvládnání stresu existují rozdíly mezi studenty bakalářského a magisterského programu, kde předpokládáme, že studenti bakalářského studia zvládají stres hůře než studenti magisterského studia. **Nezamítáme H4.**

VO5 Jaké jsou nejčastější metody zvládnání stresu u studentů?

Pro zjištění **Jaké jsou nejčastější metody zvládnání stresu u studentů?** nám budou odpovídat otázky číslo:

Bc. 26 Návykové látky, 47 Dělán si legrace, 32 Pomoc od jiných.

Bakaláři	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
26 - otázka	1,5	3	1,288112
32 - otázka	1,35	1	0,727987
47 - otázka	2,229	3	0,998252

Tabulka 52– Výsledek VO5 Bc. (Vlastní výzkum, 2024)

Nejčastější metody ke zvládnání stresu, stresových situací v rámci první skupiny je **dělání si legrace**, kde i průměrně respondenti z této skupiny to dělají středně často, avšak nejčastější se objevující odpověď k této otázce byla dělám to často. Na druhém místě je braní návykových látek jako alkohol a podobné, kde průměrně to skupina dělá středně často a nejčastější odpovědi zde bylo, že to dělají často. Pomoc od jiných lidí se jim dostává trochu, ovšem zde tomu odpovídají jak průměrně zvolené odpovědi, tak i nejčastěji.

Mgr. 34 Pozitivní náhled na situaci, 36 Utváření nových strategií, 46 Meditace

Magistři	Průměr	Modus	Směrodatná odchylka
34 – otázka	1,878	3	0,96765
36 – otázka	2,146	3	0,898806
46- otázka	1,341	2	1,02671

Tabulka 53 – Výsledek VO5 Mgr. (Vlastní výzkum, 2024)

Pro druhou skupinu je nejčastější reakcí na stresové situace **metoda utváření nových strategií**, kterou v průměru dělají středně, avšak nejčastěji volili možnost častého praktikování. Druhý nejvíce se ukazující metoda v podobě pozitivního náhledu na situaci je v průměru praktikovaná spíše středně, avšak nejčastěji skupina volila možnost praktikování často. Meditace je technika, která je u dané skupiny praktikovaná průměrně trochu, avšak nejčastěji zde byla odpověď, která odpovídá praktikování středně často.

5.1 Interpretace dat

V této kapitole si shrneme výsledky, které jsme získali z dotazníkového šetření. Projdeme si výsledky z pohledu vytyčených cílů a otázek, jež jsme si stanovili.

Hlavním výzkumný cíl, zda jsou určité **prvky sebevýchovy v rámci vysokoškolského vzdělávání rozvíjeny, zajímá nás, zda se vypořádávání se stresem v průběhu studia zlepšuje**. Dalším cílem je, jaké jsou nejčastější metody, praktiky, které studenti využívají ke zvládnutí stresu. Celý výzkum probíhá v období psychicky náročném pro respondenty. Díky této proměnné se dají získané výsledky brát za validní právě na toto období, jinými slovy v období mimo zkouškové a odevzdávání závěrečných prací se tyto hodnoty mohou a nejspíše budou lišit.

K naplnění hlavního cíle jsme si vytyčili výzkumné otázky VO1 – VO3, které nám podávají jakýsi pohled na psychické rozpoložení studentů. Pro rozpoznání rozdílnosti v oblasti vypořádávání se se stresem jsme si respondenty rozdělili na dvě skupiny. První skupina byla v počtu 61 respondentů, kteří usilují o dosažení bakalářského vzdělání, druhá skupina byla složena ze 40 respondentů usilující o magisterské vzdělání. Nejvíce odpovědí dotazníku bylo v čase zkouškovém a těsně před termíny odevzdávání prací, tudíž získané výsledky jdou ruku v ruce s obecně stresově náročnějším obdobím. Ze získaných odpovědí nám vychází výsledky, že první skupina dosahovala průměrně hodnoty stresu 4,491 = **velký stres**. Z toho zde byli respondenti, kteří dosahovali mírné úrovně stresu. Z pohledů úzkostí a depresí se hodnoty první skupiny průměrně pohybovaly okolo hodnoty 5 = **velice velká míra úzkostí a depresivních stavů**. Druhá skupina dosahovala podobných hodnot, avšak v každé oblasti v průměru menších. Průměr týkající se úrovně stresu pro druhou skupinu je 4,3 = **velký stres**. Avšak oproti skupině první zde někteří respondenti dosahovali hodnoty 1 = normální úroveň stresu. Pro deprese a úzkosti se průměrně pohybovaly hodnoty okolo 4,7 = **velice vysoká úroveň úzkostí a depresivních stavů**, ovšem i zde byly hodnoty menší než u první skupiny.

