

Akademický stres z pohledu studentů vysokých škol

Ludmila Pecnová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Ludmila Pecnová
Osobní číslo:	H22346
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Akademický stres z pohledu studentů vysokých škol

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti teorií stresu, akademického stresu a lidských emocí.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.

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

KEZBA, Vladimír, 2005. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

MCINTOSH, Diane, Jonathan HOROWITZ a Meghan KAYE, 2018. Stress: the psychology of managing pressure. London: Dorling Kindersley Limited. ISBN 978-0-2412-8627-2.

NAKONEČNÝ, Milan, 2015. Obecná psychologie. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton. ISBN 978-80-7387-929-7.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D., MBA**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **13. ledna 2025**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 13. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku akademického stresu u studentů vysokých škol v České republice. Teoretická část je rozdělena do tří základních kapitol. První kapitola se zabývá lidskými emocemi, druhá kapitola vymezuje celkový pojem stres, jeho rozdělení spolu se stresory a třetí kapitola se věnuje konkrétnímu akademickému stresu, copingovým strategiím, příčinám vzniku a jeho důsledkům. Praktická část se soustředí na zjištění míry akademického stresu, určení nejpoužívanějších copingových strategií a uvedení situací, které jsou pro studenty stresové.

Klíčová slova: emoce, stres, eustres, distres, akademický stres, příčiny akademického stresu, stresory, vysoká škola, vysokoškolští studenti

ABSTRACT

The bachelor's thesis focuses on the issue of academic stress among university students in the Czech Republic. The theoretical part is divided into three main chapters. The first chapter addresses human emotions, the second defines concept of stress, its classifications and stressors. The third chapter concentrates specifically on academic stress, including coping strategies, its causes and consequences. The practical part is focused on determining the level of academic stress, identify the most used coping strategies and describe the situations that students perceive as stressful.

Keywords: emotion, stress, eustress, distress, academic stress, causes of academic stress, stressors, university, university students

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 LIDSKÉ EMOCE.....	13
1.1 POJEM EMOCE	13
1.2 FUNKCE EMOCÍ.....	14
1.3 ZDRAVÉ EMOCE.....	14
1.4 RIZIKOVÉ EMOCE	14
2 STRES	15
2.1 VYMEZENÍ STRESU	15
2.2 EUSTRES	16
2.3 DISTRES	16
2.4 COPING.....	16
2.5 STRESORY.....	17
3 AKADEMICKÝ STRES.....	20
3.1 VYMEZENÍ AKADEMICKÉHO STRESU.....	20
3.2 PŘÍČINY AKADEMICKÉHO STRESU	20
3.2.1 Individuální psychické příčiny	20
3.2.2 Akademické příčiny.....	20
3.2.3 Institucionální příčiny.....	21
3.2.4 Adaptační příčiny	21
3.3 COPINGOVÉ STRATEGIE	21
3.4 DŮSLEDKY AKADEMICKÉHO STRESU	22
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
4 VÝZKUM.....	24
4.1 CÍLE VÝZKUMU	24
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	25
4.3 DRUH VÝZKUMU	25
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	25
4.5 VÝZKUMNÁ TECHNIKA.....	26
4.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	26
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	27
5.1 RESPONDENTI	27
5.1.1 Pohlaví	27
5.1.2 Studovaný ročník.....	28
5.1.3 Forma studia.....	29

5.2	MÍRA AKADEMICKÉHO STRESU	29
5.3	COPINGOVÉ STRATEGIE	30
5.4	STRESOVÉ SITUACE	31
5.5	DŮSLEDKY AKADEMICKÉHO STRESU	32
5.6	ORGANIZAČNÍ FAKTORY UNIVERZITY	33
6	INTERPRETACE DAT	34
	ZÁVĚR	36
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	37
	SEZNAM OBRÁZKŮ	40
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	41

ÚVOD

Studium ve vysokoškolském prostředí přináší pro studenty mnoho výzev. Nejen ty, spojené se studijními povinnostmi, ale také přizpůsobení se novému prostředí, systému, kolektivu a přístupu. Během studia si studenti osvojí nespočet návyků, které mohou využívat i v běžném životě. Konkrétně jde o komunikaci s kolegy, efektivní plánování jak studijních a pracovních povinností tak i relaxace a odpočinku. Nejen že se studenti během studia rozvíjí jak po osobnostní, tak po profesní stránce, ale při stupňujícím se studijním tlaku a požadavcích roste i úroveň stresu, a právě proto je důležité naučit se rozpoznat jeho zdroje. Faktor, který má silný vliv na fungování studentů je právě akademický stres, který bývá spojován s určitými situacemi jako jsou zkoušky, termíny odevzdávání projektů nebo veřejné prezentování před spolužáky. Přestože jsou studenti plně připraveni, může vlivem stresu dojít k selhání a následnému neúspěchu.

Proto jsem dospěla k výběru tohoto tématu o problematice akademického stresu na vysokých školách v České republice. Ovšem akademický stres nemusí chápán pouze v negativním smyslu, v některých situacích může být zdrojem motivace k lepším výsledkům. Pokud je na jedince vyvíjen stres v delším období, je důležité ho sledovat, aby nedošlo k vyčerpání, demotivaci nebo ke zhoršení soustředěnosti. Z tohoto důvodu je nezbytné věnovat pozornost příčinám, důsledkům ale i typu zvládání takových situací.

