

Výskyt stresové symptomatologie u studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník

Iva Krystýnková

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Iva Krystýnková
Osobní číslo: H130176
Studijní program: B5350 Zdravotně sociální péče
Studijní obor: Zdravotně sociální pracovník
Forma studia: prezenční

Téma práce: Výskyt stresové symptomatologie u studentů studijního oboru
Zdravotně sociální pracovník

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti stresu.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvantitativního průzkumu z oblasti stresu pomocí dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků průzkumu, jejich shrnutí a návrh doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

CUNGI, Charly. Jak zvládat stres. Metody a praktická cvičení. Praha: Portál, 2001, 205 s. ISBN 80-7178-465-6.

JOSHI, Vinay. Stres a zdraví. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

LEYDEN-RUBENSTEIN, Lori A. The Stress Management Handbook: Strategies for Health and Inner Peace. New Canaan, Connecticut: Keats Publishing, 1998, 208 p. ISBN 978-00-7139-298-3.

PLAMÍNEK, Jiří. Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnání. Praha: Grada Publishing, 2013, 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.

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

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Josef Konečný, CSc.
Ústav zdravotnických věd

Datum zadání bakalářské práce: 28. ledna 2016

Termín odevzdání bakalářské práce: 20. května 2016

Ve Zlíně dne 28. ledna 2016


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




Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 24.2.2016

Kryšková

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 výsledků 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 nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na výskyt stresové symptomatologie u vysokoškolských studentů. Bakalářská práce má část teoretickou a část praktickou. V teoretické části je popsána problematika stresu. Jsou v ní vymezeny základní pojmy spojené se stresem, následně je v této části popsáno, jak stres vzniká, jeho typy a vliv stresu na zdraví člověka. Další část je o vysokoškolském studiu. V této části je popsáno studium na vysoké škole, stresory vyskytující se u studentů a formy studia. Závěr teoretické části je věnován zdravotně sociálnímu pracovníkovi. Praktická část je věnována vyhodnocení a následnému srovnání výsledků kvantitativního výzkumu.

Klíčová slova: stres, stresor, eustres, distres, studium, vysoká škola, stres během studia, formy studia, zdravotně sociální pracovník

ABSTRACT

The Bachelor thesis is focused on the occurrence of symptomatology of stress among college students. The Bachelor thesis consists of theoretical and practical part. The issue of stress is described in the theoretical part where basic terms connected with stress are defined. Subsequently, how the stress arises, its types and impact of stress on human health are described in this part. The following section is about university studies. The process of studying at university, the stressors that occur among students, and the forms of study are described herein. The end of the theoretical part is devoted to health and social care workers. The practical part deals with the evaluation and consecutive comparison of the outcomes of quantitative research.

Key words: stress, stressor, eustress, distress, studies, university, stress during studies, forms of study, health and social care worker

Motto:

„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“

Hans Selye

Poděkování:

Velmi ráda bych poděkovala panu doc. PhDr. Josefu Konečnému, CSc. za odborné vedení mé bakalářské práce. Za jeho cenné rady, připomínky, trpělivost a vstřícnost při zpracování mé práce. Také bych ráda poděkovala svojí rodině za jejich velkou podporu během mého studia.

Prohlášení:

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STRES A JEHO DEFINICE	12
1.1 STRESOR A SALUTOR	14
1.2 STRESOVÁ REAKCE A STRESOVÝ SYNDROM.....	15
1.2.1 Akutní a chronický stresový syndrom.....	16
1.2.2 Fáze všeobecného stresového syndromu	16
1.3 VLIV STRESU NA ZDRAVÍ	17
1.3.1 Příznaky stresového stavu	18
1.3.2 Onemocnění ze stresu	19
1.3.3 Psychosomatické onemocnění a somatické onemocnění	19
1.4 TYPY STRESU.....	20
1.5 ZVLÁDÁNÍ A PŘEDCHÁZENÍ STRESU.....	21
2 STRES A VYSOKOŠKOLSKÉ STUDIUM	24
2.1 FORMY STUDIA	25
2.2 STUDENTI A STRES.....	26
3 ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 VÝZKUM STRESOVÉ SYMPTOMATOLOGIE U STUDENTŮ	31
4.1 CÍL VÝZKUMU	31
4.2 VÝZKUMNÝ VZOREK	31
4.3 VÝZKUMNÁ METODA	32
4.3.1 Dotazník S-S-1	32
4.3.2 Dotazník S-S-1-S	34
4.4 REALIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A ZPRACOVÁNÍ DAT	35
5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	36
5.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU S-S-1.....	37
5.1.1 Zdravotně sociální pracovník	38
5.1.2 Zdravotnické obory	42
5.1.3 Celkové zhodnocení	46
5.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU S-S-1-S	50
5.2.1 Zdravotně sociální pracovník	50
5.2.2 Zdravotnické obory	57
5.2.3 Celkové zhodnocení	64
6 DISKUZE	72
ZÁVĚR	74
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	76
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	78
SEZNAM GRAFŮ	79
SEZNAM TABULEK	80
SEZNAM PŘÍLOH	82

ÚVOD

Ve své bakalářské práci se zabírám stresem u studentů Ústavu zdravotnických věd, Fakulty humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně.

Toto téma jsem si zvolila, protože stres je problém, o kterém slyšíme každý den. Denně někdo říká, že je pod tlakem, nestíhá splnit zadané úkoly, a nemá dostatek času na odpočinek. To vše je stres. Je to součást života každého z nás. Dnes se můžeme se stresem setkat téměř kdekoliv (práce, rodina, běžný život...). Kamkoliv jdeme, může nastat nějaká situace, která je nová a může být pro člověka stresující. Stresující může být i to, když člověk musí udělat nějaké rozhodnutí, ať už je banální nebo životní. Stres nás obklopuje všude.

Jistě každý student potvrdí, že škola je další místo, kde se stres vyskytuje. Proto jsem se ve své práci zaměřila právě na vysokoškolské studenty v prezenční a kombinované formě studia. Já sama jsem se při volbě vysoké školy rozhodovala, jestli mám jít studovat prezenčně nebo kombinovaně. Z tohoto důvodu mě zajímalo, jak stres působí na studenty v prezenční a v kombinované formě studia. Zároveň také, kteří z těchto studentů jsou odolnější proti stresu. Jelikož existuje mnoho stresorů, které vyvolávají stres, budu ve své práci zkoumat, jaké stresory na studenty dané formy studia působí více, zda stresory školní nebo stresory mimoškolní.

Cílem mé práce je zjistit, zdali jsou odolnější vůči stresu studenti prezenční formy studia, nebo studenti kombinované formy studia. Dalším cílem je vyzkoumat, které stresory na studenty působí. Zjištěné výsledky také srovnám podle studijních oborů a podle formy studia.

Studijní obory jsou rozděleny na zdravotně sociální obor, kde je zahrnut studijní obor Zdravotně sociální pracovník a zdravotnické obory, kam patří studijní obor Všeobecná sestra a Porodní asistentka.

K výzkumu byly použity dva anonymní dotazníky. Výsledky výzkumu jsou zaznamenány v praktické části bakalářské práce pomocí grafů a tabulek. Shrnutí výsledků výzkumu se nachází v diskuzi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES A JEHO DEFINICE

Každý člověk pojem stres velice dobře zná a všichni jsme se se stresem již jistě během svého života někdy setkali. Dnešní moderní doba je velice hektická a klade na nás vysoké nároky. Vytváří velký tlak na každého jedince v naší společnosti. Společnost vyžaduje po lidech kvalitně odvedenou práci ve stále kratších termínech. V dnešní zrychlené a moderní době stres přibývá ve velké míře a ovlivňuje život každého člověka. Všichni se ve svém životě setkáme s novou situací, což znamená, že musíme reagovat na něco, co je pro nás neznámé. To je pro mnohé dostatečný stres. Stres tedy není jen učebnicový pojem, ale všichni ho máme zažitý z vlastní zkušenosti. Se stresem se můžeme setkat kdekoli a kdykoli, jelikož každý jedinec za stres považuje něco jiného. Někoho stresuje špatně utažený kohoutek a kapající voda, jiného zvonící telefon nebo kolona při cestě do práce, dalšího může stresovat dav lidí nebo velký hluk. Záleží na každém z nás.

Pojem stres vychází z latinského slova „stringo“, které znamená utahovat, stahovat. Pod pojmem utahovat si můžeme představit smyčku na krku oběšence, která se postupně utahuje. Anglické slovo „stress“ lze přeložit jako zátěž, tíseň nebo také tlak. (Křivohlavý, 1994, s. 10)

Oblast problematiky stresu byla známá již od W. B. Cannona nebo Wolffa. (Selye, 1966, s. 8) Fyziolog W. B. Cannon uvedl tento pojem do vědecké terminologie v roce 1914. Cannon definuje stres jako reakci na agresi. Podle jeho pojetí stresu je stres stav, do kterého se dostane zvíře při stimulaci vyvolávající útěkovou nebo útočnou reakci. Pojem psychologický stres zavedl R. Lazarus a dále se touto problematikou zabýval H. Selye. (Musil, 2010, s. 24, Renaudová, 1993, s. 12)

Hans Selye patří k zakladatelům nauky o stresu. Selye se na začátku své knihy zamýšlí, co je to stres. Voják, který je raněný v bitvě. Matka, co se strachuje o svého syna, který bojuje ve válce. Podnikatel, který se snaží vydělat další milion ve své firmě, ale také žebrák, co se snaží sehnat kousek jídla. (Selye, 1966, s. 19). Všichni tito lidé jsou ve stavu, který je pro ně velice nepříjemný a určitým způsobem také namáhavý. Selye před druhou světovou válkou definoval stres následovně. „*Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený*“.
(Schreiber, 2000, s. 16) Podle H. Selyeho (1996, s. 8) je stres v našem životě neodstranitelný a je jediným předpokladem vývoje a adaptace živé hmoty.

Stres vychází z oblasti výzkumu hmoty a je vztahován k tlaku, ke kterému je daná hmota vystavena. Právě Hans Selye přenesl toto pojetí na člověka. Člověk je v tomto pojetí tvořen z hmoty, kterou tvoří tělo, duch a duše. Tyto tři složky jsou propojeny a úzce spolu souvisí. (Brockert, 1993, s. 7) Z tohoto pojetí plyne, že výrok „být pod tlakem“ lze chápat také jako „být ve stresu“.

Josef Charvát místo pojmu „nárok“ zavedl pojem „zátěž“. Jde tedy o reakce pro člověka stresové, neboli zátěžové. Zátěž kladena na jednotlivce přesahuje jeho schopnosti, a jednatel není schopen této zátěži bez problémů čelit. Uvedená definice je rozdílná oproti jiným právě tím, že zátěž je zde chápána jako přetěžující. (Schreiber, 2000, s. 16)

Schreiber (2000, s. 16) definuje stres následovně. „*Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.*“

Schreiber se ve své knize zabývá individuální vnímavostí na stres. Osoby rozděljuje na dva typy, které jsou ohroženy stresem. Jedinci typu osobnosti A vykazují vlastnost - sklon k soutěživosti. Každou práci chtějí udělat rychleji než ostatní. Jsou netrpěliví. V případě, že se setkají s nevykonností, projevuje se u nich vztek. Tito jedinci jsou mnohem více ohroženi stresem, než jedinci typu osobnosti B. Typ osobnosti B je opakem osobnosti A. Jsou to osoby, které jsou poklidné, ležérní a mnohdy až flegmatické. Zmiňuje také souvislost stresu a zdraví a neopomíná důležitost prevence proti stresu. Z důvodu, že stres nelze z lidského života odstranit. (Schreiber, 2000, s. 16-18)

Plamínek (2013, s. 128) chápe stres jako stav napětí, kterým lidský organismus reaguje na podněty, které nazýváme stresory.

Definici stresu můžeme shrnout tak, že stresem se zpravidla chápe vnitřní stav člověka, který je přímo ohrožený, nebo ohrožení teprve očekává, ale zároveň předpokládá, že jeho obrana proti neblahému vlivu není dostačující. (Křivohlavý, 1994, s. 10)

Stres lze chápat v několika rovinách. Stresem může být:

- celá těžká situace (rozvod),
- podmínka, okolnost, nepříznivý faktor (stresor), který na člověka působí,
- odpověď organismu na stresové faktory,
- celkový vnitřní stav, a to jak psychický, tak i fyzický. (Křivohlavý, 1994, s. 10-11)

1.1 Stresor a salutor

V předešlé kapitole uvádím, že Plamínek (2013, s. 128) chápe stres jako stav napětí, kterým lidský organismus reaguje na podněty, jež nazýváme stresory. Tudíž považuji za důležité si tento pojem objasnit, jelikož stresor s problematikou stresu úzce souvisí. Stresor je faktor, vyvolávající stresovou reakci.

Podle definice H. Selyeho, která je uvedena výše, na člověka působí zevní vlivy. Tyto vlivy nazýváme stresory. Stresor je takový stresový faktor, který působí na jedince a vyvolává v něm buď nepříjemné, nebo příjemné pocity. (Cungi, 2001, s. 15)

Stresorem lze označit životní situace působící na jedince. Mohou to být situace, jako jsou rozvod, svatba, smrt blízké osoby, ztráta zaměstnání, vysoké nároky v zaměstnání, nedostatek jídla, tekutin, financí, společnost protivného člověka a mnoho dalších. Studenta stresuje studium. Stresory tedy mohou být nároky na studium a náročné zkouškové období. Pracující lidé jsou vystaveni stresorům, jako jsou vysoké požadavky v zaměstnání, termíny pro dokončení úkolů. Pro seniora může být zase stresující změna prostředí, jako je stěhování se ze svého domu do domova pro seniory. Stresory na nás působí po celý život, ale v každé etapě našeho života jsou jinak specifické.

V dostupné literatuře najdeme různé rozdělení stresorů. Bartůňková (2010, s. 16-17) ve své knize uvádí rozlišení stresorů na **fyzikální stresory** (teplo, chlad, tlak), **chemické stresory** (jedy, infekce, otravy), **biologické stresory** (hlad, žízeň) a **psychosociální stresory** (úzkost, stres, strach z bolesti, z nemoci, hospitalizace, ze smrti). Mnohdy také působí **lidské stresory**, jež narušují intrapersonální vztahy v rodině (tresty, ztráta blízké osoby, nedostatečná péče), na pracovišti (vysoké nároky) nebo v partě (šikana).

H. Selye rozděluje stresory na dva typy. Prvním typem jsou **fyzikální stresory**. Mezi tyto stresory můžeme zařadit nikotin, alkohol, přírodní katastrofy, změnu ročního období, změny tlaku vzduchu, nehody, úrazy a nechtěný sexuální styk. Druhým typem jsou **emociální stresory**, mezi které řadíme obavy, strach z budoucnosti, zármutek, stav úzkosti, špatné zázemí v rodině, nevypěstlost, otrávenost, přehnanou starostlivost. (Bártová, 2011, s. 20)

Nakonečný (2004, s. 259) rozlišuje ještě další druhy stresorů. Jako první uvádí **vztahové stresory**, mezi které patří konflikty s partnerem, rodiči a dětmi. Dále **pracovní stresory**, kde řadí konflikty s vedoucími pracovníky, časovou tíseň, špatné pracovní podmínky

a také možnost nezaměstnanosti. Mezi **zdravotní stresory** řadí hrozbu úrazů a s ním spojené negativní trvalé následky, vážné onemocnění, ztráta hybnosti a zcela oprávněně je zde zařazena i ztráta soběstačnosti s odkázáním na péči druhých osob. Poslední jsou pak **stresory nárokové**, kam patří nevyhovující bydlení a zaměstnání, nedostatek financí, volného času a možnost uspokojení zájmů jedince.

Křivohlavý (1994, s. 13) uvádí také dělení stresorů podle velikosti na malé a velké stresory. Malé tzv. **mikrostresory** (ministresory) zastupují velice mírné okolnosti, které vyvolávají stres. Velké stresory, tzv. **makrostresory** jsou silně působící stresory, které jsou děsivé a ničivé a při překročení určité hranice vedou ke stresové reakci.

Dále můžeme stresory rozdělit na:

- **akutní stresory** – situace traumatizující a jedincem neovlivnitelná (autonehoda, přepadení, znásilnění apod.),
- **chronické stresory** – situace, které se opakují a jsou stresující (pracovní přetížení apod.), (Cungi, 2001, s. 20-21)
- **myšlenkové stresory** – výsledek toho jak se dívám sám na sebe, na ostatní osoby a na svět kolem nás,
- **úkolové stresory** – zde patří výchova, jakožto schopnost plnit úkoly, prokrastinace atd. (Bártová, 2011, s. 24)

Salutor naopak představuje pozitivní životní faktory. Tyto faktory člověku v těžké situaci dodávají odvahu a sílu ke zvládnutí zátěže. Zjednodušeně lze říct, že za salutor označujeme cokoli, co nám dodává odvahu. Může to být vidina smyslu činnosti, kterou vykonáváme, nebo pochvala. Ideální stav pro člověka je rovnováha mezi stresorem a salutorem. (Venglářová et al., 2011, s. 52 -53)

1.2 Stresová reakce a stresový syndrom

Každá osoba reaguje na totožný stresor rozdílně. Některé osoby se do stresu dostanou velice rychle, a to kdekoli a kdykoli. Jiné osoby jsou vůči stresu více odolné. Rovněž jsou osoby, o kterých lze říct, že jsou vůči stresu do jisté míry imunní. Některý člověk se může do stresu dostat pod působením stresoru, ovšem jiný člověk působení téhož stresoru ani nepocítí. I když intraindividuální reakce probíhající uvnitř našeho organismu mají při stresu do jisté míry stejný základ (GAS - general adaptation syndrom, tj. obecný adaptační

syndrom), tak interindividuální reakce na stresory mohou být velice odlišné. I přesto, že jsou nám známé přesné parametry stresoru, působícího na člověka působí, nelze přesně určit reakci člověka, který mu je vystaven. K tomuto určení je nutné znát motivaci jedince a jeho způsob zvládnání těžké životní situace. Zprvu je nutné si také uvědomit, že každá osoba má jinou odolnost vůči stresu, velmi záleží na celkové situaci, ve které se člověk nachází, na době, kdy na něho daný stresor začne působit. (Křivohlavý, 1994, s. 11)

Stresová reakce je mimo jiné také úzce spojena s emocemi. Pokud hovoříme o emocích ve spojitosti se stresem, tak se jedná o emoce, jako jsou strach, úzkost, deprese či agrese. Každý jedinec svými emocemi vyjadřuje citový život v daných situacích. (Bartůňková, 2010, s. 42-43) Jedinec vystavený stresu se může dostat do stavu frustrace, který nastává v případě, že dlouhodobě člověk nemůže dosáhnout vytyčeného cíle. Nedaří se mu uspokojit potřeby. V tomto případě se jedná o chronický stav, se kterým souvisí zdravotní následky. S tímto stavem frustrace je spojen stav deprivace neboli strádání. Což znamená, že jedinec dočasně strádá při uspokojení svých potřeb. (Venglářová et al., 2011, s. 49-50)

1.2.1 Akutní a chronický stresový syndrom

Akutní stres trvá minuty nebo hodiny, v této době organismus mobilizuje rezervy energie nezbytné pro přežití. Aktivuje se nervový, endokrinní, pohybový a kardiorepirační systém. Naopak k útlumu dochází u vylučovacího, reprodukčního a trávicího systému. Za **chronický stres** lze považovat dlouhotrvající stres, který lze vyčíslit v rádech několika týdnů, měsíců nebo let. Pokud je jedinec v chronickém stresu, lze u něj pozorovat strukturální změny v organismu. U žen má chronický stres vliv na ovulaci a schopnost otěhotnět. Muži mají problémy s erekcí a produkcí testosteronu. Chronický stres se ve stáří projevuje výskytem vyšší hladiny stresových hormonů i v klidové situaci. (Bartůňková, 2010, s. 18-19)

1.2.2 Fáze všeobecného stresového syndromu

V okamžiku, kdy se náš organismus setká se stresorem a vyhodnotí situaci jako potencionálně nebezpečnou, začnou se v našem organismu dít změny. Organismus se dostane do stádia pohotovosti a začne se připravovat na boj nebo na útěk. Hovoříme o všeobecném adaptačním syndromu H. Selyeho, pomocí něhož se adaptujeme na stresory. (Bártová, 2011, s. 14)

Tento všeobecně adaptační syndrom se skládá ze tří fází:

