

Prevence stresu v průběhu studia při zaměstnání

Martina Ševčíková

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina Ševčíková**
Osobní číslo: **H15336**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Prevence stresu v průběhu studia při zaměstnání**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti zvládnání a prevence stresu, využití adaptivních a neadaptivních strategií při zvládnání stresu u studentů kombinovaného studia a možností vzdělávání v dané oblasti.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam odborné literatury:

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Pozitivní psychologie. Praha: PORTÁL, 2015. ISBN 978-80-262-0978-2.
CIMICKÝ, Jan. Sám proti stresu. Praha: BONDY, 2015. ISBN 978-80-88073-02-04.
MELGOSA, Julián. Zvládní svůj stres. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.
RUGG, Gordon. Stress Free Guide to Studying at University. SAGE Publications Ltd, 2008. ISBN 9781412944922.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd
Datum zadání bakalářské práce: **19. prosince 2018**
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2019**

Ve Zlíně dne 19. prosince 2018

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



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně
6.3.2019

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je ve svém obsahu primární analýzou odůvodněnosti realizace projektu, zaměřeného v rámci svých činností na podporu studentů kombinovaného studia při zvládání stresu, a to ve smyslu řešení již vzniklých negativních následků, tak také jako zajištění účinné prevence.

Práce se zaměřuje na zodpovězení výzkumných otázek, které jsou směřovány na zjištění toho, zda je realizace projektu důvodná, a pokud ano, tak v jaké podobě a při splnění jakého obsahu činností, by měl být projekt realizován, aby se maximálně přiblížil potřebám studentů kombinovaného studia.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část a je zpracována s využitím kombinace kvalitativního a kvantitativního výzkumu, kdy kombinace těchto výzkumných metod zajišťuje nejen sběr informací o tom, zda je služba vhodná a potřebná, ale navíc ještě informací o tom, jakým způsobem a v jaké podobě by měla být služba realizována, aby byla pro studenty maximálně efektivní.

Klíčová slova:

stres, zvládání stresu, odolnost proti stresu, práce s emocemi, emoční prožívání, duševní hygiena, EFT.

ABSTRACT

The work is the primary analysis of the justification of the implementation of the project, aimed at supporting students of combined studies in coping with stress in the context of its activities, in the sense of solving the already negative consequences as well as ensuring effective prevention.

The work is focused on answering research questions, which are aimed at finding out whether the project implementation is justified and if so, in what form and with the content of activities, the project should be implemented in order to meet the needs of students of combined study.

The thesis is divided into theoretical and analytical part and is processed using a combination of qualitative and quantitative research, where the combination of these research methods ensures not only the collection of information about whether the service is appropriate and necessary, but also information on how and in what way service should be implemented in order to be as effective as possible for students.

Key words:

Stress, dealing with stress, resistance to stress, emotions, emotional experience, mental hygiene, EFT, research,

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. Dále bych s láskou poděkovala svým rodičům, za jejich podporu, kterou mi poskytovali nejen během psaní samotné práce, ale také během celého studia. A především bych chtěla poděkovat Mgr. Janě Cíchové, která pro mne po celou dobu výzkumu byla neocenitelným pomocníkem, rádcem a podporovatelem.

„To nejkrásnější na světě nejsou věci, nýbrž chvíle, okamžiky, nezachytitelné vteřiny.“

Karel Čapek

„Život měříme příliš jednostranně, podle jeho délky a ne podle jeho velikosti. Myslíme víc na to, jak život prodloužit, než na to, jak ho opravdu naplnit. Mnoho lidí se bojí smrti, ale nedělají si nic z toho, že sami a mnoho jiných žijí jen položivotem, bez obsahu, bez lásky, bez radosti.“

T.G.Masaryk

Čestně prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné. Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím literatury, kterou uvádím v seznamu.

OBSAH

ÚVOD	10
I. TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STRES	13
1.1 DEFINICE STRESU.....	14
1.2 VZNIK STRESU	15
1.3 FÁZE STRESU	17
1.4 DRUHY STRESU.....	19
2 EMOCE A STRES	20
2.1 VZNIK EMOCÍ.....	21
2.2 PRÁCE S EMOCEMI (EMOČNÍ INTELIGENCE).....	23
3 ZVLÁDÁNÍ STRESU	25
3.1 PREVENCE STRESU.....	27
3.2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	33
4 STUDIUM A ZAMĚSTNÁNÍ	36
4.1 STUDIUM	36
4.2 ZAMĚSTNÁNÍ.....	37
4.3 STUDIUM PŘI ZAMĚSTNÁNÍ	38
II. PRAKTICKÁ ČÁST	39
5 METODIKA VÝZKUMU	41
5.1 METODY ŠETŘENÍ.....	41
6 ORGANIZACE A REALIZACE VÝZKUMU	45
6.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ	45
6.2 TVORBA DOTAZNÍKU	45
6.3 ORGANIZACE VÝZKUMU	48
6.4 REALIZACE VÝZKUMU	49
7 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	51
7.1 INTERPRETACE ÚDAJŮ UZAVŘENÝCH OTÁZEK	51
7.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ OTEVŘENÝCH OTÁZEK	62
7.3 SHRNUTÍ.....	64
ZÁVĚR	68
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	69
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72
SEZNAM GRAFŮ	73

DOTAZNÍK.....	74
----------------------	-----------

ÚVOD

Při hledání vhodného tématu pro mou práci, se mi naskytla, za mne velmi vítaná možnost, podílet se na mapování vhodnosti, využitelnosti a možností realizace projektu, který by reagoval svou činností na potřeby studentů kombinovaného studia, a to ve vazbě na stres, který toto studium přináší. V průběhu celého studia jsem si všímala, a v bližším kontaktu i potvrzovala, že někteří moji kolegové prožívali napětí a stres ve vazbě na nároky studia intenzivněji než jiní, což jsem přikládala schopnosti adaptace každého člověka na působení dlouhodobějšího stresu nebo také znalostem, které se týkají jak dobré prevence proti stresu, tak využívání vhodných technik při negativním dopadu stresu na psychiku ze strany toho kterého jednotlivce. Současně mně také bylo jasné, že míra dopadajícího a pocíťovaného stresu souvisí i s individuálními osobními poměry, neboť zpravidla v běžném životě je pocíťovaný stres tvořen všemi vnějšími a vnitřními stresovými faktory, které společně na člověka působí.

S ohledem na výše uvedené, a také vzhledem k tomu, čím se ve svém životě zabývám, jsem se rozhodla věnovat tématu prevence stresu právě u studentů kombinovaného studia, kterého jsem sama studentkou. Spojila jsem tedy svůj zájem o problematiku s možností využít bakalářskou práci ke konkrétnímu praktickému účelu. V rámci hodnocení možnosti realizace projektu jsou totiž nejprve zjišťovány (prvotními sběry informací a jejich vyhodnocováním) skutečnosti svědčící pro či proti tomu, aby byla prováděna hlubší analýza týkající se projektového záměru.

Má práce je tedy zaměřena na prvotní sběr informací a jejich analýzu tak, aby bylo možno zjistit, zda studenti kombinovaného studia vůbec trpí dlouhodobým stresem a negativním psychickým tlakem v důsledku studia, zda jsou schopni takovou situaci obecně řešit vlastními silami, nebo zda by pro ně bylo vhodné a potřebné realizovat službu, která by na tyto jejich potřeby související se stresem v průběhu studia reagovala.

To, že stres je v naší moderní a výkonnostní společnosti problémem, uvádí i Světová zdravotnická organizace WHO, která dokládá prostřednictvím studií, že stres je celosvětově narůstajícím zdravotním problémem, přičemž příčiny stresu jsou různorodé. Proto i s ohledem na tuto skutečnost pokládám za důležité, aby bylo zjišťováno, zda a jakou měrou jsou studenti kombinovaného studia stresem ovlivněni.

Práce je rozdělena na část teoretickou, která ve svém obsahu definuje a vyjasňuje problematiku, kterou se zabývá navazující praktická část. V praktické části jsou zvoleny dvě metody výzkumu, neboť z mého pohledu taková kombinace přinese hlubší vhled do zkoumaného problému. Zvolila jsem kombinaci metody relativní četnosti (tedy metody kvantitativní) a metody otevřeného kódování (tedy metody kvalitativní). Data byla zjišťována prostřednictvím dotazníku a respondenty byli studenti kombinovaného studia UTB ve Zlíně a Univerzity Palackého v Olomouci.

Výsledky zkoumání jsou zaznamenány v hodnocení výsledků zkoumání a v závěru práce.

Jako zdroje pro svoji práci jsem využila odbornou literaturu, kterou jsem uvedla podle citační normy v práci a soupisu využitých zdrojů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Slovo stres vychází z anglického stress, jež se vyvinulo z latinského výrazu stringo, stringere, které vyjadřuje proces stahování, utahování, ve smyslu vytváření tlaku. Tlak je na nás v současné velmi uspěchané době (je třeba všechno udělat co nejrychleji a udělat toho co nejvíce) vyvíjen v mnoha oblastech našeho života a stal se postupně jejich běžnou součástí. Na problematiku zátěžových situací i stresu a jeho projevů se zaměřovali mnozí filozofové, badatelé i lékaři již v dávných dobách, kteří se věnovali především fyziologickým projevům stresu (I.P.Pavlov, W.Canon, H.Selye), ale k jeho intenzivnějšímu a podrobnějšímu zkoumání začalo docházet až v průběhu dvacátého století a prosadil se přístup psychologický, jehož hlavním představitelem je R.S. Lazarus. Jejich společným závěrem je teorie, podle které je člověk na nebezpečí reaguje třemi různými způsoby:

- **Boj**
- **Útěk**
- **Zamrznutí**

Při stresu (nebo jiné zátěžové situaci – konfliktu, hádce, urážce) se nejdříve ke slovu dostává tzv. **plazí mozek**, tedy nejstarší část mozku. Jedná se o nejstarší část mozku (je to prodloužená mícha, která se také pojmenovává jako mozkový kmen) starou 100 milionů let. Tato část řídí základní fyziologické funkce – reflexy, dýchání, primitivní pudy. Máme jej společný s plazy (kteří nejsou schopní lidských emocí a citů – lásky, nenávisti, závisti, ale rozlišují pouze pudové záležitosti, tedy zimu, teplo, strach z ohrožení, hlad apod.) – proto plazí mozek. Jeho úkolem je tzv. poplachová reakce, která má za úkol vzbouřit celý organismus a zmobilizovat síly. Řídí nás tedy v situacích vyžadujících okamžité, instinktivní jednání. Jeho úkolem je ochránit tělo před ohrožením a vydává tedy příkazy, bojuj, uteč, popř. zmrzni (nehýbej se). Reaguje především na kinestetické, tělesné, prostorové vjemy, např. pocit na těle nebo v těle, pohyb v blízkosti, pachy atd. Dochází při tom ke zrychlení srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku a zúžení cév a v té chvíli také k vylučování adrenalinu a neoadrenalinu.

Evolučně mladší částí mozku je tzv. **savčí (emoční)** nebo také **limbický systém**, který se vyvinul zhruba před 50 miliony let. Savci jsou skupinově i hierarchicky založení, učí a ochraňují mláďata a starají se o fungování skupiny. Tato část mozku nás řídí pomocí emocí a jeho cílem je učit, ochraňovat a řídit. Je sice už mnohonásobně složitější, než mozek pla-

zí, ale při hledání řešení opět rozhoduje černobíle mezi buď a nebo. Jeho vnímání je orientováno na sluch (zvuky), mimiku a posunky.

Díky tomu, že tyto dvě archaické části mozku existují bok po boku již tak dlouhou dobu, je jejich spolupráce rychlá a efektivní.

Vývojově nejmladší je **neo-cortex (racionální mozek, mozková kůra)**. Je starý asi jen 2 miliony let. Je vlastně pořád ještě nový a stále je ještě dost oddělen od emocionálního mozku. Zároveň nedokáže komunikovat s plazím mozkiem tak rychle, jako savčí mozek. Je pomalý a ve zneklidňujících (tělesně či emočně nabitých) situacích nestačí držet tempo s plazím a savčím mozkiem, které pak přebírají vedení. Dá se tedy říci, že tělo a emoce v důležitých, nerutinních okamžicích našeho života řídí naše kroky. Je proto velmi důležité, aby veškeré naše plánování a konstruování vizí vycházelo z pocitů a emocí, abychom vize v sobě „cítily“. Plánování a vymýšlení životní cesty čistě racionálně nás může svést na scestí. Neo-cortex je schopen abstraktního myšlení i myšlení na budoucnost (obě starší části mozku se zaměřují pouze na minulost a přítomnost). Je orientovaný vizuálně, a proto neumí myslet v záporkách. Např. sdělení „Nerozbij tu vázu!“ si mozek neumí představit. Musí si nejdříve představit rozbíjení vázy, a jakmile si to představí, obraz už je pak tak živý, že ho neumí popřít.

1.1 Definice stresu

Samotný pojem stres je velmi rozsáhlý, lze na něj nahlížet z mnoha stran a uchopovat jej mnoha způsoby a tím jej i různými způsoby definovat. J. Praško definuje stres jako „tělesnou a duševní reakci na stresor (stresový podnět)“ (Praško, 2001, s. 11) Přičemž míra stresu je maximálně subjektivní (z osobního pohledu) záležitostí - dva totožné podněty mohou u různých jedinců vyvolat různé reakce (například nepříjetí na školu může u jednoho jedince vyvolat lítost a smutek, u druhého naopak vztek a zlobu) a tím i rozdílnou míru stresu s těmito emocemi spojenou. Podle Irmiše stres znamená „nadměrnou zátěž a být ve stresu označuje jako být v tísní“ (Irmiš, 1996, s. 8). Stres lze také definovat jako „Reakci na vnější a vnitřní procesy, které přetěžují fyziologické kapacity organismu“ (Křivohlavý, 1994, s. 9)

Obrazně lze říci, že člověk ve stresu zažívá pocit napětí. Stejně jako se například napínají struny na strunných nástrojích. Do určité míry je toto napětí snesitelné, ovšem jakmile do-

sáhne určité hranice, struny praskne. Toto období je ve své délce i intenzitě různé a je vyvoláno různými faktory. Může se jednat o dlouhodobější období (např. v průběhu rozvodu, delší nemoci vlastní nebo blízkého člověka), ale také např. složitou situací, která právě vzniká při navýšení stresorů v kratším období. Zde lze právě uvést zkouškové období studenta při kombinovaném studiu, kdy mu k běžným denním a pracovním povinnostem přibývá studium a příprava ke zkouškám.

Psychologický slovník uvádí, že stres je „Funkční stav, ke kterému dochází při vystavení organismu mimořádným podmínkám. Psychosomatická reakce na stresor (stresový podnět)“ (Hartl, Hartlová, 2015, s. 587)

„Stres se zdá nevyhnutelný a všudypřítomný. Ať se podíváme kamkoli, všude se vyskytují potenciální zdroje stresu, připravené oloupit nás o naši radost a poškodit nám zdraví. Složitost moderního života celkovou úroveň stresu a napětí značně zvýšila. Televizní programy se svým čtyřicetihodinovým zpravodajstvím a také internet nám umožňují dozvídat se o tragédiích a pohromách během pár okamžiků od chvíle, kdy nastanou, bez ohledu na to, ve které části světa se přihodí. Pokrok v dopravních a komunikačních sférách, umožnil v našem životním i pracovním prostředí větší mobilitu.“ (Weiss, 2014, s.)

Mým vlastním závěrem a výsledkem mého studia týkajícího se stresu je definice stresu jako situace, kdy je člověk vystaven vnějším silám /např. požadujícím činnost, výkon/, na které dotyčný nemá kapacitu /fyzickou či psychickou/ nebo vnitřnímu tlaku. Jakmile je tato hranice překročena a člověk má pocit „že to nezvládne“, nastává stres. Nebo situace, ve které člověk cítí ohrožení, nebo jej očekává a znovu cítí, že nebude mít kapacitu tuto situaci odvrátit nebo ji adekvátním způsobem vyřešit. Je v dané chvíli úplně jedno, zda se jedná o zvládnutí práce špičkového manažera nebo matky na mateřské dovolené, která má na starost péči o domácnost a malé, nebo několik malých dětí.

1.2 Vznik stresu

V předchozí kapitole jsem se věnovala definování stresu a v této se budu věnovat situacím a skutečnostem, které de facto způsobují vznik stresu a jeho následnému působení na člověka po stránce fyzické i psychické.

„Emocionální signály a spouštěcí mechanismy jsou u všech lidí stejné a přichází a projevují se spontánně.“ (Arrivé, 2004, s. 16)

Aby mohl stres „vzniknout“ a začít na člověka působit, musí být splněny podmínky existence 2 základních složek, kterými jsou:

- Stresor - podnět, který stresový stav vyvolal (stresový faktor, činitel)
- Stresová reakce - odpověď člověka na stresor

Stresor je jakýkoliv škodlivý, rušivý podnět, který způsobuje rozvoj stresové reakce, tj. souboru všech nespecifických fyziologických odpovědí, jejichž výsledkem je vybudování biologického systému a jeho příprava k obraně. Tyto podněty jsou fyzikální (zima, horko), biologické (hlad, bolest), psychologické (strach, hněv), sociální (špatné mezilidské vztahy), spirituální (ztráta smyslu života)

- **Vnější**, mezi které patří negativní události, které na nás působí a které jsme vystaveni a to buď:
 - akutně, kdy reagujeme tzv. poplachovou fází. Jedná se o traumatické, neočekávané a neovlivnitelné situace. Mezi hlavní patří znásilnění, autonehoda, přepadení apod.
- nebo
- dlouhodobě, kdy dochází k trvalým nebo opakujícím se zátěžovým situacím, jako je pracovní přetížení, které způsobuje vyčerpání, špatné rodinné poměry, dlouhodobé vystavení hluku apod.