Hodnoty obou skupin z pohledu depresí a úzkostí nejsou překvapení, jelikož víme, že při velkém množství stresu se právě tyto negativní, úzkostné a depresivní stavy spouští. (Janáček, Jarmar, 2024) Jestli se tedy schopnost lépe zvládat stres v průběhu vysokoškolského studia zlepšuje, nám pomohlo přiblížit vyhodnocení zbylých výzkumných otázek. Za tímto účelem jsme brali v potaz metody, které spadají do sebevýchovy.

Zde se hodně ukazovala úroveň sebepojetí respondentů, schopnost toho, jak zvládají zpracovávat podněty zvenčí, jejich emoční hodnocení, se kterým ruku v ruce jde jejich reakce, chování v určitých situacích. (Čáp, Mareš, 2001, s.210) Na druhou stranu z podcastu Brain we are Janáček a Jarmar jsme se doslechli, že stres, i ten, který je negativní, nemusí naše tělo a mysl ovlivnit, a to v případě, kdy věříme v to, co děláme, respektive má to pro

nás v budoucnu nějakou hodnotu. I přesto je dobré mít stres pod kontrolou a vědět, jak ho mírnit a jak zabránit tak velkému tlaku na nás. Ze sebevýchovy nám mohou posloužit dechová cvičení, fyzická aktivita, pochopení svých emocí nebo třeba meditace.

K tomuto se přímo vztahují dvě položky dotazníku, které jsme v porovnávání dvou skupin využili. První otázka se týkala reakcí na situace za použití negativních emocí, prudké, přímé chování. Zde se ukázalo, že právě tato reakce je pro první zkoumanou skupinu v průměru častěji přirozenou. Druhou položkou, která do sebepojetí zapadá, je vzdávání se. U této otázky taktéž první skupina častěji volila možnost vzdávání se ve stresových situacích, naproti tomu druhá skupina nejčastěji odpovídala, že to vůbec nedělá. Obecně se bakalářští respondenti více obviňují z toho, co se stalo, zde si můžeme říci, že je zde spojitost s otázkami předchozími. **První skupina více jedná v emocích, má větší sklony vzdávat se a s tím jdou ruku v ruce pocity viny, které jsou u těchto respondentů taktéž častější.**

Se stresem nám pomáhá jednoduchá věc, jako je socializace, porozumění vlastním emocím, pozitivnější myšlení nebo třeba přímo technika zvaná meditace. (Huberman, 2021) V této oblasti dotazníkového šetření se ukázalo, že právě **pozitivní myšlení** je u těchto skupin dost odlišné. Skupina **magisterská nejčastěji volila možnost dělám to často**, a naopak skupina první, **bakalářská, trochu**. Druhá skupina zde dosahovala průměrné hodnoty 1,878, a skupina první 1,5. Obecně se ukázala rozdílnost v metodách, jak se se stresem vypořádávat. Pro **druhou skupinu byly stěžejní metody pozitivního myšlení, meditace a hledání strategií**. Sebeuvědomění, řízení času, emocí, **plánování cílů, kontrola chování**, schopnost učení, ale také sociální schopnosti, jsou věci rozvíjené u studentů. (LIU, Alei, 2023). U **skupiny první to byla konzumace alkoholu a podobných, získávání rad od ostatních a v poslední řadě a nejvíce se objevující dělání si srandy ze negativních (nepříjemných) situací**, kde respondenti první skupiny zvolili, že to dělají často. Ze získaných dat tedy můžeme říci, že se v průběhu vysoké školy **prvky sebevýchovy v návaznosti na stres a jeho zvládnání rozvíjejí.**

5.2 Doporučení pro praxi

Z výsledků vychází, že dochází k rozvoji úrovně zvládnání stresu z pohledu sebevýchovy. Jelikož proběhlo šetření v období pro studenta psychicky náročnějším, tak se výsledky, které vykazují velkou míru stresu u obou zkoumaných skupin, dají hůře brát za celistvě platné. Taktéž je dobré si říci, že je šetření vedené po covidové době, která každého z nás