1. **Poplachová reakce** – první fáze je charakterizována akutní reakcí osoby, která je vystavena stresu. Organismus je vystaven velice silné zátěži. Tělo v této fázi mobilizuje potřebnou energii. Do krve se začínají uvolňovat zásoby glukózy. Glukóza je pro člověka zdrojem energie. Dochází ke zrychlení srdečního tepu, zmenšení svalového napětí, poklesu krevního tlaku a rozšíření zornic. Jedinec má pocity neklidu, úzkost a strach. (Bártová, 2011, s. 14, Nakonečný, 2004, s. 259)
2. **Fáze rezistence** – pokud je jedinec vystaven stresu delší dobu, dochází k druhé fázi. Druhá fáze se vyznačuje stavem pohotovosti a značného vypětí organismu. Tato fáze následuje po poplachové reakci, jako odpověď na trvajícím stres. Organismus se snaží na stres adaptovat a vyrovnat se s ním, případně se mu přizpůsobit. (Nakonečný, 2004, s. 259)
3. **Fáze vyčerpanosti** – k poslední fázi dochází v případě, že se nepodařilo stresovou situaci zvládnout. Organismus už nemá prostředky na adaptaci, a proto vstupuje do fáze vyčerpanosti. Dochází k poškození zdraví, depresím, úzkostným poruchám a psychosomatickým onemocněním. (Nakonečný, 2004, s. 259)

V minulosti stres sloužil jako rychlá mobilizace sil k útěku nebo k boji. Energie vyvolaná stresem dávala jedinci možnost přežít a zachránit si život. Dnes již většinou k takovému výdeji energie nedochází. Ovšem lze tento model v rámci dnešní doby převést na studenta, který se během svého studia účastní ústní zkoušky. Student může během zkoušky pociťovat například bušení srdce, zvýšené pocení a třes svalů. Všechny uvedené reakce spotřebovávají mnohem více energie, než kolik by student v dané době potřeboval. Tento zbytečný výdej energie může vést ke ztrátě schopnosti studenta adekvátně odpovídat a přemýšlet. (Cungi, 2001, s. 18)

1.3 Vliv stresu na zdraví

Když na nás začne působit stresor, v našem těle začne probíhat silná odezva. Jedná se o bouřlivou reakci. V těle se přerušuje ukládání energie a člověk je nucen brát energii ze svých rezerv, tím pádem se mnohem snadněji unaví a přichází o možnou energii. (Joshi, 2007, s. 41-42). Je tedy jasné, že stres má úzkou souvislost se zdravím. Zdravotní problémy se většinou objevují během druhé a třetí fáze všeobecného adaptačního syndromu. Jako

důsledek nezvládnutého stresu se mohou vyskytnout funkční onemocnění, jako jsou vysoký krevní tlak, bolesti a zažívací obtíže. Stres způsobuje i organické onemocnění, které souvisí s poškozením orgánů, jako jsou žaludeční vředy a srdeční infarkt. (Cungi, 2001, s. 19)

Nelze zapomenout na psychosomatická onemocnění, které se během stresové situace mohou vyskytnout. Mezi tyto onemocnění řadíme gastrointestinální potíže (zvracení, průjem), srdeční arytmie a poruchy krevního tlaku, respirační obtíže (dušnost), zvýšený pocit únavy, vnitřní napětí, bolesti hlavy a žaludeční či dvanáctníkové vředy. (Nakonečný, 2004, s. 257)

Stres je považován za velice významný faktor při vzniku a průběhu všech tělesných nemocí, které se u člověka vyskytují. Křivohlavý (1994, s. 32-33) ve své knize uvádí výrok H. Selyeho „*Nespočet studií různých procesů vedoucích k onemocnění ukazuje, že spíše nežli kterýkoliv jiný faktor, je to stres, co určuje, zda je či není porušena rovnováha v našem těle.*“ Stres nijak našemu zdraví nepřispívá, spíše naopak mu škodí.

1.3.1 Příznaky stresového stavu

- **Fyziologické příznaky stresu:** bušení srdce, bolest a sevření za hrudní kostí, nechutenství, časté nucení na močení, zažívací obtíže, kožní vyrážky, bolesti hlavy, zad, břicha, nepříjemné pocity v krku (knedlík v krku), sucho v ústech, u žen změny v menstruačním cyklu. (Bártová, 2011, s. 16-17)
- **Emocionální – citové příznaky stresu:** výrazné a rychlé změny nálad, pocity únavy, špatná pozornost, špatné soustředění, podrážděnost, úzkost. (Bártová, 2011, s. 17)
- **Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí vystavených stresu:** nerozhodnost, zvýšená náchylnost k onemocnění, pomalá rekonvalescence po nemoci a úrazu, zvýšená osobní nehodovost a nepozornost při řízení auta, zvýšená konzumace alkoholu a cigaret, nechutenství nebo naopak přejídání, problémy s usínáním, noční bdění a pozdní vstávání s pocitem únavy. (Bártová, 2011, s. 17)

1.3.2 Onemocnění ze stresu

Biomedicínský model se u nemocného člověka zabývá pouze otázkou, co je příčinou dané nemoci. Myšleno ve smyslu bakterie, viru atd. Holistický model přihlíží k celkové situaci jedince. Zajímá se jak o příčiny nemoci, kterými jsou bakterie a viry, ale také bere v úvahu možné stresory působící na člověka. Zabývá se otázkou, jak člověk chápe svoji situaci, ve které se zrovna nachází, a zdali se cítí být nějak ohrožen. (Křivohlavý, 1994, s. 33)

Chronický stres ovlivňuje činnost tělních systémů a hraje roli při vzniku některých onemocnění:

- kardiiovaskulární systém: koronární choroba a hypertenze,
- dermatologický systém: ekzémy,
- gastrointestinální systém: dráždivý syndrom střeva, průjemy, zvracení, vředy,
- imunologický systém: snížení odolnosti vůči nemocem,
- svalový systém: bolesti zad, hlavy, hrudníku.

Na vzniku těchto onemocnění se samozřejmě podílejí i jiné faktory, ale stres má také značný vliv na vznik těchto nemocí. (Křivohlavý, 1994, s. 35)

1.3.3 Psychosomatické onemocnění a somatické onemocnění

Pojem psychosomatika pochází z řeckých slov „psyché – duše“ a „sóma – tělo“. (Nakonečný, 2004, s. 47) Tímto termínem je vyjádřen vztah mezi organismem a psychickými vlivy. Křivohlavý (1994, s. 35) uvádí, že žal, který nebude projeven slzami, si najde jinou cestu. Tento výrok může sloužit k definici psychosomatického onemocnění. Psychosomatické onemocnění je onemocnění, které se projevuje fyzicky. Ovšem původ tohoto onemocnění je psychického charakteru (např. deprese, úzkost, obavy a strach). Dalším důležitým pojmem je somatopsychika. Tento termín vyjadřuje vliv stavu tělesného neboli somatického na stav psychický. Zjednodušeně tedy můžeme tento pojem popsat jako působení tělesného stavu, jako je horečka, na psychický stav jedince (celkové pocity, únava, negativní myšlenky). Nakonečný (2004, s. 47) jako psychosomatické onemocnění uvádí například žaludeční vředy, vysoký krevní tlak a astma.

Studenti mohou být vystaveni stresu po celou dobu svého studia, především o zkouškovém období. Je zde velká pravděpodobnost výskytu výše uvedených psychosomatických onemocnění, jestliže studenti neumí svůj stres zvládnout

1.4 Typy stresu

Pokud se řekne stres, většině lidí se vybaví pouze nepříjemné pocity a vzpomínky. Vzpomenou si na náročné situace v životě, které zažili. Byly pro ně krizové a ohrožující. Většina lidí má stres spojen pouze s věcmi, které jsou nepříjemné. Je nutné si ale uvědomit, že k životu je stres potřeba. Díky stresu dokážeme správně reagovat na nebezpečí. Mnohdy v životě lidé pociťují napětí, které je pro ně příjemné např. když se na něco těší. I toto napětí je v jistém smyslu stresující, ovšem je vnímané jako pozitivní. Tudíž lze říct, že stres nemusí být jen negativní.

Termín **distres** je v literatuře spojován s typem stresu, který je negativní. Tento typ v nás vyvolává nepříjemné pocity. V tomto případě se do našeho těla uvolňují látky, které, když nejsou spotřebovány, mohou být nebezpečné. Distres nás vyčerpává, je pro nás otravující a vysilující. **Eustres** je pravý opak. Tento typ stresu nás posiluje. Díky němu najdeme stabilitu a rovnováhu. Při eustresu se do těla uvolňují sexuální hormony a celkově se zvyšuje tělesná odolnost proti distresu. Vřele se doporučuje tento typ stresu vyhledávat, abychom si zlepšili odolnost a stali se stabilními osobnostmi. (Plamínek, 2013, s. 132-134) Zjednodušeně tedy lze eustres definovat jako příjemný druh stresu. Eustres můžeme prožívat, např. když se těšíme na příjezd milované osoby, když očekáváme přírůstek do rodiny nebo při blížící se svatbě. Také ve sportu a běžné zábavě. Načež distres lze definovat jako ten typ stresu, kterému se lidé vyhýbají, jelikož je pro ně nepříjemný. (Mayerová, 1997, s. 50) Jestliže je naše tělo vystaveno distresu, vysílá signály, mezi které patří: třes rukou, zvýšené pocení, tiky, nervozita, podrážděnost, pocit slabosti, bolesti hlavy a zad, bolesti ramenou, úzkost a mnoho dalších. (Bártová, 2011, s. 11)

Kromě eustresu a distresu rozlišujeme další dva typy stresu podle míry jeho působení. Jedná se o **hyperstres** a **hypostres**. V těchto případech závisí na stupni intenzity, kterou na nás stres působí. Hyperstres chápeme jako stres, který přesahuje hranice přizpůsobivosti jedince. Zatímco hypostres lze chápat jako stres, který je únosný a lze jej zvládnout, ale pokud působí dlouhodobě, může být přesažena hranice únosné míry.

Bártová (2011, s. 10) ve své knize uvádí, že „*H. Selye chápe stres jako součást lidského života, říká, že je to vlastně „koření“ života, zatímco bezstresový stav je smrt.*“

Ať jsme vystaveni jakémukoliv stresu, vždy záleží, jak se s ním dokážeme individuálně vyrovnat. Odolnost na tuto zátěž je u každého jedince jiná a mění se v průběhu života v závislosti na mnoha faktorech.

1.5 Zvládání a předcházení stresu

Plamínek (2013, s. 128) se domnívá, že při působení stresu se jedná o napětí. Důležitou roli zde hraje zátěž a odolnost. Tento model je již znám z fyziky a lze jej přirovnat i do problematiky stresu. Ve fyzice jde o působení síly na jednotku plochy. Čím větší síla působí, tím větší je napětí a naopak. Zátěž působí na organismus a schopnost organismu se s touto zátěží vyrovnat je známá jako odolnost. Lze tedy říct, že čím větší zátěž na organismus působí, tím větší pocítujeme stres, a čím větší máme odolnost vůči stresu, tak tím menší stres pocítujeme.

Bártová (2011, s. 70) se domnívá, že stres nespočívá v tom, co se nám stalo, ale jak se na určitou životní situaci díváme a jaký postoj k ní zaujmeme. Již víme, že spouštěč stresové reakce je stresor. Proto bychom měli své stresory znát, abychom distresu mohli lépe předcházet. Pokud je člověk vystaven stresu, jeho hlavní úkol je stres zvládnout. Při zvládání stresu hraje roli několik faktorů, například míra odolnosti vůči stresu a samotná osobnost daného jedince.

Mezi osobnostní zdroje, díky kterým můžeme stresovou situaci zvládnout, nebo se jí snažit předejít, řadíme zdraví, energii, schopnost řešit problémy a vzory chování, které jsme převzali ve stresové situaci, v neposlední řadě také sebedůvěru. Důležitá je sociální opora, do které patří vztahy s okolím, možnost pomoci a vypovídání se z problému. (Venglářová et al., 2011, s. 63-64)

Dalším způsobem, jak se se stresem vypořádat, je zlepšit kontrolu nad stresovou situací. Spočívá v uvědomění si skutečnosti, že vznik stresu mají z velké části na svědomí naše vlastní myšlenky, popřípadě naše přesvědčení. Tedy to, co se nám honí hlavou, ocitneme-li se například v nové, pro nás neznámé, situaci. Jinými slovy, stejná událost může u jednoho člověka vyvolat stres a u jiného ne, protože každý z nich na vzniklou situaci pohlíží trochu jinak. Každý z nich má jiné myšlenkové pochody, přesvědčení a mínění sám o sobě. Z velké části se tyto myšlenky zformovaly na základě zkušeností z minulosti. (Leyden-Rubenstein, Lori A., 1998, p. 32-33) Jako příklad lze uvést situaci, kdy má člověk promluvit před velkou skupinou lidí, můžeme si představit pronesení proslovu na svatbě. Jedná-li se o člověka, který již podobnou zkušenost zažil a setkal se s pozitivní reakcí okolí, pak v něm nastalá situace stres vůbec vyvolat nemusí, a když ano, tak v malé míře. Pro jiného člověka, který v sobě nese nějakou negativní zkušenost plynoucí z obdobné situace z minulosti, tentýž proslov na svatbě vyvolá stres mnohem větší. Zmíněná

negativní zkušenost, například posměšky od spolužáků při přednesu ve škole, totiž zanechala v jedinci myšlenku, určitou obavu z toho, že bude okolí opět reagovat negativně. Přesto, že se jedná o odlišnou a časově vzdálenou situaci, i tak může silně ovlivnit míru vzniklého stresu. Jestliže tedy chceme stresu předejít, popřípadě zmírnit jeho působení, je klíčové pokusit se přijít na taková přesvědčení, která v nás stres mohou vyvolávat, a ta přehodnotit. Zvláště to platí u těch myšlenek, které se v nás utvořily jen na základě vlivu ostatních lidí, nikoli nás samotných. Jestliže již nebudeme nadále takto ovlivněni, můžeme lépe kontrolovat naši reakci na potenciální stresor a zamezit tak vzniku stresu, nebo alespoň zmírnit jeho působení.

Specifické označení pro zvládání stresu je coping. Tento termín pochází z angličtiny a je znám například ve vazbě „coping with stress“ – zvládání stresu. V českém překladu tento význam označuje zvládání nepřiměřené zátěže. Další důležitý termín ve zvládání stresu je adaptace. Tento pojem pochází z latiny a odvozuje se od latinského „ad-aptare“, což znamená připravit se na cestu nebo na životní zkoušku. Hlubší význam tohoto slova je být dobře připravený na vše, co mě čeká. Velmi záleží na tom, jak je daný jedinec schopen se adaptovat neboli se přizpůsobit zátěžové situaci. Rozdíl v těchto dvou pojmech je právě v tom, že adaptací se rozumí vyrovnání se se zátěží, zatímco coping vyjadřuje už jisté zvládání zátěže, která se jeví jako nadlimitní. V případě zvládání nadlimitní zátěže lze tuto situaci označit termínem „ovládání“ (control), pokud se nám podaří zvládnout situaci, hovoříme o termínu „řízení“ (management). Termínem „malcoping“ a „miscoping“ se vyjadřuje prohra a nezvládnutí situace. (Křivohlavý, 1994, s. 39)

Křivohlavý (1994, s. 39) uvádí, výrok H. Selyeho *„Adaptabilita a koupink (zvládání stresu) je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem „život“. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem „smrt“.“*

Dalším termínem v problematice zvládání stresu je strategie. Tento pojem chápeme jako pečlivě vypracovaný postup k dosažení cíle, který si vytyčíme. Pojem strategie pochází ze slov „stratos“ (armáda) a „agein“ (vést). Původní význam tohoto slova je tedy umění vést armádu v boji s nepřítelem. (Křivohlavý, 1994, s. 40-43)

Křivohlavý (1994, s. 44) také uvádí strategie zvládání stresu dle Lazaruse:

1. strategie netečnosti (apatie) – pokud je člověk vystaven těžké stresové situaci, chová se zcela apaticky a upadá do deprese, bezmoci a beznaděje,
2. strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny) – strach,

3. strategie napadení útočníka (noxy) – pocit nebezpečí,
4. strategie posilování vlastních zdrojů síly – zlepšení sebekontroly.

V této problematice nelze opomenout prevenci. K prevenci proti stresu může mnohdy přispět i to, že se v našem životě budeme snažit eliminovat, případně přehodnocovat slovní spojení „měl/a bych“, které již samo o sobě může být příčinou vzniku stresu, jelikož mnohdy představuje očekávání od druhých osob, nikoliv však naše vlastní. (Leyden-Rubenstein, Lori A., 1998, p. 119)

Problematikou zvládání stresu se zabývá také duševní hygiena, která zahrnuje několik opatření, jak stresu můžeme předcházet. Mezi ně řadíme zdravý způsob života, správná životospráva, dostatek odpočinku, spánku, čas na relaxaci, dostatek pohybu, plánování povinností, určení priorit a sociální opora.

Je ověřeno, že při fyzickém cvičení klesá hladina těch hormonů, které se uvolnili ve stresové reakci. Cvičením si tedy zlepšujeme naši imunitu a snižujeme negativní účinky stresu. Lidé, kteří cvičí pravidelně, mají lepší psychickou kondici. Při stresové situaci můžeme provádět dechová cvičení. Smyslem tohoto cvičení je zklidnit své zrychlené dýchání. Princip je zhluboka se nadechnout a poté pomalu vydechnout, představovat si, jak z nás stres vyprchává. (Joshi, 2007, s. 131-133)

2 STRES A VYSOKOŠKOLSKÉ STUDIUM

Již od dětství je studium součástí našeho života. Po absolvování povinné školní docházky si volíme střední vzdělání a směřujeme tím k profesi, kterou chceme v životě vykonávat. Stejně jako se mění doba, ve které žijeme, tak se mění i nároky na jedince a jeho vzdělání. Mladí lidé po ukončení středního vzdělání si dnes již dobře uvědomují, že mít vystudovanou pouze střední školu jim v dnešní moderní době nemusí stačit k tomu, aby se, mezi vysokou konkurencí, dobře uplatnili na trhu práce. Z tohoto důvodu si mnohdy vybírají možnost své vzdělání rozšířit na vysoké škole a získat akademický titul. Vzhledem k tomu, že v praktické části se zaměřuji na vysokoškolské studenty, pokusím se tento termín a následné pojmy s ním spojené dostatečně jasně vysvětlit.

Možnost studovat na vysoké škole začíná podáním přihlášky do příslušného studijního programu a úspěšným složením přijímacích zkoušek, dále pokračuje zápisem a slavnostním přijetím na akademickou půdu (imatrikulace). Každý akademický rok je rozdělen na zimní a letní semestr. Oba semestry jsou zakončené zkouškovým obdobím. Během semestru studenti chodí na semináře, cvičení, přednášky a praxe. Musí splnit zadané požadavky jako seminární práce a úkoly. V posledním ročníku studia student vypracovává závěrečnou práci. V letním semestru absolvuje státní závěrečnou zkoušku a obhajobu své závěrečné práce. Při úspěšném zvládnutí všech těchto povinností a složení státní závěrečné zkoušky se student účastní promoce a je jim udělen příslušný akademický titul.

Celkově se vysokoškolské studium dělí na tři stupně:

1. Bakalářské studium – titul Bc., řádná doba studia je 3 roky.
2. Magisterské studium – titul Mgr., Ing., v případě že jde o navazující studium délka je 2 roky, jinak toto studium trvá 5 let.
3. Doktorské studium – titul PhDr., studium je realizováno obvykle během 3-4 let.

Studium na vysoké škole nejčastěji probíhá od 19 do 26 let. Toto období je specifické, jelikož podle vývojové psychologie se zde přetínají dvě vývojová období. Období adolescence, které trvá do 20 let, a období první dospělosti trvající přibližně do 30 let. (Kohoutek, 2000, s. 146-147)

Vývojové období studenta denního studia můžeme dle E. H. Eriksona charakterizovat jako vytvoření identity s identitou druhého ale bez strachu, že jedinec o vlastní identitu přijde.

V tomto období člověk rozvíjí intimitu, navazuje intimní vztahy a hledá svoji vlastní identitu. (Kohoutek, 2010)

Je nutné podotknout, že studenti jiné formy studia než formy prezenční jsou ve většině případů v jiném věkovém období, a to v období zralé dospělosti, v období středního věku a období počínajícího stáří. (Kohoutek, 2000, s. 147-148)

2.1 Formy studia

Pro účely této práce je nutné definovat dvě formy studia.

1. **Prezenční forma studia – denní:** Tuto formu si volí většinou mladí lidé ve věku od 19 do 26 let po dokončení střední školy nebo gymnázia s cílem rozšířit si své vzdělání a také z důvodu lepšího uplatnění na trhu práce po skončení studia. Jelikož studium na vysoké škole má svá specifika a je rozdílné od studia na střední škole, může ve studentech vyvolat pocity stresu. Přejed na vysokou školu a adaptace na nové nároky může být pro mnoho studentů velice stresující. Dalším zdrojem stresu pro studenty je tlak okolí na dokončení studia a získání titulu. Prezenční forma neboli denní forma studia je každodenní studium. Většina výuky je formou přednášek, cvičení, seminářů a praxí. Během této výuky je kontrolována účast studenta na výuce, student je v přímém kontaktu s učitelem a nové poznatky a informace získává přímo u něj. (Jak chci studovat?, 2000)
2. **Kombinovaná forma studia – dálková:** Tato forma studia je určena pro studenty, kteří kromě studia i pracují. Z tohoto důvodu se výuka uskutečňuje v pátek a v sobotu většinou jednou za 14 dní. Kombinovaná forma studia sdružuje prvky prezenční formy studia, kdy student navštěvuje přednášky, semináře a cvičení, z velké části se však jedná o samostudium. (Jak chci studovat?, 2000)

Studenti kombinované formy jsou studenti, kteří mimo studijních povinností mají i povinnosti jiné. Zejména tedy pracovní. Vzdělávají se například z důvodu rozšíření své kvalifikace kvůli udržení stávající pracovní pozice, nebo nástupu na novou pracovní pozici. Velká většina studentů kombinované formy jsou studenti vyšší věkové hranice, proto se setkávají s více stresory. U těchto studentů nevyvolává stres pouze studium, ale mnohdy také nároky v práci, rodinný život, zdravotní stav či jiné možné stresory.