V teoretická část je nejprve zaměřená na vymezení lidských emocí, které ovlivňují naše rozhodování a chování v jednotlivých situacích. Další část rozvíjí celkové chápání pojmu stres. Poslední část se věnuje akademickému stresu, důvodům jeho vzniku, jaké důsledky při jeho působení mohou nastat a jaké copingové strategie v daných situacích využít.

Cílem praktické části je za pomoci kvantitativního výzkumu zjistit míru akademického stresu u studentů vysokých škol v České republice. Dotazníkové šetření zároveň zaměřilo na zjištění používaných copingových strategií, důsledků akademického stresu, zjištění stresových situací a jaké univerzitní faktory způsobují studentům stresové zatížení.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 LIDSKÉ EMOCE

Duševní život člověka je tvořen funkčně propojeným celkem, jehož hlavním cílem je regulace chování. Jednou z částí tohoto celku je cítění, které je propojeno s motorikou, biochemickými změnami a vegetativními procesy. Výsledkem spojení těchto složek jsou emoce odrážející původní význam, kterým byla reakce na důležité životní situace. V takových chvílích slouží emoce jako signál pro aktivaci organismu a přípravu na reakci. (Nakonečný, 2000, s. 7)

Podle Greenfieldové (1998, s. 154) mají emoce zásadní vliv na lidské chování, způsob myšlení i rozhodování, a to i v momentě, kdy si jedinec neuvědomuje jejich přítomnost. Tyto základní emoce, jako například hněv, štěstí, láska či nenávist, jsou nedílnou součástí lidského života a hrají důležitou roli pro přežití člověka, jakožto živočišného druhu. Láska může napomáhat nejen při reprodukci, ale také při udržování a podpoře sociálních vztahů. Zatímco hněv nám může pomoci v nebezpečných situacích. Přestože způsoby vyjadřování jednotlivých emocí se liší napříč světovými kulturami, city jako radost, štěstí, smutek nebo znechucení jsou chápány jako univerzální – právě tyto emoce často doprovází hlasové vyjádření či mimika. Emoce se rozdělují do tří dimenzí: První dimenze subjektivně popisuje současné pocity daného člověka, do druhé dimenze spadají tělesné změny, které nastávají během jednotlivých pocitů a jedinec je obvykle nemá pod kontrolou a třetí dimenzí je chování člověka, spojené s určitou emocí.

Nakonečný (2015, s. 358,359) zmiňuje, že může docházet k záměně pojmu emoce a cit, přičemž se ve skutečnosti „pojem emoce“ vymezuje jako komplexní fenomén ve kterém se objevují tři úzce spjaté složky: chování, prožívání a fyziologická reakce. Objevuje se i tzv. charakteristika emocí, která emoce popisuje jako autonomní psychický jev, dále že vystupují jako reakce na významnou životní událost, které mají hodnotící funkci objektu

1.1 Pojem emoce

Pojem emoce je vykládán mnoha různými způsoby, ale tato rozmanitost spíše ukazuje na tzv. „vědeckou bezradnost“. Tento termín odkazuje na skutečnost, že emoce nelze jednoznačně definovat, ale pouze popsat za pomoci konkrétních prožitků jako jsou například hněv, radost či znechucení. W. Traxel (Nakonečný, 2000, 10) tvrdí, že zbývá pouze nominální definice emocí, která vymezuje city jako psychické jevy, jejichž hlavním znakem je kvalita libosti či nelibosti v kombinaci s napětím či uvolněním.

1.2 Funkce emocí

Emoce mají klíčovou roli v regulaci psychických činností. Jejich úkolem je pomoci jedinci přizpůsobit se novým změnám, vyhodnotit situaci a adaptovat se. Dále emoce propojují biologickou a sociokulturní rovinu, což člověku pomáhá při fungování v běžném životě. Klíčovou funkcí je aktivně adaptivní fungování, kdy schopností jedince je reagovat na určité prostředí a vyhodnocovat situace a na základě toho se rozhodovat, zda je to pro něj prospěšné či nikoliv. Toto fungování je zajištěno za pomoci vrozených a získaných mechanismů. Emoce plní tři dílčí funkce: hodnocení – emoce vybírají, které informace jsou podstatné pro život, motivace – dle vyhodnocení situace emoce vyvolají nutnost jednat tím stylem, aby to řešení bylo žádoucí i v budoucnu, integrace – jedná se o propojení hodnotící a motivační funkce, jejímž výsledkem je jednotný prožitek (Nakonečný, 2000, s. 29).

F. Schwab (2004, in Nakonečný, 2015, s.390) popisuje funkci sociální emocí, které jsou důležité pro citový a dále společenský vývoj člověka. Tento typ emocí vzniká již v nízkém věku při vývinu dítěte. Sociální emoce si osvojuje zejména z jeho sociálního prostředí. Patří sem hlavně pocity lítosti, hrdosti, studu, viny a závisti vyjadřující vztahy k ostatním lidem. Důležitým pocitem je pocit viny, který je propojen s lidským svědomím.