nějak změnila. Jelikož výsledky říkají, že hodnoty stresu u obou skupin jsou velice velké, bylo by na místě psychické zdraví více rozvíjet. S rozvojem se nemusí otálet, už na základních školách se objevují problémy s psychikou u dětí, právě tyto problémy se prohlubují mimo jiné kvůli vnějším vjemům, které na nás působí. Dnešní mladí lidé ztrácí dovednosti komunikace, sociálního chování a žití v přítomnosti, reálném světě. Zmiňuji to zde v mojí práci, která se týká sebevýchovy v rámci zvládání stresu na vysoké škole, protože již v této době, generaci, se psychické problémy vyskytují ve velkém množství, a to jsme vyrůstali ve „zdravější době“. Sebevýchova je mnohdy zmiňovaná v pedagogice jako výsledek výchovy. I v dnešní době spousta pedagogů a psychologů je toho názoru, že sebevýchova jako taková je výsledkem procesu organizované výchovy. Zjednodušeně se učící pomalu přestává opírat o učitele a sám má zájem o prohlubování svých vědomostí. V takovém případě se bavíme o výchově sebe sama nejen v dané problematice, ale také v oblasti vlastní osobnosti, a to tak, aby co nejlépe docílil svých cílů. Pojem sebevýchova se v pedagogice vyskytuje se sebezdvěláním. Hlavní myšlenka byla, že je jedinec subjektem, a ne objektem výchovy. V minulém režimu se naráželo na problém s pěstováním autoregulace u studentů, žáků. Právě autoregulace je jedním z více pilířů sebevýchovy, tato schopnost nám není vrozená a je potřeba ji kultivovat a pěstovat v období dětství a dospívání. (Zvítorský, 2020) Zavedení předmětu se zaměřením na duševní zdraví na základní školy by mohlo pomoci daný problém řešit. Samozřejmě by byla potřeba s daným předmětem pokračovat i v dalších stupních vzdělávání. Náplní by mohly být různé techniky spojené se sebevýchovou, které nám se stresem pomáhají. Po emoční stránce by to mohla být dechová cvičení, jógová nebo meditační cvičení. I v dnešní době takové předměty máme, avšak jsou dost zešíroka vůči zvládání stresu. Jedná se o tělocvik a výtvarnou výchovu. Moje a generace starší se na tyto hodiny těšila, v tělocviku byli 2-3 necvičící, dnes je doba taková, že každý má spousty omluvenek, aby nemusel sportovat, hýbat se. Tento problém se zpátky vrací k dnešní digitální době, kde pro většinu mladých není „IN“ jít ven sportovat, a to ať už jakkoliv, namísto toho x hodin denně zírají na obrazovky a vidí „ideální životy“, které v mnohých stres a úzkostné, depresivní stavy mohou utvářet a prohlubovat. Sociální sítě, digitální svět, jako takový je dobrý pomocník, ovšem všeho by se mělo využívat s mírou, protože není náhoda, že lidí s depresivními, úzkostnými stavy přibývá, a to nejen u dospělých, ale také u dětí. Jak to změnit? U dětí by stačilo, aby tolik nevyužívaly digitálních technologií a dělali to, co moje a starší generace dělala, trávili čas venku. Zavedení předmětu se zaměřením na duševní zdraví by tomu mohlo dopomoci, mylné je si myslet, že by to děti ocenili (umět dýchat, meditovat...),

avšak nám všem známé přísloví „ Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“ hovoří o všem a můžeme v tom vidět naději, která by tuhle problematiku mohla do budoucna zlepšit a kdo ví, třeba to, co naše generace a ty další potřebují, nejsou nové technologické vynálezy, AI, ale právě ty věci, které zde máme odnepaměti, ty věci které nás učí naslouchat sobě a druhým a pomáhají nám se vypořádávat s každodenní dávkou stresu. Ano, jsou to maličkosti, jako pobyt v přírodě, nebo z pohledu sebevýchovy pomocné nástroje, jako meditace, jógová cvičení, dechová cvičení a metody jim podobné.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabírala sebevýchovou, se zaměřením na stres a jeho zvládnání. Cílem práce bylo zjistit, zda se schopnost sebevýchovy z pohledu stresu u respondentů rozvíjí. Další cíle byly, zjistit úroveň stresu, deprese a úzkostných stavů. Posledním zjištěním našeho dotazníkového šetření bylo, zjistit, jaké metody ke zmírnění stresu v průběhu studia respondenti využívají. V teoretické části práce jsme se podívali na směry, které ovlivnily sebevýchovu z pohledu zvládnání stresu. Následovala kapitola, která nám popsal stres, a to, jak funguje a co v našem těle a mozku spouští. Závěrečná kapitola teoretické části práce nám popisuje vybrané metody ke zvládnání stresu. Tyto techniky jsou, a vycházejí ze sebevýchovy. Jednalo se o meditace, dechová cvičení, jógová cvičení a v poslední řadě Wim Hofova metoda, která je spojení všech tří technik a chladové terapie.

Dotazníkového šetření se skládalo ze dvou dotazníků. První Dass – 21, který nám pomohl zjistit úroveň stresu, depresí a úzkostných stavů u studentů. Pro zjištění zbývajících cílů práce, jsme využili druhý dotazník Brief Cope (PTLDS). Výzkumným souborem byli studenti bakalářské a magisterské formy studia. Pro náš výzkum jsme oslovili pouze bakaláře druhého a třetího ročníku prezenčního studia, včetně magisterských studentů studujících prezenční formou na fakultě humanitních studií ve Zlíně. Z navrácených dotazníků byl celkový počet 101 respondentů. Bakaláři byli v počtu 61 a magistři 40 studentů.