2.2 Studenti a stres

Studenti vysoké školy jsou vystaveni stresu již při nástupu do prvního ročníku. Studium na vysoké škole klade na studenty jiné nároky, než na které byly studenti doposud zvyklí. Právě tento přestup na vysokoškolské studium může být pro mnohé studenty stresující do té chvíle, než se dokážou zcela adaptovat na nový, doposud pro ně neznámý, systém. Jakmile se studenti adaptují na studium na vysoké škole, tak pocítují méně stresu. (Goldman a Wong, 1997, p. 609)

Dalším stresorem u studentů může být požadavek na úspěšné dokončení studia. Student si plně uvědomuje svoji zodpovědnost za studium. V případě úspěšného dokončení studia si také uvědomuje, že díky zvýšené kvalifikaci bude jeho uplatnění na trhu práce lepší.

Rudolf Kohoutek (2014) uvádí, že studenti jsou vystaveni celé řadě tzv. akademických (univerzitních) stresů. Kohoutek chápe akademické stresy jako nápadné psychické mikrotraumata. Tento termín vysvětluje jako duševní úrazy, které se projevují frustrací, zvýšeným vnitřním napětím, skleslostí atp. Lze je rozdělit na primární a sekundární. Primární mikrotraumatizace nastává, jestliže student prožívá emoční nepohodu (úzkost, strach, stud, ponížení, ztrapňování). O sekundární mikrotraumatizaci hovoříme v případě, kdy student sám není vystaven přímému stresu, ale je svědkem přímého stresu u jiné osoby. Intenzita je závislá na individuální psychické vulnerabilitě (individuální náchylnost k duševní zranitelnosti) a resilienci (duševní odolnost vůči stresu, schopnost adaptace). Akademické stresy ovšem i tak negativně ovlivňují pohodu jednotlivce.

Kohoutek (2014) univerzitní stresory rozdělil do 4 skupin.

1. Nekompetentní výuka, zkoušení a hodnocení studentů.
2. Neadekvátní přístup a vztah učitele ke studentovi.
3. Organizační nedostatky školy.
4. Problémy se studijním oddělením.

Kohoutek (2014) popisuje nejčastější projevy psychické traumatizace u studentů. Na první místo řadí hyperarousal (hyperexcitace). Je to stav krátkodobého nebo dlouhodobého nadměrného vzrušení, nabuzenosti, psychické tenze a nadměrné bdělosti. Druhým příznakem je intruzivní chování a prožívání. Toto chování popisuje jako obtěžující a dále jako neodbytné pocity z psychické traumatizace, přemýšlení o tom, co se stalo

a vybavování si traumatické situace. Třetí místo zaujímá psychická konstrikce, což je duševní sevření. Jedná se o únikovou reakci.

Výše uvedené stresory jsou stresory přímo spjaté se studiem. Kromě univerzitních stresorů jsou studenti vystaveni i stresorům, které na ně působí mimo akademickou půdu. To jsou stresory, se kterými se setkáváme v běžném životě (vztahy v rodině, vztahy s partnerem, přátelské vztahy, zdravotní stav atd.).

Hlavní náplní studenta denního studia je vzdělávání, ovšem mnohdy se stává, že kvůli nedostatku financí se snaží skloubit studium s prací. V tomto případě student může být vystaven takovým stresorům jako studenti kombinované formy studia, u kterých můžeme předpokládat, že na ně působí i stresory z jejich pracovního prostředí.

3 ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK

Zdravotně sociální práce teprve vstupuje do popředí a vůbec do povědomí široké veřejnosti. Zdravotně sociální práce stojí na pomezí sociální práce a zdravotnictví. Z tohoto důvodu vyžaduje specifické přístupy a terminologii, ovšem vše ve vazbě na etiku. Jedná se o specifickou oblast péče, která je ve stádiu vývoje. (Kutnohorská, Cichá a Goldmann, 2011, s. 24)

Zdravotně sociální pracovník se řadí mezi pomáhající profese. Stejně jako Všeobecné sestry či Porodní asistentky i Zdravotně sociálního pracovníka najdeme v nemocnicích. Zdravotně sociální pracovník je pracovník, který vykonává sociální činnost v oblasti zdravotnictví, a jeho profesní kompetence jsou v oblasti zdravotně sociální péče. (Kutnohorská, Cichá a Goldmann, 2011, s. 68-69) Zdravotně sociální péče je určena osobám nemocným, které v souvislosti se svojí nemocí potřebují sociální pomoc nebo péči. (Kutnohorská, Cichá a Goldmann, 2011, s. 26)

Zdravotně sociální pracovník je profesionál, jehož úkolem je zabezpečit sociální stránku klienta nebo pacienta, jelikož starost o sociální oblast není v kompetencích vyloženě zdravotnických pracovníků. Proto by se měl klást důraz na potřebnost této profese ve zdravotnických i sociálních zařízeních. S výsledkem poskytnutí komplexní plnohodnotné péče klientovi jak ve zdravotnické, tak i v sociální oblasti. Je zřejmé, že pomáhající profese, kterou je i Zdravotně sociální pracovník, se během výkonu své práce budou setkávat se stresem. Klienty budou například osoby, které jsou hospitalizované a na které mohou působit stresory z nemocničního prostředí: hospitalizace, strach z nemoci, strach z budoucnosti atd.

Mnohdy se lidé ocitnou v nepříznivé životní situaci, ve které si neví rady. Jsou v ní poprvé, a proto lze předpokládat, že se u nich vyskytne jistá míra stresu. Jako příklad si uvedeme osobu, která je hospitalizována a během hospitalizace jí lékaři sdělí velice vážnou diagnózu. Osoba se ocitá v situaci, která je pro ni nová a v prostředí, které pro ni není přirozené. Je tedy téměř jisté, že se v této situaci vyskytne stres. Nemocný neví, na koho se obrátit, kdo mu může pomoci. Neví, jak má dále v této nové životní situaci postupovat. To samé platí i pro rodinné příslušníky. Právě v této situaci pomůže Zdravotně sociální pracovník, který se postará o komplexní sociální péči o nemocného a jeho rodinu.

Kutnohorská, Cichá a Goldmann (2011, s. 69) považují za výkon povolání Zdravotně sociálního pracovníka činnosti v oblasti preventivní, diagnostické a rehabilitační péče. V oblasti zdravotně sociální také uspokojení sociálních potřeb jednotlivce.

Ve všech případech se Zdravotně sociální pracovník řídí podle etických principů, mezi které patří: advokacie, autonomie, cílevědomost, důstojnost, důvěryhodnost, mlčenlivost, neškodit, prospěšnost, solidarita, společné dobro a spravedlnost. (Kutnohorská, Cichá a Goldmann, 2011, s. 54-55)

V předešlé části práce je zmíněný vliv stresu na zdraví, což znamená, že dobrý psychický stav a psychická pohoda vedou k lepšímu uzdravování. Naopak psychická nepohoda a stres mohou komplikovat léčbu. Pokud je člověk informován o svých možnostech, může lépe čelit léčbě a méně propadat beznaději a stresu. Tyto informace, které mohou výrazně ovlivnit jeho psychickou pohodu, mu předá právě Zdravotně sociální pracovník. Ten je zároveň vhodnou osobou k motivování a podporování při překonávání překážek v nové životní situaci. Zdravotně sociální pracovník by měl mít schopnost získat si svého klienta ke spolupráci.

Pomáhající profese jsou právě ty profese, které jsou nejvíce ohroženy stresem. Do skupiny ohrožených stresem patří i Zdravotně sociální pracovník, protože jeho práce spočívá v neustálé komunikaci s lidmi. Bohužel tato komunikace nemusí být vždy jednoduchá. Pracovník může lidem předat co nejvíce informací se snahou jim pomoci ze všech jeho sil, ovšem záleží vždy na lidech, jak s těmito informacemi naloží. Proto i přes velkou snahu mnohdy pracovník nemůže ovlivnit výsledky jeho práce. Pro mnoho pracovníků tato situace může být demotivující a stresující. V krajním případě může vést až k syndromu vyhoření (burnout). Tento syndrom je odpovědí organismu na zátěžovou situaci, která člověka uvedla do stresového stavu. Je to hraniční bod odolnosti proti stresu. Do stresu a distresu se dostaneme poté, kdy negativní vlivy (stresory) převažují nad našimi schopnostmi tyto vlivy zvládnout (salutory). K syndromu vyhoření může dojít v důsledku chronického stresu. (Bártová, 2011, s. 55)

Proto by měl Zdravotně sociální pracovník dbát na své psychické zdraví a umět zvládat ohrožení vlastní psychiky, případně se s problémem umět vyrovnat pomocí psychohygieny, psychoterapie nebo změny životního stylu. (Kuzmíková et al., 2011, s. 104)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM STRESOVÉ SYMPTOMATOLOGIE U STUDENTŮ

Praktická část je rozdělena do několika kapitol. Nejprve se zaměřuji na cíle samotného výzkumu, následně popisuji výzkumný vzorek a metodu, kterou byl výzkum realizován. Představuji také dva typy dotazníků, které respondenti vyplňovali. Dotazníky sloužily ke sběru potřebných dat. Další kapitola obsahuje seznámení se s výsledky výzkumu, které jsou vyjádřeny pomocí grafů a tabulek s doplněnými komentáři.

4.1 Cíl výzkumu

Výzkumným cílem bylo posoudit rozdíly v míře stresu u studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční i v kombinované formě. Následně také u studentů zdravotnických oborů Všeobecná sestra a Porodní asistentka v prezenční a v kombinované formě. Dalším cílem mého výzkumu bylo zjistit, v jaké míře vybrané stresory na studenty působí.

4.2 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek byl vybrán záměrně. Jednalo se o studenty prezenční formy studia a kombinované formy studia na Ústavu zdravotnických věd (ÚZV), Fakulty humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Konkrétně šlo o studijní obory Všeobecná sestra, Zdravotně sociální pracovník a Porodní asistentka. Výzkumný vzorek byl zastoupen z převážné většiny ženami. Celkový počet dotazníků od respondentů byl 117, ovšem 2 dotazníky musely být vyřazeny, tudíž jsem nadále pracovala s počtem 115 správně vyplněných dotazníků. Prezenční skupina je složena z oboru Zdravotně sociální pracovník, Všeobecná sestra a Porodní asistentka. Dotazovala jsem studenty prvního a druhého ročníku denního studia těchto oborů. Celkový počet dotazníků v této skupině je 55. Kombinovaná skupina je složena z oborů Zdravotně sociální pracovník a Všeobecná sestra. Studijní obor Porodní asistentka není realizován v kombinované formě studia. I v této skupině jsem se zaměřila na studenty prvního a druhého ročníku. Celkový počet dotazníků v této skupině je 60.

4.3 Výzkumná metoda

K získání potřebných informací pro tento výzkum jsem zvolila kvantitativní metodu formou dotazníkového šetření.

Dotazníkové šetření bylo celkem složeno ze dvou dotazníků. V prvním dotazníku respondenti volili mezi odpověďmi ANO/NE, a ve druhém dotazníku značili svoje odpovědi do škály 1 až 5. Výzkum proběhl v zimním semestru akademického roku 2015/2016 v prosinci. Výzkumu se účastnili studenti prezenční formy studia a kombinované formy studia na Ústavu zdravotnických věd, Fakulty humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně.

K výzkumu byly použity dva standardizované dotazníky, a to dotazník S-S-1 a S-S-1-S. Oba uvedené dotazníky mi poskytl vedoucí mé bakalářské práce. První dotazník S-S-1 je zaměřen na zjištění projevů a příznaků stresu, které se mohou u člověka objevit. Druhý dotazník S-S-1-S je zaměřen na zjištění četnosti výskytu stresových reakcí, které jsou popsány v prvním dotazníku, u vybraných stresorů, které se mohou v životě vyskytovat. Vyplnění dotazníků bylo zcela anonymní. Potřebovala jsem od studentů upřesnit jen studijní obor a formu jejich studia.

4.3.1 Dotazník S-S-1

Dotazník S-S-1 zaznamenává výskyt určitých, se stresem souvisejících, projevů či reakcí, které mohou vzniknout v některých situacích nebo životních událostech. Respondenti měli zvážit, zda se u nich uvedené projevy nebo reakce vyskytly jako důsledek přítomnosti nějaké situace nebo události v období zimního semestru akademického roku 2015/2016. Respondenti v tomto dotazníku měli možnost odpovídat pouze dvojitým způsobem. Buď volili odpověď ANO/NE u každé uvedené otázky.

V tomto dotazníku je celkem 25 otázek, které popisují reakce na situace a životní události:

1. Sucho v ústech
2. Bušení srdce
3. Napětí ve svalech, zejména v šíji
4. Nucení na stolicí
5. Nucení na močení

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

4.3.2 Dotazník S-S-1-S

Dotazník S-S-1-S zaznamenává školní a mimoškolní stresory, se kterými se respondenti setkávají v rámci studia a v rámci běžného života. Respondenti měli u každé z uvedené situace zhodnotit na škále 1 až 5 míru působení daného stresoru na vznik stresové reakce.

Respondenti vybírali ze škály:

- 1 - uvedená situace prakticky žádnou stresovou situaci nevyvolává
- 2 - výskyt stresové situace jen někdy
- 3 – již častý vznik stresové situace
- 4 – velmi častý výskyt stresové situace spojené s danou situací
- 5 – téměř pravidelný výskyt stresu s danou situací

V dotazníku S-S-1-S je uvedeno celkem 20 stresorů. Tyto stresory jsou rozděleny do dvou částí.

První část uvádí možné školní stresory, které souvisejí se studiem:

1. Nevhodné rodinné podmínky pro studium
2. Nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium
3. Nároky zkoušek a zápočtů
4. Rozvrh výuky
5. Celková doba výuky v jednom dnu
6. Obtížnost a nároky některých předmětů
7. Chování učitele
8. Chování studentů - kolegů
9. Časové možnosti na zvládání nároků studia
10. Dostupnost zdrojů informací o učební látce

Druhá část uvádí mimoškolní stresory:

1. Rodinné vztahy a situace v rodině
2. Partnerské vztahy
3. Přátelské vztahy
4. Ekonomické – finanční zajištění
5. Péče o jiné osoby v rodině (děti, rodiče apod.)
6. Vztahy se sociálním okolím
7. Zdravotní stav a nároky na udržování zdraví

8. Postavení v práci a pracovní vztahy
9. Obtíže v realizaci potřebného odpočinku
10. Nároky na dojíždění, zajišťování vlastního provozu

4.4 Realizace dotazníkového šetření a zpracování dat

Návratnost dotazníků byla 100 %, jelikož jsem dotazníky osobně studentům rozdala, počkala na jejich vyplnění a následně jsem dotazníky od respondentů vybrala.

Celkem studenti vyplnili 117 dotazníků. Z celkového počtu 117 dotazníků bylo nutné 2 dotazníky vyřadit pro jejich neúplné a nepřesné vyplnění. K výzkumu bylo tedy použito celkem 115 platných dotazníků.

Studenti prezenční formy studijního oboru Zdravotně sociální pracovník vyplnili celkem 20 dotazníků. Studenti prezenční formy studia studijního oboru Všeobecná sestra a Porodní asistentka vyplnili celkem 35 dotazníků. Celkový počet dotazníků u prezenční formy studia byl 55.

Studenti kombinované formy oboru Zdravotně sociální pracovník vyplnili celkem 29 dotazníků a zbylých 31 dotazníků vyplnili studenti oboru Všeobecná sestra. Studijní obor Porodní asistentka není realizován v kombinované formě. Z tohoto důvodu se výzkumu účastnili jen studenti oboru Zdravotně sociální pracovník a Všeobecná sestra.

Data, která jsem získala pomocí dotazníkového šetření, zpracovávám za pomoci běžných statistických metod četnosti a pomocí programu Excel. Pro lepší přehlednost jsem zjištěné data zaznamenala do grafů a tabulek.

5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výsledky šetření ukazují porovnání výskytu stresové symptomatologie u studentů oboru zdravotně sociálního (Zdravotně sociální pracovník - ZSP) s výskytem stresové symptomatologie u zdravotnických oborů (Všeobecná sestra, Porodní asistentka) v prezenční formě studia (PS) a kombinované formě studia (KS). Nejprve porovnávám výsledky pouze u studijního oboru zdravotně sociálního a poté u zdravotnických oborů. Na závěr porovnávám získané výsledky podle formy studia.

Z celkového počtu 115 dotazníků je 55 dotazníků od respondentů prezenční formy studia a 60 dotazníků od respondentů kombinované formy studia.

Tabulka č. 1: Celkový počet dotazníků

Forma studia	Počet dotazníků
Prezenční forma	55
Kombinovaná forma	60
Celkový počet	115

Zdroj: Vlastní zpracování

Všechny dotazníky jsem si rozdělila podle formy studia na dvě skupiny, na prezenční skupinu a na kombinovanou skupinu. V každé skupině jsem dotazníky rozčlenila podle oborů na Zdravotně sociální pracovník, Všeobecná sestra a Porodní asistentka.

Tabulka č. 2: Rozdělení respondentů podle studijních oborů

Studijní obor	Prezenční forma	Kombinovaná forma
	Počet dotazníků	Počet dotazníků
Zdravotně sociální pracovník	20	29
Všeobecná sestra	14	31
Porodní asistentka	21	0

Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce č. 2 lze vidět zastoupení studentů jednotlivých oborů podle formy studia. Prezenční skupina se skládá z 20 dotázaných studentů oboru Zdravotně sociální pracovník, zatímco kombinovaná forma se skládá z 29 dotázaných studentů oboru Zdravotně sociální pracovník. Zdravotnické obory jsou zastoupeny oborem Všeobecná sestra v obou formách studia. Počtem 14 dotázaných studentů v prezenční formě studia a počtem 31 dotázaných

studentů v kombinované formě studia. Obor Porodní asistentka je zastoupen pouze v prezenční formě počtem 21 dotázaných studentek, jelikož kombinovaná forma tohoto oboru není otevřena.

5.1 Vyhodnocení dotazníku S-S-1

Dotazníky jsem si rozdělila do dvou skupin. Na prezenční skupinu a kombinovanou skupinu. Dále jsem si dotazníky rozčlenila podle oborů na zdravotně sociální obor a zdravotnické obory. Následně jsem jednotlivě u každého dotazníku vyhodnotila četnost odpovědí, které znamenají výskyt stresové reakce. Výsledky jsem zaznamenávala do tabulky.

Tabulka č. 3: Otázky zjišťující výskyt stresových reakcí

Otázka číslo	PREZENČNÍ FORMA STUDIA		KOMBINOVANÁ FORMA STUDIA	
	Zdravotně sociální obor	Zdravotnické obory	Zdravotně sociální obor	Zdravotnické obory
1	10	15	13	7
2	13	27	22	22
3	6	14	14	10
4	8	12	13	6
5	9	24	17	18
6	6	9	12	3
7	14	25	25	22
8	11	24	16	17
9	5	11	10	7
10	16	28	27	25
11	1	3	3	3
12	14	31	25	28
13	15	27	21	25
14	12	19	19	20
15	17	31	24	29
16	10	13	16	16
17	14	28	23	27
18	9	20	12	21
19	7	26	22	23
20	8	16	11	14
21	11	23	18	21
22	3	7	12	1
23	5	8	12	9
24	6	9	11	9
25	12	24	24	22
Σ	242	474	422	405

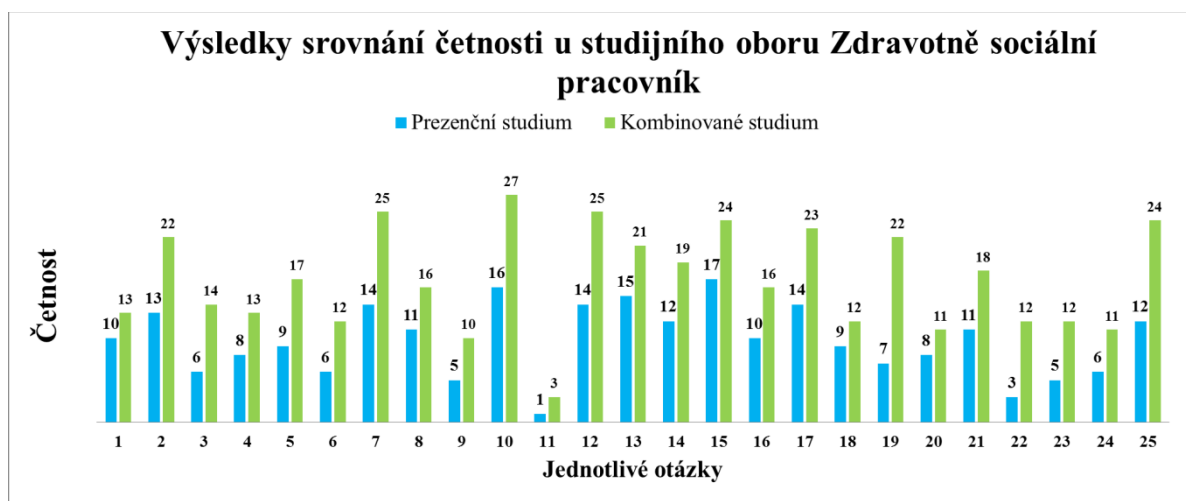
Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 3 je rozdělena do dvou skupin s názvem prezenční forma studia a kombinovaná forma studia. Každá skupina je dále rozdělena na dvě podskupiny (zdravotně sociální obor a zdravotnický obor). U každé otázky je zaznamenána četnost výskytu dané stresové reakce. Poslední řádek znázorňuje celkový součet těchto odpovědí.