Vnější stresorům se nelze vždy vyhnout, především těm akutním. Dlouhodobé lze regulovat zčásti, např. změnou prostředí, ve kterém žijeme, změnou zaměstnání, životního stylu apod. Pokud stres netrvá příliš dlouho, není nebezpečný, škodlivým se právě stává, až pokud trvá příliš dlouho a člověk ho nezvládá. Hovoříme v tomto případě o tzv. **distresu** (kdy předpona di- označuje nepřiměřený stav, určitý druh nepohody). „K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností, kde nejsme schopni zvládnout to, co nás ohrožuje a emocionálně nám není dobře“ (Křivohlavý, 1994, s. 169). Jiným druhem stresu je tzv. **eustres**, který představuje na člověka pozitivně působící stresor. Jedná se např. o události, kdy prožíváme napětí, mírný stres spojený s pozitivními změnami a situacemi, kterými jsou např. příprava svatby, promoce atd. Blíže tyto pojmy přiblížím v další kapitole.

Nejvíce lze ovšem ovlivnit podle mého názoru, když se zaměříme na sebe, sebe jako zdroj stresu.

- **Vnitřní**, které souvisí se schopností uspokojování svých potřeb a schopností zvládnutí svých emocí a plnohodnotným naplněním vlastního života a přijetí sebe sama.

Stresové faktory jsou součástí života a životních událostí každého člověka. Stresové faktory a jejich vznik nemůžeme nikdo ze svého života vyloučit, pouze je eliminovat, neboť obecně lze konstatovat, že se vyskytnou v životě člověka nezávisle na jeho vůli. Zpravidla jsou velkými stresory takové situace v životě člověka, které pak vedou k nutnosti realizace adaptace na nové změněné podmínky.

Mayerová (1997, s. 51) uvádí, že působení stresorů je zvláštní formu zátěže, která je kvalitativně i kvantitativně vystupňovaná tak, že při ní dojde k nepoměru mezi požadavky na člověka a mezi vlastnostmi a kapacitou jeho organismu mobilizovat rezervní zdroje energie.

Rozhodně lze konstatovat, a to již bylo nastíněno výše, že stresové faktory, které působí velmi negativně na jednoho člověka, nemusí stejnou měrou negativně působit i na jiného člověka, neboť každá osobnost reaguje na stresové faktory individuálně. K tomu také John (2006, s. 45) uvádí, že pro každý typ osobnosti tedy bude tedy možno uvést jiný individuální stresový faktor.

Z psychologického hlediska se stres dělí podle intenzity stresové reakce, a to na stres, který je pocíťován jako „velký“ a stres, který je pocíťován v menší míře. Každá tato míra stresu nese také své označení podle míry působení a intenzity. Křivohlavý (1994, s. 85) uvádí, že jde o označení „*hyperstres a hypostres*“. Hyperstres (tedy skutečně velký stres) je označení pro takovou míru stresové zátěže, která již překročila hranici schopností jedince vyrovnat se stresem. Hypostres (tedy malý stres) je pak označení pro nízkou úroveň intenzity stresové reakce, která se stává ohrožující až při dlouhodobém působení. Podrobněji uvedu v kapitole 1.4.

1.3 Fáze stresu

Působení stresu má pro organismus člověka dopad v určitých fázích, které se specificky projevují na jeho vnímání a prožívání, a tedy na tom, jak on sám „dopad stresu pocíťuje a prožívá“.

Mezi první příznaky, že se něco děje patří nervozita, poruchy spánku, podrážděnost, neschopnost soustředit se a koncentrovat, problémy s pamětí, nezájem o práci a věci, které nám jsou obvykle příjemné a snížení či zvýšená chuť k jídlu.

Náš organizmus reaguje na nadměrnou zátěž ve třech fázích, které popsal J. Melgosa ve svém díle *Zvládni svůj stres*. Podle něj se stres neplíží nepozorovaně za svou obětí a ani na ni nezaútočí v neočekávaném okamžiku. Má určitý, postupný vývoj (Melgosa, 1997, s. 24)

- **Varovná fáze** – něco není v pořádku. V této fázi se objevuje varování, že je přítomen stresor. Jak již bylo výše popsáno, dochází nejdříve k tělesné reakci, která člověka varuje a nabádá jej k obezřetnosti. Je to tedy fáze, kdy si člověk může uvědomit možnost vniku stresové situace, problém zaznamenat, vyhodnotit a eventuelně dojít k jinému vyústění, než se intenzivněji projeví důsledky stresu. Pokud ovšem stresová situace přetrvává a nedochází k jejímu řešení, dochází k tomu, že už se dotyčným nedostává dostatek sil a dostaví se pocity skutečného stresu. U studentů kombinovaného studia může např. o období při práci na bakalářské nebo diplomové práci ap.
- **Fáze odolávání** – snaha se přizpůsobit nově vzniklé situaci. Tato fáze následuje, pokud jsou v předchozí ignorovány varovné příznaky. Pokud student neosloví své okolí a snaží se všechno zvládnout sám, přestože jeho schopnosti v této oblasti jsou omezené a čas se krátí, dostaví se stavy bezmoci a frustrace, která dotyčného obírá o energii a jeho produktivita se naopak snižuje. Ví, že potřebuje něco udělat, ale neví co, nebo nemá schopnost o pomoc požádat. Nachází se v bludném kruhu, kdy se usilovně snaží svou práci dokončit. Navíc se zde často dostaví pocit, že už je to nemožné a tímto přesvědčením má úspěšné ukončení práce má mnohem menší naději. Tento strach jej pomalu dostává do třetí, poslední fáze stresu.
- **Fáze vyčerpání** – v této fázi se u člověka dostavuje intenzivní únava, stavy úzkosti a také deprese. Dostavují se postupně, nebo také najednou. Tato intenzivní únava má za následek spánkové poruchy, nervozitu, podráždění, zlost. Může dojít k infarktům, žaludečním potížím nebo až k fatálnímu selhání celého organismu. Tělo není schopno odporu proti stresu. V této fázi je většinou nezbytný zásah nejbližších, kteří buď jsou nějakým způsobem kompetentní dotyčným pomoci sami, nebo po-

moc zprostředkovat a to ve formě lékařského zásahu, zásahu psychologa či psychiatra. „Zde zaznamenáváme významný rozdíl oproti předchozím dvěma fázím. V jejich průběhu byl totiž člověk ještě schopen sám se rozhodnout a udělat něco pro to, aby přešel poslední fázi“ (Melgosa, 1997, s. 26).

1.4 Druhy stresu

Podle toho, jak stres působí na člověka, je možno jej charakterizovat jako negativní, či pozitivní. I pro tyto protichůdné póly se z kvalitativního hlediska používá odlišných termínů:

Distres (negativně působící stres) je používán pro nejnepříznivější a nejtěžší stresové situace. Člověk se v distresu ocitá v situaci, kterou nemá pod kontrolou, je přetížen a věci se mu vymykají z rukou. Tato situace způsobuje obrovskou zátěž, která poškozuje organismus a vzniká zde velké riziko onemocnění nebo i smrti. Buňky totiž přestávají správně fungovat, protože nemají dostatek kyslíku a minerálních látek. „Pokud po určité době nedojde ke snížení stresu a nemají možnost regenerovat, dochází k oslabení organismu a onemocnění“ (Honzák, 2008)

Eustres (kladně působící stres) příkladem může být rozechvění při očekávání kladně emocionálně zabarvené události (např. příjezd milované osoby). (Křivohlavý, 1994, s. 12). Dalším příkladem může být situace, ve které překonáváme překážky, na které ale máme kapacitu a celou situaci máme pod kontrolou. Někteří lidé dokonce situace spojené s eustresem – se situacemi, které eustres vyvolávají – vyhledávají (např. adrenalinové sporty).

Hyperstres je dlouhodobě trvající distres, který má negativní dopad na výkonnost člověka, a na fungování celého organismu a často vede k syndromu vyhoření a ke vzniku nemocí. Jedná se tedy o stres překračující hranice adaptability.

Hypostres je lehčí forma stresu. Organismus je schopen se na něj adaptovat a zvyknout si na něj. I když kumulací s dlouhodobým působením může dojít k vážnějším důsledkům. „Pro relativně nižší než hraniční úroveň stresu se v češtině používá termínu zátěž“ (Křivohlavý, 1994, s. 12)

2 EMOCE A STRES

Slovo emoce je odvozené z latinského výrazu „movere“, který v překladu znamená pohyb, hýbat se, a z předpony „ex“ která označuje pohyb směrem ven.

Emoce jsou komplexní jevy, které jsou charakteristické velkou proměnlivostí a citlivostí. Citlivost souvisí se subjektivním vnímáním dané situace, přičemž se bez zjevných změn v objektivních okolnostech může emoce sama proměňovat. (Stuchlíková, 2002, s. 12)

V psychologickém slovníku (Hartl a Hartlová, 2015, s. 138) je uvedeno, že emoce je širší pojem než cit, který zastřešuje subjektivní pocity libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy a stavy pohotovosti a zaměřenosti.

Emoce jsou velmi složitě definovatelný pojem, přestože je z vlastní zkušenosti všichni známe a jsou součástí našeho každodenního lidského života. Představují jakousi míru vzrušení (intenzivního pocitu) a to na škále plusové nebo minusové. Dále je pro ně charakteristickým rysem jejich osobitý zážitkový obsah, který neumíme, nebo spíše jen těžko můžeme vyjádřit slovy. Jsou označovány i za „primární motivační systém člověka“. Dalo by se říci, že emoce náš organismus aktivují, připravují nás a motivují k určité činnosti. Některé definice popisují emoce jako psychické procesy vyjadřující subjektivní vztah člověka k jeho vlastním projevům i okolním jevům a situacím. Ovšem jednotná definice emocí doposud neexistuje.

Emoce jsou zdravé a účinné psychofyziologické reakce a umožňují člověku orientovat se a zvládat různé situace. Ovšem každý z nás cítí a vyjadřuje své emoce svým způsobem, podle své osobnosti, vzdělání, své kultury a podle toho, do jaké míry je schopen s nimi pracovat a regulovat je. Většina autorů se shoduje v tom, že existuje pět základních (primárních). Jsou jimi strach, hněv, smutek a radost a štěstí. Většinou jsou rozdělovány na pozitivní a negativní. V moderních metodách se na původně „negativní“ takto nepohlíží. Naopak jsou považovány za velký přínos při řešení různých problémů a jako vodítko, nebo průvodce na cestě k jádru našich problémů a jejich původním zdrojům a také indikátory přicházejícího stresu.

Primární emocí, kterou prožíváme ve stresu je strach, který je základem pro řadu dalších (hněv, smutek, vzdor), způsobuje vnitřní tlak a diskomfort.

2.1 Vznik emocí

Vznik emocí z biologického hlediska

Již v době starověkého Řecka a Říma poukazoval slavný lékař Galénos (129 – 200 n.l.) na vztah mezi emocemi a mozkiem. Tenkrát mu lidé nevěřili a zastávali Aristotelův názor, že sídlem emocí je srdce. Dnes je již vědecky dokázáno, že mozek se opravdu významným způsobem podílí na vzniku a formování emocí a spousta odborníků jej považuje i za jejich „sídlo“. Například díky strukturám mozkového kmene jsme schopni rozlišit emoční signály (podle významu). Obsah emočnímu signálu zase dává limbický systém, který je zodpovědný také za naši reakci, řízení a kontrolu emočního průběhu. Nejvíce se limbický systém významným způsobem podílí na emoční paměti (umožňuje nám interpretovat naše vzpomínky) a hodnocení emocí (příjemná či nepříjemná, ohrožující atd.), vyvolává v nás (navozuje nám) pocity strachu, zlosti či pohody. Další důležitou součástí mozku ovlivňující emoce jsou bazální ganglia. Ty zastávají jakousi kontrolní, resp. regulační funkci emocí („drží naše emoce na uzdě“). Zpracovávání a vyhodnocování emočních reakcí (například ve tmě v nás nejasný stín vyvolá strach, který zmizí poté, co zjistíme, že se jedná o pouhý strom a nastane pocit uvolnění – úlevy) mají „na starosti“ projekční části mozkové kůry. Důležitá pro emoce je především amygdala. Lidé s poškozenou amygdalou mají problém rozeznat strach a nedokážou se naučit reakcím na strach. (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 67-68)

Vznik emocí v průběhu života

Základní emoce, které nás provází po celý život, vznikají již v prenatálním období a v období raného dětství, tedy v období do věku přibližně 8 let. Devět měsíců v lůně matky, tedy období prenatálního vývoje lidského jedince, je velmi důležitým obdobím našeho života. V tomto období se rozhoduje o jeho délce a kvalitě, a to ve všech jeho zásadních oblastech – zdravotním stavu, finanční oblasti, vztahových záležitostech. Formuje se zde psychika, která má zásadní význam a vliv na to, jak se ve stěžejních životních oblastech člověk bude chovat – a tím, jaký si bude vytvářet svůj život. Tedy i na to, jak se bude vyrovnávat se stresem. Vývoj života jedince v prenatálním období je zcela závislý na všem, co se děje v matčině těle a hlavně jejích emocích a vytváří to základnu pro budoucí život.

Dítě v prenatálním období intenzivně vnímá všechno, co jeho matka a její nejbližší okolí prožívá. Mimoto prožívá i své vlastní emoce. Z toho vychází i někteří odborníci, kteří vytvořili systém prenatální stimulace, jehož cílem je navýšit potenciál kognitivních schopností ještě před narozením dítěte. Používají se různé metody – od poslechu hudby, zpěvu, čtení pohádek, přes fyzickou manipulaci s dítětem. V současné době dokonce vznikají i tzv. „Prenatální univerzity“, které nabízí rodičům návody, jak se mají k nenarozenému dítěti chovat, aby se stalo vnímavějším, komunikativnějším a aktivnějším již v prostředí dělohy (Certifikovaný kurz Bazální stimulace nabízí např. Fakultní nemocnice Brno) Odborníci (např. pediatr a gynekolog Van De Carr) doporučují stimulaci dítěte dvakrát denně po deseti minutách. Zaměřují se především na zvuky, tj. zpěv, vyprávění, hudbu, dále na doteky, vibrace, světlo. Žena, která s dítětem komunikuje, na dítě se těší a prožívá graviditu v pohodě, mu dodává pocit klidu a bezpečí a vytváří si tím s dítětem pevný vztah a dává mu tím najevo, že je milováno a přijímáno. Takové prostředí vytváří předpoklady pro otevřenost, vstřícnost, sebedůvěru a sebevědomí, o nichž bude blíže pojednáno ve třetí kapitole. Z výše uvedeného vyplývá, že již v tomto období tedy v období prenatálního vývoje a v době porodu a těsně po porodu mohou vznikat různé poruchy psychického i fyzického rázu. Podle nejznámějšího světoznámého psychologa Zigmunda Freuda mají některé neurozy příčinu v porodním traumatu. Trauma nás postihne, jestliže jsme se v nějaké situaci chtěli pohybovat a nemohli. Byli jsme příliš bezmocní, než abychom se pohybovali. Místo toho, abychom se pohybovali, zůstali jsme nehybní. Po traumatu oddělení od matky jako dítě jsme před ní zůstali nehybní. Místo, abychom šli k ní, stáhli jsme se zpátky. Nechtěli jsme bolest z oddělení prožít znovu. Co bylo důsledkem? I v pozdějších vztazích nebo situacích, jsme se spíše drželi zpátky. Mnozí další odborníci dnes tvrdí, že žádná psychoterapie nemůže být úspěšná, dokud se pacient ve vzpomínkách nedostane do prenatálního stádia nebo období dětství.

A mnozí z nich (především tzv. alternativních) pracuje v hlubinných emočních terapiích s primární bolestí, jejíž příčina spočívá v traumatických prenatálních, porodních a raných dětských zážitcích. V současné době mezi ně patří především Rebirthing, regresní terapie a primární terapie. Tyto psychoterapeutické metody jsou odborníky považovány za silně kontroverzní a pseudovědecké a potenciálně nebezpečné. Jsou jimi kritizovány a mnohdy jejich kritika a profesionální prohlášení vedou k legislativním akcím a zákazu nebo alespoň jejich omezení.

2.2 Práce s emocemi (emoční inteligence)

Práce s emocemi nám umožňuje soustředit se na motivy našeho chování, které jsou skryty v podvědomí, ale mají na náš život bezprostřední vliv. Naše schopnost zvládat vlastní emoce, regulovat je a umět s nimi pracovat se nazývá emoční inteligence. „Regulaci emocí můžeme definovat jako komplexní proces ovlivňování výskytu a intenzity emočního projevu a emočního prožívání“ (Poláčková-Šolcová, 2018, s. 91)

Emoční inteligence je nejen schopnost zvládat vlastní emoce a umění s nimi pracovat, ale také schopnost vnímat emoce jiných a vcítit se do nich (nazýváno také empatií). Její určitá míra je vrozená, ale v průběhu života a s pomocí různých metod s ní lze pracovat, prohlubovat ji a zvyšovat. Lze ji využít jak v různých sociálních interakcích, a to jak v běžných mezilidských vztazích, tak na poli profesním a tedy i při práci se stresem. Lidé s vyšší EQ umí se svými emocemi pracovat lépe, dokážou je mít více pod kontrolou, a tím i lépe pracují se stresovými situacemi a snáze komunikují a navazují vztahy. Emoční inteligence velmi zásadně ovlivňuje schopnost člověka pracovat ve skupině lidí a tedy i pracovní výsledky, což lze velmi dobře využít především v personalistice a řízení lidských zdrojů. Emočně inteligentní lidé jsou mnohem schopnější v profesním životě řídit nejenom sebe, ale i další jednotlivce a skupiny lidí. Jsou osobně a osobnostně vyzrálejší a dokážou zvyšovat pracovní výkony i zlepšovat pracovní a osobní vztahy a tím vytvářet pohodu na pracovišti a tím preventivně předcházet stresu. Tím výrazně zvyšují výkon a výkonnost a zároveň se snižuje fluktuace a absence. Lidé s vyšší EQ dokážou motivovat, podporují samostatnost, kreativitu ostatních lidí, rozvíjí jejich potenciál, pomáhají nacházet nové cesty a směry a tím zvyšují jejich pocit spokojenosti a radosti. Cítí svoji vlastní hodnotu, a proto oceňují i hodnoty ostatních.