Dotazníkové šetření proběhlo v období zkouškového, včetně období, které se týkalo termínů k dokončování závěrečných prací. Z výsledků dotazníkového šetření nám vyšla velká míra stresu, depresí a úzkostných stavů u obou skupin respondentů. Tyto zjištění jsou validní pro období psychicky náročné a vztahují se na obě skupiny. Lze očekávat odlišné výsledky v jiném období semestru. Všechny výsledky jsou znázorněné graficky, tabulkou a popisem. K vyhodnocení hypotézy týkající se zlepšení úrovně z pohledu stresu, jsme využili T-Testu. Výsledné hodnoty byly podobné. Přesto druhá skupina dosahoval patrně lepších výsledků v úrovni zvládnání stresu. V poslední části jsme zjistili, které metody obě skupiny využívají. Znázornili jsme si tři nejčastější odpovědi v rámci metod, technik u obou skupin. Pro znázornění výsledku jsme využili tabulek a popisu.

Cílem práce bylo poukázat na důležitost zvládnání stresu. Stres ovlivňuje naše výsledky, ale hlavně naše zdraví. Je tedy důležité umět techniky, které nám nežádoucí dopady stresu dokážou pomoci omezit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1].BLATNÝ, Marek, 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR. ISBN 8086620050.
- [2].CARVEY, C.S, 2015. Brief COPE (PTLDS). Online. Dostupné z: <https://www.hopkinsrheumatology.org/wp-content/uploads/2015/04/Symptom-Surveys-Lyme-Clinic.pdf>.
- [3].ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří, 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.
- [4].ČÁP, Jan, 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-534-3.
- [5].ČAPOVEC, Jiří, 2022. *Meditace pro začátečníky kompletní návod (krok za krokem)*. Online. Dostupné z: <https://relaxhudba.cz/meditace/>. [cit. 2024-03-14].
- [6].GRAESER, Andreas, 2000. *Řecká filosofie klasického období. 2.* Praha: OIKOYMENH. ISBN 80-7298-019-X.
- [7].HOF, Wim, 2020. *Ledový muž*. Jota. ISBN 978-80-7565-778-7.
- [8].HUBERMAN, Andrew, 2021. *Huberman Lab: Tools for Managing Stress & Anxiety*. Podcast. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/7lR4jC90jef8ivbXEfOdYP> [Spotify]. [2024-03-10]
- [9].HUBERMAN, Andrew, 2022. *Huberman Lab: How Meditation Works & Science-Based Effective Meditations*. Podcast. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/1UXq7saUfhYLwCcDB1g7wO> [Spotify]. [2024-03-10]
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu – základy kvantitativního výzkumu 2., aktualizované vydání*. ISBN 978-80-247-5326-3
- [10]. JANÁČEK, Vojtěch a JARMAR, Jiří, Kryštof, 2020. *Brain we are: Koncept: Pozitivní stres a jak s ním pracovat (Hormeze)*. Podcast. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/1qPk15oz5aa84MRzidITGI> [Spotify]. [2024-03-10]

- [11]. JANÁČEK, Vojtěch a JARMAR, Jiří, Kryštof, 2024. *Brain we are 89: Vybuduj si odolnost vůči stresu. Co ti v mozku dělají Římané?* Podcast. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/2CYw316Rep714aZLKXcw2w> [Spotify]. [2024-03-07]
- [12]. JANÁČEK, Vojtěch a JARMAR, Jiří, Kryštof, 2024. *Brain we are: Jak budovat odolnost proti stresu & Jeho fungování v těle a mysli.* Podcast. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/5dbnp6jJam6Z5uNiFeAO7b> [Spotify]. [2024-03-07]
- [13]. KOHOUTEK, R. Sebezpoznavání a sebevýchova studentů. *Pedagogická orientace* 2000, č. 1, s. 62-71. ISSN 1211-4669.
- [14]. KOHOUTEK, Rudolf, 2001. *Poznávání a utváření osobnosti.* Brno: Cerm. ISBN 8072042009.
- [15]. KREJČÍK, Václav, 2015. *Jóga, dech a meditace Ztracen a nalezen v Indii.* Grada. ISBN 978-80-247-4285-4.
- [16]. LIU, Alei. Ways to Cultivate College Students' Selfmanagement Ability. *The Educational Review, USA* [online]. 2023, vol. 7, no. 9, s. 1280-1284. ISSN 25757938.
- [17]. LONG, A.A., 2003. *Hellénistická filosofie. 3.* Praha: OIKOYMENH. ISBN 80-7298-077-7.
- [18]. LOVIBOND, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.).* Sydney: Psychology Foundation.
- [19]. LOVIBOND, S.H. a LOVIBOND, P.F., 2018. *Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21).* Online. *Healthfocuspsychology.* Dostupné z: <https://www.healthfocuspsychology.com.au/tools/dass-21/>.
- [20]. MAREK, Libor, 2023. *VÝROČNÍ ZPRÁVA O ČINNOSTI FAKULTY HUMANITNÍCH STUDIÍ 2022.* Výroční zpráva o činnosti FHS za rok 2022. 10.5. 2023.
- [21]. MCINTOSH, Diane; HOROWITZ, Jonathan a KAYE, Meghan, 2018. *Stress: the psychology of managing pressure.* London: Dorling Kindersley Limited. ISBN 978-0-2412-8627-2.

