

Zátěžové situace během studia u studentů sociálních oborů

Kristýna Kuklová

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Kristýna Kuklová
Osobní číslo: H20376
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Zátěžové situace během studia u studentů sociálních oborů

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti zátěžových situací, zvládnání stresu a dopadů zátěže na studium.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou hloubkového rozhovoru.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
KUBÍKOVÁ, Kateřina, Aneta BOHÁČOVÁ, Isabella PAVELKOVÁ a Stanislav ŠTECH, 2021. Příčiny (ne)úspěchu na vysoké škole. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3165-5.
ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
TYRLLÍK, Mojmír (ed.), 2012. Zátěž v adolescenci. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6042-5.
VOBOŘILOVÁ, Jarmila, 2015. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické. ISBN 978-80-0105-724-7.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hmčičíková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **15. ledna 2024**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím 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

Bakalářská práce se zabývá zátěžovými situacemi během studia u studentů sociálních oborů. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou část a praktickou část. V teoretické části jsme ve dvou hlavních kapitolách pojednávali o zátěži a vysokoškolském studiu. Praktická část byla realizována pomocí kvalitativního metodologického výzkumu. Data byla získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru se čtyřmi respondenty, kteří studují sociální obory na vysokých školách. Respondentem byl jeden muž a tři ženy.

Klíčová slova: sociální obor, studenti, stres, zátěžové situace, zvládání zátěže

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with stressful situations during the studies of social studies students. The thesis is divided into two parts, a theoretical part and a practical part. In the theoretical part, two main chapters dealt with stress and university studies. The practical part was carried out using qualitative methodological research. The data were collected through semi-structured interviews with four respondents who are studying social sciences at universities. The respondents were one male and three female.

Keywords: social studies, students, stress, stressful situations, stress management

Chtěla bych velmi poděkovat paní PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D., za poskytnutí odborného vedení a cenných rad při psaní bakalářské práce. Dále bych chtěla ze srdce poděkovat své rodině a blízkým přátelům, kteří mi byli oporou po celou dobu mého studia a byli tu pro mě vždy, když jsem to potřebovala. Chtěla bych poděkovat své spolužačce Gabriele Kučerové, za neskutečnou podporu zejména při zpracovávání praktické části bakalářské práce.

Obrovské poděkování patří mé zesnulé kamarádce Anetě Večeřové, která mi denně posílá motivaci pro překonání překážek.

„Nechci žít marně jako většina lidí. Chci být užitečná nebo přinášet radost ostatním lidem. Dokonce i těm, které neznám.“

Anne Frank

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ZÁTĚŽ	12
1.1 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE A ODOLNOST	13
1.2 TYPY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE	14
1.3 FÁZE PROŽÍVÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	15
1.4 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ ZÁTĚŽ.....	16
1.5 PRACOVNÍ A SPOLEČENSKÁ ZÁTĚŽ	17
1.6 STRES	18
1.6.1 Příznaky a projevy stresu	19
1.6.2 Důsledky stresu	21
1.6.3 Stres a onemocnění	24
1.6.4 Stres a negativní emocionální stavy	25
2 VYSOKOŠKOLSKÉ STUDIUM.....	27
2.1 STUDIUM SOCIÁLNÍCH OBORŮ	27
2.2 MOTIVACE STUDENTŮ KE STUDIUM.....	29
2.2.1 Výkonová motivace	29
2.2.2 Vnitřní a vnější motivace	30
2.2.3 Emoce a výkonnost	31
2.3 AKADEMICKÉ CÍLE	31
2.4 ÚSPĚŠNÝ STUDENT VYSOKÉ ŠKOLY	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
3 VÝZKUM.....	35
3.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	35
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
3.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	36
3.4 POJETÍ VÝZKUMU	36
3.5 TECHNIKA SBĚRU DAT	36
3.6 DESIGN VÝZKUMU.....	37
4 ANALÝZA A INTERPRETACE JEDNOTLIVÝCH ROZHovorŮ.....	38
4.1 RESPONDENTKA Č. 1	39
4.2 RESPONDENT Č.2.....	44
4.3 RESPONDENTKA Č.3	48
4.4 RESPONDENTKA Č.4	52
4.5 HLEDÁNÍ SOUVISLOSTÍ NAPŘÍČ RESPONDENTY	58

5	INTERPRETACE DAT	62
6	DISKUSE	67
	ZÁVĚR	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72
	SEZNAM OBRÁZKŮ	73
	SEZNAM TABULEK	74
	SEZNAM PŘÍLOH	75

ÚVOD

Zátěžové situace, jsou situace, které nás provází celým životem. Jsou to situace, kvůli kterým se cítíme být často pod tlakem a které úzce souvisí s pocitem napětí a stresu. Obecně je známo, že stres není zrovna pozitivním prvkem vyskytujícím se v životech. Velmi často, se se zátěží a stresem setkají zejména studenti vysokých škol, kteří se ocitají v situaci, kdy vnímají vyšší přítomnost povinností ve svém životě, z důvodu kombinace akademického, profesního a osobního života. Studiu sociálních oborů bývá často přikládána nutnost vyšší míry a schopnosti empatie, odolnosti a odbornosti, proto se v životě sociálních studentů může objevit výskyt emocionálního vyčerpání.

Výzkumem, kterým se v naší práci budeme zabývat, bychom tak chtěli studentům sociálních oborů ukázat skutečnost, kdy na prožívanou zátěž nemusí být ve svém životě sami. Zároveň bychom chtěli poukázat na nutnost rozvoje a zájmu v oblasti duševní hygieny, pro snazší zvládnutí a prevenci zátěže a stresu, se kterými se studenti ve svém životě během studia setkávají.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, teoretická část a praktická část. Teoretická část je rozdělena do dvou kapitol a naším cílem je obeznámit čtenáře se zkoumanou problematikou. První kapitola se soustředí na zátěž jako pojem, rozebereme zde definici zátěže, její typy, obecné znaky a fáze prožívání. Následovně se v první kapitole zaměříme na stres, který je nejtěžší formou zátěže. Uvedeme si příznaky a projevy, které stres do života přináší, důsledky stresu, možná onemocnění a vliv stresu na rozvoj a přítomnost negativních emocionálních stavů. Ve druhé kapitole teoretické části budeme pojednávat o vysokých školách a uvedeme si typy sociálních oborů, spolu s univerzitami, kde tyto obory můžeme studovat. Pojednávat také budeme o motivaci studentů ke studiu, vlivu jejich emocí na výkonnost a uvedeme si akademické cíle, které jsou důležité pro úspěšný průběh a dokončení studia. V praktické části bakalářské práce se zaměříme na samotný výzkum. Cílem praktické části je popsat metodologickou stranu výzkumu a provést analýzu a interpretaci jednotlivých dat. Výzkum budeme realizovat kvalitativní formou pomocí polostrukturovaných rozhovorů se čtyřmi respondenty. Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak ovlivňují prožité zátěžové situace studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i ve studiu. Dalšími cíli je zjistit, jaká je zkušenost studentů sociálních oborů s výskytem zátěžových situací během studia, jak ovlivňují zátěžové situace během studia motivaci studentů ke studiu a jaké strategie studenti proti zátěži aplikují. Poslední částí je diskuse, kde si uvedeme zahraniční výzkumy týkající se studentů sociálních oborů a působení stresu a zátěže na jejich život.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁTĚŽ

V první kapitole budeme hovořit o pojmu zvaném zátěž, konkrétně o obecných definicích, možnostech prožívání zátěže a způsobech zvládnání zátěže. Ve svém životě se nejspíše každý jedinec setkal se situací, kterou vnímal jako zátěž. Obecně je pojem „zátěž“ definován, jako moment, kdy je organismus člověka vystaven určitým nárokům, které sebou přináší nutnost vynaložit energii.

Zátěž je úzce spjata s většími či menšími vlivy na organismus, které probíhají v delším i kratším časovém intervalu. Tlaky zátěže můžeme vnímat dvěma směry, objektivně a subjektivně (Paulík, 2009).

Objektivní dimenze zátěže se vyskytuje především v situacích, kdy se člověk setkává s omezením svých potřeb, zároveň v situacích, kdy může být jedinec ohrožen na svém životě a svém zdraví. Paulík (2009, s.9) **subjektivní dimenzi** popisuje jako dimenzi, kdy *je dána mentální reprezentací působících podnětů, jejich hodnocením a prožíváním.*

Zátěž můžeme rozdělovat také dle následujících hledisek, které uvádí. Jedná se tedy o zátěž environmentální, kosterně svalovou a psychickou.

Environmentální zátěží se rozumí zátěž, která obsahuje vlivy z prostředí, na které je lidský organismus nucen reagovat. **Kosterně svalová zátěž** je spjata se svalovou činností lidského těla, obsahuje dynamické a statické nároky. **Psychickou zátěž** tak definuje jako *nároky směřující především k psychické činnosti, sekundárně může docházet i k motorickým reakcím či změnám organismu.* Psychická zátěž obnáší své konkrétní dělení. Dle délky působení zátěže, můžeme zátěž rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou. Druhým bodem je emoční odezva, kdy jedinec určuje, zda je pro něj odezva příjemná či nepříjemná. Posledním bodem je intenzita podnětů. Díky tomu můžeme zátěž rozdělit na zátěž minimální, lehkou, střední a těžkou. **Minimální zátěž** je vázána na stav klidu. **Zátěž lehká** může být vyvolána situacemi z běžných denních činností, oproti tomu se u **střední zátěže** začínají vyskytovat obtížnější aktivity nesoucí své překážky, které jedince dělí od úspěšného splnění činnosti. **Těžká zátěž** je spjata s výskytem situací, kdy může nastat ohrožení zdraví či života, nebo také v případě krizových a havarijních situací (Paulík, 2009, s.9).

Zátěž definuje i Vobořilová (2015), která ji popisuje jako nespécifickou reakci organismu na nadměrné tělesné, duševní, nebo sociální nároky, které jsou na jedince kladeny ať už životem, prožívanými situacemi nebo prostředím, ve kterém se osoba vyskytuje.

1.1 Zvládání zátěže a odolnost

Zátěž je v lidském životě neustále. Proto je nutná adaptace člověka, aby mohl tuto zátěž zvládat. Paulík (2009, s.29) uvádí, že je *pojem adaptace v obecnějším smyslu, veškeré aktivní i pasivní přizpůsobování osobnosti a jejich subsystémů běžným a mírně zvýšeným nárokům vyvstávajícím v souvislosti s interakcí s prostředím*. Adaptace je tedy funkce, která umožňuje život v proměnlivém prostředí. K jevům, které jedinci přináší zátěžové situace do života se řadí zejména životní události, drobné denní nepříjemnosti a radosti. Prožívané události v životě jedince, které jsou spojeny s výskytem problémů, nepříjemností a situace, kdy nastane nahromadění negativních zkušeností mohou mít za následek zvýšení životní zátěže na pomyslnou hranici jedince (Paulík, 2009).

Pro úspěšné zvládnutí zátěže se odborně využívá pojem **coping**. Obecné členění copingu zahrnuje coping s pozorností věnovanou problému, kdy jedinec provádí a aplikuje aktivní praktiky ke zvýšení pozornosti a udržení motivace k naplnění svého cíle. Dochází ke zlepšení systematického plánování a ujasnění důležitých priorit, kdy se pozornost věnuje zejména relevantním a neodkladným aktivitám, s odložením rušivých prvků. Coping s pozorností na emoce jedince umožňuje vhodný výběr podpory z blízkého kruhu, akceptaci existující problematiky s uvědoměním, že je podstatné problémovou situací vhodně řešit. Osoba svoji pozornost věnuje pozitivním stránkám problému a ztotožňuje se se snahou vidět možné benefity, které by přišly po zvládnutí prožívané situace. Dysfunkcí při copingu mohou být situace, kdy se jedinec snaží rozptýlit od problému aktivitami, které nepřinášejí z dlouhodobého hlediska řešení situace. Vyskytovat se mohou i pocity frustrace a bezmoci, při kterých se osoba rozhodne odpoutat od svého cíle. Krizovými situacemi při copingu může být hledání útěchy pomocí drog či zneužití jiných návykových látek, které v očích jedince pomáhají s odvedením pozornosti od problému a přináší prožitek dočasné úlevy. Důležité v rámci odolnosti, je umění vypořádat se s náročností situace. Dělení odolnosti má dva směry. Fyziologická odolnost obnáší zejména funkční obranyschopnost organismu spolu s kosterní, svalovou a nervovou stránkou těla. Psychologická odolnost je zastoupena řadou kognitivních a emočně motivačních procesů. (Paulík, 2009).

1.2 Typy psychické zátěže

Podle Čírtkové (2000) dochází k prožitkům zátěže v osobních životech jedinců a také v jejich pracovních sférách. Pokud v životě člověka dochází k situacím, které můžeme hovorově označit jako situace „náročné“, můžeme tyto situace identifikovat jako právě ty zátěžové. Tyto situace bývají spojeny s kladenými nároky na člověka, které pro něj mohou svojí úrovní přesahovat určitou hranici. Zátěž můžeme dělit do konkrétních typů:

frustrace,

deprivace,

konflikty,

problémy,

stres.

Frustraci Čírtková (2000) popisuje jako momenty, kdy dochází k blokadě uspokojení potřeb jedince, vlivem vnějších a vnitřních překážek či problémů. Následný typ „**deprivace**“ se objevuje v případech, kdy jedinec vnímá pocit absence vnějších podnětů, které jsou potřebné pro naplnění a uspokojení jeho potřeb. S typem „**konflikty**“ se můžeme setkat v případech, u kterých se setkává více přítomných prožívaných tlaků najednou a dochází tak k jejich střetu. Typem „**problémy**“ se rozumí zátěžové situace, přicházející spolu s nároky a úkoly, které musí jedinec splnit a řešit. Dochází tak k prožitku zátěže z očekávání, kdy jedinec musí samostatně čelit úkolům, od kterých se očekává neobvyklý postup řešení. Posledním typem je **stres**, příkladem tak může být situace, kdy má jedinec vyřešit zadaný úkol, zná jeho postup a řešení, avšak vlivem neočekávaných situací dochází ke komplikacím, u kterých musí jedinec v krátkém časovém rozmezí zvolit zcela jiný a neplánovaný postup řešení s pocitem velké odpovědnosti.

1.3 Fáze prožívání zátěžových situací

Prožívání stresu a zátěže dle Čírtkové (2000) do života jedinců přináší narušení psychické rovnováhy, spolu se změnami v oblasti chování a emočního prožívání. Autorka následně pojednává o konkrétních fázích psychických změn, vlivem působení zátěže a stresu. Změny probíhají ve třech fázích a jsou to:

fáze aktivace,

fáze zvládnání či pokusů o zvládnání zátěže

fáze důsledková.

Fázi **aktivace** Čírtková (2000) popisuje jako moment, kdy dochází k nárustu prožívání napětí a úzkostí. Jsou to situace, u kterých jedinec mohl počítat s jistou náročností situace a vlivem napětí dochází ke zvýšení motivace k výkonu. V případech, kdy jedinec s náročností nepočítal, se napětí vyskytuje s pasivním účinkem a snahou zorientovat se v nepřehledné a náhlé situaci. Následující fází, je **fáze zvládnání či pokusů o zvládnání zátěže**. V této fázi nastává k soustředěnosti jedince na snahu vybrat co nejvhodnější řešení a nasadit co nejvíce vhodné tempo pro zvládnutí problému. Zároveň se ale jedinec může ztotožnit s narušením pozornosti, a to kvůli působení silného prožitku emocí, kdy je jedinec oslaben přítomností strachu či obav. **Důsledková fáze** přináší zjištění, zda jedinec prožívanou zátěžovou situaci úspěšně zvládl, nebo se setkal s neúspěchem. Pokud jedinec podlehl prožívané zátěži, můžeme tak tento moment označit pojmem „psychické selhání“. Zároveň v důsledkové fázi dochází k následnému zotavování a snaze o navrácení jedince do běžného fungování. V této fázi dochází k prožitku únavy, zároveň se ale v případě zvládnutí zátěže vyskytuje značný pocit štěstí a radosti z úspěšného překonání situace. Čírtková (2000) také poukazuje na zjištěnou skutečnost, kdy dlouhodobé přetrvávající působení závažných zátěžových situací zapříčinilo opakovaný návrat zátěže do života jedince i po jejím překonání. Tyto návraty vždy znovu negativně ovlivňovaly chování a emoční prožívání jedinců.

1.4 Pozitivní a negativní zátěž

Zátěž můžeme dle Čírtkové (2000) vnímat dvěma směry. Zátěž přinášející pozitivní aspekty do života jedince a zátěž, která nás ovlivňuje značně negativně. Zátěž nám totiž pomáhá utvářet osobnost a odolnost, může být také vnímána jako zdroj psychické dynamiky. Abychom mohli určit, zda zátěž bude na naše životy působit pozitivně či negativně, musíme určit stupeň zátěže a délku jejího trvání.

Běžně se uvádí čtyři stupně zátěže:

běžné nároky, které reprezentují běžné podmínky bez příznaků zátěže,

zvýšená zátěž, která vyžaduje zvýšené úsilí jedince a aktivizaci psychických a fyzických předpokladů,

hraniční zátěž, která předpokládá mimořádné vypětí všech psychických i fyzických sil a čerpání z nejhlubších rezerv organismu,

extrémní zátěž, která představuje náročné situace překračující kritický bod psychické způsobilosti daného jedince (Čírtková, 2000, s.130).

Pozitivní roli zátěže můžeme najít v případech, které jsou spojené se stupněm zvýšené zátěže a s možným krátkodobým působením zátěže hraniční. Naopak **role negativní** si jako společnost všímáme daleko více, a to zejména v případech, kdy dochází k dlouhodobému prožívání zvýšené zátěže spolu s následnou fází hraniční a extrémní zátěže. Tyto negativní účinky se promítají do duševních a fyzických příznaků (Čírtková, 2000).

Ve společnosti je dle Tyrlíka (2012) zátěž vnímána jako problematika, kterou je nutno odstranit pomocí všech možných prostředků. Autor popisuje příkladovou situaci, kdy jsou čtyři děti vystaveny virové infekci. První dítě prodělá nemoc a následně musí čelit trvalým následkům, druhé dítě po nemoci získá silnější imunitu, třetí dítě po nákaze zemře a poslední čtvrté dítě se nenakazí a zároveň nezíská lepší imunitu. Při zamyšlení se nad otázkou, který z případů je nejlepší, můžeme jednoznačně říct, že třetí případ je ten nejhorší. Druhý a čtvrtý případ je považován za nejlepší, z důvodu vyvážení utrpení a užitku.

1.5 Pracovní a společenská zátěž

Pracovní zátěž můžeme vnímat jako zátěž pocházející z profese jedince a ze vztahů, které jsou s vykonávanou profesí spojeny. Tato zátěž tak bývá považována za individuální součást v oblasti životní zátěže jako celku. Pracovní zátěž můžeme dělit na situace, kdy se osoba setkává s obecnými požadavky k dané pracovní činnosti, nebo se kladou požadavky na chování a vnímání prožitků pracovníka (Paulík, 2009).

Mezi obecné znaky zvýšené pracovní zátěže patří prostředí, které jedince ohrožuje na zdraví nebo nedostatečné mezilidské vztahy na pracovišti. Dále do obecných znaků můžeme zařadit práci s nedostatečnými a nekvalitními podmínkami, zahrnující pocit chladu či tepla nebo hluku. Problémem může být výskyt časového tlaku se kterým se jedinec setkává a pocit nejistoty spolu s obavou ze ztráty zaměstnání (Paulík, 2009).

V oblasti **společenské zátěže** Tyrlík (2012) uvádí skutečnost, kdy je svým způsobem každý člověk odkázán na společnost, aby došlo k uspokojení a naplnění jeho očekávání a potřeb, což může pro značnou část lidské společnosti vyvolat pocit zátěže. Společenská zátěž je značně tvořena lidskými standardy, které ovlivňují přání jedinců a jejich očekávání. Problematikou v oblasti společenské zátěže může být přiřazení si cílů ostatních lidí, kteří jsou ale na odlišné úrovni. Tím dochází k pocitu nespokojenosti a neúspěchu. Následně se jedinec žene do situací, které mohou být pro něj hazardní, jen aby našel společenský úspěch.

1.6 Stres

Následující částí kapitoly o zátěži je samotný stres, který je se zátěží dle Paulíka (2009) úzce spojen, a to z důvodu, kdy těžká zátěž bývá často nazývána pojmem stres. Stres, je v běžné řeči výrazem situací, které jsou úzce spjaty s existencí nadměrného tlaku a trápením. Do vědeckého slovníku pojem „stress“ uvedl fyziolog W. B. Cannon v roce 1914 a konkrétní koncept psychologického stresu byl zaveden roku 1969 R. Lazarusem (Musil, 2010).

V závislosti k tématu, je stres dle Paulíka (2009, s.19) uváděn jako *specifický případ zátěže, kdy v transakcích organismu a prostředí dochází k nerovnováznému stavu mezi požadavky a možnostmi jedince je adaptivně zvládnout, aniž by došlo k ohrožení nebo závažnému narušení jeho základních funkcí.*

Obecnou definici stresu můžeme dle Vobořilové (2015) chápat jako reakci lidského organismu na nadměrné požadavky, které se dotýkají duševních a tělesných možností jedince. Abychom tedy správně pochopili vztah stresu a zátěže, je důležité uvést, že stres je druhem reakce vnitřní a vnější prožívané zátěže. Faktory, které negativně ovlivňují člověka, se nazývají stresory. Tyto stresory mají své dvě strany, fyzickou a emocionální. Běžnými stresory, se kterými se jedinci ve svém životě setkávají, mohou být například změny ve stávajícím životě, které nebyly plánované a očekávané, uspěchanost a rychlost dnešní doby, neschopnost naplnit vlastní stanovené cíle a samota. Stres nese i svůj vliv na psychické zdraví jedince. Pokud je výskyt stresu mírný, může ho osoba vnímat jako formu motivace. Jestliže ale stres přetrvává delší dobu, může jedinec provádět volby, které úzce souvisí s úzkostným a depresivním chováním. V životě se můžeme setkat se dvěma typy stresu, eustres a distres. **Eustres** člověku přináší stimulační účinky a jeho vliv do života jedince je spíše pozitivní. Opakem je tedy **distres**, jehož účinky mohou jedinci fyzicky či psychicky ublížit.

Řešení stresu dle Vobořilové (2015) může následovat řešením jeho následků, nebo snahou odstranění příčin spouštění stresu. V denní rutině se lidé se stresem snaží vypořádat různými způsoby, zahrnující péči o fyzické a duševní zdraví, jako jsou prvky cvičení, relaxace nebo případné užívání léků. Mladí dospělí, se mohou ztotožňovat s prožitkem stresu zejména v situacích, jako je začátek kariéry, středoškolské a vysokoškolské studium, mezilidské vztahy ať už na obecné nebo intimní bázi, nezaměstnanost a obzvláště svůj osobní profesionální růst.

1.6.1 Příznaky a projevy stresu

Stres je považován za jeden z největších civilizačních problémů. Stále roste počet osob, které se se stresem ve svém životě setkají.

Stres může být vyvolán:

- *Přímým podnětem*
- *Očekáváním*
- *Vzpomínkami*
- *Interpretací významu podnětu pro sebe* (Vobořilová, 2015, s.43)

Lidské tělo na stres reaguje individuálně, s rozdílem v krátkodobém či dlouhodobém prožívání stresu.

Krátkodobý stres

Krátkodobý stres zapříčiňuje reakci těla, kdy dochází ke zrychlení dechu spolu s usilovnou prací srdce a krevního oběhu. Následovně dochází ke zvýšení krevního tlaku a snížení obranyschopnosti lidského organismu. Lidé tak často uvádí intenzivní tlukot srdce, pocení, nevolnost či další fyziologické potíže (Vobořilová, 2015).

Dlouhodobý stres

Stres, který je prožíván dlouhodobě, může zapříčinit přetížení psychiky i fyzické stránky člověka. Vlivem dlouhodobého stresu se člověk může setkat se vznikem nových alergií, snížením obranyschopnosti lidského organismu a změnou v krevním tlaku, který zůstane ve vyšší hladině a s onemocněním štítné žlázy. S dlouhodobým stresem úzce souvisí i psychické poruchy, kdy může být zaznamenán nedostatečný spánkový režim, deprese a úzkost. Jelikož je lidské tělo vlivem dlouhodobého působení stresu stále v napětí, osoby často trpí bolestí zad a krční páteře, která následně vede ke zvýšenému pocitu únavy a silné bolesti hlavy (Vobořilová, 2015).

Stres se projevuje obvykle ve čtyřech oblastech. Oblast duševní, sociální, chování a oblast tělesná.

Duševní oblast

V duševní oblasti se jedinci setkávají s četnými problémy se spánkem, osoby trápí celkové snížení duševních funkcí a zaznamenávat ve svém životě mohou výskyt nízké sebejistoty, nízkého sebevědomí, pocit prožívané úzkosti a smutku, vzniká větší počet negativních myšlenek, které mohou ovlivňovat rozhodnutí jedince. Osoby často ztrácí zájem o běžné činnosti a potýkají se s rezignací (Švingalová, 2006).