V osobním životě hraje emoční inteligence ještě významnější roli. Pokud si je člověk vědom svých emocí, tedy stává se vědomým, postupně dochází v jeho životě ke změnám, které zvyšují kvalitu jeho vztahu k sobě, kvalitu partnerských i mezilidských vztahů. Vědomý člověk se nebojí svých vlastních emocí, je ochoten se podívat na svá zranění, především na svá zranění z dětství. Postupně odhaluje, jaké používá strategie přežití, které mu sloužily v dětství a které setrvačně používá nevědomě dál a za své emoční problémy proto neviní jiné, přestože právě v interakci v mezilidských a především partnerských vztazích se naše dětské programy a bolesti dostávají napovrch nejčastěji. Stačí zde maličkost, která

nám připomene staré chování a proti kterému jsme byli bezmocní a okamžitě se spustí stará reakce – emoce. Je nutné se naučit vnímat, co všechno patří a vychází z minulosti a že existují možnosti, které nám pomohou naučit se žít bez této zátěže a uvědomit si, že cokoliv nám působí špatné pocity, se stalo už dávno a nadále nemusíme být jejich oběťmi. Přestaneme hledat viníky a zlobit se na lidi kolem sebe a naučíme se vnímat jinak stejné situace a lépe je zvládat a výskyt stresu je tak eliminován.

3 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Aby člověk chránil své zdraví, a to jak psychické, tak také fyzické, musí umět dostatečně dobře zvládat stres. Čím je jeho vlastní schopnost zvládat stres a řešit prevenci před jeho dopadem, tím je jeho život v tomto ohledu šťastnější a tím je jeho psychika méně zatěžovaná negativním působením. Zvládání stresu je tedy pro člověka určitou ochranou negativním dopadům. Opět platí, že čím lépe člověk stres zvládá, tím je jeho dopad menší a negativní působení eliminováno.

Zvládání stresu v podstatě představuje dostatečnou práci s emocemi, které stres vyvolávají a to pomocí metod a technik, které pomáhají jeho předcházení a v případě, že stres již nastal, nalézání způsobí k jeho zmírnění (ev. eliminaci). Tak jako ve všech jiných oblastech má i zde prevence prvořadý význam.

Aby bylo možno reagovat na stres, je zapotřebí si jeho dopad a působení uvědomit a poznat jeho symptomy a také rozpoznat vlastní emoce. M. Richards (2006, s. 34) uvádí, že pro zvládání stresu je tedy zapotřebí držet vlastní emoce a myšlenky pod kontrolou, navíc je nutno vlastním postojem k situaci zaujmout takový úhel pohledu, že tento zmírní vnímaný stres a zaujmout pozitivní myšlení, které je podle něj přínosem a obohacením života každého jedince a je důležité pro vypořádávání se s negativními životními situacemi. Z toho tedy plyne, že každý člověk svým přístupem, prací s emocemi a pohledem má možnost zvolit si, jak bude k různým stresorům přistupovat a jak s nimi bude pracovat.

Výraznou roli při zvládání stresu hraje dnes často zdůrazňovaná sebeláska, která znamená přijetí nás samotných takových, jací jsme a mít se opravdu a upřímně rádi. A to bezpodmínečně! Jediný člověk, na rozdíl od jiných živých tvorů, vztah k sobě sama a svou hodnotu zpochybňuje.

Bezpodmínečná láska k sobě v nás snižuje potřebu ovládnutí a kontroly druhých a také podmiňování. Také se díky ní snižuje míra strachu (z druhých lidí, z vlastního neúspěchu, z toho, co si o nás pomyslí ostatní apod.) a zvyšuje se víra v sebe a své schopnosti a možnosti. Důsledkem je vnitřní svoboda a zdravé sebevědomí. Sebeláska podporuje zodpovědnost a zodpovědnost zase podporuje sebelásku. Naopak vina posiluje strach, který je opakem sebelásky, a strach, jak už bylo výše uvedeno je hlavní emocí, kterou prožíváme ve stresu. Pokud má člověk strach a potlačuje sám sebe, nevede to nikdy k pocitu spokojenosti a naplnění. Naopak dostatek sebelásky vede ke všemu, co obvykle považujeme za uspokoi-

jující a naplňující a to ve všech oblastech života. Se sebeláskou velmi úzce souvisí tři pojmy, a to sebevědomí, sebezpřijetí a sebeúcta.

Sebeúcta je součástí osobní vyzrálosti. Lidé se sebeúctou mají hloubku, moudrost a vzbu-
zují v druhých respekt a uznání. Např. podle Epsteina „Nízká sebeúcta souvisí s pocity
zlosti, únavy, ohrožení či napětí, s konflikty, útlumem apod.“ (in Krivohlavý, 1994, s. 27).

Sebevědomí si obvykle spojujeme s odvážným vystupováním, schopností mluvit před
mnoha lidmi, přebírat přirozeně vedení, odvážně se oblékat apod. Výše jmenované chování
je spíš suverénní, nebo také drzé. Opravdové sebevědomí je určitý vnitřní stav. Není ale
stavem setrvalým. Může být chvílku nízké, pokud si sami sebe právě neuvědomujeme, a
chvílku vysoké, když jsme svým vědomím plně u sebe, tedy jsme si vědomi sami sebe.
Zdravé a právě teď vysoké sebevědomí neznamena, že jsme zákonitě suverénní. Spíš to, že
jsme pozorností dobře zakotveni uvnitř sebe. Je to stav soustředěné pozornosti. Je to oka-
mžik, kdy vystupujeme z vleku automatických programů a vidíme to, co skutečně je. Niko-
liv to, co si myslíme, že je. Zmiňuji se zde o sebevědomí i z toho důvodu, že jsme mnozí
plni odmítání sama sebe. Je pro nás důležité i pro uvědomění si svých chyb i přešlapů. Ty
často děláme, když nehledíme na své chování a jedeme ve svých naučených programech
myšlení, cítění, a reagování. Sebevědomí je stav, ve kterém bychom měli pobývat co nej-
častěji. Tedy pobývat co nejčastěji mimo sféru svých vnitřních programů a více se soustre-
dit na skutečnou realitu.

Sebezpřijetí vyjadřuje „přijetí sebe sama“. Něco přijmout znamená, že to akceptujeme,
vnímáme a respektujeme, a že je něco pravda a nemusí se nám to ani líbit. Je velmi důleži-
té a také velmi příjemné přijmout sám sebe a naučit se mít rád i své stinné stránky, které se
derou na povrch jako důsledek dosavadního potlačování a negování. Jakmile jsou přijaty a
postupně i milovány, uklidní se a přestanou být tak nepříjemné. Jako příklad bych zde ráda
vedla vztek. Většinou je považován za negativní emoci, která je nežádoucí. Rodiče nám
od dětství vtloukají, abychom se nerozčilovali a byli hodní. Proto tuto emoci v sobě velmi
často popíráme a odmítáme ji v sobě a s ní i sebe sama. Přitom je naší součástí a v mnoha
situacích nám může být i velmi nápomocna. Ve vzteku je velmi silná energie, která nás
mnohdy dokáže vyburcovat k akci, ke které bychom se jiným způsobem nedostali a která
má za následek pozitivní výsledky.

3.1 Prevence stresu

Prevenci lze laicky popsat jako „předcházení“ něčemu, či také opatření před vznikem nějakého nežádoucího jevu.

Prevence má velký, dá se říci, že prvořadý význam v mnoha oblastech a oborech a není tomu jinak ani v problematice týkající se stresu. Výraz prevence vychází z latinského „*praevenire*“, což lze přeložit jako předcházení, předcházet. Obecně se jedná různé druhy opatření, které by měly předcházet jevům (nebo tyto eliminovat), které nejsou žádoucí. Nejčastěji se s tímto termínem setkáváme v oblasti zdraví, kde předcházení nemocem má velmi široký dopad na jednotlivce i celou společnost, ale také v oblasti kriminality, ekologie, dnes velmi aktuální časté nehodovosti atd. Zde bych ráda citovala jedno čínské přísloví: „Špatný lékař řeší komplikace, průměrný léčí onemocnění a výborný mu předchází“. Přestože se v něm jedná o prevenci v oblasti medicíny, lze jej zobecnit, neboť především ukazuje na význam prevence jako takové. Předcházení stresu můžeme proto považovat za optimální přístup. Pokud se dostatečně věnujeme sami sobě, můžeme vzniku stresu velmi účinně předcházet, nebo se s ním naučit pracovat tak, aby jeho dopady na náš život byly co nejméně škodlivé. Je tedy potřeba dopřát si prevenci na úrovni tělesné i duševní. Na úrovni tělesné je to především dostatek pravidelného pohybu, dodržování zdravé výživy (nejen zdravého stravování, ale pravidelné dodávání pro tělo důležitých vitamínů, minerálů a doplňků stravy, které si naše tělo samo nevyrábí a které nejsou dostatečně obsaženy v potravě), dostatek pravidelného spánku, dodržování pitného režimu, pravidelné návštěvy lékaře (pro odhalení časných fází nemocí nebo včasného rozpoznání zvýšeného rizika jejich vzniku a tím včas zahájit ev. léčbu nebo vhodná opatření ke zlepšení zdravotního stavu) apod. Nebo naopak vyvarování se kouření, alkoholu, měkkým i tvrdým drogám a jiným různým závislostem. Na úrovni duševní je se jedná hlavně uspokojování svých potřeb, celková relaxace, odpočinek, pěstování kvalitních rodinných a sociálních kontaktů, uspokojující práce, práce s emocemi atd. Některým z nich se budu věnovat podrobněji níže.

Nyní podrobněji uvedu některé z uvedených strategií, jejichž cílem je zmírnění stresu nebo jeho eliminace. Velmi úzce souvisí s osobními preferencemi, z nichž by jednotlivec měl vycházet při tvorbě svého životního stylu, který mu vyhovuje. Vždy tedy záleží na osobní volbě, možnostech a schopnostech jednotlivce. Jedná se především o psychohygienu – způ-

sob života, kterým si lze udržet psychické a psychosomatické zdraví. Psychohygienu úzce souvisí se zdravým životním stylem, neboť jeho dodržování vede ke zlepšení celkového stavu organismu. Patří zde především tělesný pohyb a zdravá strava, ale také např. uspokojování vlastních potřeb.

Tělesný pohyb

Fyzická aktivita je velmi individuální a záleží na preferencích i tělesných možnostech každého z nás. V každém případě jakýkoliv druh pohybu slouží k podnícení celého organismu přes hormonální a nervový systém a tím k intenzivnější látkové výměně a podpoře srdeční činnosti. Pomáhá také při odstraňování toxických látek z těla a stimuluje produkci endorfinů, což přispívá ke snížení stresu, větší vyrovnanosti a dobré náladě. Tělesný pohyb nám přináší několik dalších benefitů v mnoha jiných oblastech. Např. v oblasti sociální – zapojování se do kolektivu a společné prožívání, v oblasti fyziologické, kde působí jako zdravotní prevence (uvolňuje svalstvo – svaly kolem páteře jsou pohybem trénovány a udržují vzpřímené držení těla, udržuje se v činnosti kloubní systém a udržuje se celková pružnost, udržuje ideální tělesnou hmotnost, napomáhá přenosu kyslíku do všech buněk organismu, pomáhá předcházet vysokému krevnímu tlaku, pomáhá s vylučováním toxických látek) a hlavně tedy v oblasti psychické, kde mimo výše uvedeného, ovlivňuje intelekt (zvyšuje duševní schopnosti) pocit sebedůvěry a cílevědomost.

Julián Melgosa uvádí, že pokud chceme, aby tělesná aktivita byla skutečným přínosem je nutno dodržovat pravidelnost a intenzitu, dostatečně dlouhou dobu a vybrat si vhodný typ cvičení (Melgosa, 1997, s. 112). Doporučuje také, vytvořit si pro práci se stresem „pohybový program pro boj proti stresu“, který obsahuje:

- Naplánování určitého času, který bude pohybové činnosti věnován
- Zvolení aktivity, která člověka baví a odpovídá jeho naturelu a schopnostem
- Nalezení společníků
- Být nadšen
- Začít s mírnými dávkami
- Pořídít si deník a zaznamenávat výsledky

Výsledky protistresového programu lze vypočítat již po několika dnech (Melgosa, 1997, s. 110)

Jakou aktivitou se budeme zabývat, záleží zcela na osobním výběru: meze se nekladou a potěšení, které nám ta či ona činnost přinese, je jedním z hlavních kritérií, zvláště když ji máme provozovat ve volném čase. Na druhé straně by tato aktivita měla ladit s obvyklým způsobem našeho života a měla by být rychle realizovatelná /surfování, pokud bydlíme desítky kilometrů od vhodné vodní plochy, by bylo poněkud obtížné/ (Cungi, 2001, s. 187)

V celé škále pohybových aktivit je jedním z nejpřístupnějších běh. Je možné jej provozovat na čerstvém vzduchu téměř kdykoliv a navíc zdarma a který posiluje nejen dolní končetiny, ale všechny hlavní svaly. Mezi dalšími bych zmínila ty, které jsou u nás nejpopulárnější. U mužů především fotbal, florbal a hokej, ale např. i volejbal či basketbal. U žen jsou preferována, po dlouhodobé nadvládě aerobiku a návštěvách posiloven, především cvičení typu pilates, tai chi, a dnes je jejich asi nejvíce rozšířenou tělesnou aktivitou cvičení jógy, která je velmi oblíbená především proto, že je přístupná všem věkovým kategoriím a má jen velmi málo omezení týkající se zdravotních limitů. Její další velkou výhodou je, že ji lze cvičit téměř všude a její účinek je, dá se říci, okamžitý. Během několika minut rozproudí energii po celém těle, rozpouští traumata, která máme každý uložená na různých částech těla a postupně se dostavuje pocit klidu a uvolnění. Přínos je tedy nejen po stránce tělesné, ale i psychické.

Strava

Všechno souvisí se vším a proto to, co přijímáme do těla prostřednictvím potravy má vliv nejen na naši tělesnou schránku, ale i na naši psychiku. Když odlehčíme tělu, odlehčíme i myslí, máme více energie a tím lépe a zdravěji přemýšlíme. Kdo zdravěji přemýšlí, dokáže i lépe ovlivnit psychosomatické záležitosti, tedy se i lépe vyrovnává se stresem. Pokud jsme ve stresu, máme buď tendenci jídlo odkládat, nebo úplně vynechávat, a tím si snižujeme hladinu energie, anebo naopak jídlo používáme jako prostředek pro snižování stresu, k úniku z nepříjemné reality. Nedostatek energie se také mnohdy snažíme kompenzovat pitím kávy a tím vyšším příjmem kofeinu pro povzbuzení (v nadměrném množství ovšem vyvolává nadměrné pocení, nervozitu, podrážděnost a stavy úzkosti) nebo konzumací sladkého. „Jídlo může být využíváno také jako kompenzace utrpené ztráty nebo odměna za dosažený úspěch. Jsou i lidé, kteří v jídle vidí pouze nezbytnost, s níž se musí vyrovnat co

nejrychleji, případně s co nejmenším příjmem živin a vynaložením energie a finančních nákladů“ (Paulík, 2017, s. 132)

Pokud se budeme stravovat zdravě, postupně dojde k celkovému ozdravení organismu a naše tělo bude lépe vybaveno pro vyrovnání se se stresem. Existuje řada možností, které pro to můžeme udělat, a jídlo se pro nás může stát důležitou hodnotou. Důležité při tom je umět zjistit individuální potřebu, jejíž optimální složení může být pro každého trochu jiné. Tento přístup je na základě zkušeností asi nejlépe propracovaný u východní medicíny. „V individuálním přístupu ke stravování se často řídíme zkušenostmi, co nám dělá a nedělá dobře. Jinak je to ovšem s chutí na určitou stravu. Chuť nás nemusí dobře informovat o tom, co je pro nás zdravé. Instinktivní výběr potravy účinkuje dobře u dětí a mladých jedinců. To, co nám ale chutná v dospělosti, nemusí být dobré pro náš organismus. A proto nekonzumujte potravu jen podle chuti, ale též podle toho, co je zdravé“ (Irmiš, 1996, s. 70). I přes doporučení individuálního přístupu a respekt ke každému jednotlivci, níže uvedu všeobecná pravidla, která lze generalizovat a která doporučuje většina výživových poradců a odborníků.

Základem je jíst vyváženou stravu a do jídelníčku zahrnout nízkotučné bílkoviny. Bílkoviny uspokojují pocit hladu a zároveň pomáhají udržet se v psychické pohodě. Po každém jídle bychom si měli dát čerstvé ovoce, zeleninu nebo vlákninu. Měli bychom také jíst pravidelně a jídla nevynechávat a jíst menší porce ale častěji. Zaměřit se i na to, abychom jídlo nepoužívali jako prostředek ke snižování stresu. Místo toho lze do programu zařadit procházku nebo vypít šálek bylinkového čaje. Pokud ucítíme nutkavou potřebu něco zkonsumovat, lze napětí uvolnit žvýkáním tvrdších křupavých potravin – mandlí, oříšků, mrkve. Z důvodů, které jsem už výše uvedla, by bylo vhodné snížení příjmu kofeinu. Pro psychickou pohodu je přínosné oddělit jídlo od práce nebo jiných zdrojů stresu. Např. nejíst u pracovního stolu zároveň při práci na počítači, při vyřizování různých jiných povinností atd. Tedy celkově zpomalit a udělat si na jídlo čas, soustředit se jen na něj a užít si ho.