- [22]. MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan, 2008. *Proti únavě a stresu – jednoduché, přirozené a účinné prostředky pro každého*. Santal. ISBN 987-80-85965-62-9.
- [23]. NIČEK, Marie, 2021. *Ledový muž, který učí svět dýchat a posilovat imunitu. Příběh 21násobného rekordmana Wima Hofa*. Online. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/relax/lide/ledovy-muz-ktery-uci-svet-dychat-a-posilovat-imunitu-pribeh-21nasobneho-rekordmana-wima-hofa.A210106_175311_lide_tesa. [cit. 2024-03-14].
- [24]. PETRŮ, Marek, Kuře, Josef 2015. *Filosofie medicíny v českých zemích*. Praha: Triton. ISBN 9788073879723.
- [25]. RYBÁŘOVÁ, Alžběta, 2020. *Zaměřeno na dech aneb Dýchací technikou proti stresu*. Online. Dostupné z: <https://www.citacepro.com/dokument/9YNz6t2qp2h1EKuI?kontrola=1>. [cit. 2024-03-14].
- [26]. SMITH, Huston, 1994. *Světová náboženství*. Praha: Knižní klub. ISBN 80-7176-217-2.
- [27]. STEC, Krzysztof; KRUSZEWSKI, Marek a CIECHANOWSKI, Leon, 2023. *Effects of Suryanamaskar, an Intensive Yoga Exercise Routine, on the Stress Levels and Emotional Intelligence of Indian Students*. Studie. Sv.20, Čís.4. International Journal of Environmental Research and Public Health. Dostupné z: <https://www.proquest.com/central/docview/2779510343/178B700DB1DB416BPQ/1?accountid=15518&sourcetype=Scholarly%20Journals>
- [28]. STÖRIG, Hans Joachim, 2000. *Malé dějiny filosofie*. 7., přeprac. a rozš. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-7192-500-2.
- [29]. TILLAGE, Rachell P.; WILLSON, Genevieve E.; LILES, Cameron L.; HOLMES, Philip V. a WEINSCHENKER, David, 2020. *Chronic Environmental or Genetic Elevation of Galanin in Noradrenergic Neurons Confers Stress Resilience in Mice*. Studie. JNeurosci – The Journal of Neuroscience. Dostupné z: <https://www.jneurosci.org/content/40/39/7464>
- [30]. VYMĚTAL, Jan, 2004. *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál. ISBN 8071788309.

- [31]. YU, Chen, 2013. He Relationship between Undergraduate Students' Creative Self-efficacy, Creative Ability and Career Self – management. Výzkum. Vol. 2, No. 2. HR Mars Exploring Intellectual Capital.
- [32]. ZVÍTORSKÝ, Michal, 2020. Sebevýchova – Teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama. Praha: © Grada publishing. ISBN 978-80-271-2425-1.

Obrázky

- [1]. CREATOR, 23688205, 2024. *Monk meditating*. Online. In: Illust AC. 2011-2024. Dostupné z: <https://en.ac-illustr.com/clip-art/23977165/monk-meditating>.
- [2]. Dechová cvičení pro práci s emocemi, 2021. Online. In: Navybranou. Dostupné z: <https://navybranou.cz/dusevni-zdravi/dechova-cviceni/>. [cit. 2024-03-14].
- [3]. *Dějiny filosofie 1.: Sofisté*. Online. In: Is.muni. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/ps14/phil/web/tisk7.html>.
- [4]. *Jak stres ovlivňuje tělo: 5 věcí, které byste měli vědět o stresu*, 2024. Online. In: Lidoll pro lepší život. Dostupné z: <https://lidoll.cz/5-veci-ktere-byste-meli-vedet-o-stresu/>. [cit. 2024-03-07].
- [5]. *Jóga pro samouky 10*, 2019. Online. In: ČESKÁ AKADEMIE JÓGY Z.S. Ceskaakademiejogy. Dostupné z: <https://www.ceskaakademiejogy.cz/clanky/item/119-joga-samouk-10>. [cit. 2024-03-13].
- [6]. *Jóga z pohledu fyzioterapeuta*. 2017. Online. In: VILÍMOVSKÁ, Kristýna. FYZIODOMU. Fyziodomu. Dostupné z: <https://www.fyziodomu.cz/jogu-pohledu-fyzioterapie-uvod/>. [cit. 2024-03-13].
- [7]. WEISS, Tomáš, 2020. *Vyšly základní texty taoismu*. Online. In: Kosmas. Dostupné z: <https://www.kosmas.cz/oko/aktuality/525664/vysly-zakladni-texty-taoismu/>.
- [8]. Wim Hof, 2021. Online. In: ŠENK, Kamil. Aktin. Dostupné z: <https://aktin.cz/ledovy-muz-wim-hof-radi-jak-ovladnout-svuj-organismus-a-zustat-zdravy>. [cit. 2024-03-14].
- [9]. 免版稅 Hindu Gods Brahma Vishnu And Siva 溢價股票矢量圖. Online. In: Freeimages. Dostupné z: <https://www.freeimages.com/tw/premium-vector/hindu-gods-brahma-vishnu-and-siva-6232335>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Bc. Bakalář