Sociální oblast

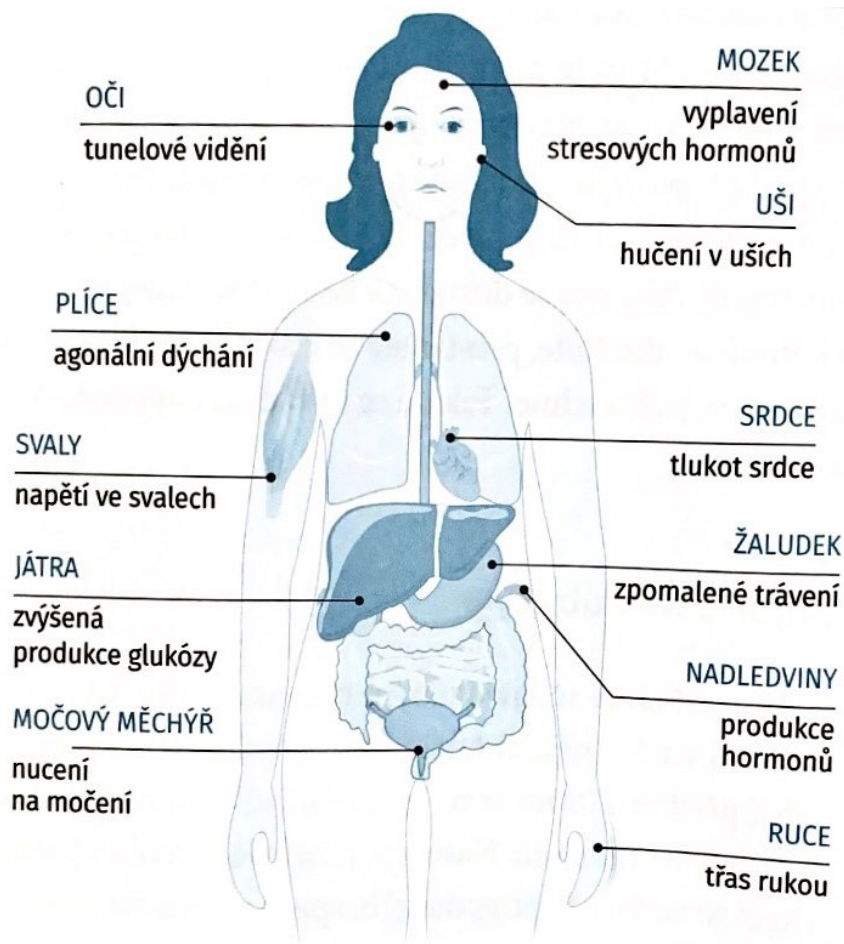
V oblasti sociální dochází k problematice v mezilidských vztazích, která zahrnuje osobní život jedince nebo také jeho život pracovní (Švingalová, 2006).

Chování

Jedinci se potýkají s nárůstem či poklesem zájmu o činnosti a aktivitu, jednají nerozvázně a chaoticky. Může dojít k výskytu sebepoškozujícího chování s možným následkem a rozhodnutím o spáchání pokusu o sebevraždu (Švingalová, 2006).

Tělesná oblast

Stres se v tělesné oblasti projevuje zejména žaludečními a zažívacími problémy, slábnutím svalů a zhoršením imunitního systému lidského těla (Švingalová, 2006).



Obrázek č. 1: Co dělá stres s naším tělem (Strunz, 2023, s.32)

1.6.2 Důsledky stresu

Důsledky stresu, se kterými se člověk ve svém životě může setkat, často nesou charakter v individuálním spektru a také ve společenském měřítku. Mnohdy se tedy z hlediska individuality hovoří zejména o negativních dopadech stresu a zátěže na lidský organismus. Účinky stresu a zátěže bývají děleny na bezprostřední a dlouhodobé. **Bezprostřední účinky** nesou kategorie nazývající se psychické reakce a krátkodobé stavy, somatické a behaviorální reakce. Pod pojmem psychické reakce a krátkodobé stavy se rozumí jedinečné reakce a emoce člověka, prožívané nálady a pociťovaná únava spolu s mentálním vyčerpáním. Somatické a behaviorální reakce spojují prožitek negativních pocitů, pasivního uvažování a značně záporný až agresivní postoj jedince. **Dlouhodobé účinky** obsahují členění z oblasti psychologických symptomů, kam můžeme zařadit nespokojenost v pracovním prostředí a s tím spojený syndrom vyhoření. Druhým bodem jsou somatické symptomy onemocnění, které se projevují dlouhotrvající bolestí hlavy, disfunkcí v oblasti sexuality nebo také vznikem psychických poruch (Paulík, 2009).

Důsledky můžeme ale také dělit do tří konkrétních typů:

- **Fyziologické symptomy** - fyziologické symptomy přináší značný tlukot srdce, bolest v oblasti hrudníku, žaludeční a střevní potíže, poruchu menstruačního cyklu, vznik migrény a trvalé bolesti krční páteře a poruchu sexuality.
- **Emocionální symptomy** - emocionální symptomy bývají spojeny se značnou změnou nálad, kdy jedinec výrazně prožívá i změny v maličkostech, objevuje se absence empatie a vznik duševních poruch.
- **Behaviorální symptomy** – jedinec prožívá neschopnost v jednoznačném rozhodování, pokles schopnosti podávat kvalitní pracovní výkon, vyskytovat se může i zneužívání návykových látek, nutnost užívat léky na potlačování emocí a vznik spánkových poruch spolu s problematikou v oblasti stravování, kdy může dojít k vytvoření poruchy příjmu potravy (Paulík, 2009, s.52).

Syndrom vyhoření

Podle Mlčáka (2011) důsledkem dlouhodobého stresu dochází k negativním pocitům spojených s vyčerpáním po psychické a fyzické stránce s nástupem chronické únavy. Hovoří také možném nástupu syndromu vyhoření, při kterém jedinci prožívají pocity vnitřní ztráty, silného emočního vyčerpání, ztrátu zájmu o činnosti a dochází tak k rezignaci jedince. Uvedeme si jednotlivé fáze syndromu vyhoření.

Poplachová fáze

Poplachová fáze se váže k situacím, které si můžeme vysvětlit pomocí příkladu v mezilidských vztazích. Pokud se například dvě blízké osoby domluví na společně tráveném čase, ale každý z nich má jinou představu, nastává moment, kdy každá z osob začne zhodnocovat danou situaci podle svého a tvořit si tak vlastní názor. Pokud nedojde ke vzájemnému kompromisu a obě osoby si stojí za svým rozhodnutím a svým plánem, dochází tak k pocitům ohrožení a začátku fáze poplachu. Typickými příznaky pro tuto prvotní fázi jsou pocity třesu těla, vlhké ruce a vyšší tvorba potu, silné bušení srdce a tlak na hrudníku. V duševní rovině dochází k dostavení pocitu strachu, rozrušení a podráždění. Pokud je konflikt déletrvající, může poplachová fáze vytvořit podmínky pro pozdější nástup panické ataky (Priess, 2015).

Fáze odporu

Priess (2015) fázi odporu popisuje jako moment, kdy si jedna ze dvou osob v konfliktu uvědomí, že si svoji představu nedokáže prosadit a zvolí tak pozici ústupu. Druhá osoba je vytrvalejší a stále se snaží stát si za svým. První osoba, která si zvolila ústup, nyní sice neprosazuje svoji představu, ale zároveň ani neschvaluje představu osoby druhé a na tento bod ventiluje největší množství své energie. Fázi odporu považujeme za fázi, která je nejzásadnější v oblasti vyhoření, právě z důvodu velkého výdeje energie na negativní situaci. Symptomy, které doprovází fázi odporu mohou být úzce spojeny se symptomy ve fázi poplachu, zároveň se zvyšuje pocit úzkosti a napětí, bolesti hlavy či žaludku.

Fáze vyčerpání

Každý konflikt, který osoby prožívají, jednou přijde ke konci a s tím nastane i vyčerpání méně dominantního jedince. Priess (2015) fázi vyčerpání popisuje jako počátek samotného vyhoření. Být v pozici vzdoru a odporovat dominantnějšímu jedinci si vyžaduje značné množství energie, která se pomalu ale jistě vyčerpá a následně se tak dostaví další fáze. Osoba, která si zvolila vzdor a ústup, se začne uzavírat a stahovat se do sebe, zatímco osoba druhá stále prosazuje svůj názor a svoji představu. Druhá osoba rozhodnutí osoby první ignoruje a nerespektuje, a to vede k situaci, kdy první osoba už nedokáže dál odporovat. Jakmile tak vzdá odpor, nastává fáze vyčerpání, kterou můžeme považovat jako začátek syndromu vyhoření. Osoba, která se v této fázi ocitne, trpí častou a velmi silnou bolestí hlavy spolu s neúnosnou bolestí žaludku. Nastává pocit neustálého vyčerpání a snížení imunitního systému, kdy se zvyšuje riziko nákazy infekcí. V myšlenkové rovině se osoby setkávají s častým zapomínáním, poruchou soustředění či pocitu prázdné hlavy. Začínají se uzavírat do svého světa a nastává izolace od společnosti. V tomto případě jedinec vnímá mezilidský kontakt jako zátěž.

Ústup

Poslední fází syndromu vyhoření, je ústup. Vyhoření je nyní zcela rozvinuto a dochází ke zintenzivnění dosavadních symptomů, které se stávají chronickými. Jedinci tak popisují značné ovlivnění ve svém životě a naprostou neschopnost zvládat každodenní situace. V myšlenkové rovině dochází ke kladení otázek kolem vlastní osoby, kdy dochází k zamýšlení se nad velkým pocitem prázdnoty a nepochopení ze strany okolí. Kvůli prožívané bezmoci se osoby v této fázi setkávají s frustrací a vztekem vůči sobě. V běžném životě dochází k tendenci se zničit, kdy osoba záměrně upřednostňuje negativní či nebezpečná rozhodnutí a dochází tak například k užívání návykových látek a riskantním volbám. V oblasti mezilidských vztahů se fáze ústupu projevuje naprostou izolací, pocitem bezcitnosti a chladnosti vůči okolí a vzniká tak nezájem o své blízké (Priess, 2015).

1.6.3 Stres a onemocnění

Infekční nemoci

Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví (2003) uvádí skutečnost, kdy pomocí empirických studií byla dokázána vazba mezi stresem a infekčními nemocemi. Výzkum o kterém hovoří, pojednával o skupině lidí, kteří si pravidelně zaznamenávali stresové a zátěžové situace. Byl zaznamenán výskyt nachlazení a chřipkového onemocnění do tří dnů od prožívané negativní zkušenosti jedince. Následně výzkum pokračoval záměrnou nákazou pozorovaných osob, kdy všechny osoby byli studenti. Ze sedmnácti studentů se nakazilo dvanáct z nich, kdy u těchto studentů byla zjištěna převaha negativních zážitků a situací za poslední rok. Následná fáze výzkumu pokračovala v Anglii v roce 1993. Čtyřem stům osobám bylo podáno placebo, nebo byly skutečně vystaveny nákaze. Výsledky poukázaly na skutečnost, kdy *čím vyšší byl stresový stav pokusných osob, tím větší bylo množství jak infekcí nakažených osob, tak i počet pokusných osob které se nachladily* (Křivohlavý, 2003, s.184). V pokusu bylo použito pět druhů virů a tím byla potvrzena vazba mezi stresem a vyšší pravděpodobností pro nákazu infekční nemocí (Křivohlavý, 2003).

Bolest hlavy

U stresu bývá často předpokládána přítomnost bolestí hlavy, avšak kvůli vysokému počtu druhů možných bolestí hlavy, je považováno za problematické určit konkrétní definici pojmu „bolest hlavy“. Výzkum, o kterém Křivohlavý (2003) hovoří, zkoumal druhy bolesti, jako je pocit napětí a prožívaná smíšená bolest. Ve výzkumu bylo upřednostněno pozorování existence každodenní zátěže, těžkostí a běžných starostí než situace, které pro jedince představovaly občasnou negativní zkušenost. Následně byl zjištěn vliv zmíněných každodenních stresorů na vznik pocitu napětí a smíšeného druhu bolesti hlavy.

Astma

V případě astmatu budeme hovořit o stresu jako o prvku, který předchází spuštění astmatických záchvatů, nikoli o vlivu stresu na celkový vznik nemoci. Astmatické záchvaty bývají často vyvolány pomocí stresu, který jedinci zapříčiňuje vyšší míru hladiny prožívaných emocí, a proto je v tomto případě stres nazýván konkrétním termínem „trigger“, v překladu „spoušť“. Spouštěčem nemusí být pro jedince konkrétní situace či moment, při kterých je osoba ve stresu, můžou to být pocity s vazbou k událostem, od kterých jedinec předem očekává negativní průběh, aniž by si byl jist, že se tak skutečně stane (Křivohlavý, 2003).

Diabetes

Studie, kterými se Křivohlavý (2003) zabývá, mají za úkol zjistit, zda mohou jisté psychologické faktory ovlivňovat zrod diabetu. Klade se zde důraz zejména na bezprostřední účinek stresu na funkci imunitního systému lidského těla. Ve studiích byla zjištěna vyšší přítomnost prožívaných zátěžových životních situací a těžkých zážitků u osob s diabetem než u nediabetiků. Studie se soustředila mimo prožívaný stres také na jednání osob s diabetem, kdy byl potvrzen vliv na neplnění doporučení a nařízení lékařů a docházelo tak především v případech, kdy bylo nutno dodržovat stanovený kalorický příjem a výdej.

Revmatická artritida

Revmatická artritida se řadí k problematice spojené s obranyschopností lidského těla, tedy s imunitním systémem, konkrétně v případech, kdy imunita jedince jde do bitvy sama proti sobě. Výzkumy uvedly vyšší přítomnost prožívaných zátěžových a závažných životních situací u osob, s následným vznikem onemocnění revmatické artritidy (Křivohlavý, 2003).

1.6.4 Stres a negativní emocionální stavy

Ve společnosti je často vnímána spojitost mezi stresem a prožitkem negativních pocitů. Obecným tvrzením je, že konkrétně pesimisté jsou vnímavější na možné stresory a faktory při běžných činnostech, a to vede k hlubšímu prožitku těžkostí a zátěže. Často zkoumanou částí je vznik deprese či úzkosti vlivem přítomného stresu (Křivohlavý, 2003).

Deprese

Výzkum, o kterém Křivohlavý (2003) hovoří, přinesl zjištění, že je stres opravdu často příčinou vzniku deprese. Spousta výzkumů zároveň odhalila vyšší přítomnost deprese u pacientů, kteří trpí nemocí, která je pro ně značně stresogenní, například onkologičtí pacienti. Zároveň byla pozorována deprese i u osob, které o své pacienty pečovaly. Deprese tak u pečujících osob často přetrvávala i v době, kdy už byl jejich pacient po smrti. V případě pacientů bylo podle psychologů klíčové, zda pacient vnímá svoji situaci jako hrozbu bez východiska, která ho děsí. Klíčové jsou také faktory jako podpora pro pacienta, sebehodnocení, léčitelné či neléčitelné onemocnění a pocit hluboké beznaděje. Závěrem výzkumu bylo určení, že stres tak skutečně a prokazatelně zhoršuje či prohlubuje stav deprese.

Úzkost

V oblasti úzkosti, byla obecně předpokládána existující vazba mezi stresem a vznikem strachů a úzkostných poruch. Empirická studie, kterou se Křivohlavý (2003) zabýval, se zaměřovala konkrétně na posttraumatickou stresovou poruchu, která byla u zkoumaných osob často přítomna po zažití traumatické situaci a nesla si sebou následek trvale abnormálního duševního stavu jedince.

Identita

Lidská identita je často ovlivňována přítomností negativních zážitků, se kterými se jedinec ve svém životě setká, ale také se můžeme dostat do pocitu napětí ze situací, které jsou pro nás vnímány jako ty pozitivní (eustres). Křivohlavý (2003) odkazuje na pojetí, kdy vlivem eustresu dochází k narušení identity. Myšlenkou je tedy skutečnost, kdy osoby s převažujícím negativním pojetím sebe sama se ocitají v situaci s pasivním přijetím pozitivních situací. Tito lidé o sobě mají vytvořeno vlastní nízké sebepojetí a jakmile nastane moment, který je sice pozitivní ale nezapadá do nízkého sebepojetí jedince, dochází k nejistotě a pasivnímu akceptování skutečnosti s ovlivněním reakce duševního a fyzického stavu. Konkrétní situací tak může být situace, kdy úspěšný absolvent školy nastupuje do svého prvního zaměstnání a musí čelit změně své identity. Osoba, která byla zvyklá být „student“ nyní musí zaujmout identitu požadovaného zaměstnání a stát se tak učitelem, zdravotníkem, reportérem či dalším. Zároveň to mohou být i situace, při kterých dochází k uzavření sňatku a založení rodiny, jelikož se ze svobodné ženy a svobodného muže stávají manželka a manžel, později matka a otec. U studentek na vysoké škole byl prováděn experiment, při kterém bylo prováděno měření jejich dosavadního sebepojetí těsně po prvotním nástupu na univerzitu. S odstupem čtyř měsíců bylo pozorováno, jak se tyto studentky vyrovnávají se zátěží a stresem, který přináší studium na vysoké škole. Závěrem bylo zjištění vyššího případu a četnosti nemocnosti u studentek, které se ztotožňovaly s nízkým pojetím sebe sama.

2 VYSOKOŠKOLSKÉ STUDIUM

V následující kapitole se zaměříme na vysoké školy v České republice a uvedeme si jednotlivé příklady sociálních oborů, které u nás můžeme studovat. Nejčastějšími obory jsou sociální pedagogika, sociální práce a sociální politika.

Vysoké školy zastávají několik podstatných funkcí. Jejich hlavní role tak může být obsažena v kulturních, sociálních, ekonomických a vědeckých sférách, a to hlavně z důvodu zachování dosavadního poznání, které se spolu s novými výzkumy může nadále rozšiřovat a podporuje tak možnou tvůrčí činnost jedince. Vysoké školy podporují a poskytují různé formy a typy vzdělávání, díky čemuž tak můžeme stále objevovat nové informace a stále se vzdělávat v oblastech, které si sami zvolíme (Andrysová, Martincová a Macháčková, 2014).

Důležitou částí vysokoškolského systému, je zákon č.111/1998 Sb., *O vysokých školách*, který v §2 uvádí obecnou definici vysokých škol, a to následovně: „*Vysoká škola uskutečňuje akreditované studijní programy a programy celoživotního vzdělávání. Typ vysokoškolské vzdělávací činnosti je určen typem uskutečňovaných akreditovaných studijních programů. Typy studijních programů jsou bakalářský, magisterský a doktorský.*“

2.1 Studium sociálních oborů

Sféra sociálních oborů nám nabízí různé možnosti, které můžeme studovat. Pro přehlednost jsme tak vytvořili seznamy s nejrozšířenějšími obory v sociálním odvětví a univerzitami, které nabízí možnost studia.

SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA

Sociální pedagogika obsahuje několik svých zaměření. Může být zaměřena na objekt výchovy, kdy působí na celou oblast sociální skupiny. Zabývá se formami a podmínkami výchovy, u kterých se zaměřuje zejména na výchovu mimoškolně. Vztah má k cílům a metodám výuky, kdy přikládá důraz společenským potřebám a dochází k upřednostnění nepřímých výchovných postupů (Kraus, 2008).

Sociální pedagogiku můžeme studovat na následujících univerzitách:

1. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně – Fakulta humanitních studií
2. Ostravská univerzita – Pedagogická fakulta
3. Univerzita Hradec Králové – Pedagogická fakulta
4. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem – Pedagogická fakulta

5. Masarykova univerzita – Pedagogická fakulta, Filozofická fakulta
6. Univerzita Karlova – Husitská teologická fakulta
7. Univerzita Palackého v Olomouci – Pedagogická fakulta, Cyrilometodějská fakulta
8. Jihočeská univerzita – Pedagogická fakulta (vysokeskoly.cz, ©2024).

SOCIÁLNÍ PRÁCE

Cílem sociální práce je řešení sociálních problémů a zmírnování jejich dopadů. Podstatným prvkem u sociální práce, je nabídnout a poskytnout klientovi pomoc tak, aby si dokázal pomoci sám. Poskytují se tak klientům služby a aktivity, které tuto možnost nabízí. Hlavní myšlenkou, je podpora fungování klienta u situací a momentů, které není schopen sám vyřešit a naplnění lidského potenciálu a solidarity (Gulová, 2011).

Sociální práci můžeme studovat na následujících univerzitách:

1. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích – Teologická fakulta, Zdravotně sociální fakulta
2. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem – Fakulta sociálně ekonomická
3. Univerzita Palackého v Olomouci – Filozofická fakulta, Cyrilometodějská fakulta
4. Technická univerzita v Liberci – Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
5. Univerzita Hradec Králové – Filozofická fakulta
6. Slezská univerzita – Fakulta veřejných politik v Opavě
7. Ostravská univerzita – Fakulta sociálních studií
8. Masarykova univerzita – Fakulta sociálních studií
9. Univerzita Karlova – Husitská teologická fakulta
10. Západočeská univerzita v Plzni – Fakulta filozofická (vysokeskoly.cz, ©2024).

SOCIÁLNÍ POLITIKA

Duková, Duka a Kohoutová (2013, s. 46) sociální politiku charakterizují jako *vědní obor, který se zabývá zkoumáním sociální politiky jako praktické aktivity, je tedy analýzou procesů tvorby a realizace politik. Zabývá se nerovnostmi a jejich rozdělením ve společnosti. Zároveň se věnuje politickým procesům, institucím a činnostem, které tyto nerovnosti ovlivňují.*

Sociální politiku můžeme studovat na následujících univerzitách:

1. Masarykova univerzita – Fakulta sociálních studií
2. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem – Fakulta sociálně ekonomická
3. Slezská univerzita – Fakulta veřejných politik v Opavě
4. Univerzita Karlova – Fakulta sociálních věd (vysokeskoly.cz, ©2024).

2.2 Motivace studentů ke studiu

Často zkoumanou oblastí osobnosti člověka, je přítomnost jeho intenzity motivace. Autoři Kubíková, Boháčová, Pavelková a Štech (2021) se zabývali motivací u studentů na vysokých školách a odhalovali tak následné vlivy na jejich úspěch či neúspěch ve studiu.

2.2.1 Výkonová motivace

Výkonová motivace je úzce spjata se sebekritikou a sebehodnocením jednotlivce. Kritéria pro kvalitní výkonovou motivaci bývají obvykle pozorovány v situacích, které si žádají splnění úkolů s následným stručným výsledkem „úspěš“ či „neúspěš“. V úkolových situacích je chování každého studenta naprosto individuální a jedinečné, tím je tak možno pozorovat momenty, kdy každý student vykazuje jiné množství energie a pozornosti ke splnění zadaného úkolu. Velká část studentů obvykle prožívá silnou potřebu pro podání nejvíce kvalitního výkonu a úsilí, zároveň se ale u nich objevuje strach a nejistota z možného zklamání a neúspěchu. Můžeme tak pozorovat skupiny studentů, kteří svoji vytrvalost a zápal ztratí ihned při naskytnutí problému a studenty, kteří se naopak začnou snažit intenzivněji. Individuální přístup se týká také vnímání neúspěchu a úspěchu, kdy tyto prvky každý student vnímá rozdílně. Závěrem je skutečnost, kdy je výkon studentů ovlivňován pohledem každého studenta, zda situaci považuje jako obtížnou s jistým neúspěchem, nebo zda pociťuje naději pro úspěch (Kubíková, Boháčová, Pavelková a Štech, 2021).

2.2.2 Vnitřní a vnější motivace

Výkonová motivace může obsahovat prvky pozitivního a negativního charakteru. Pozitivní prvky u činností mají za následek vyšší míru aktivity jedinců, jelikož jim prováděná činnost poskytuje pocit štěstí a radosti. Motivaci tak jedinci prožívají nejen z cíle činnosti, ale zároveň i z jejího průběhu. Podle Kubíkové, Boháčové, Pavelkové a Štecha (2021) je vnímání vnitřní a vnější motivace závislé na skutečnosti, zda jedinci činnost provádí z důvodu „protože chci“ a jednájí tak s vlastním západem a iniciativou. V případě vlastního zájmu se hovoří o motivaci vnitřní, naopak pokud jedinec jako motivaci považuje pouze cíl a vnímá pocit „já musím“, jedná se o motivaci vnější, kdy jedince zajímá jen způsob, jakým se k cíli dostat. Vnitřní motivace často pochází ze snahy o sebevzdělání a potřeby vnitřního rozvoje jedince. V případě vysokoškolských studentů můžeme určit různé důvody, které ovlivňují jejich proces učení.

- **Externí regulace:** jde o typ motivace, která je iniciovaná výlučně vnějšími činiteli. Impulzem může být jiná osoba, která nabízí odměnu nebo hrozí trestem.
- **Introjektovaná regulace:** vychází většinou z internalizace nějakých pravidel (VŠ mě sice nezajímá, ale vím, že se student má učit, a tak se učím, protože kdybych to nedělal, tak bych měl pocit viny). Student tedy vnímá určitá pravidla, ale vnitřně je neakceptuje.
- **Identifikovaná regulace:** student přijímá pravidla, ztotožňuje se s nimi, bere je za svá. Student se identifikuje s požadovaným chováním, chápe, proč se má učit, a uvědomuje si, že je to pro něj důležité, a proto se učí.
- **Integrovaná regulace:** jde o vývojově nejvyšší formu vnější regulace. Regulace je již plně integrována do celé motivační struktury jedince, propojuje se s jeho potřebami, zájmy a hodnotami. Student se učí plně z jeho vlastní vůle (Kubíková, Boháčová, Pavelková a Štech, 2021).

2.2.3 Emoce a výkonnost

Studenti, se během vysokoškolského studia mohou často setkat s výskytem strachu a úzkosti. Prožívaná úzkost bývá obvykle úzkost zkoušková a sociální. **Zkoušková úzkost** přichází v momentech, kdy student očekává následné hodnocení jeho znalostí a kvalit. Výskyt bývá zejména ve školním prostředí. **Sociální úzkost** zahrnuje pocit plachosti, nízkého sebepojetí a pocit trémy. Student tak může prožívat pocity trémy při komunikaci s publikem během prezentace a následně může vnímat dlouhodobou neschopnost prezentace před lidmi. **Zkouškový strach** závisí na faktorech, které souvisí s charakterem zkoušení a obtížností nároků zkoušky. Strach může kromě negativního vlivu působit na jedince i pozitivně, kdy student prožívá větší motivaci, která zvyšuje jeho intenzitu výkonu. Kubíková, Boháčová, Pavelková a Štech (2021, s.44) zmiňují také definici testové úzkosti, kdy *testovou úzkost lze obecně popsat jako všudypřítomnou formu akademické úzkosti, která má obecně negativní dopad na vzorce víry a chování společně zkouškovým situacím.*

2.3 Akademické cíle

Důležitou částí vysokoškolského studia, jsou akademické cíle studentů. Akademické cíle můžeme chápat jako dovednosti, které souvisí s vysokoškolským studiem. Kubíková, Boháčová, Pavelková a Štech (2021) uvádí jednotlivé rysy akademických cílů, kam jednoznačně patří projevovaná vytrvalost a angažovanost jedince v jeho jednání spolu s cílem dosáhnout očekávaného vysokoškolského vzdělání. Akademické cíle mají přímý vliv na předpokládaný akademický výkon jednotlivého studenta.