5.1.1 Zdravotně sociální pracovník

V grafu č. 1 můžeme porovnat výskyt stresových reakcí u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční a kombinované formě studia.

Graf č. 1: Srovnání četnosti výskytu jednotlivých příznaků stresu u studijní skupiny prezenční a kombinované studijního oboru Zdravotně sociální pracovník



Zdroj: Vlastní zpracování

Na spodní ose grafu č. 1 jsou zastoupeny jednotlivé otázky od otázky č. 1 až po otázku č. 25, které se nachází v prvním dotazníku S-S-1. Jednotlivé otázky zastupují určité projevy nebo reakce, které se mohou vyskytnout ve stresové situaci. V grafu č. 1 je uveden pouze obor Zdravotně sociální pracovník v prezenční a kombinované formě studia. Graf nám tedy umožňuje vidět rozdíly a uskutečnit následné srovnání výskytu projevu nebo reakce u jednotlivých otázek. Díky tomuto grafu můžeme zvolit 3 nejvíce se vyskytující projevy a 3 nejméně se vyskytující projevy, které jsou zaznamenány níže v tabulce č. 5 a č. 6. U každé otázky studenti volili mezi odpověďmi ANO/NE, přičemž ANO znamenalo výskyt dané reakce. Z grafu lze vyčíst, že u studentů kombinované formy studia tohoto oboru se více vyskytují dané stresové reakce, než u studentů prezenční formy studijního oboru Zdravotně sociální pracovník.

**Tabulka č. 4: Průměrná hodnota výskytu stresové reakce u studijního oboru
Zdravotně sociální pracovník**

Zdravotně sociální pracovník	Prezenční forma	Kombinovaná forma
Celková bodová hodnota stresových reakcí	242	422
Počet osob	20	29
Prezentace průměrných hodnot	12,1	14,6

Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf č. 2: Srovnání průměrných hodnot stresových reakcí u studijního oboru
Zdravotně sociální pracovník v prezenční a kombinované formě studia**



Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky č. 4 a grafu č. 2 můžeme vidět srovnání průměrné hodnoty výskytu stresových reakcí u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník. U studentů tohoto studijního oboru v prezenční formě studia je průměrná hodnota výskytu stresových reakcí za celou skupinu 12,1. Zatímco u téhož studijního oboru kombinované formy studia je průměrná hodnota výskytu stresových reakcí poněkud vyšší. Hodnota u této skupiny je 14,6. S ohledem na tento výsledek lze tedy říct, že studenti prezenční formy studijního oboru Zdravotně sociální pracovník lépe zvládají stres a jsou odolnější vůči stresu, než studenti formy kombinované.

V následujících tabulkách č. 5 a č. 6 jsou znázorněny tři nejvíce se vyskytující stresové reakce a tři nejméně se vyskytující stresové reakce u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v jednotlivých formách studia.

Tabulka č. 5: Výskyt stresových reakcí u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční formě studia

PREZENČNÍ FORMA ZSP					
Nejvíce se vyskytující reakce			Nejméně se vyskytující reakce		
Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE	Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE
17	15	pocity nejistoty	1	11	dezorientace
16	10	vzrušení, vnitřní neklid	3	22	stranění se kontaktu s druhými lidmi
15	13	obtíže v soustředění	5	9 23	dechová nepravidelnost; obtížné ovládání emočních projevů

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky č. 5 lze vyčíst, že zcela nejčastěji se u studentů vyskytují pocity nejistoty, na druhém místě nejčastěji pociťují vzrušení a vnitřní neklid. Z výzkumu také vyplynulo, že studenti zaznamenali i obtíže v soustředění. Naopak nejméně se u studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční formě studia vyskytují pocity dezorientace a následně stranění se kontaktu s druhými lidmi. Třetím nejméně se vyskytujícím projevem je obtížné ovládání emočních projevů a zároveň také dechová nepravidelnost.

Tabulka č. 6: Výskyt stresových reakcí u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník

KOMBINOVANÁ FORMA ZSP					
Nejvíce se vyskytující reakce			Nejméně se vyskytující reakce		
Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE	Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE
27	10	vzrušení, vnitřní neklid	3	11	dezorientace
25	7 12	vnitřní chvění, třes; nerozhodnost	10	9	dechová nepravidelnost
24	15 25	pocity nejistoty; obtíže při vybavování z paměti	11	20 24	hněv, zlost, často verbální agresivita; nepružnost, upoutávání pozornosti náhodnými jevy

Zdroj: Vlastní zpracování

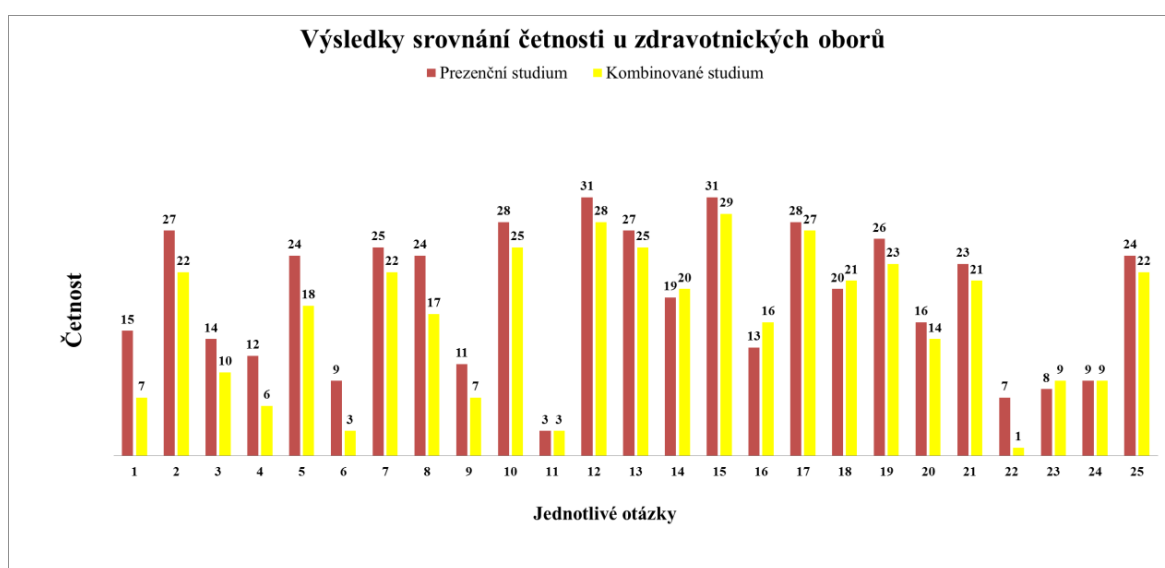
Tabulka č. 6 ukazuje nejvíce a nejméně se vyskytující reakce u studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v kombinované formě studia. Mezi nejčastěji se vyskytující reakce patří vzrušení a vnitřní neklid, dále pak vnitřní chvění a třes a zároveň i nerozhodnost. U otázky č. 15 a 25 bylo dosaženo stejné četnosti, z čehož plyne, že studenti pociťují nejistotu a mají obtíže při vybavování z paměti. U studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v kombinované formě se nejméně vyskytuje pocit dezorientace. Otázku č. 11 bodově nejméně hodnotili i studenti studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční formě studia. Z toho plyne, že studenti studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v obou formách studia nejméně pociťují stresovou reakci dezorientace. Druhým nejméně vyskytovaným projevem je dechová nepravidelnost. Třetí nejméně se vyskytující reakce je zastoupena stejným počtem bodů u otázky č. 24 a 20.

5.1.2 Zdravotnické obory

Zároveň jsem provedla srovnání stresových reakcí u studentů zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia.

V grafu č. 3 můžeme porovnat výskyt stresových reakcí u studentů zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia. Z grafu následně určíme tři nejčastěji se vyskytující reakce a tři nejméně se vyskytující reakce u zdravotnických oborů.

Graf č. 3: Srovnání četnosti výskytu jednotlivých příznaků stresu u studijní skupiny prezenční a kombinované u zdravotnických oborů



Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 3 jsou zaznamenány četnosti výskytu stresových reakcí v rámci zdravotnických oborů. Můžeme vidět srovnání mezi prezenční formou a kombinovanou formou studia. Z výsledků je patrné, že obě formy studia mají stejný výskyt stresové reakce u otázky č. 11 a 24. Z grafu také vyplývá, že u studentů zdravotnických oborů prezenční formy je výskyt stresových reakcí poněkud vyšší než u zkoumané kombinované formy studia. To ukazuje tabulka č. 7 a graf č. 4.

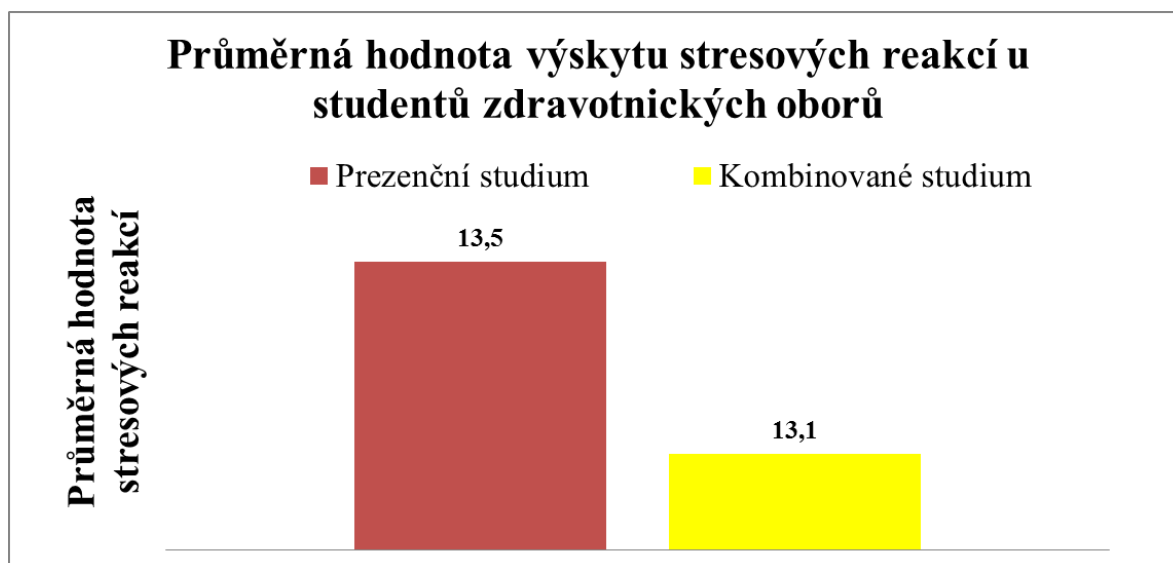
Tabulka č. 7: Průměrná hodnota výskytu stresové reakce u zdravotnických oborů

Zdravotnické obory	Prezenční forma	Kombinovaná forma
Celková bodová hodnota stresových reakcí	474	405
Počet osob	35	31
Prezentace průměrných hodnot	13,5	13,1

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 7 je rozdělena do dvou sloupců na prezenční a kombinovanou formu studia. Dále v řádcích obsahuje celkovou bodovou hodnotu stresových reakcí za celou skupinu u zdravotnických oborů a počty osob. V posledním řádku je zaznamenána průměrná hodnota výskytu stresové reakce. Tato hodnota je u studentů prezenční formy studia 13,5 a u studentů kombinované formy studia 13,1.

Graf č. 4: Srovnání průměrných hodnot stresových reakcí u zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia



Zdroj: Vlastní zpracování

Z výsledků které jsou znázorněny v předchozí tabulce a grafu plyne, že u zdravotnických oborů rozdíl ve výskytu stresových reakcí není tak markantní jako u zdravotně sociálního oboru. U zdravotnických oborů je hodnota vyšší u studentů prezenční formy studia. Z toho plyne, že studenti zdravotnických oborů kombinované formy studia jsou odolnější vůči stresu, než studenti prezenční formy. Ovšem rozdíl u této zkoumané skupiny je velice nepatrný.

Dále jsou uvedeny tři nejvíce se vyskytující reakce a nejméně se vyskytující reakce, které jsou znázorněny v tabulce č. 8 a tabulce č. 9.

Tabulka č. 8: Výskyt stresových reakcí u zdravotnických oborů v prezenční formě studia

PREZENČNÍ FORMA ZDRAVOTNICKÉ OBORY					
Nejvíce se vyskytující reakce			Nejméně se vyskytující reakce		
Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE	Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE
31	12	nerozhodnost;	3	11	dezorientace
	15	pocit nejistoty			
28	10	vzrušení, vnitřní neklid;	7	22	stranění se kontaktu s druhými lidmi
	17	objevují se nepříznivé představy, obavy, strach			
27	2	bušení srdce;	8	23	obtížné ovládání emočních projevů
	13	obtíže v soustředění			

Zdroj: Vlastní zpracování

Z výsledků, které jsou zaznačeny v tabulce č. 8, můžeme určit nejčastěji se vyskytující reakce u studentů zdravotnických oborů prezenčního studia. Na prvním místě se nejčastěji vyskytuje nerozhodnost a pocit nejistoty, naopak nejméně pocit dezorientace. Dalšími častými projevy jsou vzrušení a vnitřní neklid, u studentů se také často objevují nepříznivé představy, obavy a strach, obtíže v soustředění a bušení srdce. Naopak méně se projevuje stranění se kontaktu s druhými lidmi a obtížné ovládání emočních projevů.

Pro srovnání uvádím tabulku č. 9 s výsledky od studentů kombinované formy zdravotnických oborů.

Tabulka č. 9: Výskyt stresových reakcí u zdravotnických oborů v kombinované formě studia

KOMBINOVANÁ FORMA ZDRAVOTNICKÉ OBORY					
Nejvíce se vyskytující reakce			Nejméně se vyskytující reakce		
Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE	Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE
29	15	pocity nejistoty	1	22	stranění se kontaktu s druhými lidmi
28	12	nerozhodnost	3	6 11	pocit ztráty rovnováhy; dezorientace
27	13	obtíže v soustředění	6	4	nucení na stolici

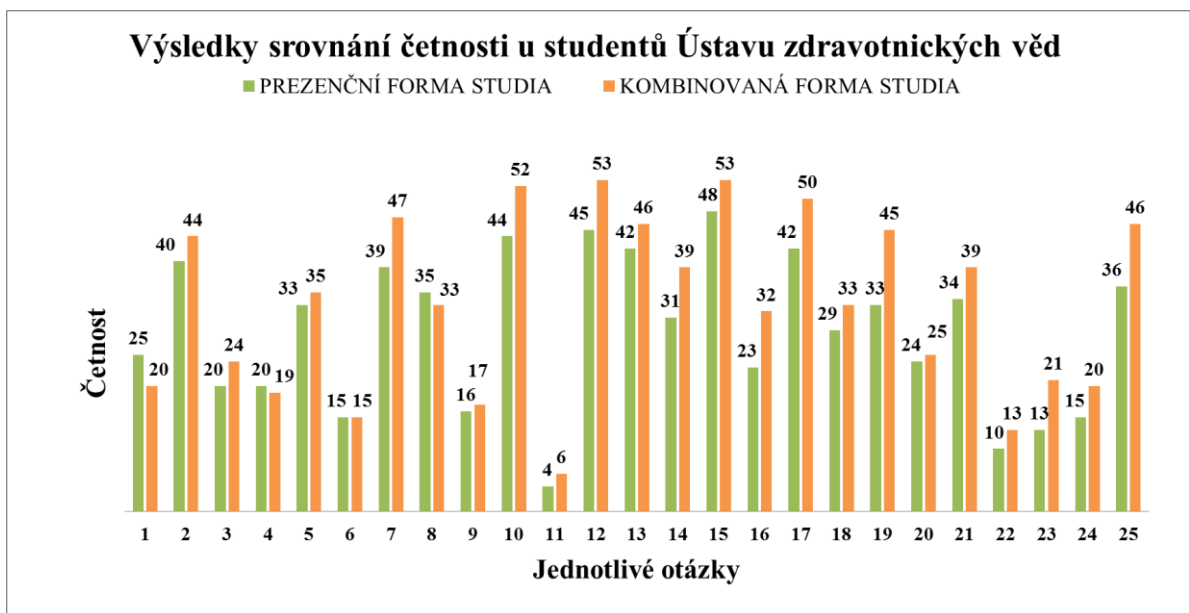
Zdroj: Vlastní zpracování

U studentů kombinované formy studia zdravotnických oborů se nejčastěji objevují pocity nejistoty, nerozhodnost a obtíže v soustředění. Nejméně se vyskytuje reakce stranění se kontaktu s druhými lidmi, pocity ztráty rovnováhy a dezorientace. Bodovou hodnotu 6 získala reakce nucení na stolici.

5.1.3 Celkové zhodnocení

Pomocí dotazníku S-S-1 jsme srovnali průměrnou hodnotu stresové reakce u studentů zdravotně sociálního oboru a zdravotnického oboru. Dále jsme díky tomuto dotazníku a dat z něj získaných mohli určit nejčastější symptomy a zároveň také symptomy, které se projevují u studentů nejméně.

Graf č. 5: Srovnání četnosti výskytu jednotlivých příznaků stresu u studentů Ústavu zdravotnických věd



Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 5 jsou zaznamenány četnosti výskytu stresových reakcí u studentů ÚZV v prezenční i kombinované formě studia. Z výsledků vyplývá, že obě formy studia mají stejný výskyt stresové reakce u otázky č. 6. U ostatních otázek se četnost liší.

Tabulka č. 10: Výskyt stresových reakcí u studentů ÚZV prezenční formy studia

PREZENČNÍ FORMA ÚZV					
Nejvíce se vyskytující reakce			Nejméně se vyskytující reakce		
Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE	Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE
48	15	pocity nejistoty	4	11	dezorientace
45	12	nerozhodnost	10	22	stranění se kontaktu s druhými lidmi
44	10	vzrušení, vnitřní neklid	13	23	obtížné ovládní emočních projevů

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 10 prezentuje stresové reakce, které mají krajní bodové hodnoty. U studentů ÚZV prezenční formy studia se nejvíce vyskytují pocity nejistoty, nerozhodnost, vzrušení, vnitřní neklid. Naopak studenti nejméně pociťují stresové reakce: dezorientace, stranění se kontaktu s druhými lidmi a obtížné ovládní emočních projevů.

Tabulka č. 11: Výskyt stresových reakcí u studentů ÚZV kombinované formy studia

KOMBINOVANÁ FORMA ÚZV					
Nejvíce se vyskytující reakce			Nejméně se vyskytující reakce		
Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE	Bodová hodnota	Otázka číslo	REAKCE
53	12 15	nerozhodnost; pocity nejistoty	6	11	dezorientace
52	10	vzrušení, vnitřní neklid	13	22	stranění se kontaktu s druhými lidmi
50	17	objevují se nepříznivé představy, obavy, strach	15	6	pocit ztráty rovnováhy

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 11 popisuje stresové reakce u studentů ÚZV v kombinované formě studia. U těchto studentů se nejvíce vyskytuje nerozhodnost a pocity nejistoty. Vzrušení a vnitřní neklid je další stresová reakce, která se u těchto studentů vyskytla. U studentů se také objevují nepříznivé představy, obavy a strach. Nejméně se u těchto studentů vyskytují stresové reakce dezorientace, stranění se kontaktu s druhými lidmi a pocit ztráty rovnováhy.

Na závěr vyhodnocení tohoto dotazníku uvádím celkové srovnání průměrných hodnot stresových reakcí mezi studenty prezenční a kombinované formy studia Ústavu zdravotnických věd, Fakulty humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně.