„Správnou výživou můžete jistě také zlepšit svoji odolnost proti stresu. Není to však prostředek rozhodující. Jestliže se nevyvarujete stresu, budete žít nadále v napětí a shonu“ (Irmiš, 1996, s. 70)

Uspokojování potřeb

„Lidská potřeba je stav charakterizovaný dynamickou silou, která vzniká z pocitu nedostatku nebo přebytku, touhou něčeho dosáhnout v oblasti biologické, psychologické, sociální nebo duchovní“ (Šamánková, 2011, s. 12)

Potřeba je v psychologii definována jako nedostatek něčeho nezbytného pro pocit naplnění a uspokojení. Tedy na základě pocitu nedostatku nebo touhy něčeho dosáhnout si člověk potřebu uvědomuje. Intenzita a množství potřeb je velmi individuální a je ovlivněna mnoha faktory. Potřeba jako taková je zdrojem lidské motivace a její uspokojení hybnou silou našeho jednání a konání. Je to vlastně naše vnitřní síla, která nás žene k uspokojování ne-naplněných potřeb a k dosažení vytyčených cílů. Pro uspokojování potřeb vyvíjíme aktivity, které jsou závislé na našich schopnostech, sociálních podmínkách a osobních či pracovních preferencích. V této oblasti můžeme nelézt velké množství psychologů, psychiatrů a jiných odborníků a specialistů, kteří vytvořili teorie potřeb a mnozí i způsoby jejich uspokojování. Některé z nich níže představím.

Výše uvedené strategie lze označit jako primární prevence. Jako další uvádím prevence, které označujeme jako sekundární. Tyto prevence se zaměřují na rozpoznání rizik a rozvoj individuálních dovedností, které jedinci pomáhají při zvládnutí stresu. Do této kategorie řadíme např. time management a relaxaci.

Sekundární prevence

Time management neboli časový management, je prostředek, který slouží ke zlepšení organizace pracovního času. Stres může vyvolat jak nedostatek času, tak i jeho nadbytek. Časová tíseň jedinci neumožňuje zvládnout vytyčené cíle, a pokud naopak má příliš volného času, neumí ho využít a vyplňuje ho bezduchými činnostmi, které ho zbytečně o čas okrádají. Řešením je přehodnocení vlastních cílů, určení časové posloupnosti v plnění dílčích cílů a účelná organizace času (Štěpaník, 2008, s. 35)

Odpočinek a relaxace

Odpočinek a relaxace se vztahují do oblasti trávení volného času. Tato oblast je stejně jako potřeby či druhy pohybu zaměřena na naše individuální preference. Významnou součástí je pasivní odpočinek, tzv. nicnedělání, který je u většiny z nás důležitým zdrojem k obnovení duševních i tělesných sil a je proto nutné jej jako prevenci stresu zařadit do našeho programu. Co se týká dalšího využití volného času, je důležité věnovat se činnosti, kterou máme opravdu rádi a která nám přináší radost a pocit uspokojení nebo pocit štěstí. Je tedy ne-

zbytné uvědomit si, co opravdu preferujeme – zda tělesnou aktivitu, intelektuální zábavu, společenské setkávání a vyžití, kreativní tvorbu – cokoliv, co odpovídá a nejlépe vyhovuje našim představám.

Mnozí z nás často při nicnedělání zažívají pocity viny za promarněný čas, proto je potřeba si svůj volný čas naplánovat a dívat se na něj např. jako na pracovní cestu, nebo návštěvu lékaře, nebo jakékoli jiné činnosti, kterou nemůžeme vynechat. Protože je člověk tvor společenský, velkým přínosem pro jeho psychickou pohodu je setkávání s přáteli a blízkými osobami. Pravidelné setkávání s lidmi, které máme rádi a vzájemné sdílení působí na naši psychiku blahodárně, ale stejně tak i získávání nových přátel a rozšiřování jejich okruhu. A také s nimi lze podnikat aktivity, které pro nás mají vyšší hodnotu, než kdybychom je podnikali sami. Např. návštěvy divadel, kin, výstav a jiných kulturních akcí. Pokud nepreferujeme aktivní trávení volného času ani časté bezmyšlenkovité sledování televize, ale nejsme příliš společenští, ke zklidnění nám dobře poslouží teplá lázeň, návštěva sauny, četba knihy, ruční práce či čas na zahrádku nebo čas na své sebevzdělávání. Pro některé z aktivit je nutné určit si konkrétní čas a tento dodržovat, např. vyhradit si na něj jeden den v týdnu. Ed Boenisch a Michele Haneyová doporučují ke krátkodobému duševnímu odpočinku: „Dopřejte si chvilkový únik do světa svých představ, světa nezatíženého konkrétními souřadnicemi času či místa, kde se můžete uvolnit a prožít pocit štěstí. Např. si představte, že jste na opuštěné pláži, v dřevěném srubu, v domě vybudovaném ve větvích stromu, v hlubokém lese, v domě své babičky, na vysněném místě, kde byste jednou chtěli strávit dovolenou, na vyhřáté, květinami pokryté louce“ (Ed Boenisch a Michele Haneyová, 1998, s. 116)

Ať už rozhodneme pro jakoukoliv činnost, péči o tělo nebo o duši v rámci našeho volného času a odpočinku, vždy to bude mít pozitivní dopad na naši psychiku, rozšíří se tím naše kompetence pro zvládání stresu a zátěžových situací.

Techniky podporující zvládání stresu

V několika posledních letech se v USA postupně vytvořila odvětví psychologie, která s naším podvědomím, kde jsou zaznamenány všechny situace a emoce, které jsme prožili, dokáže pracovat a pomáhají nám zpracovat naše problémy týkající se vztahů, zdraví, finančního zabezpečení, nebo třeba jen jakési vnitřní nespokojenosti, podrážděnosti nebo

neklidu a stresu, jejichž podstatu si nedokážeme vysvětlit rozumově a logicky je vyřešit. Protože s mnohými sama pracuji, představím jednu z nich blíže.

Metoda EFT (zkratka anglického Emotional Freedom Techniques) je do českého jazyka překládána jako techniky emočního uvolnění, někdy také techniky emoční svobody. Jejím zakladatelem a tvůrcem je americký inženýr Gary Craig. Patří mezi tzv. energetické psychologie a lze ji také nalézt pod názvem meridiánová terapie nebo poklepová akupresura a je jí věnována stále větší pozornost jak v zemi jejího zrodu – USA – tak na celém světě. Tato metoda je velmi účinná a jednoduchá a použitelná na širokou škálu problémů u kterých prokazatelně dosahuje rychlého a trvalého zlepšení. Je neustále rozvíjena, modifikována a zlepšována. „Tato technika pomáhá k osvobození se od negativních emocí, které nám brání v prožívání plnohodnotného života“. (Katayama, 2009, s. 11)

Terapeuty, kteří používají energetickou psychologii, je považována za výborný způsob, jak pomáhat pacientům bez použití chemie. „Energetická psychologie doplňuje konvenční zdravotnické přístupy a dává pacientům možnost, aby si sami zvolili její vyzkoušení“. (Temes, 2010, s. 16-17)

V této metodě se setkávají prvky čínské medicíny, hypnózy, reflexologie, akupunktury a především nauky o meridiánových drahách. Vychází z objevu, že naše tělo má energetický systém, tedy jakési kanály (odborně nazývané meridiány), kterými proudí energie, a že porušení rovnováhy v tomto proudění má zásadní vliv na osobní psychologii, zdravotní stav a různé další oblasti života. Tyto kanály propojují celé tělo a to jak na povrchu, tak zároveň s vnitřními orgány navzájem. Místa, kde se meridiány nejvíce protínají, jsou nejcitlivější na dotek, a proto je využíváme jako akupunkturní body, protože regulační efekt je zde nejučinnější. Metodou lze tedy zpracovat úzkost, strachy, tlaky a také to, čím se zde zabýváme, tedy stresy.

3.2 Strategie zvládnutí stresu

Pokud již stresová situace nastala, musí se s ní jedinec nějakým způsobem vyrovnat, reagovat na ni. Vytvořit si k jejímu řešení strategii. „Obecně se pojmem strategie rozumí po-

stup, který slouží k dosažení určitého cíle“ (Křivohlavý, 1994, s.). V problematice zvládnání stresu mezi hlavní strategie, které vedou ke zvládnutí stresové situace, patří adaptace a coping.

Adaptace (přizpůsobení se) a coping (zvládnání) jsou tedy základní termíny používané v souvislosti se zvládnáním stresu a s řešením složité nebo těžké situace, do které se jedinec dostal.

Adaptace

Význam slova je latinského původu a je odvozen od složeniny ad-aptare, kde aptare znamená připravení, připravit. „Obecně představuje takové chování organismů, které jim umožňuje přizpůsobení se podmínkám (prostředí), v nichž žijí, a tak je nezbytnou podmínkou přežití“ (Paulík, 2010, s. 11). Znamená vyrovnání se se zátěží, která relativně v přijatelných mezích a v poměrně dobře zvládnutelných možnostech jedince. Jde o hledání způsobů řešení dané situace, na kterou vystačí jeho schopnosti, znalosti a dovednosti.

Coping

Česky koping vychází z anglického „to cope“ a znamená vypořádání se s mimořádně obtížnou situací. „Jestliže se adaptace vztahuje ke zvládnání zátěže jako takové, coping se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní“ (Paulík, 2010, s. 79). Jedná se tedy o úsilí zvládnout podmínky, které přesahují míru jeho adaptačních schopností. Je to jeho reakce na nadměrnou, nepřiměřenou zátěž.

Obranné mechanismy

Jsou další ze strategií zvládnání stresu a pomáhají člověku zvládnout zátěžovou situaci. Podle Paulíka jsou obranné mechanismy více či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí (Paulík, 2010, s. 77). Podrobně se jimi zabýval S. Freud a jeho dcera Anna. Freud popsala deset mechanismů a jeho dcera k nim přidala další. Za základní lze považovat vytěsnění a vědomé potlačení. Další jsou pak regrese, projekce, introjekce, racionalizace, bagatelizace, sebeobviňující chování, odčinění, opačné postoje, reaktivní výtvořky, sociální izolace. V současné době se v odborné literatuře používá asi 40 druhů. Těm nejdůležitějším se budu věnovat níže.

- **Vytěsnění** – je založeno na odstranění nepříjemných a nepřijatelných pocitů a myšlenek z vědomí (Paulík, 2010, s. 77). Jde tedy o přesunutí problému z vědomí do nevědomí. Jedinec se snaží zapomenout. V dětství je toto velmi častá forma, v dospělosti se tento tato strategie nedá použít tak jednoduše. Naopak v dospělosti si naše problémy často vyžadují návrat k odsunutým traumatům a jejich zpracování. Protože přestože si to člověk neuvědomuje, jeho chování i přes nevědomou kontrolu je z nevědomí ovlivňováno.
- **Vědomé potlačení** (nebo také represe) – je podobné vytěsnění, tedy jedinec zapomene na nepříjemné emoce nebo myšlenky, ale rozdíl je v tom, že potlačení je vědomé a úmyslné, kdežto vytěsnění probíhá neúmyslně. „Potlačení spočívá v upuštění od určité subjektivní atraktivní aktivity nebo její odložení na později. Může vycházet z popření její důležitosti a využívat přesunu pozornosti na jiné věci“ (Paulík, 2010, S. 77)
- **Projekce** – „promítání svých pocitů a motivů do jiných lidí“ (Paulík, 2010. s. 77). Jedinec tedy přenáší své kladné i záporné vlastnosti, na jinou osobu. Jedná se především o vlastní nedostatky. Např. když dítě dostane špatnou známku ve škole, obviňuje z toho učitele.
- **Regrese** – představuje návrat do nižšího vývojového stupně. Jeho chování neodpovídá jeho věku, tedy dospělý jedinec se může chovat jako dítě. Má tendenci neřešit problémy, ale hledá pomoc u jiných a doufá, že je za něj vyřeší. Často jsou s tím spojeny dětské projevy, tedy pláč, sebelítost, nebo předstírání neznalosti či nedostatečných schopností.

4 STUDIUM A ZAMĚŠTNÁNÍ

4.1 Studium

Studium, jinými slovy vzdělávání se, je způsob osvojování si, nebo rozvíjení znalostí, schopností a dovedností a nepřímo i postojů. Vzdělávání se je součástí celoživotního učení, které přispívá k vlastnímu rozvoji člověka a stává se pro něj přínosem v osobní, pracovní i společenské oblasti. V ČR podle přijaté Strategie celoživotního učení (2007) dělíme celoživotní vzdělávání do 3 skupin, které pro přehlednost uvádím. Studium při zaměstnání patří do první skupiny a o jeho specifických pojednám v samostatné kapitole.

Formální vzdělávání – probíhá na všech typech státních i nestátní, základních, středních, vyšších a vysokých škol. Zde jsou jednotlivé cíle, funkce, organizační formy a obsahy jednoznačně formulovány a také legislativně ukotveny. Tyto stupně vzdělání na sebe navazují – základní vzdělání, střední vzdělání s výučním listem, středoškolské vzdělání s maturitní zkouškou, vyšší odborné vzdělání a vysokoškolské vzdělání většinou s diplomem, nebo také jiným osvědčením. Výstupem je tedy vždy určitý druh oficiálního certifikátu, který daný stupeň vzdělání potvrzuje.

Neformální vzdělávání – se zaměřuje spíše na rozšiřování již osvojených schopností, vědomostí, dovedností a kompetencí, které člověku slouží k lepšímu pracovnímu nebo společenskému uplatnění, nebo k uspokojení jeho preferencí a zájmů. Také probíhá i ve školách, ale častěji v soukromých vzdělávacích institucích, neziskových organizacích a v zařízeních zaměstnavatelů, především pokud se týká profesního vzdělávání. „Jedná se především o kurzy (např. jazykové, rekvalifikační), školení, přednášky atd., díky kterým si účastník může zlepšit společenské postavení nebo pracovní uplatnění“ (Veteška, Tureckiová, 2008, s. 10 - 11)

Informální vzdělání – možná kategorie, kde bychom mohli použít termín učení, neboť se jedná o neustálý a průběžný proces získávání znalostí, dovedností, vědomostí a kompetencí v průběhu života z vlastní činnosti a zkušenosti a to jak z oblasti pracovní, tak i soukromé a rodinné. Toto učení je nesystematické a není koordinované a není na rozdíl od předchozích ani organizované. M. Beneš (2008, s. 55) přisuzuje informálnímu učení mnoho předností a pozitiv. Toto učení je podle něj více spojeno s reálnými situacemi a vede k umění rychle řešit problémy, vychází z vlastního zájmu jedince, tudíž je dostatečně motivován, napomá-

há ke kvalitnímu rozvoji osobnosti. Dle Dohmena (Beneš, 2008, s. 54) toto učení pokrývá až 75% celého lidského učení.

4.2 Zaměstnání

Na pojem a význam slova zaměstnání lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu a podle nich jej i definovat – z hlediska právního, sociálního, daňového. Obvykle je za zaměstnání považována činnost zaměstnance pro zaměstnavatele, ze které mu plynou nebo by mohly plynout od zaměstnavatele příjmy ze závislé činnosti. Obecně je chápáno jako určitá role ve světě práce. Pokud je jedinec zaměstnán, pracuje pro svého zaměstnavatele – obvykle společnost, která mu za vykonanou práci poskytuje mzdu nebo plat. V širším pojetí lze považovat za zaměstnání i výkon svobodného povolání. Teda situaci, kdy jedinec pracuje bez zaměstnaneckého poměru – např. lékař, malíř nebo právník. Ve stejném slova smyslu lze nahlížet i na osobu jakéhokoliv podnikatele – jeho zaměstnáním je zemědělec, programátor, obchodník. Obecně lze tedy na zaměstnání nahlížet jak na činnost, kterou se zabýváme a jejímž prostřednictvím získáváme prostředky k živobytí.

S pojmem zaměstnání úzce souvisí i pojem povolání. Někdy jsou považovány za synonyma, někdy jsou rozlišovány a jsou tedy v některých situacích vzájemně zastupitelná. Už samotný název napovídá a upozorňuje na širší a obecnější rozměr. Znamená to, že se jen „nezaměstnáváme“, nejsme jen v nějaké pracovní pozici, ale jsme k něčemu povoláni, něco nás volá. Je tedy často spojeno s naším posláním, s vnitřním naplněním, s nalezením smyslu, který chceme nalézat ve své práci a svých životních rolích. Cítíme, že to, co děláme, má smysl, a to nejen pro nás ale i pro lidi kolem nás a celou společnost. Pokud děláme povolání, činnost, která nás naplňuje, většinou je to činnost, která je nám vlastní. Máme pro ni jisté předpoklady, talent, je nám přirozená a baví nás. Jsme přesvědčeni, že jsme na tom správném místě a užiteční.

V současné době pracují – jsou zaměstnání stejnou měrou muži i ženy. Díky tomu zde vzniká základní potřeba sladění zaměstnání a potřeb rodiny. „Volby životních drah mužů a žen v soudobých společnostech jsou na jedné straně značně různorodé, na druhé straně však v sobě stále častěji zahrnují jak aspirace na hodnotný rodinný život a děti, tak i aspirace na profesní uplatnění – a to nejen na straně mužů, ale stejně tak i na straně žen. Zájem, schopnost i příležitost žen uplatnit se na trhu práce stále narůstá“ (Sirovátka, 2006, s. 7). S tímto trendem úzce souvisí i otázka dalšího vzdělávání. Dosažení vyššího vzdělání jedin-

ci umožňuje lepší uplatnění na trhu práce a také získání vyššího pracovního zařazení a s ním související odměny a vyšší sociální status. Ovšem sladit potřeby rodiny, práce a studia je mimořádně náročná záležitost.