MOTIVACE K AKADEMICKÝM CÍLŮM

Aby student během svého vysokoškolského studia pociťoval potřebu mít jisté akademické cíle, musí k tomu mít i motivaci. Samotnou motivaci jsme si popsali v předešlých částech kapitoly. K motivaci se váže proces rozhodování, u kterého v životě studenta dochází ke zhodnocování priorit a hodnot a nastává promyšlení strategií, pomocí kterých se tak dostane ke svému cíli (Kubíková, Boháčová, Pavelková a Štech, 2021).

VLASTNÍ SCHOPNOSTI

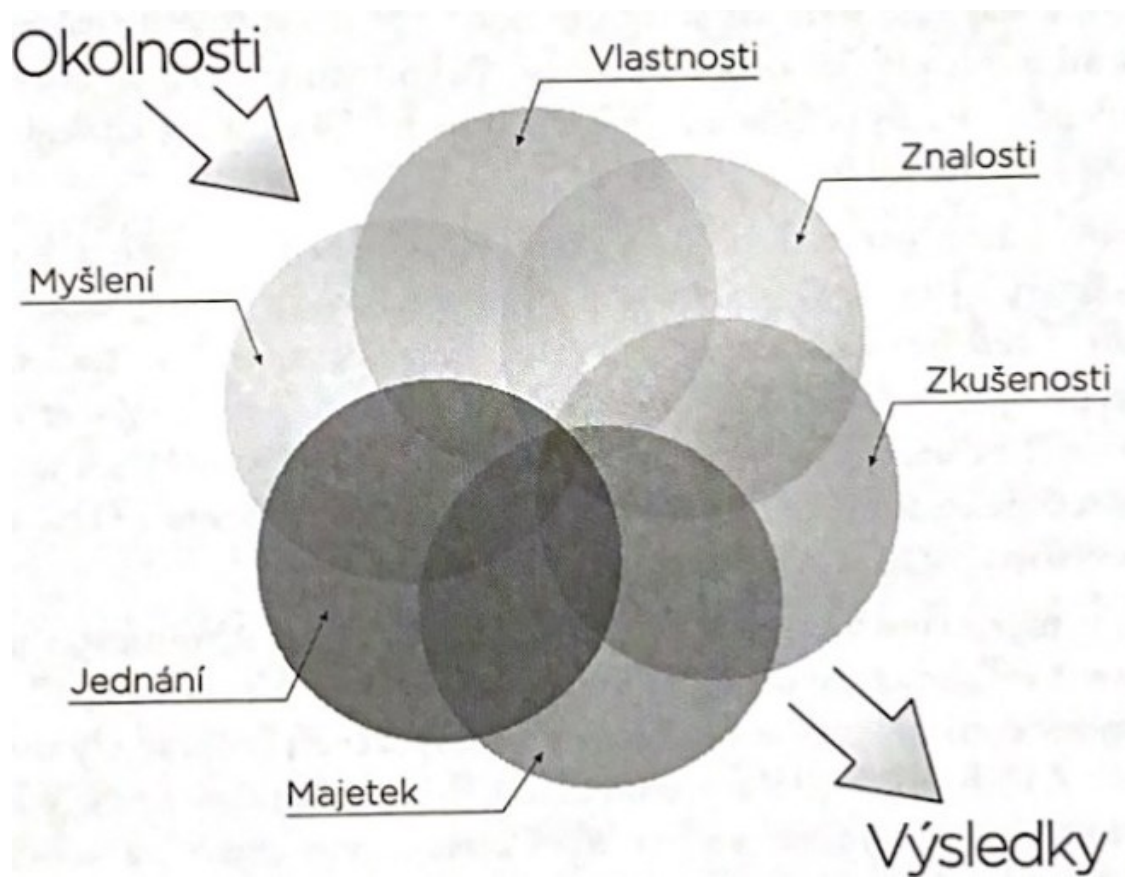
V procesu dosažení cíle, je důležitá vytrvalost, vůle a víra v sebe sama. S tím je spojen prvek seberegulace, ve kterém dochází k množství myšlenek různého typu spojených se studiem, pocitů a názorů ze strany okolí studenta. Tyto myšlenky a vnitřní hlasy se tak značně podepisují na volbách a rozhodnutí studenta, které ovlivňují jeho následující průběh studia.

Student se tak může ocitnout v situaci, kterou považuje za nepříjemnou, ale je nutná k dosažení jeho stanoveného cíle. Příkladem může být dobrovolná účast na přednáškách, kdy je jen na studentovi, jak se postaví k docházce. Student se tak staví do pozice, kdy zhodnocuje důležitost informací pro jeho budoucnost a získání znalostí. Souvisejícím prvkem, je sebeovládání. V tomto procesu dochází k utlumení sebe samého a kontrole prvků, které způsobují možné rozptýlení. Cílem je tak naplnění vlastních cílů pomocí utlumení okolních jevů. Podstatným prvkem vlastních schopností, je sebevědomí. Díky sebevědomí dochází k uvědomění si vlastních dovedností, nedostatků, předností a kvalit. Sebevědomí je tedy důležitým prvkem k úspěšnosti ve studiu, zejména kvůli tomu, abychom byli schopni plně využít našich schopností a znalostí (Kubíková, Boháčová, Pavelková a Štech, 2021).

2.4 Úspěšný student vysoké školy

Pojem „úspěšný student vysoké školy“ se nejčastěji pojí s posuzováním dosažených známek, počtem opravných termínů a zejména tím, zda student své studium úspěšně dokončil. V oblasti dokončení studia je nutno posoudit, zda student dokončil své studium ve stanovené době studia a zda dochází k následnému uplatnění na trhu práce. Úspěch na vysoké škole pomáhá rozvoji osobnosti studenta a zvyšuje tak jeho šance ke splnění nastavených osobních cílů a naplnění jeho hodnot. Zároveň v posledních letech dochází k častému předčasnému ukončení studia, nejčastěji ve druhém ročníku. Vysokoškolský úspěch ovlivňuje řada faktorů. Je to zejména rodinné prostředí, kdy dochází nebo nedochází k pocitu podpory ze strany rodiny a blízkého okolí. Druhým faktorem je samotná škola, ta může úspěch svých studentů ovlivnit hlavně přípravnými kurzy, poskytováním konzultací a častou komunikací se svými studenty. Škola by tak měla svými hodnotami podporovat studijní rozvoj a věnovat cílenou individuální pozornost studentům a zejména podpořit jejich zájem a porozumění studovaného oboru. Následujícím faktorem je vliv spolužáků a kamarádů. Případně dalších zájmových skupin, které mohou studentovi poskytnout požadovanou podporu a motivaci. Akademické prostředí jednoznačně ovlivňují učitelé jednotlivých předmětů, kteří svými postoji mohou pozitivně ovlivnit zájem studenta o učivo. Vnitřními faktory se kterými se student během svého studia setkává a které ovlivňují jeho úspěšnost, je pocit *motivace*, *představa o životním cíli*, *životní hodnoty*, *postoje*, *charakterové vlastnosti*, *schopnosti a dovednosti* (Matošková a kol., 2014, s.32).

Následující obrázek popisuje vliv okolností na akademické výsledky studentů.



Obrázek č. 2: Vliv okolností na výsledky (Matošková a kol., 2014, s.35)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM

Výzkum bakalářské práce se zaměřuje na osobní zkušenost studentů sociálních oborů se zátěžovými situacemi během studia. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak ovlivňují prožité zátěžové situace studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i studiu. Zátěžové situace nás totiž mohou ovlivňovat ve více sférách života a tím ovlivňovat velkou řadu faktorů, ať už z osobního života studentů, tak například studijních výsledků, motivaci ke studiu a následnou motivaci pracovat v sociálním odvětví.

3.1 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem našeho výzkumu bylo zjistit:

Jak ovlivňují prožité zátěžové situace studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i studiu.

Ve výzkumu jsme stanovili následující **dílčí výzkumné cíle**.

Zjistit:

Jaká je zkušenost studentů sociálních oborů s výskytem zátěžových situací během studia.

Jak ovlivňují zátěžové situace během studia motivaci studentů ke studiu.

Jaké strategie proti zátěžovým situacím studenti sociálních oborů aplikují.

3.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka souvisí s prožitkem zátěžových situací, s osobní zkušeností studentů a výskytem zátěžových situací v jejich životě. Chceme tedy zjistit:

Jak ovlivňují prožité zátěžové situace studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i studiu?

Dílčí výzkumné otázky byly stanoveny následovně, zjistit:

Jaká je zkušenost studentů sociálních oborů s výskytem zátěžových situací během studia?

Jak ovlivňují zátěžové situace během studia motivaci studentů ke studiu?

Jaké strategie proti zátěžovým situacím studenti sociálních oborů aplikují?

3.3 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem v našem výzkumu jsou studenti sociálních oborů vysokých škol, kteří prožívají nebo se během studia setkali se zátěžovou situací.

Jsou to studenti, kteří se setkávají se stresem během studia, který na ně vytváří následný tlak jak v akademickém prostředí, tak v osobním životě.

Výzkumu se účastnili čtyři respondenti. Všichni respondenti tedy studují sociální obor na vysokých školách. Respondenti jsou ve věkovém rozpětí 22 – 24 let.

3.4 Pojetí výzkumu

Výzkum je realizován kvalitativní metodologickou formou, z důvodu zkoumání osobní zkušenosti respondentů.

Podstatou kvalitativního výzkumu je do široka rozprostřený sběr dat bez toho, že by na počátku byly stanoveny základní proměnné (Švaříček, Šed'ová, 2010).

Kvalitativní výzkum nám může sloužit k volbě strategie chování a porozumění a vysvětlení individuálních názorů jednotlivce (Švaříček, Šed'ová, 2010).

3.5 Technika sběru dat

Vzhledem ke kvalitativnímu výzkumu byla ve výzkumu zvolena metoda polostrukturovaného hloubkového rozhovoru.

Hloubkový rozhovor je nejčastěji používaný nástroj sběru dat v kvalitativním výzkumu (Švaříček, Šed'ová, 2010).

Jak již bylo zmíněno, rozhovor byl pojat formou polostrukturovaného rozhovoru. Výhodou je zde větší prostor pro vyjádření názoru a možnosti jít více do hloubky.

Pomocí polostrukturovaných rozhovorů bylo považováno za cíl zjistit, jak ovlivňují prožité zátěžové situace studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i studiu, dále jaká je zkušenost studentů sociálních oborů s výskytem zátěžových situací během studia, jak ovlivňují zátěžové situace během studia motivaci studentů ke studiu a jaké strategie proti zátěžovým situacím studenti sociálních oborů aplikují.

Vybrali jsme předem určené místo pro účastníky výzkumu, zejména neutrální, příjemné prostředí.

Místo bylo vybráno pro zachování klidu, pro to, aby měli respondenti čas na to, se rozmyslet nad svojí odpovědí.

Bylo zde využito nahrávací zařízení a respondenti byli dále informováni o anonymitě a o využití nahrávky jen pro účely bakalářské práce. Respondenti nám následovně poskytli souhlas s nahráváním a využitím rozhovoru. Během rozhovoru bylo využito techniky aktivního naslouchání a dále vytvářen raport k následné transkripci. Důležitou částí po dokončení transkripce, je reflexe rozhovoru, kdy byl přepsaný rozhovor následně zaslán ke konzultaci respondentovi (Švaříček, Šedřová, 2010).

3.6 Design výzkumu

V našem výzkumu jsme využili metody interpretativní fenomenologické analýzy dat. *Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob provedení takové analýzy a vybízíme IPA výzkumníky, aby byli inovativní ve svém přístupu k ní* (Smith, J., Flowers, P., Larkin, M., 2009).

Podstatou IPA je zaměření na individuální zkušenosti jedince.

Sběr dat je obvykle (ale ne nezbytně) proveden formou polostrukturovaných rozhovorů, při kterých je flexibilně používán plán rozhovoru a účastník má důležitý podíl na tom, co je v rozhovoru pojmuto. Transkripty rozhovorů jsou analyzovány případ od případu skrze systematickou kvalitativní analýzu. To je poté převedeno do narativního popisu, kde je detailně prezentována výzkumníková analytická interpretace, jež je podpořena doslovnými úryvky od účastníků (Smith, J., Flowers, P., Larkin, M., 2009).

4 ANALÝZA A INTERPRETACE JEDNOTLIVÝCH ROZHovorŮ

Postup analýzy dat probíhal podle Čermáka, Řiháčka a Hytycha (2013), kdy prvním krokem bylo **čtení a opakované čtení** přepisu rozhovorů s jednotlivými respondenty. Tím můžeme lépe pochopit situaci našeho respondenta. Jakmile jsme splnili první krok, následovala **tvorba počátečních poznámek a komentářů**. V tomto kroku u jednotlivých odpovědí respondenta tvoříme poznámky, které se pojí k významu situace popisované respondentem a zvýrazňujeme části, které považujeme za významné. Po vytvoření poznámek přichází třetí krok, kterým je **rozvíjení vznikajících témat (kódů)**. Fáze obnáší redukci dat a seskupení vzniklých poznámek do konkrétních témat, které se pojí společným či podobným významem. Čtvrtým krokem je fáze, kdy dochází ke **hledání souvislostí napříč tématy**. Témata v této fázi působí jako „magnet“ kdy dochází k seskupování podobných témat pod jeden společný název. Posledním krokem je **hledání vzorců napříč případy**, kdy se snažíme poukázat na společné prvky a zkušenosti, na podobnosti a rozdíly v případech respondentů. K zachování naprosté individuality a jedinečnosti respondenta, jsme proces analýzy dat prováděli vždy ke každému respondentu zvlášť. Analýza byla tedy prováděna samostatně u všech respondentů včetně samostatné tvorby témat.

4.1 Respondentka č. 1

TÉMATA	KÓDY
PROŽITÁ ZÁTĚŽ	Promítání do současnosti, dětství, spouštěče stresu, dopady spouštěčů, osobní odpovědnost, školní zátěž, sebehledání, klasifikace, odsuzování, trucování, blok, tlak společnosti, produktivita, ponižování, ztráta kontroly, sociální odpovědnost, sebejistota, sebereflexe, akademické pochopení, strašák, praxe, přístup okolí, každodenní maličkosti, osobní zkušenost, studijní povinnosti, změna osobních hodnot, strach z budoucnosti, zpochybňování dosavadních hodnot, ujišťování sebe sama, změna oboru, emocionální nátlak, podceňování se, hledání sebe sama.
SAFE PLACE	Bezpečný únik, odreagování, ujišťování se, školní zátěž, pomocná ruka, teamwork, osobní rituál.
DOPADY ZÁTĚŽE	Zátěž jako nepřítel, důsledky zátěže, nejistota v začarovaném kruhu, fyzické a psychické zdraví, ztráta zájmu, změna osobních hodnot, vliv zátěže na rozhodnutí, člověk v koutě, izolace od společnosti, zpochybňování studijního oboru, akademické pochopení.

Tabulka č.1 Témata

U první respondentky nám vzešla témata jako jsou Prožitá zátěž, Safe place a Dopady zátěže. U jednotlivých témat jsou přiřazeny konkrétní kódy zaznamenané při analýze rozhovoru. Každé téma má svůj vlastní význam a hodnotu respondentky, při interpretaci jsou v textu obsaženy přímé citace z rozhovoru, pro zachování individuality, důrazu a pocitů respondentky. Respondentka během rozhovoru působila velmi uvolněně, otevřeně a se snahou podělit se o co nejvíce jedinečných a osobních zkušeností.

PROŽITÁ ZÁTĚŽ

Nejobsáhleším vzešlým tématem máme téma Prožitá zátěž. Do tématu byly zařazeny kódy nesoucí prvky z osobního prožitku zátěže. Respondentka se svěřila, že se setkává se spoustou zátěžových situací, které se z minulosti promítají i do současnosti. *“ Většina z nich nezůstala v minulosti, ale svým způsobem se s nimi setkávám dodnes. ”* První známky zátěže začala pociťovat už jako dítě, kdy si vybavuje situace, ve kterých pociťovala prvky úzkosti. Problém nastával v situacích, kdy byla od respondentky očekávaná jistá zodpovědnost. *“ V dětství to byly spouštěče. To myslím tak, že z každodenních situací, kdy jsem měla jen malinkou zodpovědnost, jsem se zbytečně strachovala a následně stresovala, jak to dopadne. ”* Už jako dítě tedy pociťovala stres z odpovědnosti. V počátcích prožitku zátěže je také vliv školy. Respondentka se potýkala s odsouzením ze strany vyučujících, jelikož na ni učitelky kladly velký důraz v oblasti klasifikace. *“ Učitelky na mě kladly velký důraz na to, abych měla lepší známky, protože jsem podle nich byla líná se učit. ”* Kvůli tomu na sobě respondentka pociťovala tlak z očekávání. Podle respondentky docházelo v případech očekávání k opačnému jevu. Čím více se od ní očekávalo, tím menší motivaci ona měla a tím více byla ve stresu. *“ Jsem strašně vystresovaná, protože se ode mě něco očekává. ”* V případě vysoké školy má respondentka problém s četnými termíny a datумы, do kterých musí splnit své povinnosti. *“ A nejhorší je teď i na výšce to, že se do nějakého termínu musím naučit to a to, splnit to a to a prostě tady ty konkrétní termíny a datумы na mě vyvíjí strašnou zátěž, protože cítím, jak kdyby za mnou ten termín stál a bičoval mě do zad. ”* Z toho přichází výčitky, když respondentka ve svém životě dělá jiné činnosti místo studijních povinností, tím se cítí málo produktivní. *“ Mám pak hrozné výčitky, když dělám něco jiného než školu, protože si připadám málo produktivní. ”* Uvádí také, že své studijní povinnosti plní zejména kvůli očekávání rodičů. *“ Prostě to dělám, protože musím. Protože naši, nechci je zklamat. ”* Tady si můžeme všimnout provázanosti s již zmíněným očekáváním. Hlavním ohniskem výskytu zátěže zmiňuje rodinu a školu, kdy na ni rodiče přikládali zodpovědnost a zároveň pociťuje zátěž z plnění školních povinností. *“ Prostě škola je můj největší strašák v tomto. ”* Respondentka se setkala také s ponižováním ze strany spolužáků, kteří se ji smáli za skutečnost, kdy nechtěla pokračovat ve studiu na vysoké škole. *“ Spolužáci si ze mě dělali srandu, že nenajdu ani práci, že bez výšky nebudu nic. ”* Tím tak pociťovala tlak nejen od rodičů, ale i dalšího okolí, protože ji její rodinná příslušnice přihlásila na vysokou školu, i když respondentka uvedla, že ve studiu pokračovat nechce. *“ Pak jsem to řekla doma, že nechci dál studovat. No dopadlo to tak, že mi teta zaplatila přihlášku. ”* Konkrétně

u sociálního oboru, který respondentka studuje, pociťuje velkou zátěž z nutné odpovědnosti v pracovním prostředí. *"Ono třeba je hodně náročné pro mě i to, že v sociálním odvětví je pak i ta zodpovědnost za ostatní."* U sociálního oboru respondentka poukázala na skutečnost potřeby osobní odolnosti. *"Sociální práci nebo celkově sociální obory nemůže studovat asi někdo, kdo nemá nějakou hroší kůži."* Zároveň popisuje, že i z akademické strany by pro prevenci zátěže chtěla větší důraz pro empatii. *"Prostě bych tomu předešla asi tím, že by ti vyučující měli větší empatii a kladl se větší důraz na praxi, než jen na tu teorii."* Pociťuje tedy rozdíl v důležitosti teorie a praxe. *"Všechno se nadrtit do jednotlivé informace, nedej bože abych nevěděla jeden datum. Hlavně mi vadí, že to takto ani v praxi nefunguje."* Respondentka pociťuje velký vliv zátěže na akademický život, a to ve smyslu zvládnání několika povinností najednou. *"Náročné úkoly v seminářích, časový nátlak abych všechno stihla, potom zkouškové a pak vše dokola."* Ovlivňuje to její postoje ke studiu. Prožitá zátěž tedy ovlivňuje její dosavadní akademické hodnoty. *"Celkově to ovlivňuje moje postoje ke studiu, hrozně to obrátí člověku akademické hodnoty."* Pociťuje strach a nejistotu z budoucnosti. Strach z pokračování v sociální sféře. *"Jak mám pak pracovat v sociálním odvětví, když mi to to studium zprotiví?"* Respondentka uvádí skutečnost, kdy její spolužáci - absolventi sociálního oboru, vlivem zátěže změnili svůj pracovní obor. *"Udělají si sociální obor a stejně jdou potom pracovat do úplně jiného oboru."*

Respondentka pociťuje zátěž z časového nátlaku, velké odpovědnosti a setkává se se strachem, kdy akademické očekávání nebude odpovídat jejím kvalitám. Vlivem zátěže se dostala do situace, kdy začala zpochybňovat výběr studijního oboru. *"Jestli jsem si vybrala správně, protože jsem si řekla, že když to nezvládám, jak můžu pomáhat ostatním."* Dlouhodobá zátěž se jí proměnila v psychiatrickou diagnózu, konkrétně smíšenou úzkostně depresivní poruchu osobnosti a setkala se s vyhořením. *"Spustily se mi z toho teda ty úzkosti a deprese. To mám potvrzené od psychiatra."*

SAFE PLACE

Téma Safe place můžeme chápat jako téma, kde respondentka popisuje své bezpečné útočiště před prožívanou zátěží. Tím bezpečným místem, jsou její kamarádky. *“Prostě snažím se být s kamarádkami, jak jen to jde.”* Klade zde důraz, na odreagování od svých povinností a přijít tak na jiné myšlenky a především si připomíná, že studium není vše. *“Snažím se si připomínat, že studium přece není všechno. Když tu zkoušku neudělám napoprvé, nic se nestane.”* V případě svých kamarádek je pro ni důležité, sdílení pocitů, myšlenek a to, že si zátěž spolu s kamarádkami rozloží mezi sebe. *“Nemusím se za nic stydět, můžeme spolu sdílet podobné myšlenky, názory. Případně se spolu i učit. Prostě spolu sdílet ten stres, tu zátěž si rozložit mezi sebe.”* S kamarádkami si spolu během vysoké zátěže podávají pomocnou ruku. Ze strany rodiny podporu moc nepocítuje. *“Naši tomu moc nerozumí, většinou jen ví, že se zrovna na něco učím, ale spíš je zajímá jen výsledek.”* Klade zde důraz i na uvědomění, že v sociálních oborech je myšlenkou vzájemná pomoc a motivace. *“Snažím se si říkat, že přece to studuju abych pomáhala druhým, takže se snažím namotivovat samu sebe, abych byla dobrá v tom, co chci v budoucnu dělat.”* Z akademického prostředí osobně podporu nepocítuje. *“Tam jsem jen pro ně jen jedna ryba v rybníku, nikoho tam nezajímá můj psychický stav.”*

DOPADY ZÁTĚŽE

Téma Dopady zátěže sebou nese kódy, zaměřující se na to, jak prožívaná zátěž ovlivnila naši respondentku. Zátěžové situace jsou pro ni, jak uvádí, úhlavní nepřítel. Spustily ji psychickou poruchu osobnosti. *“Protože mi spustily – jak jsem řekla, smíšenou úzkostně depresivní poruchu osobnosti.”* Pociťuje provázanost psychického zdraví s tím fyzickým, kdy se konkrétně ztotožňuje se zhoršenou imunitou, které přišla z dlouhodobého prožitku zátěže. *“Kvůli tomu stresu kolem, se mi velmi zhoršila imunita, takže jsem permanentně nemocná.”* Respondentka také prožívá ztrátu zájmu o činnosti v jejím životě, které následně ovlivňují i její akademické výsledky. *“Nechce se mi nic, nechce se mi cvičit, což taky není nejlepší. Nechce se mi ani učit, což ovlivňuje moje akademické výsledky.”* Setkala se i s vlivem v oblasti mezilidských vztahů, i vlivem ve studiu. *“Ovlivňuje to moji motivaci k úplně všemu. K mezilidským vztahům, tak i mému postoji ke studiu sociálního oboru – zda jsem udělala správně.”* Vlivem zátěže tak zpochybňuje studovaný sociální obor. Izolovala se od svých blízkých a začala pociťovat nechuť k práci s lidmi. Uvádí také, že zejména v sociálním odvětví je velmi důležité psychické zdraví člověka, který obor studuje, aby mohl být kvalitním pracovníkem v oboru. *“Proto si myslím, že zrovna v sociálních oborech by měl být velký důraz na psychické zdraví. Jde nám přeci všem o to, abychom si pomáhali. Jak ale máme pomáhat, když nikdo nechce pomoci třeba nám.”*

4.2 Respondent č.2

TÉMATA	KÓDY
SAMOSTATNÉ PTÁČE	Promítání do současnosti, studijní zátěž, živobytí, časová zátěž, tlak ze samostatnosti, zátěž z dospělosti, studijní a pracovní zátěž.
ROVNOVÁHA	Denní režim, rozvržení plánů, odreagování, bezpečný únik, pochopení, pomocná ruka, terapie smíchem, zlehčení zátěže, psychická hygiena, ujasnění priorit, rodinné vnímání, absence akademické empatie, spouštěč studijní zátěže.
STRESORY	Systém psychohygieny, akademické pochopení, klasifikační zátěž, význam v praxi, sociální odpovědnost, studijní zátěž.
NÁSLEDKY ZÁTĚŽE	Podceňování se, změna osobních hodnot, nesouhlas s akademickým systémem, změna oboru, důsledky zátěže, noční panika, emoční vyčerpání, začarovaný kruh, ovlivnění mezilidských vztahů, fyzické a psychické zdraví, imunita, zpochybňování studijního oboru, akademické pochopení.

Tabulka č.2 Témata

Z rozhovoru respondenta č. 2 nám vzešlo několik témat. Témata nesou název Samostatné ptáče, Rovnováha, Stresory a Následky zátěže. Každé jednotlivé téma k sobě váže kódy, v interpretaci je vše zaznamenáno i s přímou citací respondenta. Respondent během celého rozhovoru působil otevřeně, upřímně a s naprostou pokorou a uvolněností. Téma Samostatné ptáče sebou nese kódy, zaměřené na konkrétní případy prožívané zátěže. Individualitu jedince.