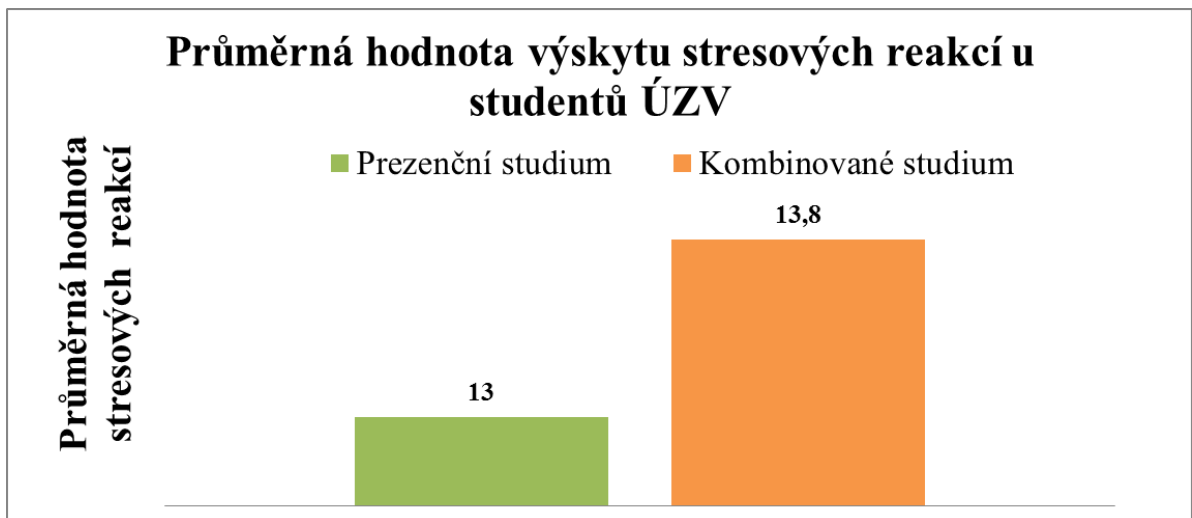
Tabulka č. 12: Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí u studentů ÚZV

ÚZV	Prezenční forma	Kombinovaná forma
Celková bodová hodnota stresových reakcí	716	827
Počet osob	55	60
Prezentace průměrných hodnot	13	13,8

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 12 je rozdělena na dva sloupce podle formy studia. Následně je zde uvedena celková bodová hodnota stresových reakcí u dané formy studia, počet dotazníků a průměrná hodnota výskytu stresové reakce u dané formy studia. Můžeme vidět rozdíl mezi průměrnou hodnotou výskytu stresové reakce u prezenční formy, kdy tato hodnota je 13,0, a u kombinované formy, kdy je průměrná hodnota poněkud vyšší, a to 13,8. Následující graf č. 6 ukazuje srovnání průměrných hodnot z tabulky č. 12.

Graf č. 6: Srovnání průměrných hodnot výskytu stresových reakcí u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia



Zdroj: Vlastní zpracování

Z celkové průměrné hodnoty výskytu stresové reakce lze tedy usoudit, že u studentů kombinované formy se stresová reakce vyskytuje častěji (ve větší míře), než u studentů formy prezenční. Což znamená, že studenti prezenční formy studia jsou více odolní vůči stresu, než studenti kombinované formy.

Závěrem lze říci, že u studentů prezenční formy se předpokládá, že plnění studijních povinností a úspěšné dokončení studia představuje jejich hlavní povinnost. Rozdíl v odolnosti vůči stresu může být tedy zapříčiněn tím, že studenti kombinované formy mají i jiné povinnosti než ty studijní, např. pracovní, rodinné, aj. Mnohdy do školy mohou přijít již značně unaveni nebo špatně naladěni z práce, proto se u nich mohou uvedené projevy a reakce na stres častěji vyskytovat.

Výsledky druhého dotazníku nám ukáží, jaké stresory na studenty působí.

5.2 Vyhodnocení dotazníku S-S-1-S

Dotazník je zaměřen na zjištění četnosti výskytu stresových reakcí, které jsou popsány v dotazníku S-S-1. I zde pracuji se dvěma skupinami představujícími prezenční a kombinovanou formu studia. Respondenti u každého uvedeného stresoru hodnotili na stupnici (škále) míru jeho působení na vznik stresové reakce.

Výsledkem je zjištění, který stresor na studenty zdravotně sociálního oboru a zdravotnických oborů nejvíce působí a následné srovnání u prezenční a kombinované formy studia. Školní stresory jsou dále v práci označovány jako 1.1 až 1.10. Mimoškolní stresory jsou dále v práci označovány jako 2.1 až 2.10.

5.2.1 Zdravotně sociální pracovník

V tabulce č. 13 jsou zaznamenány průměrné hodnoty míry působení jednotlivých stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční a kombinované formě studia. Studenti hodnotili u každého stresoru na škále 1 až 5 to, v jaké míře daný stresor působí na vznik stresové reakce.

Tabulka č. 13: Srovnání průměrných hodnot působení školních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční formě a kombinované formě studia

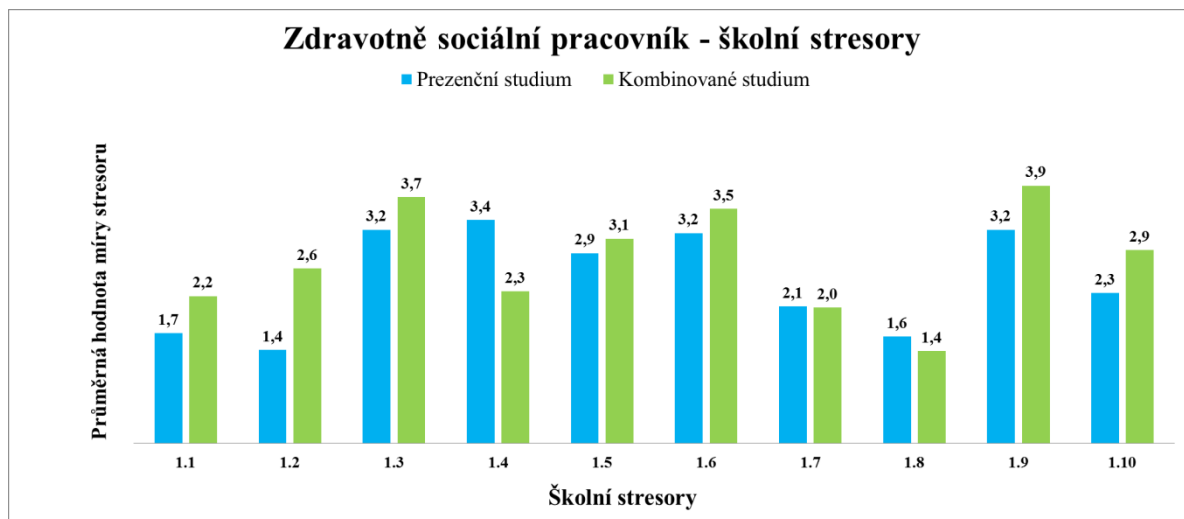
Zdravotně sociální pracovník	ŠKOLNÍ STRESORY SPOJENÉ SE STUDIEM									
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10
Prezentace průměrných hodnot u prezenčního studia	1,7	1,4	3,2	3,4	2,9	3,2	2,1	1,6	3,2	2,3
Prezentace průměrných hodnot u kombinovaného studia	2,2	2,6	3,7	2,3	3,1	3,5	2,0	1,4	3,9	2,9

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 13 uvádí srovnání hodnot u jednotlivých školních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník. První řádek uvádí průměrné hodnoty za prezenční studium. Z tabulky lze vidět, že nejvyšší průměrná hodnota je uvedena u stresoru 1.4 a nejmenší hodnota je uvedena u stresoru 1.2. Druhý řádek uvádí průměrné hodnoty za kombinované studium. V této skupině je nejvyšší hodnota u stresoru 1.9 a nejnižší u stresoru 1.8.

Následující graf č. 7 porovnává působení školních stresorů u studentů ZSP prezenční formy studia a kombinované formy studia. Hodnoty jsou získány z tabulky č. 13.

Graf č. 7: Srovnání školních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník



Zdroj: Vlastní zpracování

Spodní osa grafu č. 7 znázorňuje jednotlivé školní stresory, které jsou uvedeny v dotazníku. U každého školního stresoru je znázorněna jeho průměrná hodnota v obou formách studia. V tomto grafu lze vidět, v jaké míře jednotlivé stresory na studenty působí. Pomocí těchto hodnot můžeme provést srovnání toho, který školní stresor působí na studenty dané formy studia nejvíce a který nejméně. Stresory dosahující krajních hodnot jsou zaznačeny v tabulce č. 14 a tabulce č. 15.

Tabulka č. 14: Srovnání školních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot

ZSP PS školní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,4	1.4	Rozvrh výuky	1,4	1.2	Nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium
3,2	1.3 1.6 1.9	Nároky zkoušek a zápočtů; Obtížnost a nároky některých předmětů; Časové možnosti na zvládnání nároků studia	1,6	1.8	Chování studentů-kolegů
2,9	1.5	Celková doba výuky v jednom dni	1,7	1.1	Nevhodné rodinné podmínky pro studium

Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce č. 14 můžeme vidět, jaké stresory spojené se studiem na studenty prezenční formy studia oboru Zdravotně sociální pracovník nejvíce působí a mohou mít vliv na vznik stresové reakce, která je zaznamenána v dotazníku S-S-1. Největší vliv na vznik stresové reakce má rozvrh výuky, který má průměrnou hodnotu 3,4. Na druhém místě se umístily hned tři stresory se stejnou průměrnou hodnotou 3,2. Jsou to nároky zkoušek a zápočtů, časové možnosti na zvládnání nároků studia a obtížnost a nároky některých předmětů. Celková doba výuky v jednom dni má průměrnou hodnotu 2,9. Nejméně na tyto studenty působí stresor nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium s průměrnou hodnotou 1,4, dále pak chování studentů - kolegů a nevhodné rodinné podmínky pro studium.

Tabulka č. 15: Srovnání školních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot

ZSP KS školní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,9	1.9	Časové možnosti na zvládnání nároků studia	1,4	1.8	Chování studentů-kolegů
3,7	1.3	Nároky zkoušek a zápočtů	2,0	1.7	Chování učitele
3,5	1.6	Obtížnost a nároky některých předmětů	2,2	1.1	Nevhodné rodinné podmínky pro studium

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 15 ukazuje stresory spojené se studiem, které působí při vzniku stresové reakce u studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v kombinované formě studia. Na tyto studenty nejvíce působí časové možnosti na zvládnání studia s průměrnou hodnotou stresoru 3,9. Dále pak nároky zkoušek a zápočtů a také obtížnost a nároky některých předmětů. Nejmenší průměrná hodnota v této skupině vyšla 1,4 u stresoru chování studentů – kolegů, dále pak u stresoru chování učitele je hodnota 2,0. Stresor nevhodné rodinné podmínky pro studium byl vyhodnocen u této skupiny s průměrnou hodnotou stresoru 2,2.

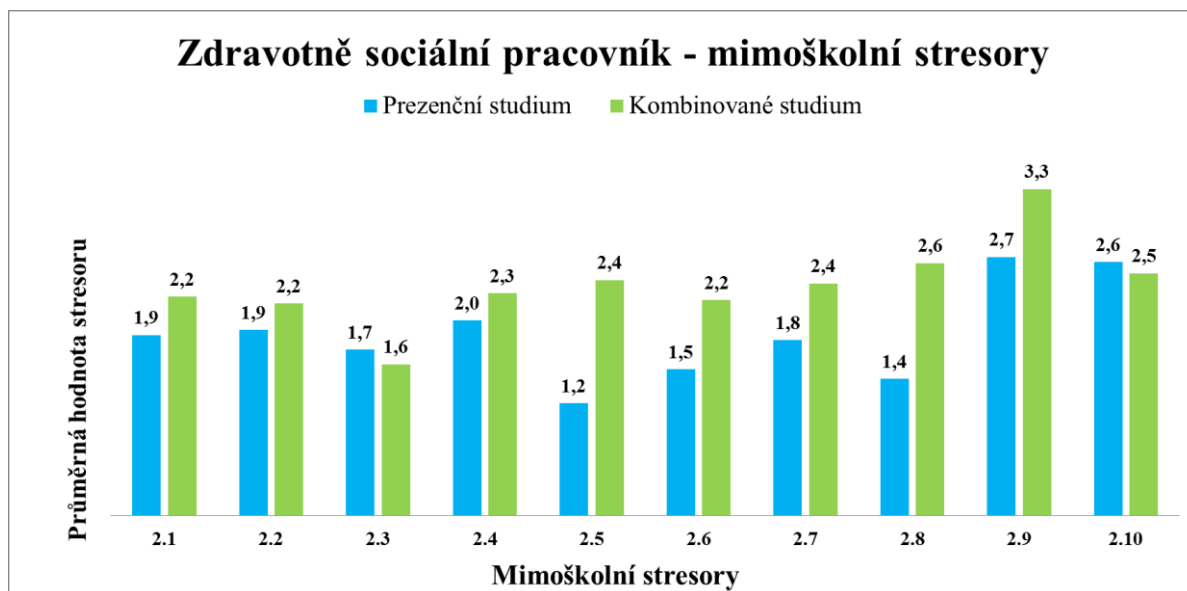
Na studenty kromě stresorů spojených se studiem působí také mimoškolní stresory, které mají také vliv na výskyt stresové reakce. Jejich výsledky jsou znázorněny v následujících tabulkách a grafech.

Tabulka č. 16: Srovnání průměrných hodnot u mimoškolních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční a kombinované formě studia

Zdravotně sociální pracovník	MIMOŠKOLNÍ STRESORY									
	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10
Prezentace průměrných hodnot u prezenčního studia	1,9	1,9	1,7	2,0	1,2	1,5	1,8	1,4	2,7	2,6
Prezentace průměrných hodnot u kombinovaného studia	2,2	2,2	1,6	2,3	2,4	2,2	2,4	2,6	3,3	2,5

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 8: Srovnání mimoškolních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník



Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 16 a graf č. 8 znázorňují průměrné hodnoty mimoškolních stresorů u studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční i kombinované formě studia. Spodní osa grafu č. 8 znázorňuje jednotlivé mimoškolní stresory. U každého mimoškolního stresoru je uvedena jeho průměrná hodnota u obou zkoumaných forem

studia. Z tabulky i grafu lze vyčíst, že nejméně patrný rozdíl v průměrné hodnotě je u stresoru 2.3 a 2.10. U ostatních stresorů se hodnoty liší více.

Tabulka č. 17: Srovnání mimoškolních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot

ZSP PS mimoškolní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
2,7	2.9	Obtíže v realizaci potřebného odpočinku	1,2	2.5	Péče o jiné osoby v rodině (děti, rodiče apod.)
2,6	2.10	Nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu	1,4	2.8	Postavení v práci a pracovní vztahy
2,0	2.4	Ekonomické - finanční zajištění	1,5	2.6	Vztahy se sociálním okolím

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 17 zaznamenává mimoškolní stresory, které nejvíce působí na vznik stresové reakce. Na studenty ZSP PS nejvíce působí stresor představující obtíže v realizaci potřebného odpočinku a to s průměrnou hodnotou 2,7. Dále působí také nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu s průměrnou hodnotou 2,6 a také ekonomické – finanční zajištění. Nejméně na vznik stresové situace působí mimoškolní stresor péče o jiné osoby v rodině (děti, rodiče apod.) s průměrnou hodnotou 1,2. Následně také postavení v práci a pracovní vztahy a vztahy se sociálním okolím.

Tabulka č. 18: Srovnání mimoškolních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot

ZSP KS mimoškolní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,3	2.9	Obtíže v realizaci potřebného odpočinku	1,6	2.3	Přátelské vztahy
2,6	2.8	Postavení v práci a pracovní vztahy	2,2	2.1 2.2 2.6	Rodinné vztahy a situace v rodině; Partnerské vztahy; Vztahy se sociálním okolím
2,5	2.10	Nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu	2,3	2.4	Ekonomické - finanční zajištění

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 18 zaznamenává mimoškolní stresory u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v kombinované formě studia. Na vznik stresové reakce má nejvíce vliv mimoškolní stresor obtíže v realizaci potřebného odpočinku s průměrnou hodnotou 3,3. Stresor postavení v práci a pracovní vztahy má téměř totožnou bodovou hodnotu jako stresor nároky na dojíždění, zajišťování vlastního provozu. U těchto studentů má nejmenší vliv na vznik stresové reakce stresor přátelské vztahy. Průměrná hodnota 2,2 je zaznamenána hned u tří stresorů. Jsou to stresory rodinné vztahy a situace v rodině, partnerské vztahy a vztahy se sociálním okolím. V malé míře působí na tyto studenty také stresor ekonomické a finanční zajištění.

5.2.2 Zdravotnické obory

Následující tabulky a grafy ukazují působení stresorů na vznik stresové reakce u studentů zdravotnických oborů. I u této skupiny je dodrženo rozdělení podle formy studia na prezenční a kombinovanou skupinu.

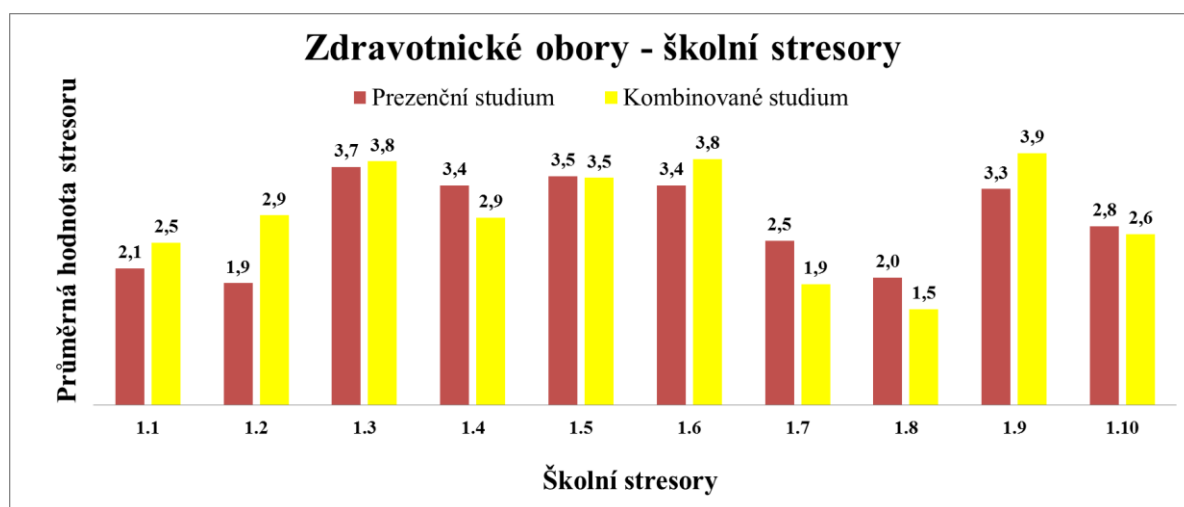
Tabulka č. 19: Srovnání průměrných hodnot školních stresorů u zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia

Zdravotnické obory	ŠKOLNÍ STRESORY SPOJENÉ SE STUDIEM									
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10
Prezentace průměrných hodnot u prezenčního studia	2,1	1,9	3,7	3,4	3,5	3,4	2,5	2,0	3,3	2,8
Prezentace průměrných hodnot u kombinovaného studia	2,5	2,9	3,8	2,9	3,5	3,8	1,9	1,5	3,9	2,6

Zdroj: Vlastní zpracování.

V tabulce č. 19 vidíme průměrné hodnoty jednotlivých školních stresorů u studentů zdravotnických oborů prezenční a kombinované formě studia. Nejméně patrný rozdíl je u stresoru 1.3. Stresor 1.5 dosahuje dokonce stejné průměrné hodnoty u obou forem studia.

Graf č. 9: Srovnání školních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u zdravotnických oborů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 9 porovnává průměrné hodnoty školních stresorů mezi studenty prezenční a kombinované formy studia.

Spodní osa grafu č. 9 zastupuje jednotlivé školní stresory v dotazníku. U každého tohoto stresoru je označena průměrná hodnota jeho míry působení. V grafu jsou zaznačeny výsledky jak prezenční formy studia, tak i kombinované formy studia. Díky tomuto grafu vidíme srovnání, jak jednotlivé stresory na studenty působí, a nadále díky němu můžeme vyhodnotit, jaké stresory na danou formu studia nejvíce působí a vedou ke vzniku stresové reakce. V grafu můžeme vidět, že stresor 1.5 má u obou forem studia průměrnou hodnotu 3,5. Ovšem v celkovém pořadí bude u každé skupiny na jiném místě. Následující tabulka ukazuje stresory, které nejvíce a nejméně působí u studentů na vznik stresové reakce.