1.3 Zdravé emoce

Zdravé emoce rozšiřují vědomí, odolnost a pocit spokojenosti se svým životem, což napomáhá k lepší orientaci v komplikovaných situacích a vhodněji využívat možnosti, které se nabízejí. Díky pozitivním emocím, dochází ke zlepšení vztahů, komunikace ale také duševní i tělesné zdraví. Zdravé emoce mají velký vliv na vzdělávání, jelikož podporují klid a soustředěnost, což může vést ke skvělým akademickým úspěchům (Nešpor, 2019, s. 60).

1.4 Rizikové emoce

Rizikové emoce mohou negativně ovlivnit celkové bytí jedince, například způsobit špatné sebeovládání, zhoršit rozumové schopnosti a navýšit stres. Přestože působí spíše škodlivě, v některých situacích mohou být velmi potřebné. Jedná se například o strach či hněv, který může jedinci pomoci k jeho přežití. Důležitým faktem je, že by se žádná z rizikových emocí neměla podceňovat či zapírat, jelikož v momentě jejich přijetí s nimi lze lépe pracovat. Pojem Alexitymie pojednává o neschopnosti popsat a uvědomit si své emoce či porozumět emočnímu stavu ostatních lidí. Jedinec bývá odtazitý, méně empatický a má problémy s emočním vyjadřováním (Nešpor, 2019, s. 62).

2 STRES

2.1 Vymezení stresu

Pojem stres byl užíván již na přelomu 14. a 15. století zejména ve spojení s pojmy útrapy, těžkosti, obtížné situace, neštěstí či nepřízeň osudu. Později se začal používat v oblasti fyziky v kontextu vyjádření síly, tlaku a napětí. Současné pojetí se lehce vrací k původnímu smyslu, přičemž jeho význam zůstává i nadále velmi široký (Kebza, 2005, s. 107).

Myšlenku stresu v roce 1936 poprvé vědecky popsal Hans Selye, a to na základě jeho experimentálního pozorování. Později rozvinul teorie tzv. General Adaptation Syndrome – GAS (obecný adaptační syndrom), který popisuje univerzální reakci organismu na různé typy zátěže, bez ohledu na její původ. Selye (1950, s. 7) uvádí, že při stresové reakci dochází k postupné aktivaci obranných mechanismů, které rozděluje do tří fází: alarmová reakce odpovídající fázi šoku, fáze rezistence, kdy se tělo snaží přizpůsobit působícímu stresoru a fáze vyčerpání, ke které dochází při dlouhodobém působení stresu a může vést až k poruchám zdraví.

Dle McIntosh a kol. (2018, s. 12,13) stres bývá často zaměňován pouze s negativními emocemi např. úzkost nebo strach. Ve skutečnosti každá z těchto emocí představuje odlišnou reakci a jejich porozumění je klíčem k efektivnějšímu zvládnutí stresu. Může být chápán jako osobní přesvědčení jedince o tom, že danou situaci není schopen zvládnout. Tudíž se nejedná o tlak z okolí jedince, ale o subjektivní pocit neschopnosti vůči náročné situaci. Přestože se pojmy strach, úzkost a obavy často spojují, mají odlišné významy. Strach je instinktivní emocí, jedná se o přirozenou reakci na již známou hrozbu, mezitím co úzkost je nepřiměřený či přehnaný strach spojovaný s nejistotou. Obavy představují opakující se myšlenkové vzorce, které se zaměřují na předcházení nepříjemným situacím – jedná se o otázky typu: „Co když...?“ Všechny tyto emoce spolu úzce souvisejí a většinou se navzájem posilují.

Stres je běžně popisován jako reálné či předpokládané narušení rovnováhy organismu. Tím se rozumí situace nebo události, které v jedinci vyvolávají negativní reakci, tzv. „distres“, nicméně se mohou objevovat pozitivní či radostné reakce, tzv. „eustres“. Je tedy zřejmé že samotný pojem „stres“ je velmi mnohoznačný. Popisovat stresory, čímž se rozumí důvody jeho vzniku či stresové reakce, což mohou být odpovědi na danou událost (Joshi, 2007, s. 19).

2.2 Eustres

O stresu se většinou mluví v negativním smyslu, ale v některých situacích nám může např. pocit strachu zachránit život, což dokazuje že stres je pro lidstvo důležitým prvkem. Vzniká v situacích, kdy jedinec cítí pozitivní napětí. Tento typ stresu je spojen s příjemnými pocity přispívajícími k rovnováze a stabilitě. (Plamínek, 2013, s. 132). Villines (2024) pojmem eustres se označuje pozitivní forma stresu, která je pro jedince chápána jako zvládnutelná výzva. Objevuje se v momentě, kdy si člověk uvědomuje že v dané stresové situaci uspěje. Typickým znakem je krátkodobost a přítomnost řešení situace, pozitivní emoce jakožto radost či nadšení, pozitivní vliv na tělesné zdraví, což můžeme v lehké fázi vidět na zlepšení nálady. Situace, kdy může nastat právě tento typ stresu mohou být pracovní/studijní výzvy, které se zdají náročné, ale jedinec v nich vidí smysl, dále cestování, při kterém se objevuje spousta neznámého, avšak které přináší nové zkušenosti.