V tématu Rovnováha, se zaměřujeme na respondentovo nalezení rovnováhy při prožívané zátěži.

Téma Stresory sebou nese rozpis prožívaných zátěžových situací, které se v životě respondenta vyskytují. Zaměřujeme se zde na to, co za prožívanou zátěžovou situací může

být. Posledním tématem jsou Následky zátěže, zde se věnujeme tomu, v čem a jak zátěž ovlivnila našeho respondenta.

SAMOSTATNÉ PTÁČE

Respondent v rozhovoru uvedl, že se se zátěžovými situacemi setkal již několikrát. *“Popsal bych to jako svého stálého kamaráda.”* Tím respondent zdůraznil, že zátěžové situace v jeho životě přetrvávají. Situace popisuje jako momenty, kdy je pro něj obtížné, zvládat studijní a zároveň osobní a pracovní život. *“Studuju a jelikož se žívím sám, musím se umět o sebe postarat, proto je náročné všechno do sebe zakomponovat, abych stíhal vše tak jak mám.”* Tím respondent vyjádřil, že se setkává zejména s časovou zátěží. Pociťuje také tlak ze samostatnosti, kdy se musí sám o sebe postarat a zvládat tak vše kolem. Cítí na sobě tíhu dospělosti. *“Asi bych řekl, že jelikož si vedu život sám, pochází to ze samostatnosti. Je to velice super, že jsem nezávislý, ale na druhou stranu pociťuju tíhu dospělosti.”* Respondent samostatnost nevnímá jen jako benefit, volnost, ale jako břemeno. Negativně vnímá situaci, kdy studuje a zároveň pracuje. Cítí zátěž, protože je v tom sám a musí si hlídat své povinnosti. *“Musím si dávat pozor, abych zaplatil to, co mám, do toho abych podával ve studiu výsledky takové, jaké bych chtěl.”* Z toho můžeme poznat, že respondent pociťuje zátěž i ze svých studijních výsledků, které mohou být zapříčiněné nutností žít sám.

ROVNOVÁHA

Respondent si pro udržení zdravé rovnováhy vytvořil svůj režim, který se snaží dodržovat. Tvoří si denní plány, které mu pomáhají orientovat se ve svých povinnostech tak, aby měl přehled ve všem, co ho čeká. *“Přijde mi to lepší, mít ten den tak rozvržený.”* Rovnováhu také nachází v čase s přáteli, což mu pomáhá odreagovat se a přijít na jiné myšlenky. *“Vyhovuje mi, že na jednu stranu mám nastavené nějaké svoje mantinely, ale pak jdu s kámošema ven a vypustím od toho režimu.”* Tím udává, že má sice svůj denní režim, ale zároveň mu vyhovuje od něj občas upustit. Při zátěži mu pomáhá i cvičení těla. *“Fyzická zátěž mi přetlumí tu psychickou zátěž.”* Ze strany spolužáků mu pomáhá, když ví, že v tom není sám. Ví, že si prochází tím stejným, co i on. *“Při studiu jsou to nejspíš spolužáci, kteří si prochází tím stejným, co já.”* Jelikož ví, že spolužáci mají stejné povinnosti jako on, necítí tak v sobě samotu, jako v ostatních svých povinnostech týkajících se živobytí. Svůj bezpečný únik popisuje jako čas, kdy se se spolužáky spolu věnují škole či spolu tráví čas v posilovně. *“Učíme se spolu, chodíme spolu do fitka, nebo prostě jen jdeme ven.”* Svoje povinnosti se také snaží zlehčovat, aby si je k sobě tolik psychicky nepřipouštěl. *“Děláme si taky občas*

z těch povinností srandu, snažíme se to nadlehčit, abychom se z toho nezbláznili.” Pro respondenta je důležité, zůstat nad věcí, být asertivním. *“Asi bych všem kolem poradil, aby to nebrali všechno tak vážně.”* Zmiňuje také zátěž z očekávání při klasifikaci zkoušek. Tuto zátěž přisuzuje generačnímu tlaku na studenty, zejména ze strany rodičů. *“Rodiny vytváří na svoje děcka tlak, protože jim studia nebylo dopřáno. Takže ty děcka pak mají pocit, že jim to dluží.”* Uvádí zde důležitost, aby studenti studovali obor kvůli sobě, nikoli kvůli představám rodiny. To vnímá jako velkou zátěž prožívanou při studiu, rodinné očekávání a generační tlak. Ze strany rodiny nepocituje podporu, a to z důvodu, neznalosti systému. *“Naši jsou v tomto docela naivní, takže si myslí, že prožívám nejlepší období svého života. Nemám jim to za zlé, oni tu možnost studia nezažili a neví tak, jak ten systém funguje a jak je nastavený.”* Tím nám respondent sdělil, že studium nevnímá jako období života, které by v jeho očích mohlo být označeno za nejlepší a generace jeho rodičů má zkreslenou představu o systému vysokých škol. Jako svoji podporu při zvládnání zátěže uvádí i svého spolubydlicího. *“Můžeme se učit spolu, vždycky se z toho navzájem zkoušíme.”* Z akademického hlediska tvrdí, že podporu nepocituje, z důvodu neosobnosti. *“Učitelé pomalu ani neví, koho vlastně učí.”* Upozorňuje i na rozdílný postoj univerzity, kdy dochází k propagaci příjemného studijního prostředí a v realitě je to pro něj nedostatečné. *“Ale dostává mě to, že na sociálních sítích se škola prezentuje jako prostředí, které je pro své studenty největší podporou, přitom vůbec.”* Respondent nám sdělil, že představy vyučujících vnímá jako největší spouštěč studijní zátěže.

STRESORY

Respondent nám v rámci stresorů či spouštěčů zátěže uvedl, problém v akademickém pochopení, kdy je student na vše sám. *“Obecně mi přijde, že se škola o studenty málo zajímá, takže potom student má pocit, že je na vše sám.”* Jako zátěž vnímá i přístup u zkoušek. Kvůli své prožité zkušenosti pocituje ze zkouškového období dlouhodobě stres. *“U ústní zkoušky jsem zapomněl na jedinou maličkost a vyletěl jsem, což mi přijde nefér.”* Zároveň zde uvádí i rozdíl mezi teorií a praxí v sociálních oborech, kdy zejména v sociálním odvětví je důležité, být kvalitním pracovníkem. *“Příkládá se větší důraz teorii, která jde kdekoliv najít než praxi. Vždyť o tom tady na sociálním oboru jde, být kvalitním pracovníkem v sociálním oboru.”* Zátěžové situace nejvíce vnímá v období zkoušek, z důvodu strachu z neúspěchu. *“Zátěž nejvíc cítím během zkouškového, protože mám strach, že zas pohořím na něčem malinké, co si zrovna nebudu moct vybavit.”*

NÁSLEDKY ZÁTĚŽE

V tématu následky zátěže respondent uvádí, že kvůli zátěži se cítí být sám sebou nejistý, podceňuje se. Zároveň má pocit, že musel rychleji dospět, což vedlo ke změně osobních hodnot respondenta. To ovlivnilo i nesouhlas se systémem vysokých škol, se kterým nic on sám neudělá. *“Uvnitř strašně nesouhlasím se školským systémem, ale nemůžu s tím nic dělat, protože nikdo neposlouchá.”* Tím uvedl, nedostatek zájmu svého okolí. Kvůli zátěži na sebe klade větší nároky a pociťuje stud za situace, ve kterých nemá přehled, než aby pociťoval radost, když jsou mu situace jasné. *“Víc se stydím za to, že něco nevím, než abych byl rád za to, co vím.”* Zároveň respondent uvádí, změnu studovaného oboru, kvůli přístupu ke studentům sociálních oborů. *“Čekal jsem od sociálního oboru trochu jiný přístup ke svým studentům.”* Uvádí zde vliv na své představy a očekávání od studijního oboru, zejména nechuť k dokončení studia. *“Obecně bych řekl, že to mělo vliv na moje představy k sociální oblasti. Nechce se mi ani to studium dodělat, protože jsem z toho tak strašně unavený.”* Respondent pociťuje projevy zátěže spojené s nutností nalezení práce, kvůli finančnímu zabezpečení. Z toho se mu spouští další zátěž, kdy uvádí, neschopnost se plně věnovat studiu, rodině či přátelům. Vnímá zátěž i v oblasti spánkového režimu, kdy kvůli svým povinnostem a strachu z jejich zvládnutí nemůže usnout. *“Docela mám problém se spánkem, protože jen ležím a přemýšlím, jak to mám všechno zvládnout.”* Konkrétně respondent uvádí strach ze psaní bakalářské práce a státních zkoušek. Spánkový deficit respondenta ovlivňuje v jeho chování, kdy respondent uvedl, že se cítí podrážděný a nemá chuť se do něčeho pouštět. Respondent uvedl i problematiku v psychické oblasti. Konkrétně uvádí prožitek úzkostí a panických atak. *“Mám z toho občas i úzkosti, mám strach a stres a pak to bouchne do momentu, kdy sedím a klepu se.”* Tyto zátěžové projevy ovlivňují i mezilidské vztahy respondenta. *“Protože jsem byl nonstop nepříjemný a podrážděný a kopal kolem sebe zoufalstvím.”* Respondent kromě psychického následku uvedl i následky fyzické. *“Během stresu taky dost hubnu. Takže po zkouškovém vypadám vždycky jako chodící smrták.”* Z fyzických následků respondent uvedl také zhoršení imunity vlivem dlouhodobé zátěže.

4.3 Respondentka č.3

TÉMATA	KÓDY
DOSPĚLÉ DÍTĚ	Zkušenost se zátěží, projevy zátěže, spouštěče zátěže, vznik zátěže, osobní odpovědnost, rodinná zátěž, volání o pozornost, školní zátěž, nedostatek podpory, pomocná ruka, akademické pochopení, osobní zkušenost.
PROPLOUVÁNÍ	Proplování životem, domino efekt, blok, ovlivnění mezilidských vztahů, bezpečný únik, ujist'ování se, individualita v systému, najít si to své.
JEDNO S DRUHÝM	Organizace povinností, ovlivnění mezilidských vztahů, absence parťáka, sám se sebou, školní zátěž, změna osobních hodnot, vliv zátěže na studium, začarovaný kruh, podceňování se, důraz na negativitu, nízké sebevědomí, mezilidské srovnávání, noční panika.
CO Z TOHO	Generační tlak, podceňování se, nízké sebevědomí, fyzické a psychické zdraví, sociální odpovědnost, hledání sebe sama, ovlivnění mezilidských vztahů.

Tabulka č.3 Témata

Z analýzy rozhovoru se třetí respondentkou nám vznikla celkem čtyři témata zvaná Dospělé dítě, Proplování, Jedno s druhým a Co z toho. U tématu Dospělé dítě se vyskytovaly kódy se zaměřením zejména na prožitou životní zátěž respondentky, v tématu Proplování jsme zde uvedli kódy zaměřené na to, jak se respondentka vypořádávala se zátěží. Téma Jedno s druhým v sobě nese kódy, které jsou spojeny s vlivem zátěže na život respondentky. U posledního tématu zvaném, Co z toho, najdeme kódy popisující následky prožitku zátěžových situací vyskytujících se v životě respondentky. Respondentka během rozhovoru odpovídala velmi otevřeně, popisovala své životní zkušenosti zcela upřímně a umožnila nám tak jít do hloubky.

DOSPĚLÉ DÍTĚ

Téma dospělé dítě má název, který byl přidělen podle prvotní zkušenosti respondentky se zátěží. Respondentka popisuje zátěžové situace jako ty, které ji způsobují stres a strach. Jejich původ přisuzuje rodinnému životu, mezilidským vztahům a studiu. Zmiňuje své dětství, to vnímá jako oblast, kdy se se zátěží setkala prvotně. *“Konkrétně u mě bych řekla, že vznik byl už v období, kdy jsem byla dítě.”* Respondentka uvedla konkrétní příklad, který utvořil název vyskytujícího se tématu. *“Jsem ze tří sourozenců ta nejstarší, takže jsem se musela furt o někoho starat a tím pádem jsem byla pro své sourozence spíš rodič, než ségra.”* Jelikož respondentka byla od svého dětství v pozici rodiče, přebírala ve svém věku zodpovědnost za své sourozence. Se svými rodiči byla v situaci, kdy z nedostatku jejich zájmu vyhledávala situace, jak na sebe upoutat pozornost. *“Rodiče o mě neměli moc zájem, takže jsem se jim jako dítě snažila furt nějak zavděčit. Asi na sebe upoutat pozornost.”* Tím se respondentka dostává k jádru svých prožitků zátěže. Voláním o pozornost se dostala ve škole často do problémů, za které byla následně trestána. Respondentka uvádí nedbalost v učení, to mělo za následek špatné známky a následný strach z příchodu domů. *“Tak jsem pak měla stres i z každého školního dne.”* Respondentka pocítovala stres nejen ze strany rodiny, ale i ze strany školy. *“Takže u mě to pochází asi prvotně od rodiny a následně ze školního prostředí.”*

PROPLOUVÁNÍ

Téma Proplouvání v sobě nese respondentčino vypořádávání se s prožívanou zátěží. Respondentka jako hlavní strategii uvádí proplouvání životem. Vyjadřuje strach, zda se jí daří udržovat životní rovnováhu. *“Prostě tím tak nějak proplouvám a bojím se toho, že se mi ta rovnováha moc nedaří udržovat.”* Zejména při vysoké školní zátěži, respondentka zmiňuje nezdary v osobním životě, z důvodu vysoké hladiny stresu. *“Když mám nějakou tu vysokou zátěž třeba ve škole, tak se mi nedaří ani nic v osobním životě, protože jsem z toho tak vystresovaná, že ani nemůžu nic dělat.”* Prožívaná zátěž ovlivňuje i mezilidské vztahy respondentky. *“No a potom samozřejmě jsem nepříjemná na všechny okolo, protože když se mi něco nedaří, nemám na ně náladu.”* Během zátěže se u respondentky objeví blok vůči studiu, kdy i přes stres se jí nedaří se učit. *“Což je docela paradox že mám třeba stres ze zkoušek, ale neučím se.”* Bezpečným únikem pro respondentku je procházka na čerstvém vzduchu se svým psem či komunikace s kamarádkami. *“Chodím ven na procházku se psem, otravuji své kamarádky se školou ve stylu “už to umíš?” nebo “už něco máš?””* Tím respondentka nalézá ve svých kamarádkách oporu a ujištění, že ve svém životě nemusí být

na vše sama. *“Tak jako jsem na vše byla sama celý život.”* Klade důraz na individualitu každého studenta, uvádí různorodost zátěžových situací, se kterými se studenti mohou potýkat. Tím navazuje na skutečnost, kdy se s tím každý student musí v průběhu života naučit pracovat. *“Každý student si projde něčím, co on sám vnímá jako zátěž. Pro každého to je něco jiného a je to dost individuální. Asi bych řekla, že se s tím každý student musí v průběhu života nebo studia naučit pracovat podle svého.”* V oblasti podpory respondentka nepovažuje svoji rodinu jako tu podporující a milující. *“Moji rodiče o mě nejevili zájem už od doby, co jsem byla na základce. Se sourozenci nyní moc dobře nevyházím, takže to taky nic.”* Respondentka jako svoji jedinou podporu při prožívání zátěže uvádí své dvě kamarádky a svoji vedoucí bakalářské práce. Svoji vedoucí vnímá jako oporu, která jí vyjde vstříc a uvádí, že by se jí mohla s čímkoliv svěřit. Z akademického prostředí kromě zmíněné vedoucí bakalářské práce nepocituje respondentka empatii ke studentům. Uvádí svoji osobní zkušenost během období, kdy propukl Covid-19. Spolu se spolužáky v prvním ročníku byla nucena nastoupit do pracovní povinnosti a uvádí nedostatečný přístup vyučujících k její situaci, kterou si sama ne zvolila. *“Nikoho tehdy nezajímalo, že jsem v prváku, každý den pomáhám ostatním během povinnosti a kvůli tomu nestíhám chodit na přednášky a semináře. Podklady jsem si musela sehnat sama a povinnosti jsem musela splnit jako ostatní spolužáci, kteří neměli žádnou pracovní povinnost. A to už o něčem vypovídá.”*

JEDNO S DRUHÝM

Respondentka jako prožívanou zátěž uvádí problematiku kombinace studijního života, pracovního života a nalezení času na osobní život. *“Nestíhám ani kvůli tomu svoje kamarádky.”* Respondentka kvůli tomu pocituje zátěž, kdy si musí mezi jednotlivými sférami vybírat a její výběr ovlivňuje její mezilidské vztahy. *“Nemít na koho se obrátit je rozhodně klíčové.”* Dalším dílkem zátěže je pro respondentku zkuškové období. Cítí se pod tlakem z nadcházejících státních zkoušek a zvažuje, zda dál pokračovat ve studiu sociálního oboru. *“Mám z toho všeho kolem takový stres, že nevím, zda se mi to chce ještě dva roky absolvovat.”* Prožívaná zátěž tak respondentku odrazuje od pokračování v navazujícím studiu a potýká se s myšlenkou, zda zvládne dokončit bakalářské studium. *“Takže mě to docela odrazuje od dalšího studia a hořce těžce se snažím dodělat bakaláře.”* Prožívaná zátěž v životě respondentky je z oblastí propojování sfér. Respondentka uvádí frustraci způsobenou nedostatkem financí. Aby respondentka podávala požadované výsledky ve studiu, musela omezit docházení do své práce. *“Pocituji zátěž z toho, že nestíhám kvůli škole chodit do práce tak, jak bych chtěla.”* Respondentka přiznává své podceňování, které nastává

v případě, kdy se od ní očekává studijní výkon. *“Kdykoliv se ode mě očekává nějaký výkon, automaticky se podceňuji.”* Uvádí také své uvažování v případě nezdaru a své nízké sebevědomí. *“Když se mi ve škole něco podaří, mám z toho radost tak hodku. Když se mi něco nepodaří, myslím na to celý den a nemůžu usnout.”* Respondentka se ztotožňuje také s mezilidským srovnáváním. V oblasti spánku ji vliv zátěže omezil natolik, že si respondentka musela požádat o pomoc. *“Blbě se mi teď i spí, takže jsem si na to musela pořádit nějaké levandulové prášky.”*

CO Z TOHO

V oblasti důsledků prožívané zátěže respondentka uvádí, potřebu srovnávání se s ostatními. To vedlo k nízkému sebevědomí respondentky. Setkává se se strachem z prezentování před svými spolužáky, kdy nedokáže sdělovat svůj názor nahlas. Respondentka si je vědoma podceňování sebe sama. Jako příklad uvedla situaci, kdy se přihlásila do soutěže na vysoké škole, kterou následně v průběhu vzdala z důvodu konkurence. Problémem respondentky je nedostatečný spánkový režim a během prožívané zátěže ve zkouškovém období se setkává s přejídáním. V minulosti se vlivem zátěže respondentka setkala i se sebepoškozováním. *“Fyzicky se během zkouškového občas přejídám a v minulých letech jsem se setkala i se sebepoškozováním.”* V oblasti sociálního oboru respondentka pociťuje zátěž z nastávající sociální odpovědnosti. *“Říkám si, že když se hroutím ze studia, jak můžu pracovat v sociálním prostředí. Jak mám radit ostatním, být třeba oporou pro malé děti, když sama neumím mluvit před pár spolužáky.”* To ovlivňuje dosavadní hodnoty respondentky, která uvádí hledání sebe sama, kdy zvažuje, zda je pro ni sociální obor a sociální sféra oborem, ve kterém chce pokračovat či zůstat. Zátěžové situace ovlivnily mezilidské vztahy respondentky v případě navazování kontaktů s neznámými lidmi, či přijetí změn a nového prostředí. *“Blbě se mi navazuje kontakt s někým, koho mám poprvé vidět a nezvládám změny.”*

4.4 Respondentka č.4

TÉMATA	KÓDY
KRUH ZÁTĚŽE	Výskyt zátěže, vznik zátěžových situací, časový tlak, tlak povinností, výčitky z nenaplněných osobních hodnot, každodenní činnost, zhodnocení priorit, začarovaný kruh, krize identity, strach z odpovědnosti, rodinné očekávání, porovnávání se, tlak společnosti, studijní krize.
NOHAMA NA ZEMI	Ujištění sebe sama, sebeláska, osobní hodnoty, socializace, odreagování, přehledná organizace, romantizace studia, sebmotivace, rodinná podpora, pomocná ruka, strach ze zklamání, podpora.
BEZPEČNÉ MÍSTO PŘED ZÁTĚŽÍ	Individualita, prevence při zátěži, dělat to pro sebe, důraz na psychiku, osobní zkušenost, tlak společnosti, důraz na psychické a fyzické zdraví, socializovat se, vyhledání odborné pomoci.
PROŽITKY ZÁTĚŽE	Osobní zkušenost, školní zátěž, výčitky z podvádění, důsledky zátěže, izolace, tlak společnosti, podpora, strach ze zklamání, absence podpory a motivace, teamwork, akademické pochopení, pocit křivdy, spouštěče zátěže.
VETŘELEK DO ŽIVOTA	Krize priorit, změna osobních hodnot, změna oboru, akademické pochopení, ekonomická situace, ztráta zápalu, spánková panika, studijní zátěž, špatné stravování, chronický stres, podceňování se, fyzické a psychické zdraví, ovlivňování mezilidských vztahů a emocí, ztráta sebevědomí, izolace, duševní nemoci, vliv na osobní a akademický život, ovlivnění hodnot a postojů, studijní krize, absence partnera, zkreslené vnímání, negativní volby.

Tabulka č. 4 Témata

V případě respondentky č. 4 nám vzniklo nejvíce témat. Témata nesou název Kruh zátěže, Nohama na zemi, Bezpečné místo, Prožitky zátěže a jako poslední je téma Vetřelec do života. Každé téma má k sobě spojeny individuální kódy, které sebou nesou společné pojítko. Respondentka během rozhovoru popisovala své životní situace detailně, otevřeně a umožnila mi tak nahlédnout do hloubky jejich pocitů.

KRUH ZÁTĚŽE

Respondentka potvrzuje výskyt zátěžových situací ve svém životě, obzvláště zmiňuje problematiku časové zátěže a četnost svých povinností během dne. *“Občas když toho na sebe naložím moc a nestíhám stíhat svůj život se dostávám do stresových situací, protože mám pocit, že je na všechny moje povinnosti den krátký.”* Respondentka nám uvádí konkrétní situace, které považuje za zástupce v oblasti zátěžových situací. Uvádí zejména časový nátlak ze strany vysoké školy, práci, rodinné vztahy a volnočasové koníčky. *“Nevím, jak si mám zorganizovat svůj den abych do něj všechno vecpala.”* Respondentka pociťuje výčitky a pocit viny, kdy si je vědoma svého potenciálu, který kvůli časové zátěži není schopna naplňovat. Výčitky má i z omezení v oblasti mezilidských vztahů, kdy musí docházet do své práce a kvůli tomu musela omezit kontakt se svými přáteli a rodinou. Tím se respondentka dostává do stavu smutku. *“Mám potom výčitky, kdy pociťuju vinu za své nedostatečné schopnosti, že nenaplňuju třeba v rámci školy svůj potenciál kvůli lenosti, nevěnuji se tak přátelům a rodině, protože chodím do práce a nemám tak časové a emoční možnosti dát jim sto procent, proto jsem z toho pak smutná.”* To bychom mohli nazvat, jako respondentčiny výčitky z nenaplněných osobních hodnot vlivem zátěžových situací. Respondentka prožívané zátěžové situace popisuje jako ty, které pochází z každodenních činností. Setkává se se zhodnocováním svých priorit, kdy uvažuje nad svojí cestou, kterou si zvolila. *“Mám na sobě dost povinností a přemýšlím, jestli tyto povinnosti jsou zrovna toho druhu, co v životě chci.”* V oblasti jejího sociálního studia respondentka popisuje situaci, kdy se cítí jako v začarovaném kruhu. *“Dost přemýšlím, jestli jsem ve svém životě udělala správně se svým oborem studia, pak si ale řeknu, že vlastně ani nevím, co jiného bych chtěla dělat, takže se zamotávám do kruhu myšlenek o něčem, co už stejně neovlivním.”* Respondentka tak vykazuje pochybnosti o zvoleném sociálním oboru, kdy pochybuje, zda je to cesta pro ni ta správná. Setkává se tím s krizí identity, kdy si není jistá, co ve svém životě chce a čemu se chce dlouhodobě věnovat. *“Toto mě stresuje strašně moc, protože mi přijde, že věčně nevím, co chci.”* U respondentky se vyskytuje strach z odpovědnosti. Vnímá strach z dospělosti z důvodu přisuzování odpovědnosti svým rozhodnutím a činům.

“Zároveň se asi bojím i dospělosti, protože už se nemůžu na nikoho jiného vymlouvat a odpovědnost za moje rozhodnutí je čistě má.” Z rodinných vztahů respondentka uvádí pocíťovanou zátěž z očekávání jejich rodičů, bojí se jejich zklamání, ve spojitosti s prožívanou nejistotou studovaného oboru. Pocíťuje tlak a zátěž ze strany svých spolužáků, kdy má tendenci se s ostatními porovnávat a poukazuje na rozdílnost vnímání. *“Cítím tlak i ze strany spolužáků, protože ti jsou úplní géniové a naprosto ví, co je jejich cílem ve studiu, kde chtějí potom pracovat a komu chtějí pomáhat.”* Respondentka zažívá tlak ze strany společnosti, uvádí pocit, kdy musí být stále pro někoho dostatečně dobrá. Z akademického hlediska respondentka uvádí prožívanou zátěž ve zkouškovém období. *“V období zkoušek je to nejhorsí, protože si říkám, že se učím na něco, co ani nevím, jestli chci. Vždycky mám ve zkouškovém největší existenční krize.”* Tím respondentka znovu poukázala na své pochybnosti v oblasti zvoleného studijního oboru.