Tabulka č. 20: Srovnání školních stresorů u zdravotnických oborů prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot

Zdravotnické obory PS školní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,7	1.3	Nároky zkoušek a zápočtů	1,9	1.2	Nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium
3,5	1.5	Celková doba výuky v jednom dnu	2,0	1.8	Chování studentů-kolegů
3,4	1.4 1.6	Rozvrh výuky; Obtížnost a nároky některých předmětů	2,1	1.1	Nevhodné rodinné podmínky pro studium

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 20 znázorňuje, jaké stresory nejvíce a nejméně působí na vznik stresové reakce u studentů prezenční formy zdravotnických oborů. Na vznik stresové reakce se nejvíce podílí školní stresor nároky zkoušek a zápočtů, dále pak celková doba výuky v jednom dni. Na třetím místě jsou stresory rozvrh výuky a obtížnost a nároky některých předmětů. Tyto dva stresory mají stejnou průměrnou hodnotu 3,4. Naopak u těchto studentů na vznik stresové reakce nejméně působí nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium, chování studentů – kolegů a také nevhodné rodinné podmínky pro studium.

Tabulka č. 21: Srovnání školních stresorů u zdravotnických oborů kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot

Zdravotnické obory KS školní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,9	1.9	Časové možnosti na zvládnání nároků studia	1,5	1.8	Chování studentů-kolegů
3,8	1.3 1.6	Nároky zkoušek a zápočtů; Obtížnost a nároky některých předmětů	1,9	1.7	Chování učitele
3,5	1.5	Celková doba výuky v jednom dnu	2,5	1.1	Nevhodné rodinné podmínky pro studium

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 21 také ukazuje nejvíce a nejméně působící stresory na vznik stresové reakce, ale u studentů kombinované formy studia u zdravotnických oborů. Na studenty kombinované formy nejvíce působí stresor časové možnosti na zvládnání nároků studia. Tento stresor má průměrnou hodnotu 3,9. Průměrnou hodnotu 3,8 zastupují dva stresory, kterými jsou nároky zkoušek a zápočtů a obtížnost a nároky některých předmětů. Na třetím místě je celková doba výuky v jednom dni. Nejméně na studenty působí stresory chování studentů a kolegů, chování učitele a nevhodné rodinné podmínky pro studium.

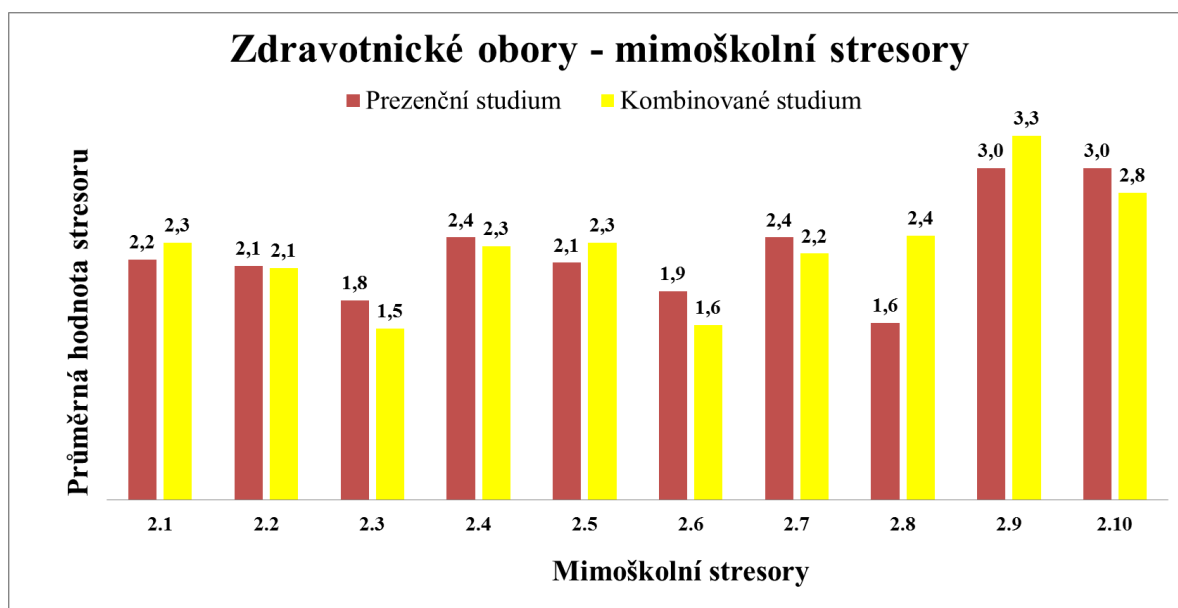
Tabulka č. 22 a graf č. 10 ukazují srovnání průměrných hodnot u jednotlivých mimoškolních stresorů u studentů prezenční a kombinované formy studia zdravotnických oborů.

Tabulka č. 22: Srovnání průměrných hodnot mimoškolních stresorů u zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia

Zdravotnické obory	MIMOŠKOLNÍ STRESORY									
	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10
Prezentace průměrných hodnot u prezenčního studia	2,2	2,1	1,8	2,4	2,1	1,9	2,4	1,6	3,0	3,0
Prezentace průměrných hodnot u kombinovaného studia	2,3	2,1	1,5	2,3	2,3	1,6	2,2	2,4	3,3	2,8

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 10: Srovnání mimoškolních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u zdravotnických oborů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 10 ukazuje průměrné hodnoty míry působení mimoškolních stresorů. Na spodní ose jsou zaznačeny jednotlivé mimoškolní stresory. U každého stresoru je uvedena průměrná hodnota daného stresoru za obě zkoumané formy studia. V grafu lze vidět rozdíly u jednotlivých stresorů. Z grafu je patrné, že u stresoru 2.2 je průměrná hodnota u obou skupin stejná. U ostatních stresorů se hodnoty liší.

Následující tabulky obsahují srovnání tří nejvíce a tří nejméně působících mimoškolních stresorů u prezenční a kombinované formy studia, které dosahují krajních hodnot.

Tabulka č. 23: Srovnání mimoškolních stresorů u zdravotnických oborů prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot

Zdravotnické obory PS mimoškolní stresory				
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory
3,0	2.9 2.10	Obtíže v realizaci potřebného odpočinku; Nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu	1,6	2.8 Postavení v práci a pracovní vztahy
2,4	2.4 2.7	Ekonomické - finanční zajištění; Zdravotní stav a nároky na udržování zdraví	1,8	2.3 Přátelské vztahy
2,2	2.1	Rodinné vztahy a situace v rodině	1,9	2.6 Vztahy se sociálním okolím

Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce č. 23 jsou zaznamenány tři nejvíce a tři nejméně působící stresory na studenty, které vedou ke vzniku stresové reakce. Tato tabulka je zaměřena na studenty zdravotnických oborů v prezenční formě studia. Na tyto studenty nejvíce působí stresory obtíže v realizaci potřebného odpočinku a nároky dojíždění a zajišťování vlastního provozu. Oba tyto stresory mají průměrnou hodnotu 3,0. Stejnou průměrnou hodnotu 2,4 mají stresory zdravotní stav a nároky na udržování zdraví a také ekonomické – finanční zajištění. Na třetím místě je stresor rodinné vztahy a situace v rodině s průměrnou hodnotou 2,2. Krajních hodnot dosahují i stresory postavení v práci a pracovní vztahy, přátelské vztahy a vztahy se sociálním okolím.

Tabulka č. 24: Srovnání mimoškolních stresorů u zdravotnických oborů kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot

Zdravotnické obory KS mimoškolní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,3	2.9	Obtíže v realizaci potřebného odpočinku	1,5	2.3	Přátelské vztahy
2,8	2.10	Nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu	1,6	2.6	Vztahy se sociálním okolím
2,4	2.8	Postavení v práci a pracovní vztahy	2,1	2.2	Partnerské vztahy

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 24 ukazuje také tři nejvíce a tři nejméně působící stresory, které vedou ke vzniku stresové reakce. Tabulka se zaměřuje na studenty zdravotnických oborů kombinované formy studia. U těchto studentů je nejvýrazněji působícím stresorem stresor obtíže v realizaci potřebného odpočinku s průměrnou hodnotou 3,3. Dále na studenty působí nároky dojíždění a zajišťování vlastního provozu. Stresor postavení v práci a pracovní vztahy má průměrnou hodnotu 2,4. Nejméně studenty ovlivňují vztahy přátelské, vztahy se sociálním okolím a partnerské vztahy.

5.2.3 Celkové zhodnocení

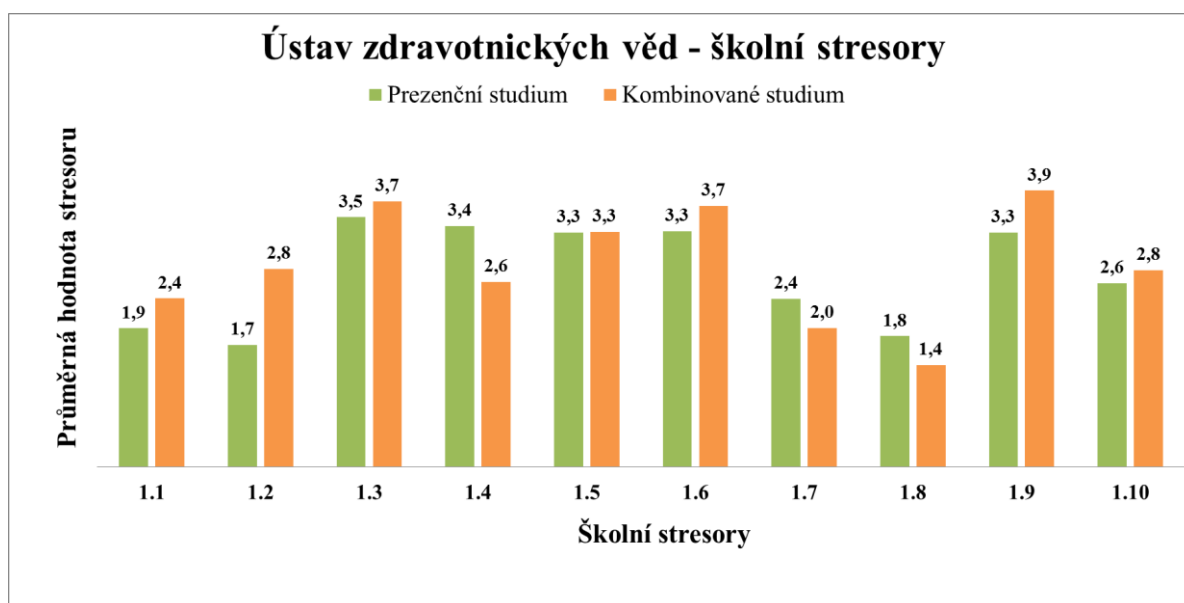
Následující tabulka č. 25 graf č. 11 ukazují celkové srovnání hodnot školních stresorů u studentů ÚZV (zdravotně sociální obor i zdravotnický obor) v prezenční i kombinované formě studia. Zde se nerozlišuje studovaný obor, ale pouze forma studia.

Tabulka č. 25: Srovnání průměrných hodnot školních stresorů u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia

Studenti Ústavu zdravotnických věd	ŠKOLNÍ STRESORY SPOJENÉ SE STUDIEM									
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10
Prezentace průměrných hodnot u prezenčního studia	1,9	1,7	3,5	3,4	3,3	3,3	2,4	1,8	3,3	2,6
Prezentace průměrných hodnot u kombinovaného studia	2,4	2,8	3,7	2,6	3,3	3,7	2,0	1,4	3,9	2,8

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 11: Srovnání školních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studentů ÚZV



Zdroj: Vlastní zpracování

V grafu č. 11 můžeme vidět rozdíly u jednotlivých školních stresorů, které působí na studenty ÚZV. Srovnání je provedeno mezi prezenční a kombinovanou formou studia. Z grafu je jasné, že na každou formu studia daný stresor působí odlišně. Shoda je pouze

u stresoru 1.5, který v obou skupinách působí na studenty ÚZV s průměrnou hodnotou 3,3. U ostatních stresorů se průměrné hodnoty liší.

Tabulka č. 26: Srovnání školních stresorů u studentů ÚZV prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot

ÚZV PS školní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,5	1.3	Nároky zkoušek a zápočtů	1,7	1.2	Nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium
3,4	1.4	Rozvrh výuky	1,8	1.8	Chování studentů-kolegů
3,3	1.5 1.6 1.9	Celková doba výuky v jednom dni; Obtížnost a nároky některých předmětů; Časové možnosti na zvládnání nároků studia	1,9	1.1	Nevhodné rodinné podmínky pro studium

Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce č. 26 jsou zaznačeny školní stresory, které vedou ke vzniku stresové reakce u studentů ÚZV. Jedná se o studenty ÚZV prezenční formy studia. Podle výsledků výzkumu studenty nejvíce ovlivňuje stresor nároky zkoušek a zápočtů. Tento stresor má nejvyšší průměrnou hodnotu. Hned poté na studenty působí stresor rozvrh výuky. Průměrnou hodnotu 3,3 mají tři stresory: celková doba výuky v jednom dni, obtížnost a nároky některých předmětů a časové možnosti na zvládnání nároků studia. Nejméně na studenty ÚZV PS působí stresor nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium, následně také chování studentů – kolegů a nevhodné rodinné podmínky pro studium.

Tabulka č. 27: Srovnání školních stresorů u studentů ÚZV kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot

ÚZV KS školní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,9	1.9	Časové možnosti na zvládnání nároků studia	1,4	1.8	Chování studentů-kolegů
3,7	1.3 1.6	Nároky zkoušek a zápočtů; Obtížnost a nároky některých předmětů	2,0	1.7	Chování učitele
3,3	1.5	Celková doba výuky v jednom dnu	2,4	1.1	Nevhodné rodinné podmínky pro studium

Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce č. 27 jsou zaznačeny tři nejvíce působící školní stresory a tři nejméně působící školní stresory podle jejich průměrné hodnoty. Tabulka je zaměřena na studenty ÚZV, kteří studují kombinovanou formu studia.

U této skupiny studentů je nejvyšší průměrná hodnota 3,9 u stresoru časové možnosti na zvládnání nároků studia. Další vysoká průměrná hodnota je 3,7. Tato hodnota je stejná jak u stresoru nároky zkoušek a zápočtů, tak i u stresoru obtížnost a nároky některých předmětů. Následuje stresor celková doba výuky v jednom dni s průměrnou hodnotou 3,3. Nejnižší průměrná hodnota je u stresoru chování studentů – kolegů, dále pak u chování učitele a také u nevhodných rodinných podmínek pro studium.

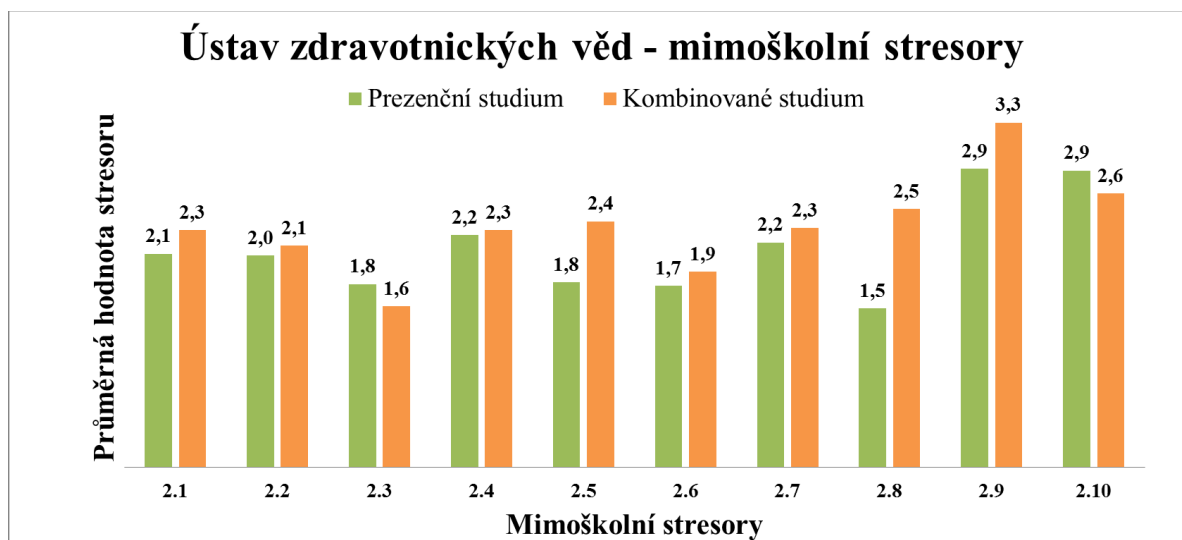
Následující tabulka č. 28 a graf č. 12 ukazují rozdíly v průměrných hodnotách u mimoškolních stresorů, které působí na studenty ÚZV v prezenční i kombinované formě studia.

Tabulka č. 28: Srovnání průměrných hodnot mimoškolních stresorů u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia

Studenti Ústavu zdravotnických věd	MIMOŠKOLNÍ STRESORY									
	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10
Prezentace průměrných hodnot u prezenčního studia	2,1	2,0	1,8	2,2	1,8	1,7	2,2	1,5	2,9	2,9
Prezentace průměrných hodnot u kombinovaného studia	2,3	2,1	1,6	2,3	2,4	1,9	2,3	2,5	3,3	2,6

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 12: Srovnání mimoškolních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studentů ÚZV



Zdroj: Vlastní zpracování

Spodní osa grafu č. 12 znázorňuje mimoškolní stresory z dotazníku. U každého tohoto stresoru je znázorněna průměrná hodnota u prezenční i kombinované formy studia. Díky tomuto můžeme jednotlivé hodnoty porovnat a vidět rozdíly u těchto stresorů u studentů PS a KS na ÚZV. Z výsledků v grafu lze usuzovat, že uvedené hodnoty se u každého stresoru liší. Někdy je rozdíl pouze minimální, jako tomu je u stresorů 2.2, 2.4 a 2.7.

U ostatních stresorů je rozdíl již o něco větší. Pomocí tohoto grafu určíme tři nejvíce a tři nejméně působící stresory, které vedou ke vzniku stresové reakce u studentů ÚZV jak v prezenční tak i kombinované formě studia.

Tabulka č. 29: Srovnání mimoškolních stresorů u studentů ÚZV prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot

ÚZV PS mimoškolní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
2,9	2.9 2.10	Obtíže v realizaci potřebného odpočinku; Nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu	1,5	2.8	Postavení v práci a pracovní vztahy
2,2	2.4 2.7	Ekonomické - finanční zajištění; Zdravotní stav a nároky na udržování zdraví	1,7	2.6	Vztahy se sociálním okolím
2,1	2.1	Rodinné vztahy a situace v rodině	1,8	2.3 2.5	Přátelské vztahy; Péče o jiné osoby v rodině (děti, rodiče apod.)

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 29 znázorňuje nejvíce a nejméně působící mimoškolní stresory podle jejich průměrné hodnoty. Tyto stresory působí na vznik stresové reakce u studentů PS na ÚZV. Výsledky v této tabulce jsou pouze za prezenční formu studia. Nejvyšší průměrná hodnota je 2,9. Tuto hodnotu zastupují dva stresory, a to stresor obtíže v realizaci potřebného odpočinku a nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu. Průměrná hodnota 2,2 vyšla shodně u dvou stresorů. Jsou to stresory ekonomické – finanční zajištění a zdravotní stav a nároky na udržování zdraví. Následuje stresor rodinné vztahy a situace v rodině s průměrnou hodnotou 2,1. Nejmenší hodnota je 1,5 a stresor postavení v práci a pracovní vztahy. Poté je stresor vztahy se sociálním okolím s hodnotou 1,7. Průměrná hodnota 1,8 se vyskytla také u dvou stresorů, kterými jsou péče o jiné osoby v rodině (děti, rodiče apod.) a přátelské vztahy.

Tabulka č. 30: Srovnání mimoškolních stresorů u studentů ÚZV kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot

ÚZV KS mimoškolní stresory					
Průměrná hodnota stresoru	Nejvíce působící stresory		Průměrná hodnota stresoru	Nejméně působící stresory	
3,3	2.9	Obtíže v realizaci potřebného odpočinku	1,6	2.3	Přátelské vztahy
2,6	2.10	Nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu	1,9	2.6	Vztahy se sociálním okolím
2,5	2.8	Postavení v práci a pracovní vztahy	2,1	2.2	Partnerské vztahy

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 30 zaznamenává nejvíce a nejméně působící mimoškolní stresory podle jejich průměrné hodnoty. Uvedené mimoškolní stresory působí na vznik stresové reakce u studentů KS na ÚZV. Výsledky v této tabulce jsou pouze za kombinovanou formu studia. Nejvyšší hodnota v této skupině je 3,3, což znamená, že studenty ÚZV KS nejčastěji ovlivňuje mimoškolní stresor obtíže v realizaci potřebného odpočinku. Tento stresor nejvíce vede ke vzniku stresové reakce. Následuje stresor nároky dojíždění a zajišťování vlastního provozu s průměrnou hodnotou 2,6. Dále stresor postavení v práci a pracovní vztahy. Nejméně na tyto studenty působí stresor přátelské vztahy s průměrnou hodnotou 1,6 a vztahy se sociálním okolím a partnerské vztahy.