4.3 Studium při zaměstnání

Studium při zaměstnání je součástí formálního učení. Jedná se o vzdělávání dospělých osob na všech druzích státních i nestátních, středních, vyšších i vysokých škol, jako tzv. druhá šance pro ty, kteří se z různých důvodů ve školách nevzdělávali dříve. Jeho cílem je získat vzdělání, a tím uspokojení vzdělávacích potřeb, které se v průběhu života jedince mění i s ohledem na vnější prostředí. Vzdělávání dospělých je dnes součástí vzdělávacího systému a je také uznáváno jako vědní obor i jako studijní obor na VŠ.

Ke studiu při zaměstnání je jedinec nejčastěji motivován a jeho hlavními cíly jsou profesní růst, ekonomický a společenský prospěch, uspokojování vlastních potřeb a zájmů. Motivace je tedy individuální, ekonomická, sociální vzdělávací, ale i jiná.

Studiem dochází u jedince ke zvýšení kompetencí, které lze v obecné rovině charakterizovat jako souhrn vědomostí, znalostí, dovedností, postojů a schopností jednotlivce. Název je odvozen z anglického „competence“, což lze přeložit jako způsobilost. Kompetence obecně představují přenosný a univerzálně použitelný soubor výše uvedeného, které jedinec potřebuje pro své osobní naplnění a rozvoj a pro zapojení se do společnosti a úspěšnou zaměstnatelnost – lepší a kvalitnější uplatnění na trhu práce. Přispívá nejen k osobnímu naplnění, ale i k rozvoji jedince v průběhu jeho života ale také k jeho aktivnímu občanství. Mimo tyto základní kompetence existuje soubor širších kompetencí, mezi něž patří především sociální kompetence (schopnost čelit stresu a konfliktům, harmonické vytváření mezilidských vztahů), osobnostní kompetence (schopnost zacházet se sebou samým, vědomí si vlastních hodnot), odborné kompetence (plánovité uplatňování odborných znalostí).

Všechny tyto nové kompetence a kvality získané během studia jsou benefitem nejen pro jedince samotného, ale i pro jeho budoucího zaměstnavatele a nejbližší rodinu. Než ovšem dojde k uplatnění získaného vzdělání, předchází období samotného studia a tedy období, kdy je potřeba rozdělit čas nejen mezi zaměstnání, rodinný život a osobní zájmy, ale i studium, a tedy období přinášející mnohé náročné, často stresující situace, kterým bych ráda věnovala praktickou část své bakalářské práce.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

V této části práce se budu věnovat samotnému výzkumu, kterým navážu na obsahový rámec části teoretické, v níž definovala všechny důležité pojmy a skutečnosti, které mají se zkoumaným tématem souvislost.

Aby bylo zřejmé, jak bude výzkum prováděn, budu se v úvodu kapitoly věnovat nejprve stanovení konkrétních metod výzkumu a dále také stanovení zkoumaného vzorku.

Následně budou navazovat konkrétní etapy výzkumu, jejich popis a také hodnocení zjištění a vyplývajících závěrů.

V závěru praktické části se budu věnovat hodnocení toho, zda je navrhovaný projekt týkající se prevence stresu u studentů kombinovaného studia vhodné realizovat, jakožto poptávanou a vyjádřenou potřebu zkoumaného vzorku studentů, a pokud ano, tak jaké služby a činnosti musí tento projekt nabízet, aby byl ve vazbě na zájem studentů úspěšný.

Hlavní výzkumnou otázkou tedy je zjištění toho, zda na studenty kombinovaného studia vysoké školy působí (v souvislosti se studiem) takový stres, že by bylo vhodné na toto reagovat poskytováním služeb zaměřených jak na podporu studentů při řešení jeho negativních dopadů, tak také na jeho prevenci.

První dílčí výzkumnou otázkou je zjištění toho, zda studenti mají o takovou službu zájem.

Druhou dílčí výzkumnou otázkou je zjištění, jaké činnosti by služba pro studenty měla realizovat, aby odpovídala jejich potřebám.

Třetí dílčí výzkumnou otázkou je to, jakým způsobem by měla být služba poskytována, aby to odpovídalo potřebám studentů.

V další kapitole se tedy budu věnovat nejprve samotné metodologii výzkumu.

5 METODIKA VÝZKUMU

V praktické části výzkumu se je nejdříve zapotřebí definovat, jaká metodika bude v rámci prováděného výzkumu využita, neboť je to velmi důležité proto, aby získané informace od respondentů byly vhodně metodicky zpracovány. Pouze řádné a odůvodněné zpracování získaných informací, podložených dostatečnou teoretickou základnou, může být sloužit zmíněnému projektu k využití

Nejprve se tedy budu ve své práci věnovat teoretickému vymezení uvedeného výzkumu, který je podstatou mé práce. Současně s tím také uvedu vhodnost zvolených metod pro předmětné zkoumání týkající se prevence stresu studentů kombinovaného studia.

5.1 Metody šetření

Volba a kombinace dvou výzkumných metod

Na základě úvahy o tom, jak zajistit dostatečné a vypovídající informace o názorech a postojích respondentů vedeného výzkumu bylo zjištěno, že nejvhodnějším bude provedení kombinace kvalitativního a také kvantitativního výzkumu.

„Při postupu použití kvalitativní metodologie a posléze kvantitativní metodologie, lze vytvořit dostatečně hlubokou teorii potvrzenou na širokém vzorku.“ (Švaříček, Šed'ová 2007, s. 25)

Kvantitativní výzkum dostatečně efektivně zajistí zjištění názorů a postoje respondentů, přičemž jeho výsledkem bude efektivní a rychlé zjištění toho, jaké jsou poměrově vyjádřeny postoje respondentů, přičemž pro zjišťovanou informaci se bude definovat četnost výskytu. V rámci kvantitativního výzkumu budou informace o známých údajích, u nichž je zapotřebí zjistit, jaká bude jejich četnost v celkovém počtu získaných odpovědí dotazovaných, respektive půjde o zjištění, kolik informátorů potvrdilo určité zjištění. Jde tedy o rozložení četností. Dotazovaný odpovídá v prováděném výzkumu z předepsaných variant.

Aby však bylo dosaženo podrobnějších informací o pocitech, názorech a postojích dotazovaných studentů kombinovaného studia, byla výše zmíněná kvantitativní metoda doplněna o metodu kvalitativní, kterou bude možno získat hlouběji informace, které ještě nejsou dostatečně známy, a není možno je tedy zjišťovat pouze v rámci kvantitativního výzkumu. Tato analýza musí být prováděna systematicky tak, aby byla dostatečně transparentní. Proto

tedy bude po preempirické fázi (v níž bylo definováno téma a nastavena teoretická základna) následovat fáze empirická, kdy dojde ke sběru dat, jejich analýze a také odpovědi na otázku. Dále bude následovat otevřené kódování. Dotazovaný odpovídá v prováděném výzkumu nikoliv z předepsaných variant, ale vlastními slovy

Kombinací těchto dvou metod výzkumu by mělo být dosaženo objektivity při hodnocení výsledků zjištěného dotazování. Kombinace dvou výzkumných metod byla zvolena zejména proto, že na základě využití „četností“ by bylo zjištěno toliko to, zda je vhodné a zapotřebí, pokrýt určitou konkrétní službou potřeby studentů, přičemž doplnění kvalitativního výzkumu vede ke zjištění konkrétních aspektů služby, které by studenti při jejím poskytování přivítali.

Metoda kvalitativního výzkumu jako zvolená výzkumná metoda

V úvodu této kapitoly je nutno uvést, že i přes snahu přinést alespoň minimálně originální zpracování této kapitoly, bude definice kvalitativního výzkumu de facto obdobná, jako má řada jiných studentů, kteří prováděli výzkum obdobné problematiky. Mé zjištění badatelé nemusí zdůvodňovat svébytnost kvalitativního výzkumu, či dokonce bojovat za jeho uznání je takové, že obdobné definice metody kvalitativního výzkumu byly s různými obměnami využity v mnoha jiných výzkumech, nicméně nemám za to, že by tedy tato skutečnost byla na škodu a snížila by úroveň ve vazbě na originalitu mé práce, neboť mám za to, že volba zdrojů a definic je dostatečná a také důvodná.

Švaříček a Šedřová (2007, s. 13-14) zmiňují, že v současné době ještě panuje terminologická rozrůzněnost v definování termínu kvalitativní přístup, přičemž prakticky každá definice zdůrazňuje jiný znak kvalitativního výzkumu jako zásadní odlišující aspekt. Ti také uvádí, že jednou z metod kvalitativního výzkumu, která souvisí s logickým postupem usuzování, je dedukce, kdy se projekt výzkumu se (nejen) u zakotvené teorie neskládá toliko ze dvou částí, sběru dat a jejich analýzy, ale několikrát se opakuje fáze pozorování, rozhovorů a kódování, a proto zde může být uplatněna metoda dedukce.

Švaříček a Šedřová (2007, s. 15) konstatují, že kvalitativní výzkumníci používají zejména tyto tři typy dat, a to data z rozhovorů, data z pozorování a data z dokumentů. Pracují tedy se slovy a textem.

V rámci mnou vedeného výzkumu byl tedy zvolen kvalitativní výzkum, v němž bude využito kódování a dat z dotazníků. který definuje a popisuje například také Hendl (2005, s.49) tak, že kvalitativní výzkum hodnotí jako široké označení pro různé a rozdílné přístupy. Jedním z metodologů kvalitativního výzkumu je Disman (2002, s. 290-300), který se v rámci kvalitativního výzkumu obrací ke vztahu objektu a výzkumníka, přičemž popisuje, že tento zkoumaného objektu a výzkumníka není vztahem s jakoukoliv podřízeností, ale naopak, v rámci výzkumu se jedná se dva o dva rovnocenné partnery.

Disman (2002, s. 290-300) definuje kvalitativní výzkum jakožto nenumerické zkoumání, které je zaměřeno za výzkum a následný popis výsledků týkající se sociální reality a její interpretace. Podle Dismana (2002, s. 209-300) je velmi důležité, a to ve vazbě na vypovídající schopnosti výzkumu, aby respondentovi byla dána maximální možnost se ke zkoumané problematice vyjádřit a aby pak bylo možno získat širší spektrum informací ke zkoumanému tématu.

Ve vazbě na výše uvedené Dismanovo a Handelovo pojetí, je z mého pohledu tedy možno využít kvalitativní výzkum, neboť bude vhodné, aby v konkrétním případě nebyla využita pouze statistická, respektive numerická data, ale taková data, na základě, kterých bude možno zjistit údaje o pocitech a prožívání studentů, což je důležité při zkoumání konkrétního sociálního problému.

Obecně a velmi často se uvádí definice, podle níž se kvalitativní výzkum se zaměřuje ve svém obsahu na způsobu života, jednání, chování a prociťování či prožívání osoba, přičemž se navíc ještě dotýká také uspořádání a fungování činností a organizací, v rámci, kterých tyto osoby žijí, jednají a fungují. Lze tedy říci, že kvalitativní výzkum shromažďuje informace o životě, a to na základě vedení rozhovorů, dotazníků, pořizování videozáznamů atd.

Texty odpovědí budou rozděleny na jednotlivé segmenty, kdy dle Hendla (2005, s. 228) je přirozeným segmentem odpověď na otázku. Dále Hendl (2005, s. 247) zmiňuje využití otevřeného kódování, kterými výzkum odhaluje v datech určitá témata.

V rámci kvalitativního výzkumu bude tedy napříč zjištěnými daty prováděno kódování, přičemž tedy napříč zjištěnými daty budu pozorně procházet jejich obsah a podle zjištěných obsahů budu vytvářet kategorie, se kterými budu v rámci kvalitativního výzkumu dále pra-

covat. Nutno konstatovat, že v daném případě se jedná o poměrně jednoduchý typ kódování, protože se jedná o poměrně obsahově málo obsáhlou část celkového výzkumu, v níž se kvalitativní výzkum s využitím kódování využije. V jednotlivých kategoriích budu zjišťovat souvislosti a návaznosti a vzájemným propojováním zjištěných dat v rámci kódování vytvořím skupiny dat pro interpretaci. Čtení budu provádět opakovaně tak, aby interpretace byla co nejdůkladnější. Jako kódy budou využity nejčastější fráze nebo slova či hesla. Jednoduše lze tedy říci, že „se rozbije získaný text“, s nímž budu pracovat ve vazbě na výše uvedené využití kódů. Budu používat organizační a významové kódy (rodina – nedostatek času, práce – nedostatek přesčasů), Nebudu pracovat s kódy, které nemají dostatečné výskyty, a budu pracovat ve vazbě na zásadu, že správně okódovaná data jsou ta, kde se kódy seskupují a potkávají.

Metoda kvantitativní jako zvolená metoda výzkumu

Aby výzkum poskytl výsledky, které jsou zapotřebí pro primární hodnocení odůvodnění projektu, bylo zapotřebí vyhodnotit objem výskytu některých znaků u oslovených studentů. K tomu bylo využito zkoumání relativní četnosti, kdy se pro každý znak identifikuje četnost výskytu. Výstupem zkoumání je popis získané hodnoty a výstup v podobě grafu.

Bude použit výsečový graf, který poslouží k vyjádření struktury variant statistického znaku, přičemž relativní četnosti obměn znaku budu znázorňovat pomocí výsečí kruhu, které budou získány rozdělením středového úhlu úměrně k podílu jednotlivých částí zobrazované hodnoty zkoumaného jevu vyjádřených v procentech.

Relativní četnost v tomto případě bude využita jednoduše, a to jako výsledek vyjadřují počet lidí, kteří si mohli vybrat z několika navržených odpovědí, kdy určitý znak si vybral určitý počet osob, což představuje konkrétní procento z celkového počtu. K vyhodnocování dat tímto způsobem jsem čerpala z informací získaných v úvodu pro problematiku vyhodnocování kvantitativních dat a také z poznatků, které k dané problematice obecně uvádí Reichel (2009) a Jeřábek (1992).

6 ORGANIZACE A REALIZACE VÝZKUMU

6.1 Základní charakteristika respondentů

Jak již vyplynulo z úvodu, tak dotazník musí být realizován ve správné skupině respondentů, proto je potřeba, takže bylo nutno nejen zajistit způsob doručení těchto dotazníků, ale také jaký výzkumný vzorek bude realizován. Důležitým bylo vědět, že dostatečný vzorek pro výzkum je nejméně 60 a více opovědí od respondentů, kdy tento počet bude tvořit základní soubor, kdy, jak uvádí Tahal (2015, s. 26) „Základní soubor můžeme označit jako množinu všech prvků, o které se chceme něco dovědět.“ Zaměřila jsem se na studenty kombinovaného studia, přičemž právě okruh těchto studentů tvoří množinu prvků, na které se budu při výzkumu soustředit.

Oslovila jsem tedy celkem 92 studentů, kdy 15 z těchto oslovených studentů nebylo ochotno dotazník vyplnit a 5 studentů i přes prvotní instruktáž nesplnilo podmínku výběru kritérií stanovených v dotazníku i v cílech této práce. Ke zpracování tedy bylo vzato 72 dotazníků, které byly vyplněny zcela korektně.

Zkoumaný vzorek nebyl omezen ani věkem a ani pohlavím. Výběr studentů mimo výše nastavené parametry byl prováděn samovýběrem, neboť respondenti byli ti studenti, kteří byli přítomni a o vyplnění dotazníku měli zájem, přičemž takto se k samovýběru vyjadřuje Mareš (2006, s. 35).

Návratnost dotazníků byla větší než 75 procent tak, jak to odpovídá doporučení, které uvádí Mareček (2006, s. 35)

6.2 Tvorba dotazníku

V této kapitole se budu zabývat stanovením a zdůvodněním otázek, které jsem v rámci dotazování pokládala respondentům.

Nejprve bylo zapotřebí ověřit, zda skutečně dotazník vyplňoval student, který je studentem kombinovaného studia. Aby bylo zkoumání realizováno jen u studentů, u kterých se předpokládají snížené možnosti věnovat svůj čas studiu z důvodu kombinovaného studia, které převážně využívají studenti, kteří pracují či podnikají, byla do dotazníku zařazena otázka, kterou je zajištěno zjištění, že se nejedná o studenta, který kombinované studium využívá spíše jako formu studia, které je pro něj méně intenzivní, avšak nemá žádné omezení, pro

keré by nebylo možné realizovat studium denní. Z mého pohledu by neomezení zkoumaného vzorku studentů v tomto smyslu mohlo ovlivnit výsledky zkoumání, protože zamýšlená služba studentům má být zacílena právě na ty studenty, kteří mají širší spektrum náročných aktivit v životě mimo studium, a proto je u nich míra ohrožení stresem logicky vyšší, než je to u studentů denního studia, u kterých není častý předpoklad, že mimo denní studium mají pravidelné zaměstnání či pečují o rodinu atd.

Stanovila jsem délku studia, kterou již dotčený student musel absolvovat, abych jej mohla zařadit do výzkumného vzorku, a to proto, že na počátku studia, tedy respektive v prvním semestru, ještě zpravidla není na studenty vytvářen tak velký psychický tlak, aby jej studenti v dostatečné míře zaznamenali a aby mohli adekvátně konstatovat, zda jsou či nejsou schopni se s tímto negativním psychickým tlakem vyrovnat, nebo zda se jedná o situaci, která je dlouhodobější. Aby tedy vyjádření týkající se dlouhodobosti působení stresu a negativního psychického tlaku bylo relevantní a vypovídající, stanovila jsem časovou hranici doby trvání studia a zařadila jsem do zkoumaného vzorku pouze ty studenty, kteří tento nastavený časový test splnili.

Pro účely zkoumání byla také zvolena identifikace žena a muž a uvedení věku, aby bylo možno dovést případná zjištění závislost výskytu určitých skutečností na věku či genderové příslušnosti.