NOHAMA NA ZEMI

Respondentka pocíťuje největší zátěž ve zkouškovém období, uvádí situace, kdy vlivem stresu dochází i k dalším problémům. *“Tak obecně největší zátěž je asi pro mě v období zkoušek, protože jsem totální stresař, který zvrací a hroutí se před každou zkouškou.”* Aby zátěž zvládala, snaží se si připomínat své nastavené cíle. Zdůrazňuje pojem sebeláska, kdy na první místo dala samu sebe. Jsou pro ni důležité osobní hodnoty. *“I kdybych ze studia vypadla, můj život přece bude pokračovat dál.”* Nohama na zemi je i díky svým přátelům, kteří nestudují. Respondentka se svými přáteli prožívá volnost, kdy nemusí na své studium myslet. Podstatné pro ni je odreagování se. *“Občas si vyrazit večer do města, sednout si a nemyslet na nic, co musím dělat.”* Tím respondentka udržuje rovnováhu mezi prožívanou zátěží a psychohygienou. Při studijní zátěži je pro respondentku důležité, mít přehledné studijní materiály. To zmírňuje její prožívaný stres z vědomí, kvalitní přípravy. Praktikuje romantizaci svého studia, snaží se, aby se jí její studium zalíbilo. Respondentka se nohama na zemi udržuje sebemotivací. *“Říkám si, že za každou bouřkou vyjde slunce, to mě motivuje, abych se z nějaké vyšší zátěže nezhroutila a neukončila okamžitě studium.”* Respondentka také zmiňuje prožívanou impulzivitu vlivem zátěže. *“Jsem šíleně impulzivní, když mám stres, proto se snažím vždy dělat rozhodnutí s čistou hlavou.”* Podporu ze strany rodiny respondentka velmi pocíťuje, nalezne u nich pochopení. Respondentka podporu rodiny vnímá jako velmi podstatnou při prožívání zátěže. Podporu nalézá i u svých přátel, kteří ji nabízejí pomocnou ruku vždy, když to potřebuje. Přes pocíťovanou podporu ze strany rodiny se však respondentka ztotožňuje se strachem z jejich zklamání.

BEZPEČNÉ MÍSTO

Respondentka poukazuje na individualitu každého jedince při prožívání zátěže. *“Myslím, že tomu kompletně předejít asi nejde, jde o to, jaké má k tomu člověk postavení, v jaké se zrovna nachází psychické fázi, jestli má urovnané priority a zda je nohama pevně na zemi.”* U prevence respondentka radí, zvolit důležitost svých povinností a podle toho s tím nakládat. V oblasti studijního života je pro studenty klíčové, vybrat si studium podle svého vkusu, dle svého zálibu. *“Vybrat si studium, které mě opravdu zajímá, vybrat si tu školu, kterou chci já.”* Tím respondentka zdůrazňuje bod, dělat to pro sebe. Respondentka při prožívání zátěže považuje za podstatné věnovat se prevenci a vzdělávání se v oblasti psychického zdraví. *“Potom samozřejmě je důležité, zaměřit se na prevenci v psychickém zdraví, uvědomit si, že na studiu nestojí celý můj život.”* Respondentka popisuje konkrétní příklad ze svého života, kdy se setkala s případy studentské sebevraždy z důvodu neúspěchu na vysoké škole. Upozorňuje na tlak společnosti, který je vyvíjen na studenty. *“Jsou společností vytvářené šílené nátlaky na psychiku studentů, proto je moc, moc důležité se zocelit a dát si svoje psychické zdraví dohromady.”* Dle respondentky je pro zvládnutí zátěže klíčové, najít harmonii ve svém psychickém zdraví, čímž pak lépe snáší stres a lépe se respondentce učí. Poukazuje na propojenost psychického a fyzického zdraví a nutnost socializace. *“Nebýt ve své bublině deprese.”* Respondentka závěrem apeluje, aby se studenti v případě prožitku zátěže nebáli vyhledat odbornou pomoc, pokud je to třeba. *“Chtěla bych hlavně zdůraznit, že pokud by se student setkal se zátěží, která by už byla na něj moc, je na místě vyhledat nějakou odbornou pomoc, není se za co stydět.”*

PROŽITKY ZÁTĚŽE

Respondentka otevřeně popisuje svoji zkušenost, se kterou se setkala v prvním ročníku vysoké školy. Popisuje období online výuky, z důvodu pandemie Covid-19. Respondentka popisuje ztrátu zájmu o výuku, ztrátu zájmu o samotné učení. Popisuje situaci, kvůli které jak uvádí, se zapomněla učit. *“Když se nad tím zamyslím, klíčový byl hodně můj první rok na vysoké škole. Bylo to období Covidu, takže byla online výuka. Během tohoto roku jsem zapomněla na to, jak se učit.”* Respondentka uvádí momenty, kdy se nezúčastňovala online přednášek a na semináře se připojovala z pohodlí své postele, či z nákupních center. Přiznává, že během zkoušek nebyla zcela férová. Z toho respondentka následně měla v dalších ročnících problém, protože nevěděla, jak znovu nastoupit do akademického režimu. *“Takže v dalším ročníku bylo pro mě utrpení, naučit se učit.”* Respondentka prožívala školní zátěž, kdy pociťovala problém, pojmout nutné informace během studia

k absolvování jednotlivých seminářů. Vzhledem ke ztrátě férovosti při online výuce, k sobě respondentka pocítovala vinu a vztek, kdy si vyčítala absenci informací, které mohla vědět, kdyby se dle jejích slov poctivě učila. *"Já jsem na sebe pak byla naštvaná, protože kdybych se to v prváku poctivě učila, ty informace bych už v hlavě měla a časem by se mi to hezky propojovalo a já už bych jen viděla ty souvislosti."* Respondentka z dlouhodobého hlediska pocítuje ztrátu zájmu o učení. Z online výuky si respondentka nese zkušenost, která ji ovlivnila i mezilidské vztahy, jelikož u ní došlo k izolaci od vnějšího světa. *"I pro psychické zdraví, přeci jen jsme se vůbec neseťkávali a byli zavření jen doma ve svých introvertních bublinách plných deprese a úzkosti."* Faktor, který respondentka považuje za klíčový během prožívání zátěže, je tlak společnosti. *"Faktorem může být potom i tlak a očekávání od společnosti, v dnešní době už má skoro každý titul, a tak si říkám, že přece ho musím mít taky, jinak budu něco míň."* Tím respondentka také popisuje i vlastní srovnávání. Při prožívání zátěže respondentka popisuje podporu od rodiny a přátel ale také následný strach z jejich zklamání. Na druhé straně uvádí nedostatek podpory při zátěžových situacích z akademické půdy. *"Z akademického prostředí tu podporu cítím asi nejméně, celkově mi přijde, že o studenty není projevován takový empatický zájem, jako se občas prezentuje."* Ve vztahu ke svému sociálnímu oboru respondentka uvádí zklamání. *"Na sociálním oboru bych očekávala větší pochopení, obzvlášť, když se to všude tak prezentuje na sociálních sítích."* Na závěr respondentka uvedla nesouhlas s postavením vysokých škol v oblasti zátěže. *"Ve výsledku bych řekla, že akademická půda má třeba k psychickému zdraví svých studentů ten největší negativní dopad. Nelíbí se mi to postavení."*

VETŘELEC DO ŽIVOTA

Pod tématem vetřelec do života můžeme chápat dopady zátěžových situací na život respondentky. Respondentka si aktuálně v životě prochází krizí priorit, kdy zvažuje svá rozhodnutí. Setkává se se změnou osobních hodnot, při kterých zhodnocuje, zda si přeje zůstat na akademické půdě a pokračovat ve studiu. Popisuje nesouhlas se systémem, kdy je velký důraz na teoretické znalosti. *"Klade se největší důraz na teoretické znalosti a boří se tak nové nápady mladých zapálených studentů, kteří na konci studia končí vyhaslí."* Respondentka si pohrává s myšlenkou, změny oboru v následujícím studiu. Jako důvod mimo nesouhlas s přístupem univerzity respondentka udává i ekonomickou situaci. *"Potom mi to samozřejmě znechutilo i platové ohodnocení, jasně, pro sociální práci jako takovou to musí dělat člověk, který pro to má cit a vášeň, ale to mi jídlo nekoupí a nájem nezaplatí."* Respondentka se ztotožňuje i se ztrátou zájmu o svoji klasifikaci. Respondentka uvádí

nedostatečný spánkový režim, který přišel vlivem zátěžových situací. Přisuzuje to blížícímu se konci studia, to pro ni znamená *“..blížící se učení a stres.”* Projevem zátěže je v životě respondentky špatné stravování, respondentka uvádí koloběh nechutenství a následného přejídání. K tomu se pro respondentku vztahuje ovlivnění nálady. *“Jsem podrážděná a nepříjemná, padají mi z toho všeho už vlasy.”* To respondentka přisuzuje zátěži i špatnému stravování. Setkává se také se ztrátou zápalu, kdy nepocítuje chuť ke běžným činnostem. U respondentky se vyvinulo podceňování sebe sama spolu se sníženým sebevědomím. *“Pochybuju dost sama o sobě, jestli nejsem něco méně, když nezvládám ani bakaláře. Mám kvůli tomu docela nízké sebevědomí.”* V oblasti psychického zdraví respondentka uvádí přítomnost úzkostí a panických atak. *“Potom jsou tu úzkosti, ze stresu mám občas panické ataky, zvracení ze stresu a škrábu si kůžičku kolem nehtů, automaticky aniž bych si to uvědomovala.”* Respondentka pocítuje vlastní izolaci od svých přátel v okolí a strach otevřít se novým lidem. Respondentka si je vědoma svého zkresleného vnímání sebe sama, záměrného všímání si negativity a vyhledávání negativity. Uvádí ovlivnění hodnot a postojů po dlouhodobém prožitku zátěžových situací ve svém životě. *“Ovlivňuje to hodnoty člověka, jeho postoje k věcem, určuje to jeho směr, a to podle toho, jestli ty zátěžové situace zvládne, nebo se jim poddá.”*

4.5 Hledání souvislostí napříč respondenty

V následující části bakalářské práce se zaměříme na hledání souvislostí mezi respondenty. Zaměříme se tak na podobnosti a rozdíly v prožívané zkušenosti našich respondentů.

PROŽITEK ZÁTĚŽE

Každý respondent se setkal se situací, kterou považoval za zátěžovou. **Respondentka č.1** uvádí, prvotní prožitky zátěže již v dětství. S tím se ztotožňuje i **respondentka č.3**, která uvádí výskyt zátěže už v období, kdy byla dítě a musela se starat o své sourozence. Respondentka své zátěžové situace popisuje jako situace, které pochází z rodinného života, mezilidských vztahů a studia. **Respondent č.2** prožitou zátěž vnímá jako zátěž spojenou s časem. Uvádí svůj pocit, kdy jelikož studuje a zároveň i pracuje, pociťuje zátěž ze samostatnosti. S časovou zátěží se ztotožňuje také **respondentka č.4**. Ta o ní hovoří jako o zátěži, kde vlivem všech povinností na sobě naložených nestíhá žít svůj život. Všichni respondenti mají shodu v prožívané zátěži spojené se svým studiem, či studiem předchozím. **Respondentka č.1** uvádí prožitek zátěže již na základní škole. Tam se respondentka setkala s odsuzováním ze strany učitelů a strachem z klasifikace. Aktuálně během svého studia respondentka vnímá zátěž zejména z nadcházejících termínů zkoušek. Tlak respondentka pociťuje v oblasti školy i z vyučujících, kteří vedou semináře. **Respondent č.2** zátěž v oblasti školy popisuje následovně *“Zátěž nejvíc cítím během zkouškového, protože mám strach, že zas pohořím na něčem malinkém, co si zrovna nebudu moct vybavit.”* Respondent popisuje svůj pocit, kdy vnímá nedostatečnou pozornost v akademickém prostředí směřovanou na studenty. Stresové jsou pro něj klasifikační požadavky a zkouškové období. *“Přijde mi, že většina studijní zátěže pochází právě z představ vyučujících.”* Se školní zátěží se ztotožňuje i **respondentka č. 3**. Respondentka už na základní škole zažívala strach a zátěž ze své klasifikace a následné reakce rodičů. Tím se pak bála celkového školního prostředí. Respondentka připisuje vznik akademické zátěže období online výuky během pandemie. Během vysokoškolského studia prožívá zátěž vždy v období zkoušek a obzvláště v období nadcházejícího ukončení studijního programu. Respondentka uvádí nízkou empatii vůči studentům z akademického prostředí. **Respondentka č. 4** svoji prožívanou zátěž ve spojitosti se studiem uvádí jako stres, kdy zhodnocuje svůj výběr studijního programu. Nejvíce zátěže prožívá v období zkoušek a blížícího se konce studia. *“V období zkoušek je to nejhůřší, protože si říkám, že se učím na něco, co ani nevím, jestli chci. Vždycky mám ve zkouškovém největší existenční krize.”* Z akademického prostředí respondentka

zaznamenává absenci empatie a zájmu. Respondentka akademickému prostředí přisuzuje negativní vliv na psychické zdraví studentů. *“Ve výsledku bych řekla, že akademická půda má třeba k psychickému zdraví svých studentů ten největší negativní dopad.”* **Respondentky 1 a 4** měly shodu také v prožívané zátěži ve spojitosti s očekáváním. Očekáváním ze strany rodiny, nebo také s obecným očekáváním společnosti. **Respondentka č.1** prožívanou zátěž z očekávání popisuje jako činnost, kterou musí dělat. *“Prostě to dělám, protože musím. Protože naši.”* Ve spojitosti s rodinným očekáváním a studiem respondentka uvedla situaci, kdy si nedovolí sejít z naplánované cesty svých rodičů. *“Prostě se to tak ode mě očekávalo na všech frontách a nedej bože abych sešla z předem naplánované trasy.”* **Respondentka č.4** rodinné očekávání popisuje jako situaci, kdy má strach ze svého selhání, a tím spojeného zklamání své rodiny. Setkává se s pocity, kdy *“musí být stále pro někoho dobrá”*. Respondentka ve svém životě vnímá existenci společenského tlaku a očekávání, což má vliv na psychické zdraví jedince. *“Jsou společností vytvářené šílené nátlaky na psychiku studentů, proto je moc, moc důležité se zocelit a dát si své psychické zdraví dohromady.”*

PODPORA A STRATEGIE

V oblasti podpory a strategie rozebereme, zda respondenti pociťují ze svého okolí podporu při prožívání zátěžových situací a také, jaké strategie respondenti aplikují ve svém životě během zátěže. **Respondentka č.1** jako zdroj své podpory uvádí zejména své přátele, které vnímá jako své bezpečné místo. Navzájem si podávají pomocnou ruku v situacích, ve kterých si jednotlivě neví rady. Ze strany rodiny respondentka podporu moc nepociťuje. Strategií respondentky je spolupráce, kdy si mezi sebe spolu s přáteli rozdělí prožívaný stres a učivo. Za podstatné považuje nastavení svého osobního rituálu a režimu. **Respondent č.2** za největší zdroj podpory považuje své spolužáky a spolubydlícího, u kterých vnímá jako bonus, když si spolu prochází stejnými situacemi. Společně se věnují studiu a také zájmům mimo školu. Ze strany rodiny respondent nepociťuje značnou podporu z důvodu zkresleného vnímání rodičů. Respondent jako strategii považuje pečlivé rozvržení plánů na daný den a udělat si svůj vlastní systém. **Respondentka č.3** za svoji podporu považuje své přátele, spolužačky a jako svoji oporu uvádí svoji vedoucí bakalářské práce. Ze strany rodiny respondentka popisuje absenci zájmu, která má počátek už na základní škole. Strategií respondentka popisuje, jako proplouvání životem. Pomáhá jí procházka na čerstvém vzduchu. **Respondentka č.4** za zdroj podpory považuje přístup své rodiny, u kterých nachází kompletní pochopení. Zároveň jako své bezpečné místo uvádí své přátele, u kterých má vždy

dveře otevřené v případě nouze. Jako podstatnou strategii při prožívání zátěže respondentka uvádí oprostít se od povinností, připomínání si svých cílů a dát sebe samu na první místo ve svém životě. Podstatná je pro ni přehledná organizace studijních materiálů.

VLIV ZÁTĚŽE A JEJÍ DŮSLEDKY

Respondentka č.1 jako vliv prožívané zátěže uvádí, ovlivnění postojů ke studiu, kdy zátěž obrátila její dosavadní akademické hodnoty. Setkává se, se zpochybněním výběru studijního oboru, kdy uvádí myšlenku *“Jak mám pracovat v sociálním odvětví, když mi to to studium zprotiví?”* Z důvodu svého psychického zdraví se respondentka zmiňuje o pochybách, zda by byla kvalitním sociálním pracovníkem. V souvislosti s psychickým zdravím, se vlivem dlouhodobého dopadu zátěže respondentce vytvořila deprese a úzkost. Uvádí výskyt smíšené úzkostně depresivní poruchy a vyhoření. Respondentka vlivem stresu zaznamenala zhoršení své imunity. Zátěžové situace respondentce ovlivnily i zájem o studium a vytvořily bariéru v oblasti mezilidských vztahů. Se změnou osobních hodnot se ztotožňuje i **respondent č.2**. Respondent přiznává časté uvažování, zda byl sociální obor pro něj to pravé. Uvádí vliv na představy k sociální oblasti a v budoucích letech by chtěl změnit studijní obor. Respondent se setkal s podceňováním sebe sama a s pocitem, kdy vlivem zátěže musel rychleji dospět. Vliv zátěže se projevuje také na ekonomické situaci respondenta, která následně ovlivňuje jeho mezilidské vztahy a studium. Zátěž ovlivňuje náladu respondenta a tím i jeho chování vůči lidem. Vliv pociťuje ve zhoršené kvalitě spánku a zhoršení stavu imunity, s čímž se ztotožňuje i **respondentka č.1**. Respondent se setkal s výskytem úzkosti a panickou atakou. S vlivem zátěže na studium se setkává také **respondentka č.3**. Respondentka uvažuje, zda má dále pokračovat v navazujícím studiu. Respondentka se cítí v začarovaném kruhu, kdy popisuje problematiku v ekonomické situaci, z důvodu kombinace studia a pracovního života. Respondentku trápí nízké sebevědomí a pocit srovnávání se s ostatními. Vliv zátěže se u respondentky projevuje také v oblasti spánku. Z oblasti psychického zdraví a zátěže respondentka uvádí přejídání se a sebepoškozování. Jako dopad zátěže respondentka vnímá strach ze sociální odpovědnosti ve studovaném oboru a aktuální hledání sebe sama. Jako i předešní respondenti, respondentka uvádí ovlivnění v oblasti mezilidských vztahů a strach z nového prostředí a změn. **Respondentka č.4** se ztotožňuje se zpochybněním svého výběru v oblasti akademické sféry. Uvažuje, zda pokračovat v magisterském studiu, kdy by ale došlo ke změně studijního oboru. Zátěžové situace ovlivnily i zápal respondentky pro její studium, kdy uvádí ztrátu zájmu o výslednou klasifikaci. Problematikou v životě respondentky je špatný spánkový režim a nedostatečné

stravování. Respondentka popisuje vliv zátěže také na její chování a náladu, kdy se cítí stále podrážděná. Vliv pozoruje také ve ztrátě motivace pro každodenní činnosti. Jako u ostatních respondentů, se respondentka vlivem zátěže začala velmi podceňovat a pozoruje u sebe nízké sebevědomí. Spolu s ostatními, se respondentka shoduje s ovlivněním mezilidských vztahů a vznikem psychického problému. Respondentka zažila panickou ataku, vlivem stresu se u ní vyskytuje zvracení a automatické škrábání kůže. Zátěž podle respondentky ovlivňuje hodnoty člověka, jeho postoje a určuje to jeho směr v životě. To dle respondentky závisí na tom, zda tyto zátěžové situace člověk zvládne, nebo se jim poddá.

5 INTERPRETACE DAT

V závěru interpretace dat, jsme se zaměřili na důležitý bod výzkumu, a to zodpovězení výzkumných otázek, které byly stanoveny na začátku výzkumné části bakalářské práce.

Hlavní výzkumná otázka má za cíl zjistit:

Jak ovlivňují prožité zátěžové situace studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i studiu?

Dílní výzkumné otázky mají za cíl zjistit:

Jaká je zkušenost studentů sociálních oborů s výskytem zátěžových situací během studia?

Jak ovlivňují zátěžové situace během studia motivaci studentů ke studiu?

Jaké strategie proti zátěžovým situacím studenti sociálních oborů aplikují?

Jak ovlivňují prožité zátěžové situace studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i studiu?

Zátěžové situace studenty ovlivňují v mnoha ohledech. **Respondentka č.1** uvádí vliv zátěžových situací na své postoje ke studiu, kdy pociťuje obrat v akademických hodnotách. Setkává se se strachem z budoucnosti a potýká se s pochybami ohledně vybraného studijního oboru. Jakmile má respondentka vypracovat rozsáhlou práci v krátkém časovém intervalu, setkává se s pocitem úzkosti z nedostatku času. V této návaznosti respondentka zažívá strach, z nekvalitní práce, která v jejich představách nebude splňovat očekávání. Respondentka pociťuje stavy méněcennosti a hledání sebe sama. V oblasti osobního života zátěžové situace respondentku ovlivnily zejména v oblasti psychického zdraví, kdy se respondentce rozvinula smíšená úzkostně depresivní porucha osobnosti a během svého studia se setkala se svým vyhořením. O vzniku úzkostí a deprese vlivem zátěže a stresu pojednává i Nešpor (2019) a přisuzuje jim vliv na vznik duševních onemocnění a negativních emocí. To zapříčinilo ztrátu zájmu o činnosti v každodenním životě respondentky. V osobním životě si všímá vlivu na svoji imunitu, která se respondentce zhoršila a z toho důvodu je často nemocná. To potvrzuje tvrzení Bartůňkové (2010) která uvádí skutečnost možného narušení imunitního systému a rezistence vůči vzniku nádorů vlivem chronického stresu. Respondentka pociťuje negativní vliv na mezilidské vztahy ve svém životě, kdy se během velké zátěže postupně izolovala od osob ve svém okolí. V oblasti studijního života respondentka zažívá pochybnosti o sociálním oboru. Respondentka pochybuje o svých schopnostech pomáhat druhým a přemýšlí nad změnou ve studijním oboru v následujících letech.

Respondent č.2 se ve svém osobním životě vlivem zátěže setkal s častým pocitem nejistoty a podceňováním se. Změnily se jeho osobní hodnoty, kdy musel, jak udává, rychleji dospět. Ovlivnění se projevuje v ekonomické situaci respondenta s návazností na další faktory, jako jsou mezilidské vztahy a studijní povinnosti. Respondent prožívá emoční vyčerpání, které přichází z nedostatečného spánkového režimu. V oblasti psychického zdraví respondent udává výskyt pocitů úzkosti a během prožívané zátěže je u respondenta čtená problematika se stravováním. Respondent pozoruje zhoršení imunity v období vysoké zátěže. V oblasti studijního života se respondent ztotožňuje se zpochybňováním vybraného studijního oboru a vnímá negativní postoje k práci s lidmi. Respondent si je jistý změnou v pracovní sféře a skutečností, kdy nechce pokračovat v dalším vysokoškolském studiu. **Respondentka č.3** se vlivem zátěže ocitá v začarovaném kruhu, kdy nepocítuje naplnění z každodenních činností ve svém životě a pocítuje tak frustraci z omezení v jejím jednání. Respondentka u sebe pozoruje přikládání důrazu na negativitu ve svém životě, kdy se častěji zaměřuje na věci a skutečnosti negativní než pozitivní. To pak respondentku ovlivňuje v prožívání radosti, která netrvá tak dlouho, jako prožitek smutku. Setkává se s nízkým sebevědomím a podceňováním sebe sama. Respondentka má často tendenci, srovnávat se s ostatními. Vnímá vliv na svůj spánkový režim, kdy byla nucena pořídit si doplňky stravy pro lepší usínání. Vliv stresu a zátěže na spánek popisuje i Strunz (2023), kdy je lidské tělo vlivem stresu neustále ve střehu. Respondentka se potýká s problematikou v oblasti svých financí. Ovlivnění v oblasti psychického zdraví respondentka ve svém životě zaznamenala v podobě špatného stravování se a sebepoškozování. Jako předešní respondenti, se respondentka potýká s pochybami ohledně studovaného sociálního oboru. Respondentka o sobě pochybuje jako o kvalitní pracovníci a pocítuje strach ze zodpovědnosti, která by přišla v pracovní profesi spojené se sociálními obory. Nedostatek sebevědomí respondentku ovlivňuje i ve studijním životě, kdy předem vzdává situace, které by si za jiných okolností přála splnit. Poslední respondentka, **respondentka č.4** se ve svém životě vlivem zátěže potýká s nedostatečným spánkovým režimem, špatným stravováním a s nízkou motivací pro činnosti, které obnáší každodenní život respondentky. Respondentka o sobě často pochybuje a uvádí snížení svého sebevědomí. Nedostatečný spánkový režim ovlivňuje život respondentky také v oblasti svých nálad a mezilidských vztahů. Respondentka vnímá svoji izolaci od osob ve svém okolí. Vliv pocítuje také ve svém psychickém zdraví. Setkala se s výskytem úzkosti a panických atak. Respondentka se také ztotožňuje se svým důrazem pro negativitu a zkresleného vnímání samy sebe. V oblasti studijního života respondentka uvádí pocit krize, kdy přemýšlí, zda si pro sebe jako studijní obor vybrala to pravé. Vyskytuje se

na pochybách ohledně pokračování v navazujícím studiu. Zároveň uvádí, možnou změnu studijního oboru v případě dalšího studia.

Jaká je zkušenost studentů sociálních oborů s výskytem zátěžových situací během studia?

Respondentka č.1 výskyt zátěžových situací poprvé zaznamenala již na základní škole. Respondentka popisuje nevhodné chování ze strany učitelek základní školy, což vedlo k pocíťovanému tlaku. Respondentka popisuje prožívanou zátěž v oblasti své klasifikace. Aktuálně během studia na vysoké škole respondentka největší pocit zátěže prožívá během zkouškového období, kdy jako problém uvádí blížíící se termíny. Pocíťuje tedy nervozitu, aby vše stihla a splnila. Respondentka školní prostředí považuje jako své ohnisko vzniku zátěže. Tlak na sobě respondentka pocíťuje i ze strany vyučujících na vysoké škole a uvádí nízkou empatii z akademického prostředí. Zátěž respondentka prožívá v momentech, jako je povinná prezentace projektů a prací před kolektivem. Klíčovou zkušeností a prožitkem v oblasti zátěže, pro respondentku byl moment, kdy se musela povinně účastnit dobrovolnické akce, kdy se setkala s negativním postojem okolí. Jako zátěž respondentka uvádí náročné úkoly na seminářích, časový nátlak a zkouškové období. Respondentka považuje za problém, nízký zájem o psychické zdraví studentů ze strany vysokých škol.