2.3 Distres

Na opačné straně máme distres, což popisuje negativní stránku stresu a je vnímán jako nezvladatelný či ohrožující. Často bývá spojován s negativními emočními stavy, mezi které spadá úzkost, panika nebo frustrace vedoucí až k psychickému i fyzickému vyčerpání. Distres se objevuje v momentě, kdy jedinec nemá dostatečnou sílu na zvládnutí krizové situace. Mezi typické znaky se řadí zejména dlouhodobý charakter bez zřetelného východiska, pocity bezmoci a smutku. Důležitým faktem ale zůstává, že distres nemusí mít vždy zcela negativní dopady. V některých případech může u jedince dojít ke změně v chování a postoji což může vést k osobnostnímu růstu (Villines, 2024; Nakonečný, 2015 s. 532). Distres vzniká v momentě, kdy mozek vyhodnotí situaci jako nebezpečnou – ať už skutečně nebo jen pocitově. Původ distresu vychází z rychlých a automatických reakcí mozkového kmene, který spouští alarm při běžných nebo neznámých situacích (Plamínek, 2013, s.132)

2.4 Coping

Coping lze chápat jako aktivní a cílený přístup ke zvládání stresových situací, zejména v momentě, kdy je potřeba vynaložit větší úsilí pro překonání složitých událostí. Dále může fungovat jako opora při zvládání stresových situací, jelikož podporuje udržení psychosociální adaptace, pomáhá zvládat a tolerovat jak vnitřní, tak i vnější tlaky pocházející z okolí jedince (Paulík, 2017, s. 118). Lazarus (1993, s. 8) vymezil dva základní typy

copingu, založené dle toho, jaký mají vliv. Prvním typ je „coping zaměřený na problém“ (problem-focused coping) spočívá zejména ve změně vztahu mezi jedincem a jeho okolím. Pokud dojde ke změně interakce za pomoci konkrétního jednání, může dojít ke zlepšení podmínek, které stres původně vyvolaly. Jedná se o takový typ, kdy jedinec cítí, že je možno udělat určitou přímou akci. Druhým typem je „coping zaměřený na emoce“ (emotion-focused coping), který ovlivňuje způsob, jakým jedinec danou situaci vnímá a popisuje. Jeho cílem je regulace negativních emocí, spojených s konkrétní stresovou situací.

McIntosh a kol (2018, s. 26-29) copingové strategie vyznačuje jako způsoby, jakými jedinec reaguje na stresové situace, které se snaží zvládnout. Výběr vhodného typu strategie záleží zejména na tom, zda má jedinec danou situaci pod kontrolou či nikoliv. Pokud je schopen danou situaci ovlivnit, měl by použít problematicky zaměřené strategie (problem-focused coping), zaměřený na aktivním hledání řešení pro danou nepříznivou situaci. Pokud jedinec není schopen situaci ovlivnit bylo by vhodné uplatnit emočně zaměřené strategie (emotion-focused coping), jejichž cílem je zmírnit emoční napětí. Mezi účinné metody zvládání emocí patří např. psaní deníku, meditace, pocit sociální opory nebo přímá terapie. Objevují se i negativní strategie zahrnující užívání návykových látek, přejídání nebo uzavírání se do sebe. Nejefektivnější strategie zvládání stresu zahrnují asertivní komunikaci, přesměrování negativních myšlenek a emocí do pozitivní činnosti – zejména díky humoru a pomoci druhým.

Bratská (2001, s. 110) uvádí čtyři základní skupiny zvládání stresových situací. Jedná se o zvládací schopnosti, zdroje, procesy a strategie. Zvládací schopnosti, které popisují soubor osobnostních dispozic ovlivňující zvládání stresu na úrovni kognitivní, emocionální a behaviorální. Zvládací zdroje se týkají aktuálního stavu jedince, kam spadá jeho prostředí a sociální opora. Procesy zvládání jsou psychofyziologické reakce, které vznikají v okamžiku stresové situace. Zvládací strategie označují stabilní způsoby chování, které člověk užívá při přizpůsobení se zátěži. U některých jedinců může stresová situace vyvolat strach nebo zvýšit úzkost, zejména pokud je hrozba nejasná a chybí možnosti řešení. V tomto případě se hladina stresu může výrazně zvyšovat.

2.5 Stresory

Stresory značí události či situace, které narušují vnitřní rovnováhu organismu a v jedinci vyvolávají ať už psychickou tak fyzickou odezvu. Jedná se o cokoli, co v lidech vyvolává nepříjemný pocit, tlak nebo zahlcení. Může se jednat o skutečnou hrozbu (např. nebezpečná

situace) nebo o čistě subjektivní vnímání určité situace jako nebezpečné. Jakmile organismus rozpozná tento stav, začne reagovat zvýšením krevního tlaku, srdečního tepu, a to i v momentě, že ve skutečnosti k žádnému nebezpečí nedošlo. Jeho původ může vycházet z různých oblastí života – nejčastěji se vyskytují stresory vztahové, osobní, školní či pracovní. Konkrétně se může jednat o rozpad partnerského vztahu, ztrátu blízké osoby, zhoršený zdravotní stav, studijní neúspěch (neúspěšnost při zkouškách) nebo konflikty na pracovišti. Důležitým faktem je, že každý člověk může stejnou stresovou situaci vnímat zcela odlišně. Pro někoho se bude jednat o běžnou situaci a jinou osobu to může dostat na úplné dno – proto je důležité rozpoznat své vlastní emoce a zaměřit se na jejich zvládnutí. V momentě, kdy si jedinec uvědomí jeho zdroje stresu může s nimi začít pracovat a omezit jejich negativní vliv nebo najít efektivní strategie, jak tyto situace zvládat. (McIntosh a kol, 2018, s. 24,25)