Aby bylo možné zjistit, zda se míra stresu projevuje více u osob, které podnikají či jsou zaměstnány, případně pečují o děti v rámci mateřské či rodičovské dovolené, byla také zvolena otázka, která směřuje ke zjištění této skutečnosti.

Aby bylo možné zjistit, zda vůbec jde o validní šetření, byla dotazovaným studentům položána otázka spočívající ve zjištění toho, zda vůbec studenti pociťují ve vazbě na probíhající studium stres a negativní psychický tlak, přičemž otázka se vztahuje k dlouhodobě pociťovanému stresu a negativnímu psychickému tlaku. Jde totiž o zjištění právě takové situace, která není jednorázová a krátkodobá, ale je vyjádřena relativně dlouhodoběji a vztahuje se k celé době probíhajícího studia, nikoliv pouze k některým situacím (jako je například jednorázová zkouška atd.). Proto tedy došlo k určité specifikaci doby, v níž by měla být negativní situace pociťována, kdy se jednalo o termín „dlouhodobě“, kdy je již samozřejmě na subjektivním vnímání každé osoby, jak vyhodnocuje dlouhodobé působení, nicméně definice tohoto faktoru tak, jak byla nastavena, je z mého pohledu pro účely vedeného výzkumu dostačující.

Aby bylo možno zjistit potřebnost cíleného projektu, byla do dotazníku začleněna otázka, které cílí na zjištění toho, zda je dotazovaný student schopen zvládnout stres a negativní psychický tlak vlastními silami, či zda v jeho případě by bylo vhodnější a také potřebné vyhledání konkrétně zaměřené odborné pomoci a podpory.

Protože studium je rozvržené do jednotlivých bloků, v nichž musí dojít k plnění stanovených povinností ve vazbě na studium, kdy studenti velmi často „bojují“ s plněním termínů, což je obecně známá věc. Proto považuji za vhodné v rámci obsahu dotazníku zjistit, jaký poměr dotazovaných studentů v souvislosti s touto skutečností bude uvádět pociťování stresu a negativního psychického tlaku. Nejedná se o potvrzení hypotézy, zda jde o náročnou a stresovou situaci, neboť toto již bylo mnoha předchozími výzkumy jednak zjištěno a jednak se jedná o skutečně známou situaci, ale zapotřebí je zjistit právě ve vazbě na relativní četnost, jaký je poměr studentů, kteří v souvislosti s „rizikem“ termínů stres pociťují.

Protože je také zcela zřejmé, že v rámci studia je zapotřebí zvládat a prokazovat znalosti v různých oblastech, byla zakomponována do dotazníku otázka týkající vzniku stresu v souvislosti s tím, že student nemá dostatek znalostí potřebných pro studium. Opět se jedná o obecně známou skutečnost, kterou není potřeba prokazovat, ale v rámci výzkumu je zjišťováno, jaký je poměr studentů, kteří v souvislosti s absencí znalostí pociťují stres a negativní psychický tlak. V daném případě se jedná o takové znalosti a dovednosti, jejichž získání je pro studenta složité nebo problematické v situaci, kdy je má získat vlastními silami.

Právě v této souvislosti je zařazena otázka, kterou má být vyzkoumáno, jaké segmenty znalostí a informací jsou nejčastěji pro studenty kombinovaného studia komplikovaně a složitě získatelné.

Kombinované studium je sice časově méně náročné než studium denní, a to co do intenzity časové náplně studia, ovšem zpravidla o to více je náročné na intenzitu toho, co je student nucen prokázat v kratším časovém úseku, což obecně klade na studenta požadavky ve vazbě na intenzitu „náporu“ studia, přičemž právě z toho důvodu byla do výzkumu zakomponována otázka, zda student pociťuje stres a negativní psychický tlak způsobený snížením schopnosti zorganizovat vlastní časové dispozice tak, aby měl ještě dostatek času na studium i ostatní životní záležitosti a povinnosti. Shodně byly také zařazeny otázky, které směřovaly ke vzniku stresu souvisejícího s nedostatkem informací o průběhu studia a nedosta-

tečnou mírou adaptability na podmínky školy i vytváření nových vztahů a kontaktů se studenty i vyučujícími, neboť se jedná o poměrně propojené situace, které na sebe navazují a mohou společně vytvářet dominový efekt v podobě stresu. Například tedy, pokud student kombinovaného studia komplikovaně navazuje vztahy a má problémy s komunikací s novými lidmi, hůře tím také získává informace o studiu a jeho průběhu, což vyvolává samozřejmě o to intenzivnější tlak na studenta (stres – musím navazovat nové vztahy, musím komunikovat, stres – nemám dostatek informací, jak je získám atd.).

Aby bylo možno zjistit, který stresorům, respektive faktorům stresu je nutno věnovat v rámci prevence pozornost, bylo zapotřebí výzkumnou otázkou zjistit, jaké stresové faktory ovlivňují na základě provedeného otevřeného kódování studenty ve vazbě na jejich negativní psychický tlak pociťovaný v souvislosti se studiem. "

Důležité bylo položit také otázku týkající se toho, zda by dotazovaný student využil cíleně směřované odborné poradenské a terapeutické služby pro studenty, pakliže by je měl dostupně k dispozici a zda by byl ochoten za takové služby případně platit. Taková otázka je důležitá z toho důvodu, že její zodpovězení ukáže zájemcům o realizace projektu, zda studenti vůbec mají o zamýšlenou službu zájem a také to, zda by v případě, že by nebylo možno ji provádět zcela bezplatně, by byli ochotni za službu platit. V souvislosti s podobou služby se také pokládá na obsah požadovaných a poptávaných činností a aktivit poskytovaných v rámci projektu od potenciálních uživatelů služby.

6.3 Organizace výzkumu

Dotazníkové šetření probíhalo na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a Univerzitě Palackého v Olomouci a respondenty byli studenti kombinovaného studia. Organizace mého výzkumu probíhala v úzké kooperaci s mojí kolegyní a kamarádkou, absolventkou Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, která měla spolupráci na svém výzkumu předem domluvenu se studenty pro potřeby svého vlastního výzkumu.

Skutečnost, že v dotaznících je kumulace informací od studentů dvou vysokých škol, z mého pohledu rozšiřuje vypovídající schopnost mé práce, neboť jsou získány informace od více studentů než jen jedné vysoké školy, která může mít svá specifika projevující se více či méně na prožívání stresu jejich studentů.

Dotazník jsem nespécifikovala k určitému typu studia, ale na Univerzitě Palackého byli osloveni studenti Filozofické fakulty a na UTB byli osloveni studenti FAME a FHS, aby byly obory rozdílné a tím byla zachována vypovídající schopnost vedeného výzkumu, protože některé studijní obory jsou hodnoceny studenty jako více náročné, a proto jsem se snažila tímto postupem směřovat k dosažení validních výsledků v dané zkoumané oblasti.

Dotazníky jsem rozdávala studentům s vysvětlením zkoumaného záměru, při vyplňování dotazníků jsem neprováděla žádné natáčení či videozáznamy, směrem ke studentům jsem pouze prováděla instruktáž o tom, jak má být dotazník vyplněn. Pro odstranění nesrovnalostí jsem navíc ještě zpracovala pokyny k vyplnění dotazníku do jeho úvodu tak, aby si každý oslovený student mohl ještě navíc instruktáž opakovaně přečíst.

Poté, co jsem obdržela zpracované dotazníky, jsem je ihned zpracovávala na PC do elektronické podoby tak, aby si vytvořila přehledné a zaevidované soubory k dalšímu vyhodnocení. Zpracování dat jsem prováděla postupně, a to tak, jak jsem v určitých objemech rozdala a obdržela dotazníky od oslovených studentů.

Z oslovených studentů 15 vyslovilo neochotu se účastnit výzkumu. Výzkum byl prováděn tak, že v dotaznících nejsou zaznamenány žádné osobní údaje o studentech.

6.4 Realizace výzkumu

Pro získávání dat od studentů byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Dotazník je způsob kladení otázek písemnou formou, přičemž lze tímto získat hromadné písemné odpovědi.

Obsahová analýza získaných dat pak bude rozdílná u výše uvedených typů otázek, přičemž odpovědi na otázky uzavřené se budou kvantifikovat a odpovědi na otázky otevřené, se budou zpracovávat s využitím kvalitativního výzkumu, kdy odpovědi budou nejprve kategorizovány a pak budou kvalitativně zpracovány tak, aby došlo k vyhodnocení zkoumaného jevu.

Vzor dotazníku tak, jak byl předložen studentům, je v příloze této práce. Vyhodnotila jsem, že využití této metody zajistí získání rozhodných informací v dostatečném množství v relativně krátkém čase, kdy navíc ještě bude zajištěna anonymita odpovídajících studentů a nedojde k žádnému zpracování jejich osobních údajů. Dotazník má za výzkumný cíl, získat co nejvíce informací od studentů kombinovaného studia na problematiku řešení pre-

vence stresu činností cíleného projektu, jehož záměrem je poskytování podpory a ve vazbě na zkoumané téma právě studentům kombinovaného studia. Dotazník obsahuje 19 otázek, které jsou tematicky nastaveny tak, že jsou zde položeny jak sociodemografické otázky, tedy dotazy zahrnující zjištění pohlaví, věku a zaměstnání, tak dotazy, které jsou zaměřeny na současný popis prožívání stresu a negativního psychického tlaku ze strany studentů a dále jsou zaměřeny na popis jejich názory na to, zda by bylo na místě poskytování organizované a cílené podpory studentům jakožto prevence proti stresu a negativnímu psychickému tlaku.

Dotazník je koncipován tak, aby neunavoval respondenty a bylo jej možno vyplnit do doby 30 minut.

V dotazníku jsou uváděny jak otázky uzavřené, tak otázky otevřené.

Uzavřené otázky nabízí hotové odpovědi, kdy respondent následně označuje vhodnou odpověď.

Otevřené otázky neurčují alternativní odpovědi, ale dávají prostor k vlastní odpovědi.

7 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

7.1 Interpretace údajů uzavřených otázek

V této kapitole se budu věnovat interpretaci údajů a dat, které vyplynou ze zpracování údajů získaných od oslovených respondentů. Vždy bude stručně uveden popis výsledku konkrétního segmentu údajů, který bude doplněn vhodným grafem.

Graf č. 1 Složení vzorku respondentů a jejich věkový průměr



V rámci výzkumu bylo zjištěno, že věkový průměr dotazovaných studentů kombinovaného studia je 32 let, konkrétně 32,5 roku. Z výsledků usuzuji, že se jedná de facto o věk, který je podobný věku všech studentů kombinovaného studia. Dotazovaného šetření se účastnilo o 12 procent více žen než mužů, přičemž zásadní vliv na definování průměrného věku tato skutečnost nemá. Je možno říci, že studenti v tomto věku jsou již zralejší, zpravidla se jedná o osoby, u nichž se předpokládá určitá životní samostatnost (vlastní bydlení, zaměstnání či podnikání) a s tím také spojené závazky a povinnosti (jako je nutnost chodit pravidelně do zaměstnání, platit hypotéku či nájem, pečovat o děti a domácnost, věnovat se partnerovi či dokonce partnera aktivně hledat). Tyto popsání skutečnosti odlišují zpravidla obecně studenty kombinovaného studia od studentů běžného denního typu studia, přičemž studenti „denní“ většinou bydlí u rodičů, kteří v rámci svých možností jim přispívají na studium a

běžné životní potřeby (jídlo, doprava, ošacení atd.). Pokud si studenti denního studia zajišťují brigády, tak to není příliš často z důvodu úhrady základních poplatků a potřeb, ale z důvodu získání prostředků k cestování, trávení volného času, pořizování věcí jako jsou mobilní telefony, auto atd. Proto mohou výkon brigády či práce korigovat ve vazbě na své aktuální finanční potřeby. Studenti denního studia tak obecně mají více času na intenzivní studium či na získávání informací mimo studium tak, aby měli dostatek znalostí a dovedností, které jsou rozhodné pro složení zkoušek a zápočtů. V tomto je tedy také spatřována odlišnost těchto dvou skupin studentů.

Graf č. 2 Rozčlenění respondentů dle vykonávané práce



V rámci výzkumu byla tato struktura respondentů ve vazbě na jimi vykonávanou práci: 40 studentů jsou zaměstnanci, 10 studentů jsou podnikatelé, 12 studentů je na rodičovské či mateřské dovolené a 10 pracuje v rámci nepravidelných brigád.

Největší poměr tedy mezi studenty kombinovaného studia tvoří zaměstnanci. Tato skupina lidí je tedy charakteristická tím, že vykonávají práci pro určitý subjekt (zaměstnavatele) a při práci se řídí jeho pokyny a nařízeními. Tím je jednak obsah plněných úkolů, ale také pracovní doba (její počátek a konec), případné pracovní cesty, na které zaměstnavatel zaměstnance vysílá atd.

Laicky lze říci, že zaměstnanci nemá příliš možností, aby si zásadně určoval pracovní dobu a také aktuální náplň činnosti, v čemž se liší jeho pozice od podnikatele či osob na rodičovské dovolené. Nicméně i tyto osoby mají povinnosti, které musí plnit, nicméně obecně mají

více možností pružně reagovat na povinnosti školní úpravou svého časového harmonogramu pracovního.

Graf č. 3 Poměr studentů, kteří pociťují dlouhodobý stres v souvislosti se studiem



Z osloveného počtu studentů uvedlo pouze 12, že nepociťuje v souvislosti s realizovaným kombinovaným studiem stres, přičemž tedy celkem 60 studentů uvedlo, že dlouhodobý stres a negativní psychický tlak v souvislosti se studiem pociťuje. Ze sta procent celkově oslovených studentů kombinovaného studia tedy celých 83 procent stres pociťuje, přičemž v porovnání se zbylými 17 procenty stres nepociťujících studentů, je to tedy většina studentů, kteří v souvislosti se studiem dlouhodobě stres pociťují. Zodpovězením otázky o četnosti stresu lze tedy dovozovat, že prevence stresu u studentů kombinovaného studia rozhodně není aspektem nevýznamným, které lze podceňovat.

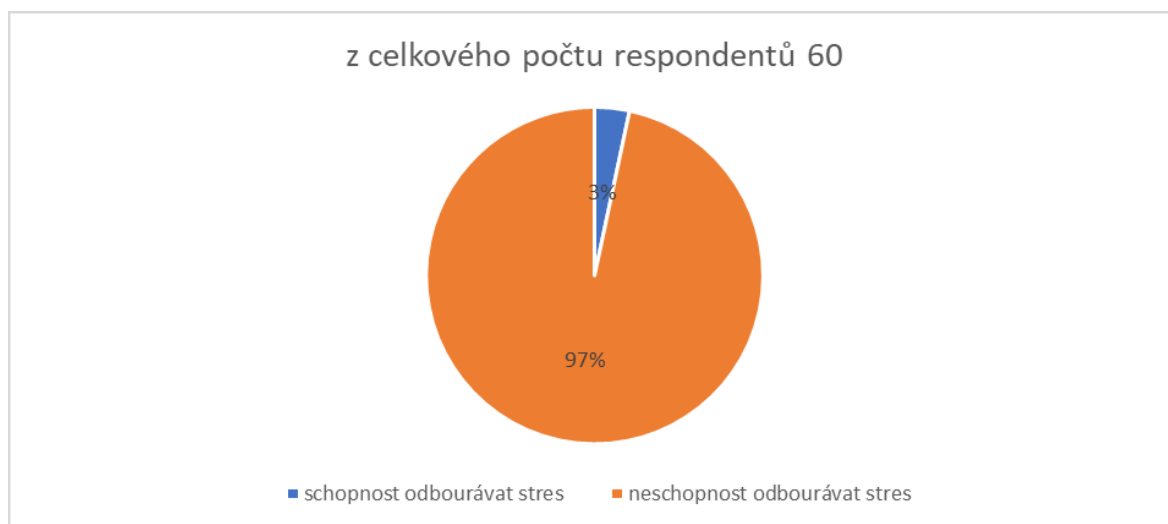
Graf č. 4 Definiční vzorek studentů nepociťujících stres



Ve skupině 12 respondentů, kteří uvedli, že nepocítují stres v souvislosti se studiem, byla nejvíce zastoupena skupina studentů, kteří vykonávají nepravidelnou brigádu, a to v počtu 6 studentů. Dále se jednalo o 3 studenty na mateřské či rodičovské dovolené a pak po dvou studentech, kteří pracují jako podnikatelé a 1 student uvedl, že nepocítuje stres a je na pozici zaměstnance. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že nejvíce lze pravděpodobně stres eliminovat v situaci, kdy student pracuje nepravidelně a brigádně a může si tedy svoji pracovní aktivitu upravit podle svých potřeb. Nejmenší možnost eliminovat stres je pak pravděpodobně ve skupině zaměstnanců, což je logické, neboť jejich výkon práce na základě pracovní smlouvy. Nenapovídá větším možnostem upravit si pracovní dobu a náplň podle svých dalších aktivit. Zaměstnavatelé se zpravidla zásadněji osobními poměry zaměstnanců nezabývají natolik, aby jim podle potřeb upravovali pracovní dobu či pracovní náplň.

Následně tedy budu pracovat pouze se vzorkem 60 respondentů (nikoliv s původně osloveným vzorkem 72), protože 12 respondentů v rámci dotazování stres vyloučilo, a proto další kladení otázek zcela ztrácí na významu.