Mgr. Magister

C Význam třetí zkratky

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Jing jang (Weiss, 2020).....	15
Obrázek 2-(免版稅 Hindu Gods Brahma Vishnu And Siva 溢價股票矢量圖)	16
Obrázek 3 - Monk meditating (Creator, 2024)	17
Obrázek 4 - (Dějiny filosofie 1.).....	18
Obrázek 5 - (Jak stres ovlivňuje tělo, 2024)	26
Obrázek 6 - (Jóga pro samouky 10, 2019).....	35
Obrázek 7- (Jóga z pohledu fyzioterapeuta, 2017)	35
Obrázek 8- (Dechová cvičení pro práci s emocemi, 2021).....	38
Obrázek 9 - (Wim Hof, 2021).....	41

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1– Otázka 2 (Vlastní výzkum, 2024).....	50
Tabulka 2 - Otázka 3 (Vlastní výzkum, 2024).....	51
Tabulka 3 – Otázka 4 (Vlastní výzkum, 2024).....	52
Tabulka 4 – Otázka 5 (Vlastní výzkum, 2024).....	53
Tabulka 5 – Otázka 6 (Vlastní výzkum, 2024).....	53
Tabulka 6 – Otázka 7 (Vlastní výzkum, 2024).....	54
Tabulka 7 – Otázka 8 (Vlastní výzkum, 2024).....	55
Tabulka 8 – Otázka 9 (Vlastní výzkum, 2024).....	56
Tabulka 9 – Otázka 10 (Vlastní výzkum, 2024).....	57
Tabulka 10 – Otázka 11 (Vlastní výzkum, 2024).....	58
Tabulka 11 – Otázka 12 (Vlastní výzkum, 2024).....	59
Tabulka 12 – Otázka 13 (Vlastní výzkum, 2024).....	59
Tabulka 13 – Otázka 14 (Vlastní výzkum, 2024).....	60
Tabulka 14 – Otázka 15 (Vlastní výzkum, 2024).....	61
Tabulka 15 – Otázka 16 (Vlastní výzkum, 2024).....	62
Tabulka 16 – Otázka 17 (Vlastní výzkum, 2024).....	63
Tabulka 17 – Otázka 18 (Vlastní výzkum, 2024).....	64
Tabulka 18 – Otázka 19 (Vlastní výzkum, 2024).....	64
Tabulka 19 – Otázka 20 (Vlastní výzkum, 2024).....	65
Tabulka 20 – Otázka 21 (Vlastní výzkum, 2024).....	66
Tabulka 21– Otázka 22 (Vlastní výzkum, 2024).....	67
Tabulka 22 – Vyhodnocení - stres. (Vlastní výzkum, 2024).....	68
Tabulka 23 – Vyhodnocení – úzkost (Vlastní výzkum, 2024).....	68
Tabulka 24 – Vyhodnocení – deprese (Vlastní výzkum, 2024).....	69
Tabulka 25 – Otázka 23 (Vlastní výzkum, 2024).....	71
Tabulka 26 – Otázka 24 (Vlastní výzkum, 2024).....	72
Tabulka 27 – Otázka 25 (Vlastní výzkum, 2024).....	73
Tabulka 28 – Otázka 26 (Vlastní výzkum, 2024).....	74
Tabulka 29 – Otázka 27 (Vlastní výzkum, 2024).....	75
Tabulka 30 – Otázka 28 (Vlastní výzkum, 2024).....	76
Tabulka 31 – Otázka 29 (Vlastní výzkum, 2024).....	77
Tabulka 32 – Otázka 30 (Vlastní výzkum, 2024).....	78
Tabulka 33 – Otázka 31 (Vlastní výzkum, 2024).....	79
Tabulka 34 – Otázka 32 (Vlastní výzkum, 2024).....	80