Existují tři druhy stresorů: 1. fyzické stresory, které přímo ovlivňují nebo zatěžují organismus. Jedná se např. o nedostatek spánku, nadměrná fyzická zátěž, hluché pracoviště. Pokud fyzické stresory na tělo působí dlouhodobě mohou mít silný negativní dopad na imunitní systém i psychickou pohodu. 2. sociální stresory, které vycházejí z interakcí a vztahu s ostatními lidmi. Mezi zdroje stresu se zde řadí společenské a mezilidské situace, které jedinec vnímá jako negativní či zatěžující. Konkrétními typy jsou konflikty v rodině, osamělost, šikana nebo vyloučení z kolektivu. Jedná se o pocity, které u citlivějších jedinců mohou vyvolat pocit bezmoci, úzkost nebo snížení sebevědomí. 3. Psychické stresory se objevují uvnitř samotného jedince a jsou spojovány s jeho vlastním vnímáním, prožíváním a myšlením. Typickými zdroji je nízké sebevědomí, perfekcionismus, chronické přemýšlení. Přestože tyto stresory nejsou pro okolí jedince většinou viditelné, mohou mít velmi škodlivý dopad na celkovou duševní pohodu jedince (Nakonečný, 2015, s. 532)

Cungi (2001, s. 20-22) rozlišuje stresory akutní a chronické stresory. Akutní stresory většinou představují nečekané a velmi často intenzivní události, které jedinec nemohl ovlivnit ani jim předejít. Konkrétně se může jednat o traumatizující situace například dopravní nehody, fyzické napadení nebo jiné životně nebezpečné události. Jedná se o tak silné situace, které v lidském organismu vyvolají okamžitou stresovou reakci, která může dlouhodobě ovlivnit jak psychické, tak fyzické zdraví jedince. V prvním okamžiku se začíná projevat tzv. poplachová fáze, v níž dochází ke zrychlení krevního tepu nebo pocení. U některých jedinců to touto fází končí a stres odezní, avšak v některých případech může stres přetrvávat a vést ke vzniku posttraumatické stresové poruchy. Chronické stresory

představují dlouhodobé nebo pravidelně se opakující stresové situace, se kterými se jedinec často setkává a vnímá je jako neřešitelné. Typickým příkladem je trvalé studijní či pracovní přetížení, vysoké nároky na výkon nebo konfliktní prostředí. Na rozdíl od akutních stresorů působících náhle a intenzivně, se chronický stres hromadí postupně. Jelikož dochází k postupnému zvyšování zátěže bývá složitější chronický stres ihned rozpoznán. Pokud při jeho objevení není řešen může dojít k vážnějším obtížím jako např. k syndromu vyhoření či vzniku deprese.

3 AKADEMICKÝ STRES

3.1 Vymezení akademického stresu

Akademický stres nepředstavuje pouze běžnou nervozitu před zkouškou, ale zahrnuje kombinaci psychologických i fyziologických reakcí, které jsou na studenty vynakládány. Akademické zatížení může představovat jeden z nejvýznamnějších zdrojů stresu, jenž ovlivňuje duševní pohodu vysokoškolských studentů. Úroveň zažívaného stresu se mezi určitými skupinami studentů může lišit. Akademický stres je často spojen s různými faktory, jako je tlak na studijní výkon, řízení času, finanční situace a podpora rodiny. Tyto zdroje stresu mohou způsobit zhoršení akademických výsledků, snížení motivace nebo úplné ukončení vysokoškolského studia. (Barbayannis a kol., 2022)

3.2 Příčiny akademického stresu

3.2.1 Individuální psychické příčiny

Švamberg Šauerová (2019, s. 20) popisuje osobnosti, které mají re-aktivní nebo pro-aktivní životní postoj vůči stresu. Jedinci s re-aktivním postojem mají větší sklony ke stresu a ve stresových situacích se staví do role obětí. Jejich snahou je převést svou odpovědnost na někoho jiného – například studenti ze svého neúspěchu obviňují celý školní systém. Naopak typickým rysem pro-aktivních jedinců je převzetí plné odpovědnosti za sebe sama, aktivně hledají řešení a snaží se ovlivnit danou situaci.

3.2.2 Akademické příčiny

Jedním z největších zdrojů stresů jsou pro studenty zkoušky a následné čekání na zjištění výsledků. Tento stav může podpořit i fakt, že studenti jsou mimo svůj domov a bez rodinné opory. Zkouškové období často kvůli náročnému studiu způsobuje změny či poruchy ve spánkovém režimu a stravě, což může vést i k nevolnostem. Uvádí se, že pro studenty je více stresová spíše představa ze skládání zkoušky než její skutečné absolvování. Dalším silným stresorem je dodržení termínů odevzdání studijních projektů. Řada studentů se dokonce setkává se zátěží spojenou se strachem z neúspěchu či selhání, kdy to v některých případech může vést i ke zlepšení výkonu. (Robotham; Julian, 2006)

3.2.3 Institucionální příčiny

Stres nemusí vyplývat pouze z individuálních problémů, ale může se objevit kvůli nedostatečnému řízení ve vzdělávacích institucích. Na studenty může mít negativní vliv i prostředí jednotlivých vysokých škol. Mezi časté stresory patří malé přednáškové prostory, tlak na výkon z okolí studenta, nedostatečná dostupnost vyučujících pro konzultace, nepřehledné univerzitní systémy, což zahrnuje zápisy předmětu či přihlašování do následujícího semestru a v neposlední řadě nedostatečná propojenost předmětu s potřebami praxe (Švamberg Šauerová, 2019, s. 22).