Respondent č.2 se během studia potýká se zátěží, která souvisí s jeho samostatností, jelikož se o sebe musí postarat sám, má tak problém zvládat další povinnosti, které v sobě zahrnují i studium. Kvůli nutnosti pracovat, tak pocíťuje své nenaplněné studijní ambice. Jako zátěž respondent uvádí nadcházející zkouškové období a seminární práce či další požadavky ke studiu. Respondent v oblasti studia považuje jako klíčový prvek generační tlak na studenty. Uvádí tak situaci, kdy studenti prožívají zátěž zejména z tlaku a očekávání ze strany rodiny a společnosti. Respondent uvádí prožívanou zátěž u ústních zkoušek, z důvodu předchozí negativní zkušenosti. Jako ohnisko výskytu zátěže respondent uvádí představy vyučujících a v té návaznosti respondent zmiňuje absenci podpory ze strany akademické půdy.

Respondentka č.3 výskyt zátěžových situací během studia ve svém životě zaznamenala už na základní škole, kdy se dostávala do problémových situací, aby na sebe upoutala pozornost. Právě školnímu prostředí přisuzuje největší vliv na zátěž ve svém životě.

Respondentka uvádí stres ze zkoušek ale zároveň z nízké motivace pro to, se na zkoušky řádně připravit. Problematickou částí v životě respondentky je kombinace pracovního a studijního života, kdy pocíťuje zátěž v nutnosti zvládat tyto své povinnosti. Klíčová

zkušenost pro respondentku byla pracovní povinnost v prvním ročníku na vysoké škole během pandemie Covid-19. Respondentka tak musela stíhat plnit studijní povinnosti jako ostatní spolužáci, kteří pracovní povinnost neměli. Vysokou zátěž respondentka prožívá ve zkouškovém období a aktuálně z nacházejícího ukončení studia. Stejně jako ostatní respondenti, respondentka uvádí nedostatek empatie vůči studentům ze strany vyučujících. **Respondentka č.4** prožívá zátěž z časového tlaku. Snaží se splnit všechny své povinnosti kvalitně, a v případě nesplnění tohoto očekávání, má respondentka výčitky z nenaplněných osobních hodnot. Respondentka prožívá zátěž z hledání samy sebe, kdy neví, zda zvolila správný studovaný obor. Vnímá na sobě tlak z rodinného očekávání a z očekávání společnosti, kdy má strach ze selhání. Největší prožitek zátěže uvádí ve zkouškovém období, kdy vnímá nutnost srovnání svých priorit, které pro ni nejsou zcela jasné. Důležitou zkušeností v životě respondentky ve spojitosti se školní zátěží, byla online výuka v období pandemie Covid-19. Respondentka přiznala nízkou přípravu a nízkou motivaci ke studiu, což negativně ovlivnilo její znalosti v následujících letech studia. Blížící se konec studia je pro respondentku hlavním bodem prožívané zátěže.

Jak ovlivňují zátěžové situace během studia motivaci studentů ke studiu?

S ovlivněním motivace ke studiu se setkali všichni respondenti v našem výzkumu. **Respondentka č.1** uvádí vliv na dosavadní postoje ke studiu, kdy vnímá změnu svých akademických hodnot. Setkává se se strachem ze zodpovědnosti, kterou sebou přináší práce v sociální sféře, tím pádem pochybuje o svém aktuálním studiu. Nízkou motivaci ke studiu prožívá i ze vzniku deprese. Uvádí ztrátu motivace ke studiu a zejména k přípravě, což sebou nese zhoršení studijních výsledků. **Respondent č.2** se setkává s nízkou motivací v pokračování v dosavadním studovaném oboru. Respondent se aktuálně potýká s nízkou motivací pro dokončení svého studia, z důvodu vysoké zátěže ve svém životě. Nízká motivace se u **respondentky č.3** projevuje ve zkouškovém období, kdy vlivem stresu prožívá nezájem vůči studiu. Zátěž ovlivnila i motivaci respondentky v pokračování v navazujícím studiu, dokonce i teď má nízkou motivaci dokončit bakalářské studium. Zátěž respondentku záporně ovlivňuje i v nepovinných aktivitách souvisejících se studiem, kdy vnímá nízkou motivaci a sebevědomí pro účast. Motivaci v oblasti studia **respondentku č.4** ovlivňuje zejména její pochybnost o svém výběru studia, zda je její studium to, co si skutečně přeje. Respondentka uvádí nízkou motivaci v pokračování ve studiu, kdy uvažuje nad kompletní změnou studijního oboru. Vnímá u sebe přítomnost nízké motivace k přípravě na zkoušky a nedostatečný zájem o své studijní výsledky.

Jaké strategie proti zátěžovým situacím studenti sociálních oborů aplikují?

Strategie, které naši respondenti ve svých životech aplikují, jsou v každém případě velmi individuální, ale zároveň i velmi podobné. **Respondentka č.1** jako strategii proti zátěžovým situacím vnímá společný čas s přáteli. Snaží se přijít na jiné myšlenky a odreagovat se. Spolu s přáteli pak mezi sebou sdílí podobné myšlenky a vzájemný stres si mezi sebe rozloží a podporují se. Pro respondentku je důležité vytvoření vlastního rituálu a denního plánu a zejména motivace sebe sama pro překonání všech překážek. **Respondent č.2** za strategii považuje vytvoření plánů na každý den, či plány pro přehled všech svých důležitých povinností. Příkladá důraz na tvorbě a dodržování režimu. Proti zátěži mu pomáhá společný čas s přáteli, který většinou tráví na čerstvém vzduchu nebo se věnují cvičení. Fyzická zátěž tak respondentovi pomáhá porazit tu psychickou. Pozitivní vliv na zátěž vnímá z podpory od svých spolužáků, kdy si společně ve všem pomáhají. **Respondentka č.3** jako strategii uvádí proplouvání životem. Pozitivní vliv na zátěž vnímá z procházek se svým psem na čerstvém vzduchu a ze vzájemné podpory od svých kamarádek. Respondentka za důležité považuje sebemotivaci, kdy si připomíná, že na prožívanou zátěž nemusí být v životě sama. Pro **respondentku č.4** je jako strategie podstatné, oprostít se od povinností. Během studia si vytváří přehledné zápisy, ze kterých si následně zpracovává svá skripta ke zkouškám, což respondentce pomáhá zvládat zátěž během zkouškového období. Často se jako strategie v jejím životě vyskytuje sebemotivace, aby si ulehčila průběh zátěže. Respondentka jako podstatné vnímá tvořit rozhodnutí s čistou hlavou a jejím nejdůležitějším bodem v oblasti strategie jsou pro respondentku její rodina a přátelé, konkrétně jejich podpora a pochopení.

6 DISKUSE

V následující části, se budeme věnovat diskusi o zahraničních výzkumech zkoumající studenty sociálních oborů a prožívané zátěžové situace. Výzkum, kterým se zabývali autoři Stewart Collins, Lana Morris a Margaret Coffey (2010) pojednává o studentech sociální práce ve Velké Británii a zaměřuje se na jejich prožívaný stres a pocíťovanou podporu v zátěžových situacích. Zjištěním bylo, kladení vyšších nároků na studenty, kteří během studia zároveň pracovali na částečný úvazek. Studenti vnímali podporu hlavně od svých spolužáků a vyučujících. Značná část studentů vlivem stresu a zátěže vykazovala známky nízkého sebevědomí a emočního vyčerpání. Ve vztahu ke studovanému oboru studenti zažívají pocit naplnění při práci se svými uživateli. Studie obsahuje zjištění, kdy poukazuje na nutnost větší pozornosti v oblasti snížení stresu studentů a také vyučujících. Dalším výzkumem je studie od autorů Carmen C. Moran a Lesley P. Hughes (2006), ve které se autoři zaměřují na strategii zvládnání stresu a zátěže pomocí humoru. Výzkumným souborem byli studenti sociální práce, u kterých zjišťovali jejich vztah k sebehodnocení stresu a jejich symptomům spojených se stresem a zátěží. Autoři poukazují na pozitivní zjištění, kdy u studentů došlo ke snížení stresu a zátěže pomocí strategie humoru. Výhodou kladení důrazu na humor, by dle autorů mohlo také být značné zlepšení atmosféry ve výuce a posílení aspektů učení. Zároveň byla zjištěna mírně vyšší hodnota vysokoškolského stresu a zátěže než hodnota u životní zátěže a stresu. Autoři poukázali na vyšší hodnoty u stresu, zapříčiněným rodinnými vztahy studentů. Posledním výzkumem, na který jsme se zaměřili, byl výzkum vztahu mezi akademickým stresem a vnímanou odolností u studentů sociální práce. Studií se zabýval Scott E. Wilks (2008) a jeho výzkumným souborem byli již zmínění studenti sociální práce z jihu Spojených států. Ve výzkumu byla zjištěna přítomnost střední úrovně akademického stresu a zároveň v případě stresu pocházejícího z akademické půdy bylo poukázáno na skutečnost negativního vlivu na odolnost studentů. Odolnost studentů ale pozitivně ovlivňovala sociální opora, kterou studenti zažívali. Přátelská podpora tedy měla největší vliv na zmírnění akademického stresu v životě studentů sociální práce.

ZÁVĚR

Při prožívání zátěžových situací dochází k momentům, kdy může dotyčná osoba cítit značný vliv jejich působení. Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, jak tyto zátěžové situace ovlivňují studenty sociálních oborů v jejich osobním životě i v jejich dosavadním studiu. Chtěli jsme tak lépe porozumět jejich zkušenostem pomocí nahlédnutí do jejich života a zjistit, zda přítomnost zátěže ovlivňuje motivaci studentů ke studiu.

V teoretické části naší bakalářské práce jsme se zaměřovali na samotný pojem „zátěž“ a uvedli jsme si obecnou definici spolu s možnými způsoby zvládnání zátěže. Uvedli jsme si jednotlivé typy psychické zátěže a fáze, které přichází při prožívání zátěžových situací. V této kapitole jsme také popisovali stres, který je nejtěžší formou zátěže a uvedli jsme si možné důsledky působení dlouhodobého stresu. Druhá a zároveň i poslední kapitola teoretické části se zaměřovala na vysokoškolské studium a zejména na studium sociálních oborů, kdy jsme si uvedli jednotlivé obory a univerzity, kde tyto obory můžeme studovat. Pojednáváli jsme také o přítomnosti a intenzitě motivace studentů vysokých škol a vlivu stresu a zátěže na možný úspěch či neúspěch v jejich studiu, kdy jsme hovořili zejména o vnitřní a vnější výkonové motivaci studentů a vlivu emocí na jejich výkonnost. Uvedli jsme si akademické cíle studentů a jejich vliv na úspěšný průběh a konec studia.

Praktickou část jsme prováděli pomocí kvalitativního výzkumného šetření a výzkumným souborem pro nás byli čtyři studenti ze sociálních oborů vysokých škol. Za cíl jsme považovali zjistit, jak je zátěžové situace ovlivňují v případě jejich života i studia a jaká je jejich zkušenost se zátěží během studia. Dále naším cílem bylo uvedení strategií, které jsou v jejich životech proti zátěžovým situacím aplikovány a také uvedení možného vlivu na motivaci studentů.

Pomocí polostrukturovaných rozhovorů vyplynulo, že všichni studenti zaznamenali ve svém životě výskyt zátěže a stresu, který je značně ovlivňuje ve svém osobním i akademickém životě. Často u respondentů docházelo k ovlivnění jejich postojů ke studiu a změně jejich osobních hodnot. Setkali se také s duševními problémy, které u nich vlivem zátěže vznikly a které se projevují hlavně s prožitkem značných negativních emocí, které ovlivňují i jejich mezilidské vztahy a dochází tak k časté izolaci od společnosti. Studenti se vlivem zátěže potýkají s úbytkem motivace v pokračování ve studiu a přemýšlí nad změnou studovaného sociálního oboru, či kompletní změnou na trhu práce. Častou oblastí, kdy dochází ke zvýšenému prožitku zátěže je zkuškové období a akademické prostředí, ze kterého

respondenti nepociťují podporu či empatii. Hlavní strategií při prožívání zátěže je tvorba denních plánů a trávení času s přáteli či osobami, které respondentům dodávají formu podpory. Z výzkumu vyplynula skutečnost, kdy se respondenti vlivem zátěže ztotožňují s nízkým sebevědomím a podceňováním sebe sama, a to ve všech sférách jejich života.

Po dokončení výzkumné části došlo k naplnění výzkumných cílů a úspěšnému zodpovězení výzkumných otázek. Na závěr jsme provedli diskusi, kde jsme si uvedli zahraniční výzkumy týkající se studentů sociálních oborů v kontextu působení stresu a zátěže.

Naším výzkumem bychom tak chtěli poukázat na skutečnost, kdy v případě studentů dochází k častému prožívání zátěže a stresu a upozornit tak na riziko vzniku duševních onemocnění. Proto bychom chtěli poukázat na problematiku, kdy se v případě studentů málo apeluje na důležitost podpory a prevence proti vzniku psychických problémů. Rádi bychom výzkumem ukázali ostatním studentům sociálních oborů možnosti, jakými se respondenti se zátěží vypořádávají a poskytli jim tak naději, že v případě prožívání zátěže a jejím zvládnutí na to nemusí být sami a už vůbec se nemusí za nic stydět. Zároveň bychom doporučili danou problematiku více zkoumat pomocí kvantitativního výzkumného šetření, kdy bychom mohli získat jednotlivé záznamy od více studentů sociálních oborů v řadách vysokých škol a určit stupně intenzity prožívané zátěže napříč ročníky a obory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ANDRYSOVÁ, Pavla; MARTINCOVÁ, Jana a MACHÁČKOVÁ, Vendula. *Profesní kontext sociální pedagogiky: motivace studentů k výkonu*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2014. ISBN 978-80-7454-464-4.
2. BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
3. COLLINS, Stewart, Lana MORRIS a Margaret COFFEY. *Social Work Students: Stress, Support and Well-Being*. British Journal of Social Work [online]. 2010 [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: doi:10.1093/bjsw/bcn148
4. ČESKO. Zákon č. 111/1998 Sb., ze dne 22. dubna 1998, o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), In: Sbíрка zákonů České republiky. 1998. Dostupný z: <https://www.e-sbirka.cz/sb/1998/111?zalozka=text>
5. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-475-3.
6. DUKOVÁ, Ivana; DUKA, Martin a KOHOUTOVÁ, Ivanka. *Sociální politika: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3880-2.
7. GULOVÁ, Lenka. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3379-1.
8. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
10. KUBÍKOVÁ, Kateřina; BOHÁČOVÁ, Aneta; PAVELKOVÁ, Isabella a ŠTECH, Stanislav. *Příčiny (ne)úspěchu na vysoké škole*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3165-5.
11. MATOŠKOVÁ, Jana. *Úspěšný student vysoké školy a jeho tacitní znalosti*. Žilina: Georg, 2014. ISBN 978-80-8154-098-1.
12. MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.

13. MORAN, Carmen a Lesley HUGHES. *Coping with Stress: Social Work Students and Humour*. Social Work Education [online]. 2006 [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: doi:10.1080/02615470600738890
14. MUSIL, Jiří V. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna, 2010. ISBN 978-80-903449-9-0.
15. NEŠPOR, Karel. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe, [2019]. ISBN 978-80-7496-443-5.
16. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
17. PAULÍK, Karel. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-635-2.
18. PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.
19. ŘIHÁČEK, Tomáš; ČERMÁK, Ivo a HYTYCH, Roman. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
20. SMITH, J. A., FLOWER, P., LARKIN, M., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*, Qualitative Research in Psychology, 2009. ISBN: 978-4129-0834-4
21. STRUNZ, Ulrich. *Tajemství odolnosti: co s námi dělá stres a jak jej vypnout*. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3444-1.
22. ŠVARŤÍČEK Roman, ŠEĐOVÁ Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-313-0.
23. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8.
24. TYRLÍK, Mojmír (ed.). *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-6042-5.
25. VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.
26. *Vysokeskoly.cz* [online]. 2024 [cit. 2024-04-13]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/>
27. WILLKS, Scott. *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*. Advances in Social Work [online]. 2008 [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: doi:10.18060/51

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

č.	číslo
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza
kol.	kolektiv
s.	strana
Sb.	Sbírky

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek č.1: Co dělá stres s naším tělem (Strunz, 2023, s.32).....</i>	<i>20</i>
<i>Obrázek č. 2: Vliv okolností na výsledky (Matošková a kol., 2014, s.35)</i>	<i>33</i>

SEZNAM TABULEK

Tabulka č.1 Témata	39
Tabulka č.2 Témata	44
Tabulka č.3 Témata	48
Tabulka č.4 Témata	52

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Přepisy rozhovorů

Příloha P II: Otázky do rozhovoru

Příloha P III: Ukázka kódování

PŘÍLOHA P I: PŘEPISY ROZHOVORŮ

V následující části se nachází přepisy jednotlivých rozhovorů. Výzkumné části se účastnili čtyři respondenti, kteří jsou zachovávaní v anonymitě.

ROZHOVOR Č.1

Datum: 31.1.2024

Místo: Zlín

Dobrý den, jsem ráda, že jste souhlasila s provedením dnešního rozhovoru. Jmenuji se Kristýna Kuklová a píšu svoji bakalářskou práci na téma “Zátěžové situace během studia u studentů sociálních oborů”. Chci se tedy zeptat, zda souhlasíte se zachováním anonymity, nahráváním a poskytnutím rozhovoru čistě pro účely mé bakalářské práce?

“ Dobrý den, ano souhlasím se vším.”

Super, začněme tedy na samotném začátku. Mohla byste mi popsat, zda jste ve svém životě zaznamenala výskyt zátěžové situace?

“ Tyjo, když se nad tím zamyslím, dokážu říct, že jsem se určitě ve svém životě setkala se spoustou zátěžových situací. Většina z nich nezůstala v minulosti, ale svým způsobem se s nimi setkávám dodnes.”

Jak byste mi tyto zátěžové situace popsala? Když jste zmínila, že jste setkala se “spoustou”.

“ No, jak bych začala. Se zátěží jsem se poprvé potkala už jako malá. Obecně jsem byla strašně úzkostlivé dítě, bála jsem se o všechny kolem sebe a úplně zbytečně. Takže v té situaci pro mě bylo zátěžovou situací prakticky všechno kolem. Já si teda zátěžovou situaci představuju jako něco, z čeho mám pak stres. V dětství to byly spouštěče. To myslím tak, že z každodenních situací, kdy jsem měla za něco jen malinkou zodpovědnost, jsem se zbytečně strachovala a následně stresovala, jak to dopadne. Strachovala jsem se až tak, že jsem nechtěla chodit na výlety - protože co když se mi něco stane. Nechtěla jsem plavat v moři, protože co když se utopím. Spouštěč byl to, že jsem si za to přikládala odpovědnost. A to jsem byla dítě.

Takže si asi dokážete představit, jak jsem na tom byla v pubertě a dnes (smích). Co se týče základní školy, tam už jsem začala pocíťovat zátěž ze strany školy. Jako děcko jsem vůbec

nevěděla co chci, co mě baví nebo nebaví, co mi jde a co mi nejde. Takže známky nic moc. Učitelky na mě kladly velký důraz na to, abych měla lepší známky, protože jsem podle nich byla jen líná se učit. Takže asi z té strany jsem cítila na sebe tlak – nebo prostě tu zátěž. Ze strany školy a konkrétně učitelek. Hrozně tehdy hrotily domácí úkoly a jak na mě s něčím někdo tlačil, tím víc jsem se uzavírala a tím tuplem to nechtěla dělat. Takže pak následoval další stres, protože jsem neměla dobré známky. Pak přišla další zátěž, protože když jsem neměla dobré známky, tlačili mě do toho naši. Byl to strašný tlak. Takže mám asi celkově problém s tím, že když něco musím udělat, nechce se mi do toho. A nebo ne že nechce, ale jsem strašně vystresovaná, protože se ode mě něco očekává. A nejhorší je teď i na výšce to, že se do nějakého termínu musím naučit to a to, splnit to a to a prostě tady ty konkrétní termíny a datумы na mě vyvíjí strašnou zátěž, protože cítím jak kdyby za mnou ten termín stál a bičoval mě do zad. Mám pak hrozné výčitky, když dělám něco jiného než školu, protože si připadám málo produktivní. Ale čím víc tu školu dělám, tím víc jsem z toho paradoxně vystresovaná než spolužáci, kteří se třeba až tak neučí. Prostě to dělám protože musím. Protože naši, nechci je zklamat.”

Děkuji za krásně rozsáhlou odpověď, k tomu se váže můj další dotaz. Z jakých oblastí pocházel vznik již zmíněných situací?

“ Asi bych řekla, že hlavním ohniskem byla rodina a škola. Už od toho dětství. Jo, že prostě od malička na mě rodiče dávali nějakou zodpovědnost, potom ve škole jsem pociťovala zátěž že musím splnit to a tamto, to samé i na střední. Prostě škola je můj největší strašák v tomto. A naši teda ještě asi taky. Možná i očekávání okolí. Třeba když jsem byla na střední, vůbec jsem nechtěla jít na výšku. Ale jak jsem to řekla ve třídě, hrůza. Spolužáci si ze mě dělali srandu, že nenajdu ani práci, že bez výšky nebudu nic. Potom jsem to řekla i doma, že asi nechci dál studovat. No a dopadlo to tak, že mi teta zaplatila přihlášku na přijímačky. Prostě se to tak ode mě očekávalo na všech frontách a nedej bože abych sešla z předem naplánované cesty. Takže asi ta škola, spolužáci, rodina. Společnost lidí celkově. Ono třeba je hodně náročné pro mě i to, že v sociálním odvětví je pak ta zodpovědnost za ostatní. Že ať budu dělat třeba ve školství, mám zodpovědnost za děti, jako sociální pracovnice ani nemluví. Celkově je mazec, když si řeknu, že pak stačí jedna blbá věta a může to toho člověka ovlivnit na celý život.”

Dobře, chápu Vaši myšlenku. Dále by mě zajímalo, jakým způsobem udržujete rovnováhu mezi studiem a osobním životem v obdobích vysoké zátěže? Když jste zmiňovala, že se studiu dost věnujete.

“ No, (smích). Tak to se dá říct, že spíš neudržuju, než udržuju. Ale ne, mám s tím opravdu problém. Prostě snažím se být s kamarádkami, jak jen to jde. Chodíme spolu ven, do kina. Nějak vypnout hlavu, se snažím. Jednu dobu jsem měla i svoji párty éru, kdy jsem se doslova snažila tu hlavu vypnout. Prostě přijít na jiné myšlenky. Já nejsem moc sportovní typ, takže to dělám docela líným způsobem. Ale tak každý máme něco no. Snažím se si připomínat, že studium přece není všechno. Když tu jednu zkoušku neudělám napoprvé, nic se nestane. Jenže to je pak těžké aplikovat do reality, když jsem strašný puntičkář v tomto. Jak jsem i říkala, když se blíží nějaký termín ať už zkoušky nebo úkolu, jsem strašně v nervech, když dělám něco jiného než tu školu. Takže se snažím myslet na nějaký ten zdravý balanc, ale v realitě už se mi to hůř aplikuje.”

Jasně, tomu rozumím. Dále by mě zajímalo, jaké strategie či zdroj podpory jsou pro Vás nejvíce podstatné během zátěžových situací při studiu?

“ Hm, myslím, že asi ty kámošky. Je to takové moje bezpečné místo. Víte, prostředí, které mě přivede na jiné myšlenky. Nemusím se za nic stydět. Můžeme sdílet podobné myšlenky, názory. Případně se spolu i učit. Prostě sdílet spolu pak i ten stres, tu zátěž si rozložit mezi sebe. A společně nějak tu zátěž vyřešit. Vyklidnit se. Je to taková naše technika, třeba když dám konkrétní příklad. Když máme zkouškové, tak si s holkami voláme, spolu se učíme a říkáme si, že to spolu zvládneme. Naši tomu moc nerozumí, většinou jen ví, že se zrovna na něco učím, ale spíš je zajímavá výsledek. Je důležité si v tom najít nějaký vlastní rituál. Učit se, jít na procházku, dobře se najíst, vyspat. Dělat si poznámky, volat si s holkami. Snažím se si říkat, že přece to studuju abych pomáhala druhým, takže se snažím namotivovat samu sebe, abych byla dobrá v tom, co chci v budoucnu dělat.”

Když se tak nad tím zamyslíte, jakým způsobem jde podle Vás předejít vzniku zátěžových situací během studia?

“ Asi bych řekla, že to je hodně o povaze toho člověka. Jak je odolný na stres. Jak vlastně je odolný na tlak, protože třeba sociální práci nebo celkově sociální obory nemůže studovat asi někdo, kdo nemá nějakou hroší kůži. Já na tom postupně pracuju, ale snažím se s tím něco dělat, takže mě prosím do příkladu těch bez hroší kůže nepočítejte. (Smích). Asi ze strany školy možná větší přístup empatie. Přeci jen chápu, že vyučující mají povinnosti vůči vedení,

ale největší tlak pociťuju od vyučujících, kteří se s ničím nepárou. Třeba na seminář mám jednu paní doktorku, která je úplně úžasná, a i když to zrovna není seminář dle mého gusta, baví mě se to učit už kvůli jejímu přístupu. Naopak třeba ze seminářů, které mě zaujaly nejvíce jsem měla v minulosti vyučující, kteří mi to strašně zprotivili. A to jen kvůli jejich přístupu. Všechno se nadrtit do každé jednotlivé informace, nedej bože abych nevěděla jeden datum. Hlavně mi vadí, že to takto ani v praxi nefunguje. Prostě bych tomu předešla asi tím, že by ti vyučující měli větší empatii a kladl se větší důraz na praxi, než jen na tu teorii. Neříkám, že teorie není důležitá, to vůbec. Ale k čemu mi bude, když budu vědět všechny datumy, když v sociální oblasti budu postrádat třeba empatii nebo znalosti právě k té praxi. No a co se týče předcházení tomu třeba ze strany rodiny, tam už to je těžší no. Přijde mi, že dřívější generace byla vychována k tomu, že kdo nemá titul, tak je něco míň. No a od toho to tak začíná, prostě předsudky. Takže kdyby bylo rodičům více vysvětleno, jak to doopravdy funguje, možná by na své děti kladli potom menší důraz, což by nebyl takový spouštěč potom pro ty další následky.”