Tabulka 35 – Otázka 33 (Vlastní výzkum, 2024).....	81
Tabulka 36 – Otázka 34 (Vlastní výzkum, 2024).....	82
Tabulka 37 – Otázka 35 (Vlastní výzkum, 2024).....	83
Tabulka 38 – Otázka 36 (Vlastní výzkum, 2024).....	84
Tabulka 39 – Otázka 37 (Vlastní výzkum, 2024).....	85
Tabulka 40 – Otázka 38 (Vlastní výzkum, 2024).....	86
Tabulka 41T – Otázka 39 (Vlastní výzkum, 2024)	87
Tabulka 42 – Otázka 40 (Vlastní výzkum, 2024).....	88
Tabulka 43 – Otázka 41 (Vlastní výzkum, 2024).....	89
Tabulka 44 – Otázka 42 (Vlastní výzkum, 2024).....	90
Tabulka 45 – Otázka 43 (Vlastní výzkum, 2024).....	91
Tabulka 46 – Otázka 44 (Vlastní výzkum, 2024).....	92
Tabulka 47 – Otázka 45 (Vlastní výzkum, 2024).....	93
Tabulka 48 – Otázka 46 (Vlastní výzkum, 2024).....	94
Tabulka 49 – Otázka 47 (Vlastní výzkum, 2024).....	94
Tabulka 50 – Výsledek VO4 (Vlastní výzkum, 2024)	95
Tabulka 51 – Výsledek hypotéza (Vlastní výzkum, 2024).....	96
Tabulka 52– Výsledek VO5 Bc. (Vlastní výzkum, 2024).....	97
Tabulka 53 – Výsledek VO5 Mgr. (Vlastní výzkum, 2024)	97

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník Dass-21

Příloha P II: Dotazník Brief COPE (PTLDS)

Příloha P III: Výsledky šetření z pohledu stresu Bc.

Příloha P IV: Výsledky šetření z pohledu stresu Mgr.

Příloha P V: Výsledky šetření z pohledu úzkostných stavů Bc.

Příloha P VI: Výsledky šetření z pohledu úzkostných stavů Mgr.

Příloha P VII: Výsledky šetření z pohledu deprese Bc.

Příloha P VIII: Výsledky šetření z pohledu deprese Mgr.

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK DASS-21

1. I found it hard to wind down
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all – NEVER
1. I was aware of dryness of my mouth
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all – NEVER
2. I couldn't seem to experience any positive feeling at all
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all – NEVER
3. I experienced breathing difficulty (eg, excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion)
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all - NEVER
4. I found it difficult to work up the initiative to do things
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all – NEVER
5. I tended to over-react to situations
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all - NEVER
6. I experienced trembling (eg, in the hands)
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all - NEVER
7. I felt that I was using a lot of nervous energy
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES
 - Did not apply to me at all - NEVER
8. I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself
 - Applied to me very much, or most of the time - ALMOST ALWAYS
 - Applied to me to a considerable degree, or a good part of time – OFTEN
 - Applied to me to some degree, or some of the time – SOMETIMES

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK BRIEF COPE (PTLDS)

1 = I haven't been doing this at all

2 = I've been doing this a little bit

3 = I've been doing this a medium amount

4 = I've been doing this a lot

1. I've been turning to work or other activities to take my mind off things.
2. I've been concentrating my efforts on doing something about the situation right in.
3. I've been saying to myself "this isn't real."
4. I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better.
5. I've been getting emotional support from others.
6. I've been giving up trying to deal with it.
7. I've been taking action to try to make the situation better.
8. I've been refusing to believe that it has happened.
9. I've been saying things to let my unpleasant feelings escape.
10. I've been getting help and advice from other people.
11. I've been using alcohol or other drugs to help me get through it.
12. I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive.
13. I've been criticizing myself.
14. I've been trying to come up with a strategy about what to do.
15. I've been getting comfort and understanding from someone.
16. I've been giving up the attempt to cope.
17. I've been looking for something good in what is happening.
18. I've been making jokes about it.
19. I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping.
20. I've been accepting the reality of the fact that it has happened.
21. I've been expressing my negative feelings.
22. I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs.
23. I've been trying to get advice or help from other people about what to do.
24. I've been learning to live with it.

PŘÍLOHA P III: VÝSLEDKY ŠETŘENÍ Z POHLEDU STRESU BC.

Bakaláři	Celkem	Stres	Bakaláři	Celkem	Stres
1	26	5	32	18	5
2	40	5	33	39	5
3	47	5	34	23	5
4	32	5	35	34	5
5	29	5	36	31	5
6	29	5	37	15	4
7	18	5	38	41	5
8	45	5	39	18	5
9	28	5	40	23	5
10	24	5	41	26	5
11	58	5	42	28	5
12	40	5	43	16	4
13	30	5	44	17	5
14	15	4	45	14	4
15	41	5	46	16	4
16	24	5	47	12	3
17	37	5	48	18	5
18	21	5	49	12	3
19	58	5	50	15	4
20	54	5	51	12	3
21	35	5	52	10	3
22	24	5	53	13	4
23	20	5	54	8	2
24	38	5	55	9	2
25	29	5	56	9	2
26	30	5	57	11	3
27	28	5	58	13	4
28	29	5	59	11	3
29	30	5	60	12	3
30	28	5	61	15	4
31	18	5	Minimum 2	Maximum 5	Průměr 4,491

PŘÍLOHA P IV: VÝSLEDKY ŠETŘENÍ Z POHLEDU STRESU MGR.