3.2.4 Adaptační příčiny

V současné společnosti začíná být považováno získání vysokoškolského titulu jako klíč k úspěchu. Přechod ze sekundárního na terciální vzdělávání je sám o sobě stresující situací a pro mnoho studentů velmi náročné životní období. Zvláště pokud kvůli studiu musí jedinec opustit svůj domov, přesunout se do jiného města a převzít veškerou odpovědnost sám na sebe. Stres ze změny prostředí nejvíce zasahuje studenty prvních ročníků, jelikož se vstupem na univerzitu je čeká přizpůsobení se novému systému, navazování nových přátelství nebo začlenění do kolektivu a zejména udržení vyšší úrovně akademického výkonu (Beiter a kol., 2015).

3.3 Copingové strategie

Stallman a kol. (2022) ve své studii uvádí, že vysokoškolští studenti při zvládání akademického stresu nejčastěji volí adaptivní strategie jako rozptýlení, dechová cvičení, relaxaci a sociální interakci. Naopak mezi nejčastější maladaptivní strategie patří vyhledávání samoty a přejídání se. Autoři zmiňují, že studenti využívající negativní strategie, mají zvýšené riziko ke vzniku symptomů deprese a úzkosti. Přestože se dané obtíže objevují pouze u menšího procenta z těchto studentů, odbornou pomoc aktivně vyhledává jen menšina z nich. Často využívané copingové strategie studentů jsou zejména ty, které podporují mentální rovnováhu a regulaci emocí. Mezi nejvíce využívané patří relaxační techniky, meditaci nebo dechová cvičení napomáhající zvládat nebo alespoň zklidnit stresové situace.

Pérez-Jorge a kol. (2025, s. 2-4) zmiňují metodu založenou na všímavosti, která je založena na vnímání přítomného okamžiku, jejímž cílem je snížit míru úzkosti. Jedná se strategii, které nejen napomáhá k redukci stresu, ale také přispívá k posílení psychické odolnosti, což

je pro jedince důležitá schopnost pro zvládání budoucích stresových situací. Studenti se nejen během studia, ale i v osobním životě setkávají s řadou problému, kvůli kterým se cítí přetížení, čímž jim ubývá energie, kterou by mohli vynaložit právě do studia. Proto v momentě, kdy chceme daný problém vyřešit, je nejdříve nutno si jasně uvědomit jeho původ a vyhodnotit způsob řešení (Cungi, 2001, s. 134)

3.4 Důsledky akademického stresu

Deng a kol. (2022, s.13-16) ve své studii vymezují dva typy důsledků akademického stresu, a to dopad na emocionální pohodu studentů a na jejich studijní výkon. Jelikož právě akademický stres může silně ovlivňovat emocionální rovnováhu studentů. Vyšší míra stresu je často spojována se zvýšenou mírou úzkostí, depresivními příznaky a emočním vyčerpáním. Při dlouhodobém působení stresu na jedince, může dojít až k syndromu vyhoření, který se projevuje sníženou motivací nebo pocitem odcizení. Ve spoustě situacích studenti sahají po maladaptivních strategiích, což může znamenat sociální odtažitost, nespavost, náladovost nebo nepravidelnou stravu. Obvyklým důsledkem je částečné nebo úplné přerušování sociálních kontaktů se svým okolím a pokles sebevědomí. Z výsledků vychází, že pro tento typ důsledků jsou náchylnější ženy. Akademický stres se negativně prolíná do samotného akademického výkonu studentů. Zvýšená míra stresu může způsobovat nižší motivaci ke studiu, zhoršenou soustředěnost a snížení schopnosti přijímat nové informace. Při dlouhodobém vlivu akademického stresu jsou právě tyto lidské funkce výrazně oslabeny. Studenti uvedli, že často bývají nespokojeni s vlastními studijními výsledky a nedostatečnou sebedůvěrou při zkouškovém období. Ve výsledku je zcela zřejmé, že akademický stres negativně ovlivňuje nejen psychický stav studentů, ale narušuje schopnost plnění studijních požadavků.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Má bakalářská práce se zabývá **akademickým stresem z pohledu vysokoškolských studentů**. Jelikož vysokoškolští studenti na začátku jejich studia zažívají nové výzvy a setkávají se jak s akademickými, tak i sociálními požadavky od svého okolí, ocitají se pod silným akademickým stresem. Ať už se jedná o přechod ze sekundárního na terciální vzdělání, hledání si nových přátel, zvládání nových odpovědností a přizpůsobení se novému systému. (Sedláková, 2021)