Mohla byste mi uvést, zda považujete nějaké konkrétní události či faktory za klíčové při prožívání zátěže během studia?

“ Řekla bych asi, že tam je strašně klíčové, jak se k tomu postaví právě ta rodina, nebo nejbližší okolí. Jestli se snaží nějak pomoci, nějak pochopit. Zda se snaží toho člověka přivést na jiné myšlenky, nebo ho v tom nechávají se prostě topit. Jestli si všímají toho člověka, že třeba nejí, hubne, nespí. Jestli si toho všímá i okolí. Pak bych asi řekla, že je důležitý přístup právě těch vyučujících, ale tak to si člověk nevybere. Jo, jako jestli pochopí že třeba mám z toho takový stres, že nemůžu prezentovat před třídou, že mám takový stres, že jsem práci poslala o den později. To jsou faktory, které pak ovlivní stres toho člověka.

Když se k tomu postaví třeba negativně, nesu si to potom sebou celé studium. To jsou takové ty maličkosti, které se nakupí a pak se z toho stane velký, ale že velký problém. Asi bych uvedla teda jeden příklad události. Byla jsem postavena do situace, kdy jsem se musela zúčastnit jedné “dobrovolnické” akce. Kdy jsme vybírali peníze na nějakou dobrou věc. Mám úzkosti, proto mi je nepříjemné přicházet do kontaktu s velkým počtem cizích lidí nárazově. No, jenže jsem na sociálním oboru, takže účast byla dobrovolně povinná. Byla jsem zrovna na místě, kudy chodilo strašně velké množství lidí. Ať už studenti, tak pracující nebo senioři. Nikdo, koho jsem s úsměvem na tváři oslovila, mi nechtěl dát prostor. Hodně lidí na mě škaredě pokřikovalo, mělo dost neslušné řeči. Od té doby si nedokážu představit, se v takové situaci ocitnout znovu. Nechápejte mě špatně, já vím, že když jsem na sociálním

oboru, přijdu do kontaktu s lidmi. Ale je rozdíl, když přijdu do kontaktu s lidmi v situaci, kterou si já sama vyberu, než když mi to dá někdo "povinně dobrovolně". Takže asi tak."

Mohla byste mi popsat, zda jste zaznamenala podporu ze strany rodiny, přátel či akademického prostředí během vysoké zátěže?

"No tak teď se musím zasmát. Podpora od rodiny nulová, nebo spíš - oni si myslí, že mi tu podporu dávají, ale nedávají. Pro ně je podpora to, že mě do toho učení tlačí, furt nějaké otázky, jestli už to umím, jestli už mám hotové to a to. Ale žádná podpora, co se týče těch citů. Podporu pociťuji jen ze strany přátel. Protože jsme v tom spolu. Z akademického prostředí ani omylem. Tam jsem pro ně jen jedna z ryb v rybníku, nikoho tam nezajímá můj psychický stav. Vůbec nikoho, možná jednoho člověka, to' ale vše. Tak se mi to jeví."

Dokážete mi teď popsat, zda vnímáte vliv zátěžových situací i na akademický život?

"Jasně. Ten vliv tam je obrovský. Víte, celkově ty náročné úkoly v seminářích, časový nátlak abych všechno stihla, potom zkouškové a pak vše dokola. To je jeden velký stresový faktor za druhým, a to potvrdí každý druhý student. Celkově to ovlivňuje moje postoje ke studiu, hrozně to obrátí člověku akademické hodnoty. S tímto stylem si říkám, že budu vyhořelá jen, co přijdu do zaměstnání. Jak mám pak pracovat v sociálním odvětví, když mi to to studium zprotiví? A není to jen můj případ. Je to případ velké většiny mých spolužáků. Udělají si sociální obor a stejně jdou potom pracovat do úplně jiného oboru. A to se pak odráží i na té konkrétní škole. Ta pověst. Takže to asi není jen můj problém. A jak jsem říkala i na začátku, ten tlak rodiny bez podpory mi to akademické studium taky neulehčuje."

Dokážete mi teď v návaznosti popsat, jakým způsobem se zátěžové situace projevují ve vašem každodenním životě?

"Těch projevů tam je velmi, velmi mnoho. Jsem úzkostlivá z časového nátlaku, z velké odpovědnosti, z toho, když mám vypracovat nějakou rozsáhlou práci v krátkém časovém úseku. Mám potom strach, že to nebude odpovídat mým kvalitám. Víím, že mám kolikrát na víc, ale kvůli tomu všemu se strašně podceňuji, dalo by se říct, že mám pocit méněcennosti. Dostala jsem se do takové krizové situace. Jedno období jsem ani nevěděla, kdo vlastně jsem. Jestli jsme si ten sociální obor vybrala správně. Protože jsem si řekla, že když to nezvládám, tak jak můžu pomáhat ostatním. Spustily se mi z toho teda ty úzkosti ale i deprese. To mám potvrzené od svého psychiatra. Spíšená úzkostně depresivní porucha s tím, že jsem byla i vyhořelá. V mém věku během akademického studia jsem vyhořela. Nezvládala jsem celý ten

nátlak od dětství. Největším mým strašákem je ten školní systém. To byl asi jeden z těch velkých spouštěčů. Měla jsem pak nechuť dělat cokoli v osobním životě, nevím, zda znáte pojem deprese, ale je to potom začarovaný kruh.”

Svým způsobem jste mi teď navázala na další otázku, dokážete mi ještě podrobněji sdělit, zda tyto zátěžové situace ovlivňují Vaše duševní či fyzické zdraví?

“Jejda, tak to jsem si tu odpověď měla nechat až na tuhle otázku. Nevadí, odpovědi rozvedu. Zátěžové situace jsou a budou mým úhlavním nepřítelem. Protože mi spustily – jak jsem řekla, smíšenou úzkostně depresivní poruchu osobnosti. Takže se z toho začarovaného kruhu jen tak nevygotám. Zátěž ovlivňuje strašně moc psychické zdraví člověka, které jde ruku v ruce s tím fyzickým. Kvůli tomu všemi stresu kolem, se mi velmi zhoršila imunita, takže jsem permanentně furt nemocná. Což pak ovlivňuje i další faktory, že ano. Nechce se mi nic, nechce se mi cvičit, což taky není zrovna nejlepší. Nechce se mi ani učit, což ovlivňuje moje akademické výsledky. Ovlivňuje to moji motivaci k úplně všemu. K mezilidským vztahům tak i mému postoji ke studiu sociálního oboru – zda jsem udělala správně. Jde to všechno ruku v ruce spolu. Jeden problém ovlivňuje ten druhý a u toho vzniká třetí. Je to náročné.”

Tímto se dostáváme i k mé poslední otázce, pociťujete dlouhodobé dopady zátěžových situací na Váš profesní a osobní život?

“Zcela jistě. Těch dlouhodobých dopadů tam je neskutečně moc. Představte si člověka, který je nonstop pod vlivem zátěže a stresu, jaká pak asi dělá v životě rozhodnutí? Nevidí to racionálně. Myslí si, že celý svět jde proti němu a nikdo mu nechce pomoci. Je na vše sám. Tím pádem se snaží od sebe odtrhávat lidi, je věčně nepříjemný, kvůli tomu s ním ani nikdo nechce pracovat. Ano, mluvím teď o sobě. Takto jsem na tom byla před rokem. Je to lepší, protože na tom pracuji, ale spousta lidí se do toho stádia “je to lepší” ani nedostane. Z osobního hlediska jsem si pokazila strašně moc mezilidských vztahů, hádala jsem se s každým a byla nepříjemná a podrážděná. Takže si pak lidi o mně udělali obrázek. Z profesního hlediska, no. Zvažovala jsem, zda jsem se sociálním oborem udělala správně, i když to bylo moje dlouholeté zapálení. Konkrétně v práci jsem byla také vyhořelá. Úplně se mi to zprotivilo, práce s lidmi. Proto si myslím, že zrovna v sociálních oborech by měl být velký důraz na psychické zdraví. Jde nám všem přeci o to, abychom pomáhali. Jak ale máme pomáhat, když nikdo nechce pomoci třeba nám.”

Tímto jsme se vlastně dostali de konci našeho rozhovoru, já bych Vám moc chtěla poděkovat, za otevřenost a Vaši upřímnost a že jste mi věnovala svůj čas.

“Nemáte vůbec zač, já mám radost, že jsem mohla přispět na něčem, co souvisí i se mnou.”

ROZHOVOR Č.2

Datum: 5.2.2024

Místo: Zlín

Dobrý den, jsem ráda, že jste souhlasil s provedením dnešního rozhovoru. Jmenuji se Kristýna Kuklová a píšu svoji bakalářskou práci na téma “Zátěžové situace během studia u studentů sociálních oborů”. Chci se tedy zeptat, zda souhlasíte se zachováním anonymity, nahráváním a poskytnutím rozhovoru čistě pro účely mé bakalářské práce?

“ Dobrý den, ano souhlasím se svým zmíněným.”

Mohl byste mi popsat, zda jste ve svém životě zaznamenala výskyt zátěžové situace?

“ Jojo. Se zátěžovou situací jsem se v životě setkal už několikrát. Popsal bych to jako svého stálého kamaráda.”

Jak byste mi tyto zátěžové situace popsal?

“ Popsal bych to jako situace, kdy se musím držet, abych všechno zvládal. Obzvláště během studia to je opravdu často náročné a mám co dělat, abych to všechno ustál. Studuju a jelikož se žívím sám, musím se umět o sebe postarat, proto je náročné všechno do sebe zakomponovat, abych stíhal vše tak jak mám.”

Z jakých oblastí pocházel vznik již zmíněných situací?

“ Asi bych řekl, že jelikož si život vedu sám, pochází to ze samostatnosti. Je to sice velice super, že jsem nezávislý, ale na druhou stranu pociťuju tíhu dospělosti. Takže zátěžové situace nejvíc pochází asi z tíhy dospělosti, že mám na sobě toho moc naloženého. Musím stíhat studium, práci nebo spíš brigády. Jsem v tom sám. Tudíž si musím dávat pozor na to abych zaplatil to co mám, do toho abych podával ve studiu výsledky takové, jaké bych chtěl.”

Jakým způsobem udržujete rovnováhu mezi studiem a osobním životem v obdobích vysoké zátěže?

“ Snažím se to udržovat nějakým režimem. Dělá si denní plány, plány, co se na kdy musím naučit, co musím kdy odevzdat nebo plány od kdy do kdy se budu učit a pracovat. Přijde mi to lepší, mít ten den tak rozvržený. V osobním volnu trávím čas s přáteli, takže to mi pomáhá se odreagovat ode všech povinností. Vyhovuje mi, že na jednu stranu mám nastavené nějaké svoje mantinely, ale pak jdu s kámošema ven a vypustím od toho režimu. Pomáhá mi taky i cvičení. Fyzická zátěž mi přetlumí tu psychickou zátěž.”

Jaké strategie či zdroj podpory jsou pro Vás nejvíce podstatné během zátěžových situací při studiu?

“ Při studiu? Při studiu jsou to nejspíš spolužáci, kteří si prochází tím stejným, co já. Pomáhá mi, že když máme stejné předměty, stejné zkoušky, stejné termíny, tak se v tom tak spolu podporujeme. Učíme se spolu, chodíme spolu do fitka, nebo prostě jen jdeme ven. Děláme si taky občas z těch povinností srandu, snažíme se to nadlehčit abychom se z toho nezbláznili (smích). A jak jsem říkal, pomáhá mi si rozvrhnout ten den, udělat si v tom všem systém.”

Jakým způsobem jde podle Vás předejit vzniku zátěžových situací během studia?

“ Asi bych všem kolem poradil, aby to nebrali všechno tak vážně. Během studia se všichni hroutí ze zkoušek nebo nějakých seminárek. Prostě kdyby se tak obecně normalizovalo, že nemusím mít samá Áčka abych byl tím nejlepším člověkem. Rodiny vytváří na svoje děcka tlak, protože jim nebylo toho studia dopřáno. Takže ty děcka pak mají pocit, že jim to dluží. Potom vlastně ani ten člověk neví, jestli tu školu dělá kvůli sobě, nebo kvůli naivním představám rodičů či prarodičů. Aby se jim ve výsledku zavděčil. Než jsem si v tom všem udělal systém, nedělal jsem nic jiného než to, že jsem byl zalezený v pokoji a učil se. Žádná psychohygienu. Nejvíce podstatné bych teda řekl, že je dělat to pro sebe a ne pro nikoho jiného. To je potom jednodušší úplně všechno, protože se pak i jinak třeba stavím ke studiu.”

Mohl byste mi uvést, zda považujete nějaké konkrétní události či faktory za klíčové při prožívání zátěže během studia?

“ Klíčové bylo pro mě to, že jsem se musel naučit všechno pouštět jedním uchem tam a druhým ven. Obecně mi přijde, že se škola o studenty málo zajímá, takže potom student má pocit, že je na všechno sám. Klíčový je pro mě stres. Hrozně dlouho jsem se v prváku učil na jednu zkoušku, dal jsem do toho opravdu všechno. Jenže pak u ústní zkoušky jsem zapomněl na jednu jedinou maličkost a vyletěl jsem. Což mi přijde nefér. Přikládá se větší význam teorii, která jde kdekoliv najít, než praxi. Vždyť o to i tady na sociálním oboru jde, být kvalitním pracovníkem v sociálním oboru. Zátěž nejvíc cítím, během zkouškového, protože mám strach, že zas pohořím na něčem malinkém, co si zrovna nebudu moct vybatvit.”

Mohl byste mi popsat, zda jste zaznamenal podporu ze strany rodiny, přátel či akademického prostředí během vysoké zátěže?

“ Určitě. Naši jsou v tomto docela naivní, takže si myslí, jak prožívám nejlepší období svého života. Nemám jim to za zlé, protože jak jsem řekl, oni tu možnost studia nezažili a neví tak, jak ten systém funguje a jak je nastavený. Kamarádi si mají dávat podporu navzájem. Chodíme spolu někam ven, přijít na jiné myšlenky, zahrát si nějaké online hry, zacvičit si. Společně panikaříme, když jde do tuhého. Uklidňuje mě to, že v tom nejsem sám. Bydlím se spolubydlícím, takže se můžeme učit spolu. Vždycky se z toho navzájem zkoušíme. Ze školy podporu moc necítím, učitelé pomalu ani neví, koho vlastně učí. Vidí tolik obličejů za den, že se jim asi ani nedivím. Ale dostává mě to, že na sociálních sítích se škola prezentuje jako prostředí, které je pro své studenty největší podporou, přitom vůbec. Spíš mi přijde, že většina studijní zátěže pochází právě z představ vyučujících.”

Dokážete popsat, zda vnímáte vliv zátěžových situací i na akademický život?

“ Cítím se sám sebou víc nejistý. Mám pocit, že jsem musel tak nějak rychleji dospět. Uvnitř strašně nesouhlasím se školským systémem, ale nemůžu s tím nic dělat, protože nikdo neposlouchá. Víc se stydím za to, že něco nevím, než abych byl rád za to, co vím. Strašně mi ten systém vadí, takže ani nevím, jestli vůbec bych chtěl pokračovat v dalším navazujícím studiu, případně jestli vůbec pracovat v sociální sféře. Čekal jsem od sociálního oboru trochu jiný přístup ke svým studentům. Obecně bych řekl, že vliv to mělo na moje představy k sociální oblasti. Nechce se mi ani to studium dodělat, protože jsem z toho tak strašně unavený.”

Dokážete popsat, jakým způsobem se zátěžové situace projevují ve vašem každodenním životě?

“ Projevují se tak, že se cítím nucen najít si dobrou brigádu, abych zvládl zaplatit nájem a zároveň mám výčitky, že se nemůžu plně věnovat studiu, rodině a kamarádům. Docela mám problémy se spánkem, protože jen ležím a přemýšlím, jak to mám všechno zvládnout. Přemýšlím o tom, jak se strašně bojím třeba napsat bakalářku, nebo jak se bojím státnic. Furt jen přemýšlím místo toho, abych spal. Takže se pak ráno vzbudím komplet nevyspaný, podrážděný a nemám vůbec chuť se do něčeho pouštět. Přijde mi, jako kdyby mi bylo mentálně tak padesát. Ten spánek tam je velký faktor, protože to pak dospívám přes den, což mi pak zas nesedí do těch plánů, které si na ten den udělám. Mám z toho občas i úzkosti, mám strach a stres a pak to bouchne do momentu, kdy sedím a klepu se. Měl jsem fázi, kdy to ovlivňovalo i můj vztah s kámošema. Protože jsem byl nonstop nepříjemný a podrážděný a kopal kolem sebe zoufalstvím. Během stresu taky dost zhubnu. Takže po zkouškovém vypadám vždycky jako chodící smrťák.”

Dokážete mi sdělit, zda tyto zátěžové situace ovlivňují Vaše duševní či fyzické zdraví?

“ Jak jsem teď zmínil, dost to ovlivňuje to, jak přes den a noc funguju, jak jím, jak se chovám k lidem kolem sebe. Spánek má vliv zas na psychiku, na úzkosti. Cítím se slabý, nemám na nic sílu. Kází se mi i imunita.”

Pocitujete dlouhodobé dopady zátěžových situací na Váš profesní a osobní život?

“ Z profesního hlediska to má určitě dopad na to, že zpochybňuji svůj výběr oboru. Jestli je pro mě pravé to, abych pracoval s lidmi. Jsem znechucen k tomu, jak společnost funguje, že to vidím tak, že dodělám bakaláře a jdu pracovat do úplně jiné sféry. Tam, kde budu mít víc čistou hlavu. Osobní život mi to ovlivnilo tak, že mám averzi vůči akademickým autoritám, možná vůči autoritám obecně, vždyť jsme si všichni rovni, s titulem nebo bez a já mám pocit, že toto akademickým pracovníkům trošku uniká. Dál mě to ovlivnilo v tom, že jsem zažil panickou ataku, což se mi nikdy dřív nestávalo a mám problémy se nějak socializovat do skupiny nových lidí.”

Tímto jsme se vlastně dostali de konci našeho rozhovoru, já bych Vám moc chtěla poděkovat, za otevřenost a Vaši upřímnost a že jste mi věnoval svůj čas.

“ Nemáte za co, aspoň jsem se z toho mohl vyprávět.”

ROZHOVOR Č.3

Datum: 11.2.2024

Místo: Kroměříž

Dobrý den, jsem ráda, že jste souhlasila s provedením dnešního rozhovoru. Jmenuji se Kristýna Kuklová a píšu svoji bakalářskou práci na téma “Zátěžové situace během studia u studentů sociálních oborů”. Chci se tedy zeptat, zda souhlasíte se zachováním anonymity, nahráváním a poskytnutím rozhovoru čistě pro účely mé bakalářské práce?

“Dobrý den, jistě, máte můj souhlas.”

Mohla byste mi popsat, zda jste ve svém životě zaznamenala výskyt zátěžové situace?

“ To si piště, že zaznamenala, to docela dost.”

Jak byste mi tyto zátěžové situace popsala?

“ Popsala bych je asi tak, že z těch situací, které prožívám, mám následně stres a strach. Nebo pociťuji na sobě určitou formu tlaku. Můžou to být situace, které pochází z rodinného života, z mezilidských vztahů a studia.”

Z jakých oblastí pocházel vznik již zmíněných situací?

“ Konkrétně u mě bych řekla, že vznik byl vlastně už v období, kdy jsem byla dítě. Jsem ze tří sourozenců ta nejstarší, takže jsem se musela furt o někoho starat a tím pádem jsem byla pro své sourozence spíš rodič, než ségra. Rodiče o mě neměli moc zájem, takže jsem se jim jako dítě snažila furt nějak zavděčit. Asi na sebe upoutat pozornost. Takže jsem ve škole dělala problémové situace, za které mě následně trestali. Volala jsem o to, aby si mě všimli. To, že jsem se málo učila, mělo dopad na to, že jsem měla špatné známky a pak jsem se šíleně bála toho, co bude, až přijdu domů. Tak jsem pak měla stres i z každého školního dne. Takže u mě to pochází asi prvotně od rodiny a následně ze školního prostředí.”

Jakým způsobem udržujete rovnováhu mezi studiem a osobním životem v obdobích vysoké zátěže?

“ Já ani nevím. Prostě tím tak nějak proplouvám a bojím se toho, že se mi ta rovnováha moc nedaří udržovat. Když mám nějakou tu vysokou zátěž třeba ve škole, tak se mi nedaří ani nic v osobním životě, protože jsem z toho tak vystresovaná, že ani nemůžu nic dělat. Což je docela paradox, že mám třeba stres ze zkoušek, ale neučím se. Prostě to nejde. No a potom

samozřejmě jsem nepříjemná na všechny okolo, protože když se mi něco nedaří, nemám na ně náladu. Hlavně ne na nic pozitivního.”

Jaké strategie či zdroj podpory jsou pro Vás nejvíce podstatné během zátěžových situací při studiu?

“Strategie? Upřímně nevím, co bych mohla nazvat jako strategii. Prostě tak nějak proplovám a snažím se z toho nezbláznit. Chodím ven na procházku se psem, otravuji svoje kamarádky se školou ve stylu “ už to umíš” nebo “ už něco máš?”. Snažím se, si připomenout, že na to nemusím být sama, tak jako jsem na vše byla sama celý život.”

Jakým způsobem jde podle Vás předejít vzniku zátěžových situací během studia?

“ Každý student si projde něčím, co on sám vnímá jako zátěž. Pro každého to je něco jiného a je to dost individuální. Asi spíš bych řekla, že se s tím každý student musí v průběhu života nebo studia naučit pracovat podle svého.”

Mohla byste mi uvést, zda považujete nějaké konkrétní události či faktory za klíčové při prožívání zátěže během studia?

“ Hm. To je spíš tak všechno dohromady. Celkově dát dohromady studijní život, pracovní život a do toho nezapomenout na to, že bych měla mít i nějaký osobní život, to je občas zajímavé. Nestíhám ani kvůli tomu svoje kamarádky. Buď jsem v práci, nebo ve škole, což mi prostě vadí. Protože to nemám s kým všechno prožívat. Mám sice spolužačky, kterým napíšu, když se něco děje, viz. Strategie, ale není to to pravé kamarádství. To mi asi taky svým způsobem přivádí nějakou formu zátěže. Nemít na koho se obrátit je rozhodně klíčové.”

Mohla byste mi popsat, zda jste zaznamenala podporu ze strany rodiny, přátel či akademického prostředí během vysoké zátěže?

“ Moji rodiče o mě moc nejevili zájem už od doby, co jsem byla na základce. Je jim jedno, jestli budu dělat vysokou školu nebo popelářku. Se sourozenci nyní moc dobře nevyházím, takže to taky nic. Kamarádky mám opravdové asi dvě, se kterými nějak zvládám udržovat kontakt. Spolužačky mám taky, ale ty nepovažuji jako svoje opravdové kamarádky, spíš spolu proplováme studiem a to je naše jediné společné téma. Takže ze strany spolužaček je vzájemná podpora. Ve škole mám asi jen jednu oporu, svoji vedoucí bakalářské práce, která mi vychází se vším vstříc a troufnu si říct, že bych ji mohla říct cokoliv. Jinak si myslím, že vedení moc nezajímá nějaká empatie ke studentům. Během Covidu jsem byla nucena i se

spolužáky nastoupit do pracovní povinnosti a nikoho tehdy nezajímalo, že jsem v prváku, každý den pomáhám ostatním během povinnosti a kvůli tomu nestíhám chodit na přednášky a semináře. Podklady jsem si musela sehnat sama a povinnosti jsem musela splnit jako ostatní spolužáci, kteří neměli žádnou pracovní povinnost. A to už o něčem vypovídá.”

Dokážete popsat, zda vnímáte vliv zátěžových situací i na akademický život?

“ Určitě tam vliv je. Kdykoliv mám mít zkoušku tak mám z toho strašný strach. Aktuálně mě čekají státnice a přemýšlím, jestli pokračovat dál ve studiu. Obecně mám studentský život moc ráda, ale mám z toho všeho kolem takový stres, že nevím, zda se mi to chce ještě dva roky absolvovat. Takže mě to docela odrazuje od dalšího studia a hořce těžce se snažím, dodělat bakaláře.”

Dokážete popsat, jakým způsobem se zátěžové situace projevují ve vašem každodenním životě?

“Tak když si vyjmenuji, co mám za zátěž při studiu - brigádu, zkoušky, tlak ode všech. U brigády pociťuji zátěž z toho, že nestíhám kvůli škole chodit do práce tak, jak bych chtěla. To vede k tomu, že nemám tolik financí, jak jsem si představovala. Takže jsem z toho frustrovaná, protože mě to omezuje v mém jednání. Zkoušky už jsem lehce nastínila, kdykoliv se ode mě očekává nějaký výkon, automaticky se podceňuji. Když se mi ve škole něco podaří, mám z toho radost tak hod'ku. Když se mi něco nepodaří, myslím na to celý den a nemůžu usnout. Říkám si, jak to asi bylo trapné a jak jsem se před spolužačkami zesměšnila. Pořád se s někým srovnávám. Říkám si, že musím být přeci ještě lepší. Blbě se mi teď i spí, tak jsem si na to musela pořídit nějaké levandulové prášky.”

Dokážete mi sdělit, zda tyto zátěžové situace ovlivňují Vaše duševní či fyzické zdraví?

“O psychickém zdraví studentů se obecně moc nemluví, protože osoby starší generace nedokážou pochopit, že prostě pro někoho studium není zrovna to vysněné. Jak už jsem řekla, ovlivňuje mě to tak, že se furt s někým musím srovnávat, bojím se prezentovat před ostatními, bojím se říkat svoje názory nahlas. Když jsem se přihlásila do soutěže, vzdala jsem to, protože jsem si řekla, že je velká konkurence, takže to není třeba ani zkoušet. Podceňuju se

a blbě spím. Fyzicky se během zkouškového občas přejídám a v minulých letech jsem se setkala i se sebepoškozováním.”