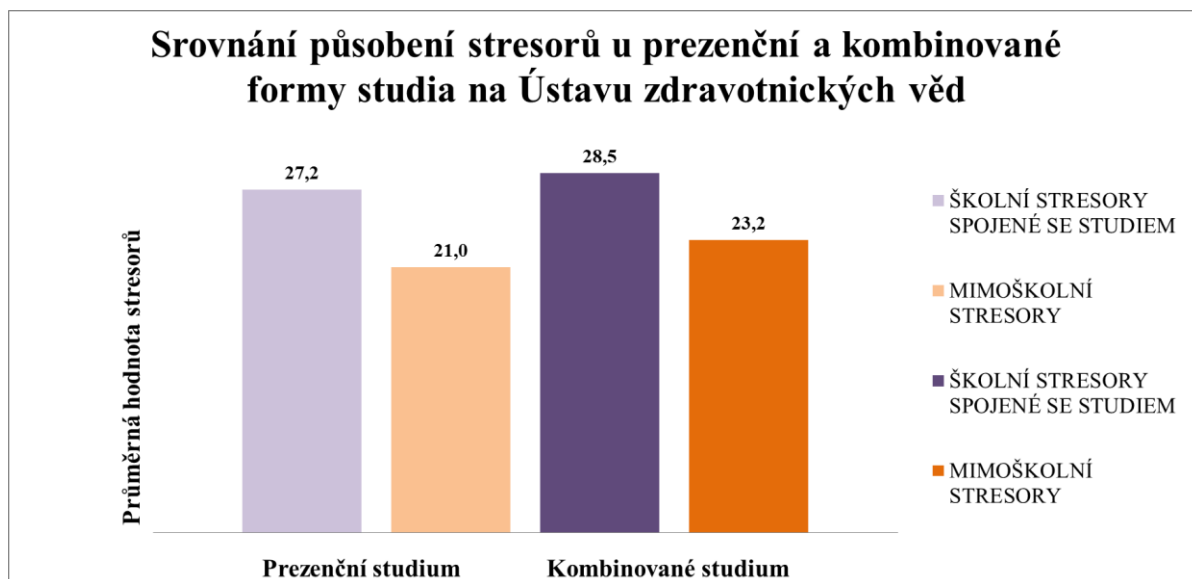
Tabulka č. 31 a graf č. 13 ukazují srovnání průměrných hodnot školních a mimoškolních stresorů za celou zkoumanou skupinu rozdělenou pouze podle formy studia.

Tabulka č. 31: Celkové srovnání průměrných hodnot školních a mimoškolních stresorů u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia

Celkové srovnání působení stresorů na studenty ÚZV	Prezenční studium	Kombinované studium
Prezentace průměrné hodnoty školních stresorů u studentů ÚZV	27,2	28,5
Prezentace průměrné hodnoty mimoškolních stresorů u studentů ÚZV	21	23,2

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 13: Celkové srovnání působení školních a mimoškolních stresorů na studenty ÚZV v prezenční a kombinované formě studia



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 13 prezentuje celkové srovnání, působení školních a mimoškolních stresorů u studentů Ústavu zdravotnických věd. V grafu jsou zaznamenány obě zkoumané skupiny studia. První dva sloupce zastupují prezenční studium. Z grafu můžeme vidět, že u studentů prezenčního studia více převládá působení školních stresorů s celkovou průměrnou hodnotou 27,7 nad stresory mimoškolními. Graf zároveň ukazuje výsledky srovnání u kombinovaného studia. I v této skupině na studenty působí více školní stresory

s celkovou průměrnou hodnotou 28,5. Z výsledků vyplývá, že na studenty Ústavu zdravotnických věd nejvíce působí školní stresory.

6 DISKUZE

Poslední kapitola bakalářské práce je zaměřena na shrnutí výsledků výzkumného šetření z praktické části této práce.

Hlavním cílem v mé práci bylo posoudit rozdíly v míře stresu u studentů prezenční a kombinované formy studia, konkrétně u zdravotně sociálního oboru a zdravotnického oboru.

Data nasbíraná v dotazníkovém šetření byla získána od 55 respondentů prezenční formy studia a od 60 respondentů kombinované formy studia. Všichni dotazovaní byli studenti zdravotně sociálního oboru a zdravotnických oborů v prvním a druhém ročníku studia.

Výsledky dotazníku S-S-1 ukázaly, že studenti zdravotně sociálního oboru prezenční formy studia méně pociťují stresové reakce, tudíž jsou odolnější vůči stresu než studenti kombinované formy stejného oboru. Překvapivý je ale výsledek u zdravotnických oborů. Ten ukázal, že studenti zdravotnických oborů prezenční formy jsou více ve stresu než studenti kombinované formy studia. Tento výsledek nebyl očekávaný. Naopak jsme předpokládali, že studenti prezenční formy studia budou méně pociťovat stresové reakce než studenti kombinované formy. Rozdíl u této skupiny ovšem není nikterak velký.

Pokud se podíváme na celkové vyhodnocení dotazníků a rozdělení pouze na studenty ÚZV prezenční a kombinované formy studia, tak se náš předpoklad naplnil. Výsledky ukazují, že studenti prezenční formy pociťují stresové reakce v menší míře než studenti kombinované formy. To znamená, že jsou odolnější vůči stresu než právě studenti, kteří studují dálkově a kromě studia mají mnoho jiných povinností.

Dále jsme chtěli zjistit, jaké stresory na tyto studenty působí. Domnívali jsme se, že na studenty prezenční formy studia budou více působit stresory, které jsou spojené se studiem (školní stresory), než stresory mimoškolní. Také jsme předpokládali, že na studenty kombinované formy studia budou působit jak školní stresory, tak zároveň ve velké míře i mimoškolní stresory. Toto očekávání jsme si ověřili pomocí dotazníku S-S-1-S.

Výsledky tohoto dotazníku ukazují, že na studenty ÚZV prezenční formy studia působí více školní stresory než mimoškolní stresory. Předpokládá se, že tito studenti mají hlavní náplň svého času právě studium, proto je školní stresory mohou ovlivňovat více. Také tito studenti mnohdy nemají zaměstnání, děti atd., tudíž na ně mimoškolní stresory působí méně než na studenty kombinované formy studia. Ti totiž mimo studijních povinností plní

i pracovní povinnosti, starají se o děti, rodiče a pečují o rodinu. U studentů kombinované formy studia mohou právě mimoškolní stresory znásobit působení školních stresorů. Výstupy z druhého dotazníku ukazují, že na studenty kombinované formy studia působí více školní stresory. Pokud porovnáme působení mimoškolních stresorů, tak tyto stresory působí více na studenty kombinované formy studia.

Díky tomuto zkoumání jsme zjistili, která skupina studentů z uvedených dvou forem studia je více ve stresu a které stresory na studenty působí, navíc v jaké míře. Je zřejmé, že studium je samo o sobě pro mnohé stresující, protože během studia musí student zvládnout mnoho úkolů, zápočtů a zkoušek. Tudíž se se stresem setká snad každý student, alespoň u zkoušek. Proto by měl student vědět, jaké stresory u něho vyvolávají stres, aby se mohl lépe připravit na dané stresové situace, případně se jim snažil předejít. Studenti by se měli lépe naučit zvládat stres, protože nezvládnutý stres může vyústit i ve zdravotní problémy. Jistě existují události, kdy je stres nevyhnutelný. Lze však studentům doporučit, aby se zaměřili na prevenci stresu. Je možné, že pokud by si dostatečně plánovali své povinnosti, měli by dostatek času na duševní hygienu. Byli by na stres lépe připraveni a schopni se s ním lépe vypořádat.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabývala porovnáváním míry stresu u studentů prezenční a kombinované formy studia. Zaměřila jsem se na studenty Ústavu zdravotnických věd, které jsem rozdělila podle studijního oboru a podle formy studia. Zaobírala jsem se tím, zda jsou více ve stresu studenti denního studia, nebo studenti dálkového studia, neboť všichni tito studenti jsou vystaveni stresu, ovšem na každou formu studia mohou působit jiné stresory.

V teoretické části jsem definovala pojem stres a následně i pojmy spojené s tímto tématem. Jelikož v praktické části pracuji s pojmem stresor, bylo nutné si tento pojem dostatečně vysvětlit. Rovněž jsem vymezila druhy stresu, neboť stres nemusí být pouze negativní, ale existuje i stres, který je pro člověka příjemný, poněvadž je spojený s pozitivní událostí. Bohužel se v životě setkáváme spíše s distresem, a proto je důležité vědět, že existuje určitá spojitost mezi stresem a naším zdravím. Téma jsem také zahrнула do teoretické části mé bakalářské práce. Jelikož byl výzkum zaměřen na studenty zdravotnických oborů a oboru zdravotně sociálního, považuji toto téma za důležité. Jedná se totiž o studenty, kteří mohou po úspěšném dokončení studia pracovat ve zdravotnictví, a tudíž by měli vědět o této spojitosti. Podle mého názoru bude stres na lidi postupem času působit ve větší a větší míře.

V praktické části jsem se zabývala výzkumem, který byl zaměřený na stres u studentů. Cílem výzkumu bylo zjistit pomocí dvou dotazníků, kteří z dotazovaných studentů jsou více vystaveni stresu. Návratnost dotazníků byla 100%. Z celkového počtu jsem vyřadila pouze dva nesprávně vyplněné dotazníky. Výzkum dopadl dobře a splnil cíl, který jsem si vytyčila.

Výzkum prokázal, že studenti studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční formě studia jsou odolnější vůči stresu než studenti kombinované formy tohoto studijního oboru. U studentů prezenční formy studia se nejvíce vyskytuje stresová reakce pocitu nejistoty, zatímco u studentů kombinované formy se nejvíce vyskytuje stresová reakce vzrušení a vnitřní neklid. Studenti zdravotnických oborů Všeobecná sestra a Porodní asistentka v prezenční formě studia jsou méně odolní vůči stresu než studenti v kombinované formě. V tomto případě se u studentů a v obou formách studia vyskytuje nejvíce stresová reakce pocitu nejistoty. U studentů prezenční formy zároveň i stresová reakce nerozhodnost. Z prezentovaných výsledků plyne, že celkově jsou odolnější studenti

ÚZV prezenční formy studia než kombinované formy studia. U obou forem studia se nejvíce vyskytuje stresová reakce pocitu nejistoty. U studentů zapříčiňují vznik stresové reakce školní i mimoškolní stresory.

U studijního oboru Zdravotně sociální pracovník prezenční formy působí nejvíce školní stresor rozvrh výuky, u kombinované formy to jsou časové možnosti na zvládnání nároků studia. Mimoškolní stresor obtíže v realizaci potřebného odpočinku nejvíce ovlivňuje studenty v obou formách studia a dokonce i zdravotnické obory. Na studenty zdravotnických oborů působí navíc také mimoškolní stresor nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu. Nároky zkoušek a zápočtů nejvíce způsobují stresové reakce u studentů prezenční formy zdravotnických oborů. Časové možnosti na zvládnání nároků studia působí na studenty kombinované formy. Celkové výzkumné zjištění je, že na studenty ÚZV v prezenční formě studia nejvíce působí školní stresor nároky zkoušek a zápočtů a mimoškolní stresor obtíže v realizaci potřebného odpočinku a nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu. Na studenty kombinované formy nejvíce působí školní stresor nároky zkoušek a zápočtů a mimoškolní stresor časové možnosti na zvládnání nároků studia. Výše uvedené stresory působí na vznik stresových reakcí. Studenti kombinované formy mají studium mnohem těžší a více podléhají stresu, protože musí splnit mnohem více povinností ještě v rámci jejich osobního života.

Moc mě těší, že jsem výzkum mohla realizovat na akademické půdě Ústavu zdravotnických studií. Z vlastní zkušenosti vím, jak stres na studenty působí a jak může ovlivnit jejich zdraví. I já sama jsem byla během studia mnohokrát vystavena stresu.

Považuji za pravdivé, že mnohdy nezáleží na tom, co se nám stalo, nebo v jaké situaci se právě nacházíme, ale mnohem více záleží na našem postoji, který k dané situaci zaujmeme. Pokud má člověk sociální oporu, zvládne všechno mnohem snadněji. Samozřejmě je to velmi propojeno s psychologii, která s člověkem souvisí po celý jeho život.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BÁRTOVÁ, Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.
- [2] BARTUŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
- [3] BROCKERT, Siegfried, 1993. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich. 139 s. ISBN 80-7023-159-9.
- [4] CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládat stres: Metody a praktická cvičení*. Praha: Portál. 205 s. ISBN 80-7178-465-6.
- [5] GOLDMAN, Cristin S. a Eugene H. WONG. Stress and the college student. *Education* [online]. 1997, 117(4): 604-611 [cit. 2016-01-18]. ISSN 00131172. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=9710065877&scope=site>.
- [6] Jak chci studovat. 2000. *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně: Fakulta humanitních studií*. [online]. [cit. 2016-01-18]. Dostupné z: <http://www.utb.cz/fhs/chci-studovat/jak-chci-studovat>.
- [7] JOSHI, Vinay, 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [8] KOHOUTEK, Rudolf. 2014. Stresy a psychická traumata studentů vysokých škol. In KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie v teorii a praxi*. [online]. [cit. 2016-03-27]. Dostupné na WWW: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1408/stresy-a-psychicka-traumata-studentu-vysokych-skol>.
- [9] KOHOUTEK, Rudolf. 2010. Vývojově psychologická teorie S. Freuda, E. H. Eriksona, J. Piageta a L. Kohlberga. In: KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. [cit. 2016-03-27]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/vyvojove-psychologicke-teorie>.
- [10] KOHOUTEK, Rudolf, 2000. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM. 263 s. ISBN 80-7204-156-8.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

- [12] KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN, 2011. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 978-80-274-3843-7.
- [13] KUZNÍKOVÁ, Iva et al., 2011. *Sociální práce ve zdravotnictví*. Praha: Grada Publishing, 212 s. ISBN 978-80-274-3676-1.
- [14] LEYDEN-RUBENSTEIN, Lori A, 1998. *The Stress Management Handbook: Strategies for Health and Inner Peace*. New Canaan, Connecticut: Keats Publishing. 208 p. ISBN 978-00-7139-298-3.
- [15] MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing. 132 s. ISBN 80-7136-425-8.
- [16] MUSIL, Jiří V, 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna. 60 s. ISBN 9788090344990.
- [17] NAKONEČNÝ, Milan, 2004. *Psychologie téměř pro každého*. Praha, Adademia. 320 s. ISBN 80-200-1198-6.
- [18] PLAMÍNEK, Jiří, 2013. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnutí*. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.
- [19] RENAUDOVÁ, Jacqueline, 1993. *Stres*. Praha: Práce. 137 s. ISBN 80-208-0297-5.
- [20] SEYLE, Hans, 1966. *Život a stres*. Bratislava: Obzor. 453 s.
- [21] SCHREIBER, Vratislav, 2000. *Lidský stres*. Praha: Academia. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
- [22] VENGLÁŘOVÁ, Martina et al., 2011. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 978-80-274-3174-2.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

GAS General adaptatiton syndrom – všeobecný adaptační syndrom

KS Kombinovaná forma studia

PS Prezenční forma studia

ÚZV Ústav zdravotnických věd

ZSP Zdravotně sociální pracovník

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Srovnání četnosti výskytu jednotlivých příznaků stresu u studijní skupiny prezenční a kombinované studijního oboru Zdravotně sociální pracovník.....	38
Graf č. 2: Srovnání průměrných hodnot stresových reakcí u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční a kombinované formě studia	39
Graf č. 3: Srovnání četnosti výskytu jednotlivých příznaků stresu u studijní skupiny prezenční a kombinované u zdravotnických oborů.....	42
Graf č. 4: Srovnání průměrných hodnot stresových reakcí u zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia	43
Graf č. 5: Srovnání četnosti výskytu jednotlivých příznaků stresu u studentů Ústavu zdravotnických věd.....	46
Graf č. 6: Srovnání průměrných hodnot výskytu stresových reakcí u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia	49
Graf č. 7: Srovnání školních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník.....	51
Graf č. 8: Srovnání mimoškolních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník.....	54
Graf č. 9: Srovnání školních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u zdravotnických oborů.....	57
Graf č. 10: Srovnání mimoškolních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u zdravotnických oborů	61
Graf č. 11: Srovnání školních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studentů ÚZV	64
Graf č. 12: Srovnání mimoškolních stresorů mezi prezenční a kombinovanou formou studia u studentů ÚZV	67
Graf č. 13: Celkové srovnání působení školních a mimoškolních stresorů na studenty ÚZV v prezenční a kombinované formě studia	70

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Celkový počet dotazníků.....	36
Tabulka č. 2: Rozdělení respondentů podle studijních oborů	36
Tabulka č. 3: Otázky zjišťující výskyt stresových reakcí	37
Tabulka č. 4: Průměrná hodnota výskytu stresové reakce u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník.....	39
Tabulka č. 5: Výskyt stresových reakcí u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční formě studia	40
Tabulka č. 6: Výskyt stresových reakcí u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník.....	41
Tabulka č. 7: Průměrná hodnota výskytu stresové reakce u zdravotnických oborů.....	43
Tabulka č. 8: Výskyt stresových reakcí u zdravotnických oborů v prezenční formě studia	44
Tabulka č. 9: Výskyt stresových reakcí u zdravotnických oborů v kombinované formě studia	45
Tabulka č. 10: Výskyt stresových reakcí u studentů ÚZV prezenční formy studia.....	47
Tabulka č. 11: Výskyt stresových reakcí u studentů ÚZV kombinované formy studia.....	47
Tabulka č. 12: Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí u studentů ÚZV	48
Tabulka č. 13: Srovnání průměrných hodnot působení školních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční formě a kombinované formě studia	50
Tabulka č. 14: Srovnání školních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot	52
Tabulka č. 15: Srovnání školních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot.....	53
Tabulka č. 16: Srovnání průměrných hodnot u mimoškolních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník v prezenční a kombinované formě studia	54

Tabulka č. 17: Srovnání mimoškolních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot.....	55
Tabulka č. 18: Srovnání mimoškolních stresorů u studijního oboru Zdravotně sociální pracovník kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot.....	56
Tabulka č. 19: Srovnání průměrných hodnot školních stresorů u zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia.....	57
Tabulka č. 20: Srovnání školních stresorů u zdravotnických oborů prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot.....	59
Tabulka č. 21: Srovnání školních stresorů u zdravotnických oborů kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot.....	60
Tabulka č. 22: Srovnání průměrných hodnot mimoškolních stresorů u zdravotnických oborů v prezenční a kombinované formě studia.....	61
Tabulka č. 23: Srovnání mimoškolních stresorů u zdravotnických oborů prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot.....	62
Tabulka č. 24: Srovnání mimoškolních stresorů u zdravotnických oborů kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot.....	63
Tabulka č. 25: Srovnání průměrných hodnot školních stresorů u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia.....	64
Tabulka č. 26: Srovnání školních stresorů u studentů ÚZV prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot.....	65
Tabulka č. 27: Srovnání školních stresorů u studentů ÚZV kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot.....	66
Tabulka č. 28: Srovnání průměrných hodnot mimoškolních stresorů u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia.....	67
Tabulka č. 29: Srovnání mimoškolních stresorů u studentů ÚZV prezenční formy studia dosahujících krajních hodnot.....	68
Tabulka č. 30: Srovnání mimoškolních stresorů u studentů ÚZV kombinované formy studia dosahujících krajních hodnot.....	69
Tabulka č. 31: Celkové srovnání průměrných hodnot školních a mimoškolních stresorů u studentů ÚZV v prezenční a kombinované formě studia.....	70

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I:	Informace k dotazníkům
Příloha P II:	Dotazník S-S-1
Příloha P III:	Dotazník S-S-1-S
Příloha P IV:	Žádost o umožnění výzkumného šetření
Příloha P V:	Získaná data z dotazníku S-S-1
Příloha P VI:	Získaná data z dotazníku S-S-1-S (PS, Školní stresory)
Příloha P VII:	Získaná data z dotazníku S-S-1-S (KS, Školní stresory)
Příloha P VIII:	Získaná data z dotazníku S-S-1-S (PS, Mimoškolní stresory)
Příloha XI:	Získaná data z dotazníku S-S-1-S (KS, Mimoškolní stresory)

PŘÍLOHA P I: INFORMACE K DOTAZNÍKŮM

Informace k dotazníkům

Dobrý den,

mé jméno je Iva Krystýnková. Jsem studentkou třetího ročníku oboru Zdravotně sociální pracovník na UZV. Chtěla bych vás poprosit o vyplnění mých dvou dotazníků, které budou sloužit k výzkumu pro mou bakalářskou práci.

První dotazník, s názvem S-S-1, je zaměřen na zjištění projevů a příznaků, které se mohou objevit u člověka v některých životních situacích nebo událostech.

Druhý dotazník, s názvem S-S-1-S, je zaměřen na zjištění četnosti výskytu stresových reakcí, které byly popsány v prvním dotazníku, u vybraných stresorů, které se mohou v životě vyskytovat.