Přestože je pojem „akademický stres“ spíše pojmem novějším, vyplývá z fungování obecného stresu, avšak je spojen se specifickým prostředím a specifickou skupinou lidí. Touto skupinou lidí se rozumí nejen studenti vysokých škol, ale i akademičtí pracovníci. My se v této bakalářské práci budeme zabývat pouze první skupinou. Na akademické půdě i v celé společnosti je stres velmi důležitým tématem. Důsledky stresu mohou být pozitivní i negativní v závislosti na jeho podchycení. Po dlouhém zkoumání došlo k identifikaci stresorů, mezi které se zařadilo, velké množství úkolů, soutěživost mezi studenty, neúspěch, špatné vztahy mezi studenty či lektory a rodinné problémy. Mezi stresory na univerzitní úrovni spadají přeplněné posluchárny, semestrální systém či nedostatečné zdroje pro studium. (Busari, 2014)

Pierceall a Keim (2007) říkají že, studium na vysoké škole je pro většinu lidí velmi stresujícím obdobím. Dále zjistili, že 75 % až 80 % vysokoškolských studentů jsou pod mírným stresem a 10 % až 12 % vysokoškolských studentů jsou pod vysokým stresem.

Projevy akademického stresu se mohou vyskytovat ve formě úzkostí, deprese a emočního vyčerpání, což může vést k negativnímu vlivu na psychiku studentů. Stejně tak může tento negativní vliv mít škodlivé účinky na výkon, motivaci a sebevědomí studentů. Dále je na studenty vyvíjen tlak kvůli důležitým rozhodnutím týkající se jejich budoucnosti, jako je například výběr pracovní kariéry. Mimo univerzitní zdroje stresu na vysokoškolské studenty může působit tlak rodičů či finanční tlak. Stres spojený s finančním pokrytím může souviset s náklady na studium, pokrytí školného, stravy a ubytování. (Córdova Olivera a kol., 2023)

4.1 Cíle výzkumu

Hlavním výzkumným cílem této bakalářské práce je zjistit míru akademického stresu u vysokoškolských studentů v České republice. Dílčími cíli je zmapovat, jaké situace jsou pro studenty stresující a za pomoci jakých strategií takovéto situace zvládají, vymezení

nejpoužívanějších copingových strategií, důsledky akademického stresu a jaké univerzitní faktory mají vliv na stres studentů. Dále se bude zjišťovat míra akademického stresu v závislosti na pohlaví, formě studia a studovaném ročníku respondentů.

4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Jaká je míra akademického stresu u vysokoškolských studentů?
2. Jaké copingové strategie studenti používají ke zvládnutí akademického stresu?
3. Jaké situace jsou pro studenty stresové?
4. Jaké jsou důsledky akademického stresu u studentů?
5. Jaké organizační faktory univerzity přispívají ke stresu studentů?
6. Jaká je míra akademického stresu u studentů a studentek vysokých škol?
7. Jaká je míra akademického stresu u studentů jednotlivých ročníků?
8. Jaké je míra akademického stresu u studentů prezenční a kombinované formy studia?

4.3 DRUH VÝZKUMU

Pro zjištění míry akademického stresu u studentů vysokých škol jsme zvolili kvantitativní výzkum, jelikož umožňuje rychlejší a větší možnosti sběru dat. Kvantitativní výzkum nám dále umožňuje objektivní analýzu dat k ověření námi formulovaných hypotéz.

Dále jsme pro tento výzkum zvolili dotazníkové šetření za pomoci upravené verze standardizovaného dotazníku SVF-78. Tento přístup je vhodný pro získávání objektivních dat, které můžeme dále analyzovat. Výzkum je deskriptivního typu – jelikož cílem je popis míry akademického stresu mezi vysokoškolskými studenty (Chráška, 2016).

4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výběr našeho výzkumného souboru je záměrný, zařadili jsme studenty vysokých škol v České republice, kteří studují na různých vysokých školách i různých studijních oborech. Tento výzkum je zaměřený na míru akademického stresu, přičemž budeme rozlišovat tři hlavní charakteristiky respondentů: pohlaví, forma studia a studovaný ročník.

U pohlaví budeme zkoumat, zda muži a ženy vnímají akademický stres odlišně. Formu studia jsme rozdělili na prezenční, do které spadají studenti, kteří se studiu věnují na plný úvazek, a formu kombinovanou, která je určena pro studenty, kteří při studiu i pracují. Dále

je zkoumán studovaný ročník, což nám umožní porovnat, jestli vůbec a popřípadě jak se úroveň akademického stresu v průběhu studia mění.

4.5 VÝZKUMNÁ TECHNIKA

Pro náš kvantitativní výzkum jsme vybrali upravenou verzi standardizovaného dotazníku Strategie zvládání stresu SVF-78. Původní dotazník vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová (1997, 2002), o první české vydání se zasloužil Josef Švancara. Dotazník umožní získat informace o tom, jakými způsoby vysokoškolští studenti reagují na akademický stres a jaké postupy využívají k jeho překonání.

Pro účely výzkumu byla použita upravená verze dotazníku SVF-78, která byla převzata z výzkumného projektu „Akademické prostředí: úspěch a stres“ v rámci Interní grantové agentury (Martincová, Včelařová, 2021).

Dotazník se celkem skládá ze 78 situací a výroků s odpověďmi na šestibodové stupnici Likertovy škály v rozmezí 1 (naprosto souhlasím) až 6 (s touto situací se nesetkávám), byly přidány otázky na zjištění pohlaví, formu studia a studovaný ročník respondentů. Vyplnění dotazníku zabere 10-15 minut. Po zpracování výsledků můžeme analyzovat strategie k redukci stresu nebo naopak k jeho zesílení.