Graf č. 5 Schopnost odbourat nebo eliminovat stres vlastním chováním



Z počtu 60 studentů, kteří uvedli, že v souvislosti se studiem pocítují stres, pouze 2 studenti uvedli, že jsou schopni eliminovat či odbourávat stres vlastním jednáním a chováním, přičemž tedy 58 vyjádřilo opak, a to tedy že takového odbourání a eliminace není schopno. Většina studentů se tedy ve vazbě na výše uvedené ocitá v situaci, kdy nejsou schopni do-

statečně reagovat na stres a psychický tlak, který na ně je vytvářen. Je nutno si uvědomit, že student pociťuje v rámci kombinovaného studia stres primárně nejen z toho, že „studuje“ a studium na něj klade určité konkrétní nároky, ale také musí efektivně zajistit povinnosti studijní, tak povinnosti kladené na něj v rámci jeho běžného života, a to samozřejmě míru stresu zásadně ovlivňuje. Pokud student pracuje na místě, kde má plnou podporu ke studiu a z toho důvodu má v práci poskytovány úlevy v množství práce, aby mohl plnit své povinnosti, je to jiné, než pokud je student ve svém reálném životě „zavalen“ prací a měl by tedy zůstat v práci déle, než je jeho pracovní doba.

Množství studentů, kteří nejsou schopni eliminovat a řešit pociťovaný stres samostatně, je alarmující, protože 97 procent je skutečně většina a je tedy zjevné, že podpora a pomoc i účinná prevence v této oblasti je zapotřebí. Tato skutečnost svědčí pro podporu projektu.

Graf č. 6 Pociťování stresu ve vazbě na plnění včasných termínů



Celkem 55, tedy 92 procent z oslovených studentů uvedlo, že pociťuje z důvodu studia dlouhodobě stres a negativní psychický tlak související s plněním včasných termínů stanovených studijních povinností, které jsou jinak schopni bez větších potíží zvládnout. Pouze 5 uvedlo, že s tímto problémem nemá. Opět tedy většina oslovených studentů dálkového studia uvedla, že sice jsou schopni zvládnout obsahově studijní povinnosti, nicméně pociťují stres a negativní psychický tlak z toho důvodu, že je zapotřebí plnit stanovené termíny a

stres je tedy zjevně dán absencí dostatečného časového prostoru pro plnění povinností a časový deficit pak vede ke vzniku stresu a negativního psychického tlaku.

Graf č. 7 Pociťování stresu v důsledku absence znalostí



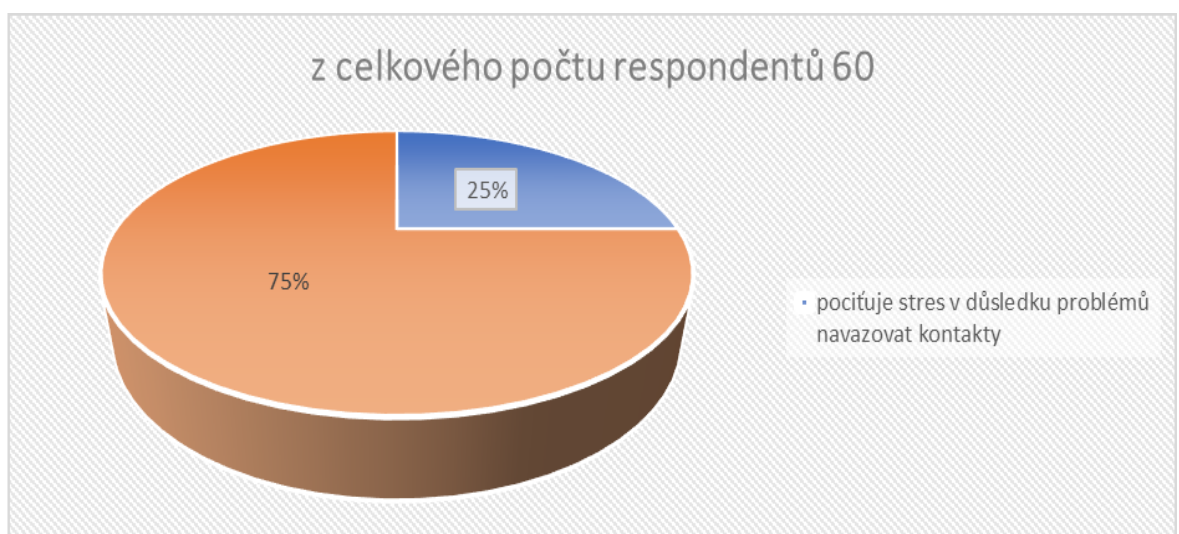
Z celkového počtu 60 oslovených studentů uvedlo 45 (tedy 75 procent), že pociťuje při studiu dlouhodobě stres a negativní psychický tlak, a to konkrétně v důsledku absence znalostí, které ke svému studiu a jeho zdárnému dokončení potřebují a současně je pro ně získání takových znalostí samostatně komplikované nebo složité. Pouze 15 toto negovalo. Je tedy zřejmé, že 75 procent studentů potřebuje podporu či pomoc při získávání informací, a to například tedy v podobě „doučování“ či kurzů. To znamená, že tito studenti jako prevenci a eliminaci tohoto stresu potřebují vyřešit problém doplnění znalostí, z čehož vyplývá také potřeba pomoci a podpory pro zajištění doučování, vhodných kursů či také vhodných technik učení.

Graf č. 8 Stres způsobený snížením schopnosti organizace času



Z celkového počtu 60 oslovených studentů, uvedlo 50 studentů, že má takové potíže s organizováním svého času (tedy snížení schopnosti zorganizovat vlastní časové dispozi- ce) tak, aby měli ještě dostatek času na studium i ostatní životní záležitosti a povinnosti, kdy právě tato snížená schopnost vede k výskytu stresu a negativního psychického tlaku. Z toho vyplývá, že většina studentů zjevně neumí vhodně čas organizovat a byla by vhodná podpora a pomoc při řešení tohoto vyjádřeného problému.

Graf č. 9 Stres způsobený nedostatečnou schopností navazovat nové kontakty

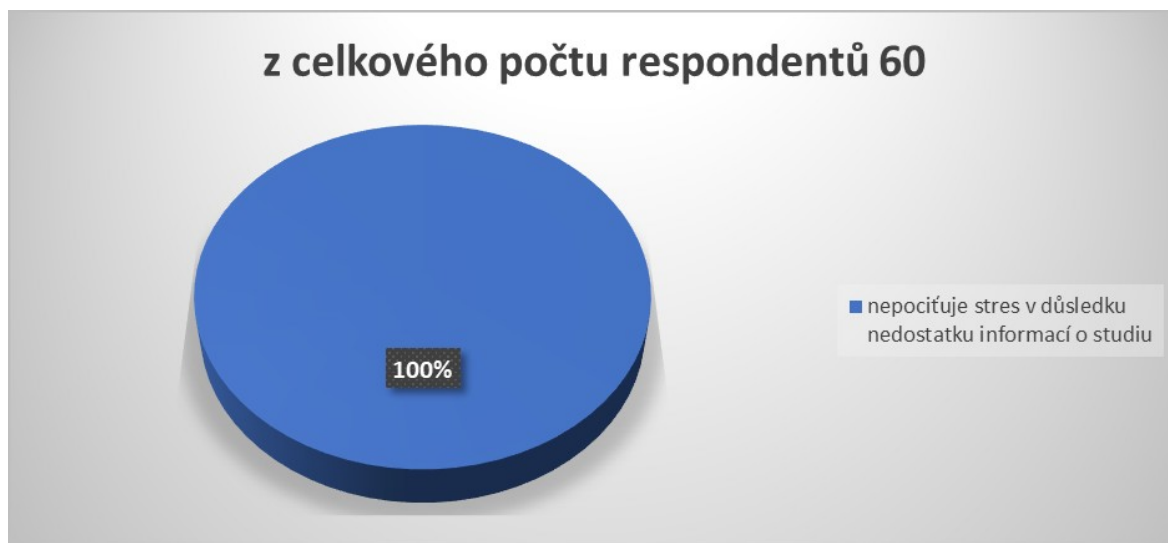


Z celkového počtu 60 respondentů se vyjádřilo 45 tak, že nepocituje stres a negativní psychický tlak způsobený nedostatečnou schopností navazovat nové kontakty se studenty a vyučujícími, přičemž 15 studentů však stres s tímto související uvedlo. Vyplyvá z toho, že většina studentů tedy zvládá bez potíží navazovat kontakty v rámci studia, ačkoliv 25 procent problém s navazování vztahů přece jen vyjádřilo. V případě realizace projektu a poskytování služby by sice primárně na tento problém služba neměla být zaměřena, nicméně v rámci svých aktivit by mohla dopadat právě i na uvedených 25 procent studentů, kteří problém s navazování kontaktů vyjádřili.

Graf č. 10 Stres způsobený sníženou schopností adaptace na nové podmínky



Stres a negativní psychický tlak způsobený snížením schopnosti adaptovat se na podmínky učení a studijní práce na vysoké škole vyjádřilo 43 (tedy 72 procent) respondentů 17 (28 procent) respondentů uvedlo, že tento stres nepocituje. Z toho tedy vyplývá, podobně jako z předchozí analýzy, že primárně tento problém sám o sobě nevytváří potřebnost reagovat na něj poskytnutím služby, ale v případě projektu a poskytování služeb by bylo vhodné jej zařadit jako téma pro poskytování dílčí služby.

Graf č. 11 Stres způsobený nedostatkem informací o fungování studia

Co se týká pocíťování stresu a negativního psychického tlaku způsobeného tím, že studenti nemají informace o přesném fungování studia a neví přesně na koho se pro získání těchto informací obrátit je možno uvést, že žádný ze studentů nevyjádřil, že by tento stres pocíťoval. Není tedy zapotřebí na tento problém, jakkoliv reagovat a svědčí to vynikající úrovni studijního oddělení obou v úvodu zmíněných vysokých škol.

Graf č. 12 Stres způsobený nedostatečnou podporou při studiu

Při zkoumání toho, kolik oslovených studentů pociťuje v souvislosti se studiem stres a negativní psychický tlak způsobený nedostatečnou podporou při studiu, se vyjádřilo 40 (tedy 67 procent), že stres v důsledku absence dostatečné podpory pociťuje, přičemž 20 (tedy 33 procent) studentů se vyjádřilo tak, že jej nepociťuje.

Je tedy zcela zřejmé, že by bylo vhodné v rámci projektu reagovat na vyjádřený problém, který spočívá v nedostatečné podpoře pro studium (ať se již jedná o nedostatečnou podporu v rodině, v zaměstnání, v rámci přátel atd.). 67 procent studentů, kteří v důsledku této absence podpory pociťují stres, je nezanedbatelné číslo a svědčí o tom, že je zapotřebí se na toto téma zaměřit.

Graf č. 13 Zvládání technik ke zmírnění stre-

su



V rámci zkoumání bylo zjištěno, že 35 studentů z 60 oslovených ovládá alespoň v základech techniky, kterými lze účinně zmírnit stres a negativní psychický tlak, přičemž 25 tyto techniky neovládá ani v základech, z čehož vyplývá, že podstatná část studentů tedy není schopna pomocí těchto technik zvládat stres. Ačkoliv větší množství studentů ovládá techniky ke zmírnění stresu, je zde prostor k tomu, aby se v rámci projektu naučila využívat techniky k eliminaci stresu většina studentů (ideálně tedy všichni).

Graf č. 14 Předpoklad využití odborných poradenských a terapeutických služeb



Na otázku, týkající se předpokladu využití cíleně směřované odborné poradenské a terapeutické služby pro studenty kombinovaného studia, pokud by byla k dispozici v místě studia, vyjádřilo zájem s poskytováním této služby 55 studentů, přičemž 5 o službu neprojevovalo zájem, pokud by byla nabízena. Valná většina oslovených studentů, tedy celých 92 procent vyjádřilo zájem o tom, aby služba byla realizována, neboť zodpověděli kladně na otázku, zdali by o takovou službu měli zájem. 92 procent studentů ze 100 oslovených procent je skutečně velmi vysoké číslo vyjádřených kladných odpovědí a svědčí to zcela jistě ve prospěch v realizaci služby.

Graf č. 15 Zájem o službu v případě její přímé úhrady



Odlíšeně byl již vyjádřen zájem studentů k situaci, kdy by služba byla zpoplatněna, neboť v případě, že by služba byla takového charakteru, že by byla zapotřebí její přímá úhrada ze strany studentů, projevilo o ni zájem již jen pouze 35 studentů z 55, kteří o ni vyjádřili zájem za situace, že neměli informaci o tom, že by tato služba byla hrazená stejně, jakožto

běžná terapeutická činnost. 25 studentů z 60 oslovených tedy zájem o službu nemá. Z tohoto lze tedy usuzovat, že studenti sice mají z větší části zájem o službu i v případě její přímé úhrady (58 procent o službu zájem má), nicméně spolu s povinností hradit přímou platbu za službu kles zájem studentů o její poskytování z původních 92 procent na 58 procent.

7.2 Interpretace výsledků otevřených otázek

V této části výzkumu se budu věnovat závěrům vyplývajícím z kvalitativního zkoumání u otázek, které byly v dotazníku označeny jako otevřené. Toto z důvodu časové úspory probíhalo tak, že respondenti se vyjadřovali přímo do dotazníků v místě, kde byl prostor pro volné odpovědi, a nebyly předvolené otázky k výběru z konkrétní nabídky.

V rámci informací zjištěných z otevřeného dotazování, bylo provedeno třídění a kategorizování zjištěných údajů na poli kvalitativním. Byly vytvářeny kategorie a kódována data, použit byl kódovací klíč.

Data byla zpracována výpočetní technikou a byla zpracována v rámci využití Excelu. Byla to z mého pohledu jediná efektivní možnost zpracování dat rychle, přehledně a s využitím konkrétních kódů, neboť získaná data jsem převedla do datové matice prostřednictvím zmíněných kódů. Zpracování nebylo jednoduché, přičemž mohu konstatovat, že u uzavřených otázek je zpracování mnohem jednodušší, protože zde není prostor pro vyhodnocování volných odpovědí.

Délka očekávaných odpovědí byla pro kategorizování rozhodná. Kódy byly dávány nejčastěji vyskytujícím se výrazům. Méně časté odpovědi (pod 10 procent výskytu), jsem sloučila do odpovědi „ostatní“. Data jsem evidovala ve sloupcích, kódům jsem přidělovala čísla. Jednalo se sice o jednodušší otevřené otázky, nicméně i tak zpracování pomocí excelu nebylo jednoduché, neboť jsem něco podobného prováděla poprvé.

Absence znalostí a dovedností

V rámci kvalitativního výzkumu bylo zjišťováno, jaké znalosti a dovednosti působí studentům potíže a jejich získání je respondenty vyjádřeno jako složité nebo komplikované vlastními silami.

V rámci prováděné kategorizace a kódování údajů, které byly studenty při výzkumu vyjádřeny jako zásadní, byly tyto absence znalostí:

- Znalosti v oblasti matematiky
- Znalosti v oblasti angličtiny
- Znalosti v oblasti němčiny
- Znalosti metodologie pro efektivní zpracování seminárních prací
- Znalosti pro provádění analýz a šetření, zpracování grafů a tabulek
- Zpracování prezentací
- Formulování závěrů
- Znalosti týkající se efektivního vyhledávání zdrojů a informací
- Znalosti týkající se propojování informací k efektivnímu učení

Stresové faktory

Na základě dotazníku byly zjištěny tyto stresory, které byly z odpovědí studentů zjištěny na základě provedené kategorizace a kvalitativního zkoumání a kódování.

- Nedostatek času na děti z důvodu přípravy do školy
- Nedostatek času na partnera z důvodu přípravy do školy a dohánění povinností
- Zanedbávání domácnosti z důvodu, že to není prioritou
- Stres z neustálého náporu povinností, které jsou plněny téměř na poslední chvíli
- Nedostatek času na nadstandardní plnění povinností ve vlastním zaměstnání z důvodu absence dostatku přesčasů
- Zkrácení volna dovolené z důvodu čerpání volna na studium
- Nedostatek pohybu z nedostatku času
- Nedostatek času na vlastní zájmy z důvodu nedostatku času
- Stres z toho, že věci získané při studiu nejsou provázány s praxí
- Přemíra informací, o kterých se usuzuje, že se je učí formálně a v praxi nebudou využity
- Přemíra akademického přístupu ke studiu ze strany vyučujících
- Dlouhé časové prostoje mezi zasláním prací a dotazů vyučujícím a jejich odpovědí
- Nedodržování časových harmonogramů ze strany vyučujících, což má vliv na mrhání času ze strany studenta kombinovaného studia
- Finanční zátěž spojená se studiem z důvodu úhrady cestování, pomůcek atd.

Definice konkrétních aktivit poradenství pro studenty

V rámci výzkumu bylo zjišťováno, které tři nejdůležitější aktivity týkající se prezentované služby studentům, studenti kombinovaného studia hodnotí jako důležité, přičemž jsou to dle výsledků provedené kategorizace a kódování:

- Poradenství týkající se trémy a snížené schopnosti se vyjadřovat či prezentovat své myšlenky.
- Poradenství týkající se zorganizování času ve vazbě na aktuální životní okolnosti a povinnosti.
- Poradenství a podpora při hledání životní perspektivy.

7.3 Shrnutí

Na základě provedeného výzkumu mám za to, že se mi propojením zpracované teoretické a praktické části práce podařilo zajistit ucelený pilotní průzkum k zamýšlenému projektu, který se týká prevence a řešení dopadu stresu na studenty kombinovaného studia vysoké školy. V průběhu výzkumu byla zodpovězena hlavní výzkumná otázky a také dílčí výzkumné otázky, které byly definovány v úvodu této práce.

Z výsledků provedeného výzkumu vyplývá, že průměrný student oslovený dotčeným výzkumem má cca 32 let. Obecně lze konstatovat, že osoby v tomto věku jsou již zpravidla samostatné, tedy nebydlí u rodičů a samy pracují, zakládají rodiny, vybavují si domácnosti a také velmi často cestují.

Lze konstatovat, že počty oslovených žen byly mírně vyšší, neboť bylo zjištěno, že 40 z původně oslovených 72 respondentů tvořily ženy a 32 muži.