Magisterský	Celkem	stres	Magisterský	Celkem	Stres
1	15	4	21	26	5
2	25	5	22	27	5
3	28	5	23	21	5
4	32	5	24	31	5
5	25	5	25	29	5
6	28	5	26	17	5
7	16	4	27	21	5
8	17	5	28	20	5
9	27	5	29	17	5
10	18	5	30	49	5
11	21	5	31	17	5
12	26	5	32	19	5
13	22	5	33	15	4
14	18	5	34	8	2
15	17	5	35	7	1
16	23	5	36	6	1
17	22	5	37	9	2
18	18	5	38	7	1
19	18	5	39	7	1
20	26	5	40	9	2
Minimum 1	maximum 5	průměr 4,3			

PŘÍLOHY P V: VÝSLEDKY ŠETŘENÍ Z POHLEDU ÚZKOSTNÝCH STAVŮ BC.

Bakaláři	Celkem	Úzkost	Bakaláři	Celkem	Úzkost
1	26	5	32	18	5
2	40	5	33	39	5
3	47	5	34	23	5
4	32	5	35	34	5
5	29	5	36	31	5
6	29	5	37	15	5
7	18	5	38	41	5
8	45	5	39	18	5
9	28	5	40	23	5
10	24	5	41	26	5
11	58	5	42	28	5
12	40	5	43	16	5
13	30	5	44	17	5
14	15	5	45	14	5
15	41	5	46	16	5
16	24	5	47	12	5
17	37	5	48	18	5
18	21	5	49	12	5
19	58	5	50	15	5
20	54	5	51	12	5
21	35	5	52	10	5
22	24	5	53	13	5
23	20	5	54	8	4
24	38	5	55	9	4
25	29	5	56	9	4
26	30	5	57	11	5
27	28	5	58	13	5
28	29	5	59	11	5
29	30	5	60	12	5
30	28	5	61	15	5
31	18	5	Minimum 4	Maximum 5	Průměr 4,95082

PŘÍLOHA P VI: VÝSLEDKY ŠETŘENÍ Z POHLEDU ÚZKOSTNÝCH STAVŮ MGR.

Magisterský	Celkem	Úzkost	Magisterský	Celkem	Úzkost
1	15	5	21	26	5
2	25	5	22	27	5
3	28	5	23	21	5
4	32	5	24	31	5
5	25	5	25	29	5
6	28	5	26	17	5
7	16	5	27	21	5
8	17	5	28	20	5
9	27	5	29	17	5
10	18	5	30	49	5
11	21	5	31	17	5
12	26	5	32	19	5
13	22	5	33	15	5
14	18	5	34	8	4
15	17	5	35	7	3
16	23	5	36	6	3
17	22	5	37	9	4
18	18	5	38	7	3
19	18	5	39	7	3
20	26	5	40	9	4
Minimum 3	maximum 5	průměr 4,725			

PŘÍLOHA P VII: VÝSLEDKY ŠETŘENÍ Z POHLEDU DEPRESE BC.

Bakaláři	Celkem	Deprese	Bakaláři	Celkem	Deprese
1	26	5	32	18	5
2	40	5	33	39	5
3	47	5	34	23	5
4	32	5	35	34	5
5	29	5	36	31	5
6	29	5	37	15	5
7	18	5	38	41	5
8	45	5	39	18	5
9	28	5	40	23	5
10	24	5	41	26	5
11	58	5	42	28	5
12	40	5	43	16	5
13	30	5	44	17	5
14	15	5	45	14	5
15	41	5	46	16	5
16	24	5	47	12	4
17	37	5	48	18	5
18	21	5	49	12	4
19	58	5	50	15	5
20	54	5	51	12	4
21	35	5	52	10	3
22	24	5	53	13	4
23	20	5	54	8	3
24	38	5	55	9	3
25	29	5	56	9	3
26	30	5	57	11	4
27	28	5	58	13	4
28	29	5	59	11	4
29	30	5	60	12	4
30	28	5	61	15	5
31	18	5	Minimum 3	Maximum 5	Průměr 4,737705

**PŘÍLOHA P VIII: VÝSLEDKY ŠETŘENÍ Z POHLEDU DEPRESE
MGR.**

Magisterský	Celkem	Úzkost	Magisterský	Celkem	Úzkost
1	15	5	21	26	5
2	25	5	22	27	5
3	28	5	23	21	5
4	32	5	24	31	5
5	25	5	25	29	5
6	28	5	26	17	5
7	16	5	27	21	5
8	17	5	28	20	5
9	27	5	29	17	5
10	18	5	30	49	5
11	21	5	31	17	5
12	26	5	32	19	5
13	22	5	33	15	5
14	18	5	34	8	3
15	17	5	35	7	3
16	23	5	36	6	2
17	22	5	37	9	3
18	18	5	38	7	3
19	18	5	39	7	3
20	26	5	40	9	3
Minimum	maximum	průměr			
2	5	4,625			