Bližší informace k práci s dotazníky máte uvedeny nahoře nad otázkami.

Dotazník je anonymní, pro hromadné výzkumné zpracování potřebuji jen znát váš ročník studia a formu vašeho studia - označte proto, prosím, níže uvedené informace odpovídajícím způsobem:

Forma studia: a) prezenční b) kombinovaná

Ročník studia: 1 - 2 - 3 - 4


PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK S-S-1

S-S-1	
Tento dotazník zjišťuje výskyt určitých projevů či reakcí, které mohou být vyvolávány některými situacemi nebo životními událostmi. Zvažte, zda se u vás níže uvedené projevy nebo reakce vyskytly, jako důsledek přítomnosti nějaké situace nebo události. Pokud se u vás daný projev nebo reakce v tomto smyslu vyskytla označte odpověď ANO, pokud se nevyskytla, označte odpověď NE. Žádnou odpověď nevynechávejte.	
V některých životních situacích nebo událostech, v období zimního semestru akademického roku 2015/2016, se u mne vyskytly tyto příznaky, projevy či reakce:	
1. Sucho v ústech	ANO - NE
2. Bušení srdce	ANO - NE
3. Napětí ve svalech, zejména v šiji	ANO - NE
4. Nucení na stolicí	ANO - NE
5. Nucení na močení	ANO - NE
6. Pocit ztráty rovnováhy	ANO - NE
7. Vnitřní chvění nebo třes	ANO - NE
8. Zvýšené pocení	ANO - NE
9. Dechová nepravidelnost	ANO - NE
10. Vzrušení, vnitřní neklid	ANO - NE
11. Dezorientace	ANO - NE
12. Nerozhodnost	ANO - NE
13. Obtíže v soustředění	ANO - NE
14. Obtíže v řízení myšlenek	ANO - NE
15. Pocity nejistoty	ANO - NE
16. Zrychlený tok myšlenek, zhoršená schopnost jejich ovládnání	ANO - NE
17. Objevují se nepříznivé představy, obavy, strach	ANO - NE
18. Snížení rozhodnosti a schopnost jednat	ANO - NE
19. Tělesný neklid	ANO - NE
20. Hněv, zlost, často verbální agresivita	ANO - NE
21. Pocity zoufalství nebo beznaděje	ANO - NE
22. Stranění se kontaktu s druhými lidmi	ANO - NE
23. Obtížné ovládnání emočních projevů	ANO - NE
24. Nepružnost, upoutávání pozornosti náhodnými jevy	ANO - NE
25. Obtíže při vybavování z paměti	ANO - NE

PŘÍLOHA P III: DOTAZNÍK S-S-1-S

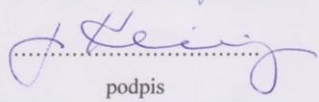
S-S-1-S					
<p>U každé z uvedených situací zhodnoťte na stupnici míru jejího působení na vznik stresové reakce. Stupeň 1 znamená, že uvedená situace prakticky žádnou stresovou reakci nevyvolává, stupeň 2 znamená výskyt stresové reakce jen někdy, stupeň 3 vyjadřuje již častý vznik stresové reakce, stupeň 4 znamená velmi častý výskyt stresové reakce spojené s danou situací, stupeň 5 znamená téměř pravidelný výskyt stresu s danou situací.</p>					
ŠKOLNÍ STRESORY-spojené se studiem:					
1. Nevhodné rodinné podmínky pro studium	1	2	3	4	5
2. Nevhodné podmínky v zaměstnání pro studium	1	2	3	4	5
3. Nároky zkoušek a zápočtů	1	2	3	4	5
4. Rozvrh výuky	1	2	3	4	5
5. Celková doba výuky v jednom dnu	1	2	3	4	5
6. Obtížnost a nároky některých předmětů	1	2	3	4	5
7. Chování učitele	1	2	3	4	5
8. Chování studentů-kolegů	1	2	3	4	5
9. Časové možnosti na zvládnutí nároků studia	1	2	3	4	5
10. Dostupnost zdrojů informací o učební látce	1	2	3	4	5
MIMOŠKOLNÍ STRESORY:					
1. Rodinné vztahy a situace v rodině	1	2	3	4	5
2. Partnerské vztahy	1	2	3	4	5
3. Přátelské vztahy	1	2	3	4	5
4. Ekonomické - finanční zajištění	1	2	3	4	5
5. Péče o jiné osoby v rodině (děti, rodiče apod.)	1	2	3	4	5
6. Vztahy se sociálním okolím	1	2	3	4	5
7. Zdravotní stav a nároky na udržování zdraví	1	2	3	4	5
8. Postavení v práci a pracovní vztahy	1	2	3	4	5
9. Obtíže v realizaci potřebného odpočinku	1	2	3	4	5
10. Nároky dojíždění, zajišťování vlastního provozu	1	2	3	4	5

PŘÍLOHA P IV: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

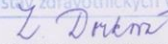
Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění výzkumného šetření na Vašem pracovišti, které bude níže uvedený student realizovat v rámci zpracování bakalářské práce, jejíž součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Zdravotně sociální péče, studijního oboru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

Jméno a příjmení studenta	IVA KRYSŤANKOVÁ		
Téma bakalářské práce	ROZDÍLY V HÍŘE STRESU VYVOLANÉHO STUDIEM U RŮZNÝCH TYPŮ STUDIA		
Vedoucí bakalářské práce	doc. PhDr. Josef Konečný, CSc.		
	 podpis		
Metoda výzkumu	DOTAZNÍK		
Skupina respondentů	STUDENTI PS a KS UZV		
Pracoviště	Vyjádření vedoucího pracoviště (nehodící se škrtněte)	Podpis	
	<input checked="" type="checkbox"/> Souhlasím	<input type="checkbox"/> Nesouhlasím	Z. Dorková
	<input type="checkbox"/> Souhlasím	<input type="checkbox"/> Nesouhlasím	
	<input type="checkbox"/> Souhlasím	<input type="checkbox"/> Nesouhlasím	

Děkujeme za pochopení a spolupráci.

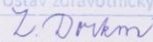
Ve Zlíně dne 13.12.2020

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd



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

Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd



razítko a podpis zástupce zařízení

PŘÍLOHA P V: ZÍSKANÁ DATA Z DOTAZNÍKU S-S-1

Dotazník S-S-1							
Prezeční skupina				Kombinovaná skupina			
Osoba	Bodová hodnota	Osoba	Bodová hodnota	Osoba	Bodová hodnota	Osoba	Bodová hodnota
1.	12	31.	16	1.	12	31.	10
2.	16	32.	13	2.	9	32.	13
3.	16	33.	16	3.	17	33.	12
4.	8	34.	13	4.	16	34.	11
5.	6	35.	15	5.	24	35.	12
6.	18	36.	11	6.	12	36.	14
7.	12	37.	16	7.	16	37.	7
8.	6	38.	11	8.	12	38.	7
9.	11	39.	6	9.	14	39.	17
10.	9	40.	16	10.	17	40.	14
11.	14	41.	12	11.	17	41.	11
12.	5	42.	7	12.	14	42.	9
13.	9	43.	13	13.	14	43.	11
14.	18	44.	18	14.	12	44.	12
15.	19	45.	9	15.	15	45.	11
16.	20	46.	14	16.	15	46.	14
17.	9	47.	11	17.	14	47.	18
18.	20	48.	13	18.	21	48.	16
19.	3	49.	16	19.	7	49.	16
20.	11	50.	12	20.	19	50.	17
21.	22	51.	18	21.	18	51.	16
22.	21	52.	16	22.	20	52.	17
23.	4	53.	13	23.	14	53.	15
24.	14	54.	8	24.	12	54.	16
25.	11	55.	18	25.	14	55.	18
26.	9	56.		26.	10	56.	8
27.	15	57.		27.	15	57.	15
28.	10	58.		28.	13	58.	11
29.	20	59.		29.	9	59.	14
30.	17	60.		30.	12	60.	11
Celková bodová hodnota		716		Celková bodová hodnota		827	
Počet osob		55		Počet osob		60	
Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí ÚZV		13,0		Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí ÚZV		13,8	
Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí u ZSP		12,1		Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí u ZSP		14,6	
Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí u zdravotnického oboru		13,5		Průměrná hodnota výskytu stresových reakcí u zdravotnického oboru		13,1	

PŘÍLOHA P VII: ZÍSKANÁ DATA Z DOTAZNÍKU S-S-1-S (KS, ŠKOLNÍ STRESORY)

Dotazník S-S-1-S											Suma za osobu	
Kombinovaná forma studia												
Počet osob	ŠKOLNÍ STRESORY SPOJENÉ SE STUDIEM											
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10		
1.	2	1	3	2	4	4	4	1	3	3	27	
2.	1	1	3	2	2	3	3	1	3	4	23	
3.	3	5	4	2	3	5	2	1	5	4	34	
4.	1	4	5	3	3	4	1	1	5	3	30	
5.	2	1	4	2	2	5	1	1	3	4	25	
6.	2	2	4	1	2	4	2	1	4	2	24	
7.	2	3	4	3	4	3	2	1	4	3	29	
8.	1	2	4	4	5	3	1	2	2	3	27	
9.	1	1	4	1	4	4	3	3	4	3	28	
10.	2	4	3	3	2	2	2	1	4	3	26	
11.	4	5	5	3	4	5	4	3	5	4	42	
12.	2	1	3	4	4	4	3	2	4	3	30	
13.	2	1	3	1	1	3	1	1	4	1	18	
14.	2	4	3	3	3	4	1	1	5	2	28	
15.	1	5	3	3	3	2	1	1	4	2	25	
16.	4	2	5	2	4	4	3	1	4	4	33	
17.	3	5	3	4	5	4	1	1	5	3	34	
18.	1	2	3	2	3	3	2	1	3	2	22	
19.	5	2	5	2	2	4	1	1	5	3	30	
20.	2	2	5	1	3	3	2	1	3	2	24	
21.	3	2	4	3	2	3	1	1	4	3	26	
22.	3	2	5	2	3	5	4	2	5	4	35	
23.	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	38	
24.	1	4	3	1	4	4	2	1	4	3	27	
25.	2	1	5	4	5	3	3	1	5	4	33	
26.	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	18	
27.	2	2	3	2	4	4	2	2	3	2	26	
28.	2	3	3	1	1	2	1	1	1	2	17	
29.	3	3	2	1	1	2	1	2	3	2	20	
30.	4	3	5	2	3	3	2	2	2	3	29	
31.	2	4	3	5	4	3	2	2	4	3	32	
32.	3	1	2	4	4	3	2	1	2	2	24	
33.	3	3	4	2	2	5	2	1	4	3	29	
34.	4	3	3	2	5	4	1	1	3	3	29	
35.	2	2	4	3	4	3	1	2	4	2	27	
36.	1	3	4	3	3	3	2	2	4	3	28	
37.	3	3	4	4	4	5	2	2	5	2	34	
38.	3	4	5	2	4	4	3	2	4	3	34	
39.	2	2	4	3	3	3	2	1	3	3	26	
40.	3	3	4	2	3	4	1	1	5	5	31	
41.	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	23	
42.	3	3	3	2	4	4	2	2	4	4	31	
43.	4	4	2	1	2	2	1	1	4	1	22	
44.	4	2	5	4	5	5	2	1	5	1	34	
45.	2	5	3	2	1	3	1	1	3	1	22	
46.	1	2	3	3	5	4	2	1	4	3	28	
47.	3	3	4	4	4	4	2	1	5	2	32	
48.	3	3	5	5	5	5	2	1	5	3	37	
49.	1	1	3	2	2	4	2	1	4	3	23	
50.	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	25	
51.	1	4	4	3	3	4	2	2	4	4	31	
52.	2	4	5	3	5	5	3	2	5	2	36	
53.	1	4	5	3	4	4	2	1	5	2	31	
54.	1	2	4	3	4	4	3	2	4	3	30	
55.	3	2	3	4	5	4	3	2	3	2	31	
56.	4	4	5	1	2	4	1	2	5	4	32	
57.	1	1	3	4	4	4	1	1	4	3	26	
58.	4	4	5	3	3	5	2	2	3	1	32	
59.	2	2	3	3	3	4	2	2	4	3	28	
60.	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	33	
ÚZV	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10		
POČET V DANÉM STRESORU	142	167	224	156	198	220	117	86	233	166	Průměrná hodnota mimískolních stresorů za skupinu	1709
POČET DOTAZNÍKŮ	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		60
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2,4	2,8	3,7	2,6	3,3	3,7	2,0	1,4	3,9	2,8		28,5
ZSP	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10		
POČET V DANÉM STRESORU	64	76	107	66	89	102	59	40	112	84	Průměrná hodnota mimískolních stresorů za skupinu	799
POČET DOTAZNÍKŮ	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29		29
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2,2	2,6	3,7	2,3	3,1	3,5	2,0	1,4	3,9	2,9		27,6
Zdravotnické obory	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10		
POČET V DANÉM STRESORU	78	91	117	90	109	118	58	46	121	82	Průměrná hodnota mimískolních stresorů za skupinu	910
POČET DOTAZNÍKŮ	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		31
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2,5	2,9	3,8	2,9	3,5	3,8	1,9	1,5	3,9	2,6		29,4

PŘÍLOHA P VIII: ZÍSKANÁ DATA Z DOTAZNÍKU S-S-1-S (PS, MIMOŠKOLNÍ STRESORY)

Dotazník S-S-1-S											Suma za osobu	
Prezenční forma studia												
Počet osob	MIMOŠKOLNÍ STRESORY											
	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10		
1.	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	12	
2.	1	1	2	2	1	2	2	3	4	5	23	
3.	3	1	1	4	1	1	1	1	3	5	21	
4.	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	15	
5.	1	1	1	1	1	1	2	1	5	1	15	
6.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
7.	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	20	
8.	3	3	3	2	1	2	5	1	2	2	24	
9.	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	14	
10.	1	1	1	3	1	1	2	1	3	3	17	
11.	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	21	
12.	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	25	
13.	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	15	
14.	3	3	2	3	1	2	1	1	2	4	22	
15.	1	1	2	3	1	2	2	2	3	3	20	
16.	2	5	2	1	1	2	2	1	5	5	26	
17.	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	14	
18.	5	1	1	1	1	1	1	3	5	3	22	
19.	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	14	
20.	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	21	
21.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	13	
22.	1	1	1	3	1	2	5	1	4	1	20	
23.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	
24.	2	2	1	3	3	2	3	2	3	5	26	
25.	2	1	2	1	1	2	3	1	4	2	19	
26.	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	15	
27.	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	16	
28.	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	17	
29.	3	3	4	4	5	3	4	3	4	4	37	
30.	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	28	
31.	1	1	1	1	1	2	2	1	5	5	20	
32.	5	5	3	5	5	3	4	1	3	4	38	
33.	2	1	1	1	1	2	2	1	4	2	17	
34.	3	4	1	3	1	2	1	2	3	3	23	
35.	1	2	1	1	2	1	2	2	3	4	19	
36.	2	3	1	3	5	1	2	1	4	3	25	
37.	2	1	1	1	2	1	3	1	4	2	18	
38.	5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	41	
39.	2	3	3	4	5	3	1	3	3	4	31	
40.	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	28	
41.	4	4	1	4	1	1	2	2	3	4	26	
42.	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	24	
43.	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	16	
44.	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	14	
45.	2	2	2	2	1	3	2	1	4	4	23	
46.	2	1	1	2	2	1	1	2	3	4	19	
47.	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	19	
48.	1	1	1	2	4	2	3	2	3	4	23	
49.	2	2	1	2	3	2	3	2	4	2	23	
50.	2	2	2	3	1	2	3	1	3	3	22	
51.	1	3	3	3	1	1	2	2	3	4	23	
52.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11	
53.	3	1	2	3	2	2	1	1	2	3	20	
54.	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	12	
55.	4	2	2	2	1	1	2	1	3	2	20	
ÚZV	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10		
POČET V DANÉM STRESORU CELKEM	113	112	97	123	98	96	119	84	158	157	Průměrná hodnota mimoškolních stresorů za skupinu	1157
POČET DOTAZNÍKŮ	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55		55
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2.1	2.0	1.8	2.2	1.8	1.7	2.2	1.5	2.9	2.9		21.0
ZSP	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10	Průměrná hodnota mimoškolních stresorů za skupinu	
POČET V DANÉM STRESORU	37	38	34	40	23	30	36	28	53	52		371
POČET DOTAZNÍKŮ	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		20
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	1.9	1.9	1.7	2.0	1.2	1.5	1.8	1.4	2.7	2.6		18.6
Zdravotnické obory	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10	Průměrná hodnota mimoškolních stresorů za skupinu	
POČET V DANÉM STRESORU	76	74	63	83	75	66	83	56	105	105		786
POČET DOTAZNÍKŮ	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35		35
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2.2	2.1	1.8	2.4	2.1	1.9	2.4	1.6	3.0	3.0		22.5

PŘÍLOHA P XI: ZÍSKANÁ DATA Z DOTAZNÍKU S-S-1-S (KS, MIMOŠKOLNÍ STRESORY)

Dotazník S-S-1-S											Suma za osobu	
Kombinovaná forma studia												
Počet osob	MIMOŠKOLNÍ STRESORY											
	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10		
1.	4	1	2	2	3	3	2	1	2	2	22	
2.	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	17	
3.	4	5	1	5	2	5	5	4	5	3	39	
4.	4	5	1	1	5	3	3	2	5	1	30	
5.	2	1	2	4	2	3	5	4	2	1	26	
6.	2	2	2	2	4	3	2	2	5	4	28	
7.	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	23	
8.	1	1	2	2	1	3	4	1	3	3	21	
9.	1	1	1	2	3	3	1	2	3	1	18	
10.	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	25	
11.	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	46	
12.	2	1	2	2	2	3	3	3	4	4	26	
13.	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	
14.	1	2	1	3	5	1	2	3	4	3	25	
15.	1	2	1	3	1	2	2	4	5	5	26	
16.	3	3	2	2	4	2	2	4	3	4	29	
17.	3	1	1	3	5	3	1	5	5	5	32	
18.	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	18	
19.	4	5	1	1	4	1	1	3	4	1	25	
20.	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	16	
21.	2	2	1	1	3	2	2	3	4	1	21	
22.	3	4	2	2	1	2	3	4	5	5	31	
23.	4	3	1	3	2	2	2	4	3	2	26	
24.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
25.	2	1	2	3	1	1	3	2	4	2	21	
26.	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	15	
27.	1	1	1	1	3	1	2	1	4	1	16	
28.	2	3	3	1	1	2	1	1	1	2	17	
29.	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	25	
30.	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	28	
31.	2	1	1	2	1	1	2	3	4	4	21	
32.	2	2	1	2	4	2	2	1	3	1	20	
33.	3	1	1	4	2	1	1	1	3	4	21	
34.	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	12	
35.	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	18	
36.	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	18	
37.	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	30	
38.	2	2	3	4	4	3	5	4	1	1	29	
39.	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	19	
40.	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	19	
41.	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	26	
42.	1	1	3	3	1	1	3	1	3	4	21	
43.	3	4	1	1	5	1	1	3	4	4	27	
44.	5	4	1	1	5	1	2	1	3	3	26	
45.	2	1	1	3	3	1	4	5	4	2	26	
46.	2	1	1	2	1	1	2	2	3	4	19	
47.	2	1	2	2	3	2	2	3	4	3	24	
48.	3	1	1	3	3	1	1	3	4	4	24	
49.	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	15	
50.	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	14	
51.	1	2	2	3	2	1	2	4	4	3	24	
52.	2	5	1	4	1	1	3	4	5	2	28	
53.	4	3	1	3	1	1	1	2	4	4	24	
54.	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	18	
55.	1	1	1	3	3	2	2	2	4	4	23	
56.	4	1	1	1	4	2	3	5	5	1	27	
57.	3	3	3	1	1	3	3	1	4	2	24	
58.	5	4	3	3	4	3	4	3	3	3	35	
59.	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	26	
60.	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	22	
ÚZV	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10		
POČET V DANÉM STRESORU	137	128	93	137	142	113	138	149	199	158	Průměrná hodnota mimiškolních stresorů za skupinu	1394
POČET DOTAZNÍKŮ	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		60
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2,3	2,1	1,6	2,3	2,4	1,9	2,3	2,5	3,3	2,6		23,2
ZSP	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10		
POČET V DANÉM STRESORU	65	63	45	66	70	64	69	75	97	72	Průměrná hodnota mimiškolních stresorů za skupinu	686
POČET OSOB	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29		29
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2,2	2,2	1,6	2,3	2,4	2,2	2,4	2,6	3,3	2,5		23,7
Zdravotnické obory	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10		
POČET V DANÉM STRESORU	72	65	48	71	72	49	69	74	102	86	Průměrná hodnota mimiškolních stresorů za skupinu	708
POČET OSOB	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		31
PRŮMĚRNÁ HODNOTA STRESORU	2,3	2,1	1,5	2,3	2,3	1,6	2,2	2,4	3,3	2,8		22,8