Pocitujete dlouhodobé dopady zátěžových situací na Váš profesní a osobní život?

“Pocituju. Říkám si, že když se hroutím ze studia, jak můžu pracovat v sociálním prostředí. Jak mám radit ostatním, být třeba oporou pro malé děti, když sama neumím mluvit před pár spolužáky. Takže se tak aktuálně hledám. Nechci říkat, že v sociální sféře pracovat nechci. Z osobního hlediska tam je malé sebevědomí. Blbě se mi navazuje kontakt s někým, koho mám poprvé vidět. Mám strach z nových prostředí a nezvládám změny.”

Tak. Dostaly jsme se ke konci celého rozhovoru, já Vám velice děkuji za otevřenost a účast na mé bakalářské práci.

“Nemáte za co, otevřenosti jsem se bála, ale snad Vám to dobře poslouží.”

ROZHOVOR Č.4

Datum: 18.2.2024

Místo: Uherské Hradiště

Dobrý den, jsem ráda, že jste souhlasila s provedením dnešního rozhovoru. Jmenuji se Kristýna Kuklová a píšu svoji bakalářskou práci na téma “Zátěžové situace během studia u studentů sociálních oborů”. Chci se tedy zeptat, zda souhlasíte se zachováním anonymity, nahráváním a poskytnutím rozhovoru čistě pro účely mé bakalářské práce?

“Dobrý den, jistě, máte můj souhlas.”

Mohla byste mi popsat, zda jste ve svém životě zaznamenala výskyt zátěžové situace?

“Určitě zaznamenala.”

Jak byste mi tyto zátěžové situace popsala?

“Pokusím se to popsat nějak srozumitelně, ať to dává smysl. Občas když toho na sebe naložím moc a nestíhám stíhat svůj život se dostávám do stresových situací, protože mám pocit, že je na všechny moje povinnosti den krátký. Jsou to situace, kdy se dostávám třeba do časového 'pressu' ať už kvůli škole, práci, rodině a koníčkům. Nevím, jak si mám zorganizovat svůj den, abych do něj všechno vešla. Mám potom výčitky, kdy pocituji vinu za své nedostatečné schopnosti, že nenaplňuju třeba v rámci školy svůj potenciál kvůli lenosti, nevěnuji se tolik rodině a přátelům, protože chodím do práce a nemám tak časové a emoční možnosti jim dát 100%, proto jsem z toho pak smutná.”

Z jakých oblastí pocházel vznik již zmíněných situací?

“Asi z každodenních činností prostě. Mám na sobě dost povinností a přemýšlím, jestli tyto povinnosti jsou zrovna toho druhu, co v životě chci. Dost přemýšlím, jestli jsem ve svém životě udělala správně se svým vybraným oborem studia, pak si ale řeknu, že vlastně asi ani nevím co jiného bych chtěla, takže se zamotávám do kruhu myšlenek o něčem, co už stejně neovlivním. Toto mě stresuje strašně moc, protože mi přijde, že věčně nevím, co chci. Zároveň se asi bojím i dospělosti, protože už se nemůžu na nikoho jiného vymlouvat a ta odpovědnost za moje rozhodnutí je čistě má. Mám skvělou rodinu, která mě ve všem podporuje a já je nechci zklamat tím, že po všech těch letech studia ze mě vypadne, že vlastně dostuduju a nebudu pracovat v oboru, protože ve svých dvaceti dvou letech nevím, co chci.”

Cítím taky tlak i ze strany spolužáků, protože ti jsou úplní géniové a naprosto ví, co je jejich cílem ve studiu, kde chtějí potom pracovat a komu chtějí pomáhat. Stresuje mě to. Že musím být furt pro někoho dost dobrá. V období zkoušek je to nejhorší, protože si říkám, že se učím na něco, co ani nevím, jestli chci. Vždycky mám ve zkouškovém největší existenční krize (smích).”

Děkuji za rozsáhlou odpověď. Jakým způsobem udržujete rovnováhu mezi studiem a osobním životem v obdobích vysoké zátěže?

“Tak obecně největší zátěž je asi pro mě v tom období zkoušek, protože jsem totální stresář, který zvrací a hroutí se před každou zkouškou. Jakým způsobem udržuju rovnováhu mezi studiem a osobním životem teda během zkouškového? Snažím se si připomenout, svoje cíle. Dávat na první místo samu sebe. I kdybych ze studia vypadla, můj život přece bude pokračovat dál. Snažím se nějak socializovat, nejvíc mi pomáhá komunikace s přáteli, kteří nestudují, protože nemusím na to studium myslet.”

Jaké strategie či zdroj podpory jsou pro Vás nejvíce podstatné během zátěžových situací při studiu?

“Oprostit se od povinností. Jednoznačně. Občas si vyrazit večer do města, sednout si a nemyslet na nic, co musím udělat. Během studia se snažím, dělat si pravidelně a přehledně zápisky, ze kterých potom u zkoušek můžu čerpat, to mě uklidní v tom, že vím, že mám vše hezky zpracované. Že jsem na nic nezapomněla. Snažím se si to studium romantizovat, aby se mi to co nejvíc zalíbilo, i když mám občas ty krizové situace. Říkám si, že za každou bouřkou vyjde slunce, to mě motivuje, abych se z nějaké vyšší zátěže nezhroutila a neukončila okamžitě studium. Jsem šíleně impulzivní, když mám stres, proto se snažím vždy dělat rozhodnutí s čistou hlavou. Podpora je pro mě velice důležitá. Naštěstí mám úžasnou rodinu, kteří mě naprosto chápou a podporují mě. Kdykoliv jsem zvládla zkoušku, pochválili mě a udělali jsme si všichni hezký den. Víím, že jsou na mě moc pyšní. Kamarádi by na mojí straně byli vždy, během studia i v situaci, kdy bych třeba studium ukončila. To mě moc uklidňuje, že by mě nesoudili, kdyby náhodou. S rodinou nevím, sice mám jejich plnou podporu a uznání, ale bojím se je zklamat, tak se snažím dodělat alespoň ten poslední roční a pak se uvidí. Ale asi by mě podporovali tak i tak, nebo spíš, jak kdo.”

Děkuji, mohla byste mi říct, jakým způsobem jde podle Vás předejít vzniku zátěžových situací během studia?

“Myslím si, že tomu kompletně předejít asi nejde, jde o to, jaké má k tomu člověk postavení, v jaké se zrovna nachází psychické fázi, jestli má urovnané svoje priority a zda je nohama pevně na zemi. Ale dobře, pokud se zaměřím na nějakou prevenci, tak určitě si toho na sebe nenaskládat moc. Vybírat si studium, které mě opravdu zajímá, vybrat si tu školu, kterou chci já a nevybrat si to jen kvůli tomu, že například celá rodina jsou doktoři tak půjdu taky na medicínu. Dělat to pro svoji vášeň. Potom samozřejmě je důležité zaměřit se na prevenci v psychickém zdraví, uvědomit si, že na studiu nestojí celý můj život. Setkala jsem se s případy, kdy student skočil z vysokoškolské koleje. Docela nedávno. Student to nepřežil, což je mi strašně líto. Jsou společností vytvářené šílené nátlaky na psychiku studentů, proto je moc, moc důležité se zocelit a dát si svoje psychické zdraví dohromady. Přece když je mi dobře psychicky, lépe snáším stres a lépe se mi učí. S psychikou jde ruku v ruce i fyzicka, je dobré chodit třeba na procházky do přírody během učení, nadýchat se čerstvého vzduchu, zaběhat si. Nebýt ve svojí bublině deprese. Chtěla bych hlavně zdůraznit, že pokud by se student setkal se zátěží, která už by byla na něj moc, je na místě vyhledat nějakou odbornou pomoc, není se za co stydět.”

Mohla byste mi tedy také uvést, zda považujete nějaké konkrétní události či faktory za klíčové při prožívání zátěže během studia?

“Když se nad tím hluboce zamyslím, tak klíčový byl hodně můj první rok na vysoké škole. Bylo to období Covidu, takže byla online výuka. Budu kompletně upřímná, hlavně z důvodu anonymity. Během tohoto roku, jsem naprosto zapomněla na to, jak se učit. Na online přednášky jsem nechodila, na semináře se připojovala z postele nebo třeba občas i během nákupů. Prostě jsem kompletně zapomněla, že vlastně studuju. Během online zkoušek jsem nebyla občas zcela férová, takže v dalším ročníku bylo pro mě utrpení, naučit se učit. Potom jsem byla šíleně ve stresu, protože najednou jsem do té hlavy musela dostat tolik informací, a hlavně už se ode mě očekával nějaký výkon. Já jsem na sebe byla pak i sama našťvaná, protože kdybych se to v prváku poctivě učila, ty informace už bych v hlavě měla a časem by se mi to hezky propojovalo a já bych už jen viděla ty souvislosti. I teď jsem občas líná se učit. Ten online ročník byl velice klíčový. I pro psychické zdraví, přeci jen jsme se vůbec neselektovali a byli zavřeni jen doma ve svých introvertních bublinách plných deprese a

úzkostí. Faktorem může být potom i tlak a očekávání společnosti, v dnešní době už má skoro každý titul, a tak si říkám že přece ho musím mít taky, protože jinak budu něco míň."

Sice jsme to už trošku otevřely, ale mohla byste mi teď popsat, zda jste zaznamenala podporu ze strany rodiny, přátel či akademického prostředí během vysoké zátěže?

"Rozhodně, absolutně. Rodina je naprosto úžasná, podporu mám od nich na maximum. Titul teda rodiče nemají, ale o to víc ze mě mají radost, když vidí, že já mám tu příležitost si ho udělat. K tomu se váže ten stres, že je nechci zklamat, ale o tom jsem už mluvila. Oni jsou na mě pyšní a já jsem za ně moc vděčná. Rodiče, prarodiče. Moc si jich vážím. Kamarádi jsou flegmatici, co se týče studia. Ti, co nestudují, tak těm to je tak nějak jedno. No a ti, kteří studují, tak v tom se podporujeme vzájemně. Setkáváme se, radíme si, co a jak, připomínáme si důležité termíny, občas si posíláme materiály ke zkouškám. Jsme v tom spolu. Z akademického prostředí tu podporu cítím asi nejméně, celkově mi přijde, že o studenty není projevován takový empatický zájem, jako se občas prezentuje. Na jednu stranu to chápu, protože na univerzitě je studentů spousta, ale přeci jsme na sociálním oboru, tak proč si nepomáhat? Na sociálním oboru bych očekávala větší pochopení, obzvláště, když se to všude tak prezentuje na sociálních sítích. Ve výsledku bych řekla, že akademická půda má třeba k psychickému zdraví svých studentů ten největší negativní dopad. Nelíbí se mi to postavení."

Dokážete popsat, zda vnímáte vliv zátěžových situací i na akademický život?

"Určitě, jak jsem řekla už na začátku, procházím si teď krizí, kdy netuším, jestli jsem si vybrala 'to pravé ořechové' pro sebe. Celkově se tak snažím přemýšlet, jestli akademická půda je pro mě, když nesouhlasím s tím systémem, kdy se klade největší důraz na 'profláklé' teoretické znalosti a boří se tak nové nápady mladých zapálených studentů, kteří na konci studia skončí vyhaslí. Ted' docela přemýšlím, jestli pokračovat v navazujícím studiu, pokud ano, rozhodně ale nebude zaměřeno na sociální obor. Přístup univerzity mi to svým způsobem znechutil. Potom mi to samozřejmě znechutilo i platové ohodnocení, jasně, pro sociální práci jako takovou to musí dělat člověk, který má pro to cit a vášně, ale cit a vášně mi jídlo nekoupí a nájem nezaplatí. Asi tak k tomu. Má to teď i vliv na moje známky, je mi jedno jak vše dopadne, hlavně, ať už to mám za sebou."

Dokážete popsat, jakým způsobem se zátěžové situace projevují ve vašem každodenním životě?

“Jejda tak to bude pěkně rozsáhlý seznam. Kde začneme? Blbě spím, protože neustále přemýšlím. Aktuálně to je blížící se konec studia, což znamená blížící se učení a stres. Blbě jím, protože z toho stresu mám žaludek na vodě a potom přijde okamžik, kdy se totálně přejím. Jsem podrážděná a nepříjemná, padají mi z toho všeho už vlasy. Nevím, jestli to je vliv stresu nebo toho, že ze všech těch starostí málo jím. Mám obecně nízkou motivaci pro cokoli dělat, nic se mi nechce a dost jsem zlenivěla. Pochybuju dost sama o sobě, jestli nejsem něco méně, když nezvládám ani bakaláře. Mám kvůli tomu docela nízké sebevědomí.”

Navážeme na toto téma, o kterém teď vyprávíte. Dokážete mi sdělit, zda tyto zátěžové situace ovlivňují Vaše duševní či fyzické zdraví?

“Tak to se krásně hodí k minulé otázce. Duševní zdraví a fyzické to ovlivňuje moc. Obecně to je přece známo, co stres udělá s člověkem. Když se na to podíváme z toho duševního zdraví, spánek je přece nejdůležitější. Ten mám dost bídný, kvůli tomu. Od spánku se potom odráží řada různých faktorů, moje nálada, motivace, jak se stavím k mezilidským vztahům, když budu celý den v práci nevyspalá a zamračená, tak asi se se mnou nebudou chtít kolegyně zrovna bavit. Potom je tady ta věc s podceňováním, s méněcenností. Automaticky mám pocit, že když neuspěju, nemám na to. Počátek mi dala škola, základní, střední a vysoká. Ted' mě to ovlivňuje všude. Našla jsem svůj starý deník, kdy jsem si přesně toto psala už na základní škole. Projevuje se to i v oblasti mezilidských vztahů, mám obtíže k sobě někoho pustit. Potom jsou tu úzkosti, ze stresu mám občas panické ataky, zvracení ze stresu a škrábu si kůžičku kolem nehtů, automaticky aniž bych si to uvědomovala. Fyzické zdraví je jednak ovlivněno i tím spánkem, že mi třeba padají vlasy. Nebo teda i to, že nejím a přejídám se. To hodně ovlivňuje i hormony v těle.”

Jdeme nyní na poslední otázku. Pociťujete dlouhodobé dopady zátěžových situací na Váš profesní a osobní život?

“Dlouhodobé dopady jsou jednoznačně. Všechny ty věci, které jsem vyjmenovala v předchozích otázkách, mají dlouhodobé dopady na osobní a akademický či profesní život. Ovlivňuje to hodnoty člověka, jeho postoje k věcem, určuje to jeho směr, a to podle toho, jestli ty zátěžové situace zvládne, nebo se jim poddá. Mám krizi, jestli je sociální obor pro mě to pravé, jestli chci pomáhat lidem, když nikdo nebyl ochotný pomoci i mně. Vždyť ty zátěžové situace kontrolují životy všech lidí. Kontrolují i můj život. Nemůžu si kvůli tomu najít přítele, protože buď nemám čas, nebo se podceňuju. A když se nad tím zamyslíte, všechny ty věci z předešlých otázek mají obrovský dopad na můj život. Stres ze zátěže hormonově ovlivňuje i vnímání sebe sama vzhledově, emočně. Zátěž mi ukazuje každý den, jestli na něco mám nebo nemám, jestli jsem dobrá studentka nebo špatná, jestli jsem chytrá nebo hloupá, jestli jsem empatická nebo neempatická, jestli pracovat s lidmi, nebo se raději zavřít někde ve sklepě. Nejhorší je, že ta zátěž v hlavě vybere vždy tu horší variantu. To je obrovský dopad, který nám tvoří tu cestu životem.”

Páni. Děkuju Vám moc za Vaši odpověď a jelikož jsme se dostaly na samý konec, děkuju Vám i za účast na mém výzkumu.

“Není vůbec zač, bylo mi potěšením se zúčastnit.”

PŘÍLOHA P II: OTÁZKY DO ROZHOVORŮ

1. Mohl/a byste mi popsat, zda jste ve svém životě zaznamenal/a výskyt zátěžové situace?
2. Jak byste popsal/a tyto zátěžové situace?
3. Z jakých oblastí pocházel vznik zmíněných situací?
4. Jakým způsobem udržujete rovnováhu mezi studiem a osobním životem v obdobích vysoké zátěže?
5. Jaké strategie či zdroj podpory jsou pro Vás nejvíce podstatné během zátěžových situací při studiu?
6. Jakým způsobem jde podle Vás předejít vzniku zátěžových situací během studia?
7. Mohl/a byste mi uvést, zda považujete nějaké konkrétní události či faktory za klíčové při prožívání zátěže během studia?
8. Mohl/a byste mi popsat, zda jste zaznamenal/a podporu ze strany rodiny, přátel či akademického prostředí během vysoké zátěže?
9. Dokážete popsat, zda vnímáte vliv zátěžových situací i na akademický život?
10. Dokážete popsat, jakým způsobem se zátěžové situace projevují ve vašem každodenním životě?
11. Dokážete mi sdělit, zda tyto zátěžové situace ovlivňují Vaše duševní či fyzické zdraví?
12. Pociťujete dlouhodobé dopady zátěžových situací na Váš profesní a osobní život?

PŘÍLOHA P III: UKÁZKA KÓDOVÁNÍ

Rozhovor č. 3

Datum: 11.2.2024

Místo: Kroměříž

4. Mohla byste mi popsat, zda jste ve svém životě zaznamenala výskyt zátěžové situace?

"To si piště, že zaznamenala, to docela dost." *zkušenost se zátkou*

4. Jak byste mi tyto zátěžové situace popsala?

Popsy zážek
"Popsala bych je asi tak, že z těch situací, které prožívám, mám následně stres a strach. Nebo
pocítuji na sobě určitou formu tlaku. *Spouštěcí zážek* Můžou to být situace, které pochází z *rodinného života*,
z mezilidských vztahů a studia."

3. Z jakých oblastí pocházel vznik již zmíněných situací?

Věkné zážek
"Konkrétně u mě bych řekla, že vznik byl vlastně už v období, kdy jsem byla dítě. Jsem ze tří
osobní odpovědnost
sourozenců ta nejstarší, takže jsem se musela furt o někoho starat a tím pádem jsem byla pro
své sourozence spíš rodič, než ségra. *rodinná zážek* Rodiče o mě neměli moc zájem, takže jsem se jim jako
dítě snažila furt nějak zavděčit. Asi na sebe upoutat pozornost. Takže jsem ve škole dělala
vdání o pozornost
problémové situace, za které mě následně trestali. Volala jsem o to, aby si mě všimli. To, že
školní zážek
jsem se málo učila, mělo dopad na to, že jsem měla špatné známky a pak jsem se šileně bála

^{školní zážit}
toho, co bude, až přijdu domů. Tak jsem pak měla stres i z každého školního dne. Takže u mě
^{ve své zážit}
to pochází asi prvotně od rodiny a následně ze školního prostředí."

4. Jakým způsobem udržujete rovnováhu mezi studiem a osobním životem v obdobích vysoké zátěže?

^{proplavání životem}
"Já ani nevím. Prostě tím tak nějak proplouvám a bojím se toho, že se mi ta rovnováha moc
^{žániny efekt}
nedaří udržovat. Když mám nějakou tu vysokou zátěž třeba ve škole, tak se mi nedaří ani nic
v osobním životě, protože jsem z toho tak vystresovaná, že ani nemůžu nic dělat. Což je docela
^{blat}
paradox, že mám třeba stres ze zkoušek, ale neučím se. Prostě to nejde. No a potom samozřejmě
^{aktivní možnosti volání}
jsem nepřijemná na všechny okolo, protože když se mi něco nedaří, nemám na ně náladu.
Hlavně ne na nic pozitivního."

5. Jaké strategie či zdroj podpory jsou pro Vás nejvíce podstatné během zátěžových situací při studiu?

^{proplavání životem}
"Strategie? Upřímně nevím, co bych mohla nazvat jako strategií. Prostě tak nějak proplouvám
a snažím se z toho nezbláznit. ^{bezpečný chůle} Chodím ven na procházku se psem, otravuji svoje kamarádky se
školou ve stylu "už to umíš" nebo "už něco máš?". ^{upřívání se} Snažím se, si připomenout, že na to
nemusím být sama, tak jako jsem na vše byla sama celý život."

6. Jakým způsobem jde podle Vás předejít vzniku zátěžových situací během studia?

Individualita + Společně
"Každý student si projde něčím, co on sám vnímá jako zátěž. Pro každého to je něco jiného a
hojit si to sám
je to dost individuální. Asi spíš bych řekla, že se s tím každý student musí v průběhu života
nebo studia naučit pracovat podle svého."

4. Mohla byste mi uvést, zda považujete nějaké konkrétní události či faktory za klíčové při prožívání zátěže během studia?

organizace pracovní
"Hm. To je spíš tak všechno dohromady. Celkově dát dohromady studijní život, pracovní život
a do toho nezapomenout na to, že bych měla mít i nějaký osobní život, to je občas zajímavé.
aktivní nezvládnutí *občas partáča*
Nestihám ani kvůli tomu svoje kamarádky. Buď jsem v práci, nebo ve škole, což mi prostě
vadí. Protože to nemám s kým všechno prožívat. Mám sice spolužačky, kterým napíšu, když
se něco děje, viz. Strategie, ale není to to pravé kamarádství. To mi asi taky svým způsobem
přivádí nějakou formu zátěže. *Sám se sebou*
Nemít na koho se obrátit je rozhodně klíčové."

8. Mohla byste mi popsat, zda jste zaznamenala podporu ze strany rodiny, přátel či akademického prostředí během vysoké zátěže?

^{nedostatek podpory}
" Moji rodiče o mě moc nejevili zájem už od doby, co jsem byla na základce. Je jim jedno, jestli budu dělat vysokou školu nebo popelářku. Se sourozenci nyní moc dobře ne vycházím, takže to taky nic. ^{Pomocná ruka} Kamarádky mám opravdově asi dvě, se kterými nějak zvládám udržovat kontakt. Spolužačky mám taky, ale ty nepovažuji jako svoje opravdové kamarádky, spíš spolu proplováme studiem a to je naše jediné společné téma. ^{Pomocná ruka} Takže ze strany spolužaček je vzájemná podpora. Ve škole mám asi jen jednu oporu, svoji vedoucí bakalářské práce, která ^{akademické potopení} mi vychází se vším vstříc a troufnu si říct, že bych ji mohla říct cokoliv. Jinak si myslím, že vedení moc nezajímá nějaká empatie ke studentům. Během Covidu jsem byla nucena i se spolužáky nastoupit do pracovní povinnosti a nikoho tehdy nezajímalo, že jsem v prváku, každý den pomáhám ostatním během povinnosti a kvůli tomu nestíhám chodit na přednášky a semináře. Podklady jsem si musela sehnat sama a povinnosti jsem musela splnit jako ostatní spolužáci, kteří neměli žádnou pracovní povinnost. A to už o něčem vypovídá." ^{Osobní zkušenost}

9 Dokážete popsat, zda vnímáte vliv zátěžových situací i na akademický život?

^{školní záleží}
" Určitě tam vliv je. Kdykoliv mám mít zkoušku tak mám z toho strašný strach. Aktuálně mě ^{zájma osobních hodnot} čekají státnice a přemýšlím, jestli pokračovat dál ve studiu. Obecně mám studentský život moc

^{U zátěže na studium / dopletky učitel}
ráda, ale mám z toho všeho kolem takový stres, že nevím, zda se mi to chce ještě dva roky
^{U zátěže na studium / dopletky učitel}
absolvovat. Takže mě to docela odrazuje od dalšího studia a hořce těžce se snažím, dodělat
bakaláře."

10. Dokážete popsat, jakým způsobem se zátěžové situace projevují ve vašem každodenním životě?

^{zpracovaný text}
"Tak když si vyjmenuji, co mám za zátěž při studiu - brigádu, zkoušky, tlak ode všech. U
brigády pocítuji zátěž z toho, že nestihám kvůli škole chodit do práce tak, jak bych chtěla. To
vede k tomu,
že nemám tolik financí, jak jsem si představovala. Takže jsem z toho frustrovaná, protože mě
to omezuje v mém jednání. Zkoušky už jsem lehce nastínila, kdykoliv se ode mě očekává
^{podceňování se}
nějaký výkon, automaticky se podceňuji. Když se mi ve škole něco podaří, mám z toho radost
^{dívat na negativitu}
tak hodku. Když se mi něco nepodaří, myslím na to celý den a nemůžu usnout. Říkám si, jak
to asi bylo trapné a jak jsem se před spolužačkami zesměšnila. ^{nizší sebevědomí} ^{na které se srovnávám!} Pořád se s někým srovnávám.
^{Podceňování se} ^{novin' paráda}
Říkám si, že musím být přeci ještě lepší. Blbě se mi teď i spí, tak jsem si na to musela pořádit
nějaké levandulové prášky."

11. Dokážete mi sdělit, zda tyto zátěžové situace ovlivňují Vaše duševní či fyzické zdraví?

generační šlágr
"O psychickém zdraví studentů se obecně moc nemluví, protože osoby starší generace nedokážou pochopit, že prostě pro někoho studium není zrovna to vysněné. Jak už jsem řekla, *podceňuji se* ovlivňuje mě to tak, že se furt s někým musím srovnávat, bojím se prezentovat před ostatními, bojím se říkat svoje názory nahlas. Když jsem se přihlásila do soutěže, vzdala jsem to, protože jsem si řekla, že je velká konkurence, takže to není třeba ani zkoušet. Podceňuju se a blbě spím. Fyzicky se během zkouškového občas přejídám a v minulých letech jsem se setkala i se *nieke' sebevidomí* sebepoškozováním."

12. Pociťujete dlouhodobé dopady zátěžových situací na Váš profesní a osobní život?

Sociální odpovědnost
"Pociťuju. Říkám si, že když se hroustím ze studia, jak můžu pracovat v sociálním prostředí. *Sociální odpovědnost*
Jak mám radit ostatním, být třeba oporou pro malé děti, když sama neumím mluvit před pár spolužáky. Takže se tak aktuálně hledám. *hledání sebe sama* Nechci říkat, že v sociální sféře pracovat nechci. Z osobního hlediska tam je malé sebevědomí. Blbě se mi navazuje kontakt s někým, koho mám poprvé vidět. *oslovím' nav'izující seba'* Mám strach z nových prostředí a nezvládám změny."