Valná většina studentů uvedla, že pociťuje v souvislosti s kombinovaným studiem stres.

Ze 72 oslovených studentů bylo pouze 12 těch, kteří uvedli, že v souvislosti se studiem nepociťují stres, přičemž z těchto 12 byla většina mužů, a to konkrétně 8 a v tomto počtu byly zastoupeny pouze 4 ženy, byť počet oslovených žen byl celkově mírně vyšší. Proto lze tedy konstatovat, že ženy jsou stresem v souvislosti s kombinovaným studiem ohroženy podle provedeného zkoumání specifikovaného vzorku více.

Současně bylo také zjištěno, že většina studentů, kteří vyjádřili, že nepocítují stres, byly z větší části osoby, které mají pouze nepravidelné brigády, tedy nevykonávají pravidelnou pracovní činnost na pozici podnikatele nebo zaměstnance. Na druhém místě byly nejméně ohroženy stresem osoby na rodičovské či mateřské dovolené. Celkově to svědčí o tom, že nejméně jsou ohroženy stresem studenti, kteří nemají pravidelné pracovní povinnosti a mohou si tedy pravděpodobně vhodněji upravit alespoň částečně průběh aktivit ve vazbě na plnění studijních povinností.

Důvodem pro realizaci projektu svědčí zjištění, že pouze 2 studenti ze všech oslovených uvedli, že jsou schopni se stresem a negativním psychickým tlakem vypořádat samostatně. Zbýlých 58 studentů, což je tedy většina, uvedlo, že dlouhodobě stres a negativní psychický tlak pocítují, ale nejsou schopni negativní stav zvládnou sami. Z toho vyplývá, že většina studentů je teoreticky v okruhu potenciálních klientů zamýšlené služby. Současně bylo zjištěno, že většina studentů vyjádřila zájem o využití služby za předpokladu, že by byla poskytována v místě studia. Dalším důvodem pro realizaci projektu svědčí fakt, že téměř polovina oslovených respondentů z řad studentů kombinovaného studia neovládá ani základní techniky pro eliminaci a zvládnání stresu, ačkoliv je jimi stres pocíťován. Je tedy zjevné, že je důležité, aby se studenti takové techniky naučili ovládat a mohli tak v rámci své vlastní sebereflexe tyto techniky využívat.

Rizikovým pro realizaci projektu se jeví situace, že daleko menší množství studentů vyjádřilo zájem o službu v případě, že by byla hrazená stejně, jako soukromé terapeutické služby. Zájem a využitelnost projektu je tedy závislá na tom, v jaké míře by služby studentům kombinovaného studia byly poskytovány zdarma a tento rizikový faktor je zapotřebí zahrnout do hodnotících analýz týkajících se realizace projektu.

Pro studenty je důležité, aby tedy projekt byl efektivní, aby služba poskytovala poradenství nejen terapeutické ve vazbě na techniky eliminující stres, ale také poradenství ve vazbě na to, jak efektivně v rámci studia hospodařit s časem, aby student měl dostatek času jak pro studium, tak také pro ostatní životní záležitosti. Jedná se tedy o poradenství týkající se toho, jak využívat plně časový fond, tak, aby nedocházelo k marnému plynutí času, který by student mohl smysluplně využít jak pro sebe, tak pro svoji rodinu či relaxaci. Součástí poradenství by měly být také techniky proti prokrastinaci. Někteří studenti také vyjádřili problémem spočívající se stresem ve vazbě na nedostatečnou adaptaci na podmínky studia na

vysoké škole. I tato skutečnost může být dostatečně preventivně řešena vhodným poradenstvím ve vazbě na zvládání situací spočívajících v adaptaci na nové podmínky.

Co se týká obsahu poskytovaných služeb, tyto nemusí být zaměřena na informovanost o průběhu studia, protože je zjevné, že těchto informací mají studenti dostatek a nepociťují stres v důsledku absence informací o průběhu studia. To svědčí o výborné úrovni studijních oddělení a jejich pracovníků.

Mezi studenty je zájem o využití služby podpory a pomoci jak individuálně, tak také v rámci skupinového využití služby. Mírně převážil zájem o službu pro skupinu, kde by se studenti setkávali a mimo jiné si vzájemně sdělovali své poznatky, zkušenosti, podstatné informace atd. Jako podporu by studenti navíc ještě využili motivační vícedílná videa. Minimálně studenti vyjádřili zájem o poskytování služby prostřednictvím on-line služby či skypu.

V rámci kvalitativního výzkumu tedy studenti nejvíce vyjádřili zájem využívat podporu „naživo“ ve skupině dalších studentů, dále za stejných podmínek individuálně. Dále byl také vyjádřen zájem o to, aby bylo realizováno vícedílné motivační video pro studenty.

Vhodnost projektu na základě provedeného výzkumu je zřejmá.

Na základě výzkumu by bylo vhodné, aby byly zajištěny prostředky na fungování služby tak, aby nemusela být studenty doplácena žádnými, případně pouze minimálními prostředky. Proto by bylo vhodné hledat zdroje například z evropských fondů uvolňovaných v rámci vzdělávání.

V rámci projektu by bylo vhodné rozložit poskytování podpory a služby studentům do více linií, v rámci kterých je možno působit na studenty ve smyslu řešení jejich problémů, a to:

- Poskytování informací o studijních strategiích, možnosti podpůrného doučování či možné zdroje doplnění znalostí například s využitím sítě školitelů i v rámci jiných vysokých škol
- Poskytování informací o efektivní organizace času a prevence prokrastinace
- Poskytování informací o relaxačních technikách a duševní hygieně
- Poskytování informací o technikách utlumení nežádoucích činností
- Praktický nácvik relaxačních technik, copingových strategií atd.

- Organizace workshopů
- Stanovení plánu činnosti a užití relaxačních technik
- Poskytování zpětné vazby
- Možnost využití vzájemné podpory studentů využívajících službu z projektu

ZÁVĚR

V závěru bych ráda konstatovala, že se mi podařilo splnit cíle stanovené v úvodu této práce a zodpovědět všechny výzkumné otázky.

Co se týká určení vhodnosti projektu na základě provedeného zkoumání, mám za to, že tento projekt je realizovatelný a pro studenty jistě vhodný a také přínosný. Může totiž pomoci studentům dostudovat tak, že vhodně budou vyvažovat studijní povinnosti a své další životní úkoly. Jsem také toho názoru, že pomůže eliminovat počet studentů kombinovaného studia, kteří ukončí předčasně studium v důsledku přetížení, stresu nebo neschopnosti propojit jak osobní život, tak pracovní život a studium. V případě vhodné volby prevence stresu, kombinací skupinových a individuálních činností, může dojít navíc ještě k efektivní výměně informací a zkušeností mezi studenty.

Zásadní bude otázka financování, neboť za velmi důležité považuji zajištění finančních zdrojů, které by pokryly náklady na realizaci projektu jako takového a učinily jej tak udržitelným, neboť zájem studentů o realizaci projektu byl dle výzkumu snížen za situace, kdy by byla služby poskytovaná studentům hrazena. Je nutno s ohledem na studenty konstatovat, že během studia jim vznikají náklady na dopravu, studijní materiály atd. a úhrada činností z projektu, směřující k prevenci stresu, by byla dalším „studentským nákladem“. Nemožnost finančních prostředků by navíc mohla vyvolat další „stres“.

Při realizaci projektu jsem se nejvíce potýkala s časovou náročností. Proto jsem nevolila standardní rozhovory s respondenty, ale zvolila jinou alternativu, a to písemné vyjádření studentů k otevřeným otázkám v části dotazníku. Tím si myslím, že jsem dala prostor k tomu, abych jim umožnila se svobodně vyjádřit k položeným otázkám.

Dalším problémem bylo, že určitý počet původně oslovených studentů nesplnil kritéria pro účast ve výzkumu, nebo došlo k nesprávnému vyplnění dotazníku, takže došlo k tomu, že se původně plánovaný počet respondentů snížil, a to na poměrně nízký počet studentů. V mé práci se jedná o určitý „pilotní“ či primární výzkum, nicméně v případě realizace výzkumu, který již bude součástí odůvodnění projektu a případné žádosti o poskytnutí prostředků, usuzuji, že by bylo zapotřebí rozšířit počet respondentů asi na 150 až 200.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ARRIVÉ, Jean-Yves, 2004. *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-828-7.
2. BENEŠ, Milan, 2008, *Andragogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2580-2.
3. BOENISCH, Ed. 1998, *Přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. Brno: Jota. ISBN 80-7242-015-1
4. CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-465-6
5. DISMAN, Miroslav, 2002. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vydání. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0139-7.
6. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena, 2015. *Psychologický slovník, 3. aktualizované vydání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.
7. HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum, základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
8. IRMIŠ, Felix, 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. ISBN 80-85993-02-3.
9. JEŘÁBEK, Hynek, 1992. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Carolinum. ISBN 80-7066-662-5.
10. JOHN, Friedel, 2006. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1517-1.
11. KATAYAMA, Zdena, 2009. *Univerzální léčebná metoda EFT: příslib psychického a fyzického zdraví pro každého, 4.vydání*. Katayama ISBN 978-80-260-5842-7.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9121-6.
13. MAYEROVÁ, Marie 1997. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, ISBN 80-716-9425-8.
14. MELGOSA, Julián, 1997. *Zvládni svůj stres! kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-240-5.
15. NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. 3. Přehledné vydání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.
16. PAULÍK, Karel. 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2959-6
17. POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva, 2018. *EMOCE Regulace a vývoj v průběhu života*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5128-3
18. PRAŠKO, Ján, 2001. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0185-5.

19. REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6
20. SIROVÁTKA, Tomáš, 2006. *Rodina, zaměstnání a sociální politika*. Brno: Albert. ISBN 80-7326-104-9.
21. STUHLÍKOVÁ, Iva, 2002. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-553-9
22. ŠAMÁNKOVÁ, Marie, 2011. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3223-7.
23. ŠTĚPANÍK, Jaroslav, 2003. *Umění jednat s lidmi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0530-3
24. ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-73673-13-0.
25. TAHAL, Roman, 2015. *Základní metody sběru primárních dat v marketingovém výzkumu*. Praha: C. H. Beck. ISBN 978-80-8672-354-9.
26. TEMES, Roberta, 2010. *Ťukáním ke zdraví a pohodě*. Praha: Alternativa. ISBN 978-80-86936-21-5.
27. VETEŠKA, Jaroslav a Michaela Tureckiová, 2008. *Vzdělávání a rozvoj podle kompetencí: kompetence v andragogice, pedagogice, řízení*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7400-585-5.
28. WEISS, Brian, L., 2014. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu - od nepohody k nalezení vnitřního míru*. ISBN 978-80-7359-435-0

Online zdroje

HALUZÍKOVÁ, Jana a Zdeňka ŘÍMOVSKÁ. Zvládání stresu a prevence jeho následků. In: *Zdravotnictví a medicína* [online]. 2010 [cit. 2018-11-21]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941>

VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2008, (4), 188-192 [cit. 2018-11-21]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

Odkazy

<http://www.centrumprenatalnidiagnostiky.cz/certifikovany-kurz-bazalni-stimulace/t4990>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

atd. a tak dále

apod. a podobně

např. například

tj. to jest

resp. respektive

s. strana

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Složení vzorku respondentů a jejich věkový průměr

Graf č. 2 Rozčlenění respondentů dle vykonávané práce 53

Graf č. 3 Poměr studentů, kteří pocít'ují dlouhodobý stres v souvislosti se studiem

Graf č. 4 Definiční vzorek studentů nepocít'ujících stres

Graf č. 5 Schopnost odbourat nebo eliminovat stres vlastním chováním

Graf č. 6 Pocít'ování stresu ve vazbě na plnění včasných termínů

Graf č. 7 Pocít'ování stresu v důsledku absence znalostí

Graf č. 8 Stres způsobený snížením schopnosti organizace času

Graf č. 9 Stres způsobený nedostatečnou schopností navazovat nové kontakty

Graf č. 10 Stres způsobený sníženou schopností adaptace na nové podmínky

Graf č. 11 Stres způsobený nedostatkem informací o fungování studia

Graf č. 12 Stres způsobený nedostatečnou podporou při studiu

Graf č. 13 Zvládání technik ke zmírnění stresu

Graf č. 14 Předpoklad využití odborných poradenských a terapeutických služeb

Graf č. 15 Zájem o službu v případě její přímé úhrady

DOTAZNÍK

Dobrý den, oslovuji Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako prvotní sběr dat ke zjištění toho, zda je vhodné realizovat službu pro studenty, zaměřenou na prevenci stresu v souvislosti s kombinovaným studiem.

Děkuji Vám za zájem o vyplnění dotazníku a ochotu řídit se mými pokyny k vyplnění tak, aby mohl být Vámi vyplnění dotazník řádně zpracován a Vámi poskytnuté informace mohly být zařazeny jako validní do prováděného výzkumu.

Současně tento výzkum bude podkladem pro moji bakalářskou práci, v rámci studia.

Martina Ševčíková

1. Jste studentem kombinovaného studia vysoké školy, který mimo studium je již v pracovním či obdobném poměru, případně podnikatelem, nebo rodičem na mateřské či rodičovské dovolené?

ANO NE

2. Studujete již nejméně druhý ročník kombinovaného studia (tedy jste studentem kombinovaného studia déle než dva semestry?)

ANO NE

3. Uveďte prosím Váš věk a označte níže křížkem, zda jste žena či muž.

Věk.....

Žena

Muž

4. Prosím označte křížkem platný údaj, který odpovídá Vašemu postavení ve vazbě na vykonávanou práci ve Vašem soukromém životě (zaměstnanec, podnikatel, rodič na mateřské či rodičovské dovolené).

Jste ve svém soukromém životě zaměstnancem?
Jste ve svém soukromém životě podnikatelem?
Jste rodičem na mateřské či rodičovské dovolené?
Pracujete ve svém soukromém životě pouze brigádně a nepravidelně?
5. Pociťujete v souvislosti s Vaším studiem dlouhodobě stres a negativní psychický tlak? ANO NE
6. Jste schopen/schopna tento stres a psychický negativní tlak pociťovaný v průběhu studia zcela odbourat nebo eliminovat vlastním chováním a jednáním? ANO NE
7. Pociťujete z důvodu studia dlouhodobě stres a negativní psychický tlak související s plněním včasných termínů stanovených studijních povinností, které jste jinak schopen/schopna jinak bez větších potíží zvládnout? ANO NE
8. Pociťujete z důvodu studia dlouhodobě stres a negativní psychický tlak v důsledku absence znalostí, které ke svému studiu a jeho zdárnému dokončení potřebujete a získání takových znalostí je pro Vás samostatně komplikované nebo složité? ANO NE
<u>Pokud je výše uvedená odpověď kladná, uveďte zde prosím, v jakých oblastech a oborech považujete své znalosti za nedostatečné a jejich získání za komplikované.</u>

9. Pociťujete v souvislosti se studiem stres a negativní psychický tlak způsobený snížením schopnosti zorganizovat vlastní časové dispozice tak, abyste měl/měla dostatek času na studium i ostatní životní záležitosti a povinnosti?

ANO NE

10. Pociťujete v souvislosti se studiem stres a negativní psychický tlak způsobený nedostatečnou schopností navazovat z Vaší strany nové kontakty se studenty a vyučujícími?

ANO NE

11. Pociťujete v souvislosti se studiem stres a negativní psychický tlak způsobený snížením schopnosti adaptovat se na nové podmínky učení a studijní práce na Vámi navštěvované vysoké škole?

ANO NE

12. Pociťujete v souvislosti se studiem stres a negativní psychický tlak způsobený tím, že nemáte informace o přesném fungování studia a nevíte přesně na koho se pro získání těchto informací obrátit?

ANO NE

13. Pociťujete v souvislosti se studiem stres a negativní psychický tlak způsobený nedostatečnou podporou při studiu?

ANO NE

14. Jaké konkrétní stresové faktory na Vás nejvíce v souvislosti s Vaším studiem působí a vyvolávají ve Vás negativní psychický tlak?

Uved'te zde prosím dva nejsilnější stresové faktory a jejich příčinu:

15. Ovládáte alespoň v základech techniky, kterými lze účinně zmírnit stres a negativní psychický tlak?

ANO NE

16. Využil byste cíleně směřované odborné poradenské a terapeutické služby pro studen-

<p>ty kombinovaného studia, pokud by byly k dispozici v místě Vašeho studia?</p> <p>ANO NE</p>
<p>17. Byla by tato služba z Vaší strany využita i za situace, že by byla placená tak, jako jsou například soukromé terapeutické služby?</p> <p>ANO NE</p>
<p>18. Jaké aktivity v rámci poradenství a terapeutických služeb pro studenty kombinovaného studia jsou dle Vašeho názoru nejdůležitější? Označte křížkem tři nejdůležitější činnosti.</p>
<p>Poradenství týkající se organizace studia ve vazbě na další životní aktivity studenta.</p>
<p>Poradenství týkající se zorganizování času ve vazbě na aktuální životní okolnosti a povinnosti.</p>
<p>Poradenství týkající se využití terapeutických metod ke zmírnění stresu a tenze.</p>
<p>Poradenství týkající se trémy a snížené schopnosti se vyjadřovat či prezentovat své myšlenky.</p>
<p>Podpora při hledání strategií pro řešení problémů a obtíží studenta.</p>
<p>Poradenství a podpora při hledání skrytých příčin obtíží a hledání adekvátních řešení.</p>
<p>Kariérní poradenství.</p>
<p>Poradenství a podpora týkající se mezilidských vztahů a rodiny.</p>
<p>Poradenství a podpora při hledání životní perspektivy.</p>

19. Jakým způsobem by měla být služba realizována, aby pro Vás byla přínosem a byla z Vaší strany hodnocena jako efektivní (uveďte prosím popis toho, jaká je Vaše představa nejvhodnější služby podpory studentům)