4.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Plán zpracování dat pro bakalářskou práci bude zahrnovat několik fází. Nejprve proběhne sběr dat za pomoci dotazníku, který bude respondentům k dispozici v elektronické formě, a to prostřednictvím programu Survio.com. Po ukončení sběru dat, bude provedena základní kontrola, aby se vyloučili neúplné či nerelevantní odpovědi.

Následně data exportujeme z programu Survio.com do programu Microsoft Office Excel. Dále se dostaneme ke zpracování průměrných hodnot za pomoci výpočtových vzorců v programu Microsoft Office Excel. Pro lepší porozumění získaných dat, provedeme deskriptivní a komparativní statistiku, která nám poslouží k popisu míry akademického stresu mezi studenty, jaké copingové strategie studenti využívají a jaké situace jsou pro ně nejčastěji stresující. V závěru data zpracujeme do grafů či tabulek pro přehlednou prezentaci výsledků.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Při interpretaci všech výsledků a zobrazení v grafech je nutno brát v potaz nastavení hodnotící škály, která zní: 1 = naprosto souhlasím, 2 = souhlasím, 3 = nevím, 4 = nesouhlasím, 5 = naprosto nesouhlasím, 6 = s touto situací se nesetkávám. Proto zobrazení vyšších hodnot v grafech vyjadřuje nižší míru vnímání stresu či nižší určení souhlasu.

5.1 Respondenti

5.1.1 Pohlaví

Do dotazníkového šetření se celkem zapojilo 102 respondentů, kterými byli studenti vysokých škol v České republice. Z toho ženské zastoupení bylo 61 a mužské 41. Toto rozložení respondentů může souviset s vysokoškolskou studentskou strukturou, kdy dle ČSÚ (2025) studuje na vysokých školách až o čtvrtinu více žen než mužů.

Jak můžeme vidět (Obr. 1) výsledky deskriptivní analýzy ukázaly, že míra akademického stresu v závislosti na pohlaví se liší zcela minimálně. Konkrétně 51 % tvoří studentky a 49% studenti. Tento výsledek značí téměř rovnoměrné rozložení akademického stresu napříč pohlavím. Dvouprocentní rozdíl nelze považovat za významný, tudíž nelze říct, že by jedno pohlaví bylo k akademickému stresu náchylnější než druhé.

Obrázek 1: Míra akademického stresu v závislosti na pohlaví



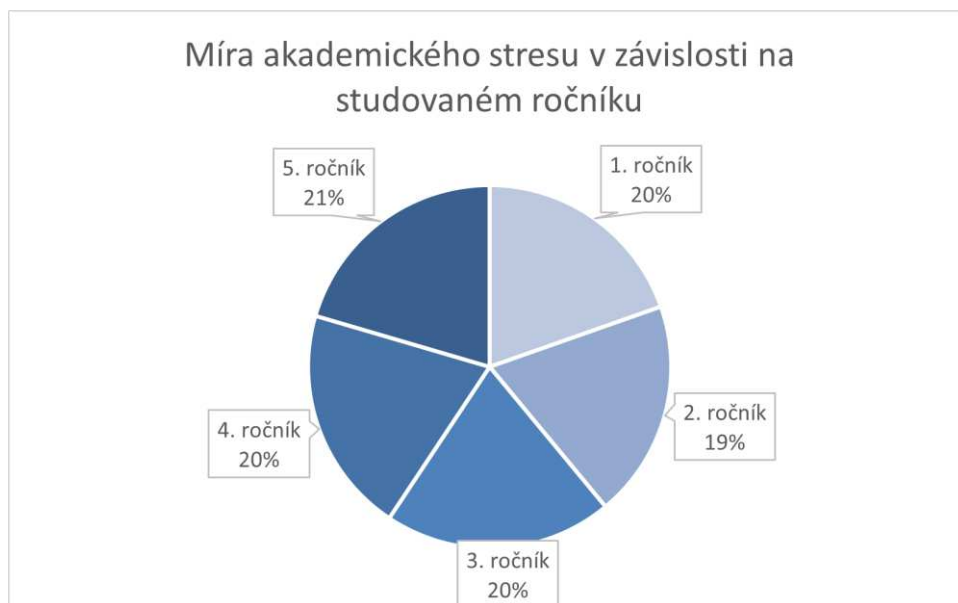
(zdroj: vlastní)

5.1.2 Studovaný ročník

Graf 2 znázorňuje míru akademického stresu podle jednotlivých ročníků studia (1. – 5. ročník). Z prvního i druhého ročníku se zapojilo 15 studentů, největší zastoupení má se 37 respondenty třetí ročník, čtvrtý ročník byl zastoupen 19 studenty a pátý ročník byl zastoupen 16 studenty. Na základě deskriptivní analýzy lze konstatovat, že rozdíl je víceméně minimální. Avšak nejvyšší míru akademického stresu vykazují studenti v 5. ročníku (21 %), těsně je následují studenti z 1., 3. a 4. ročníku (20 %). Naopak studenti 2. ročníku uvádějí nižší míru stresu (19 %).

Tyto výsledky mohou naznačovat, že akademický stres je zvýšený při nástupu do studijního programu a poté při jeho ukončení, zejména tedy v pátém ročníku. To může být způsobeno vstupem do neznámého prostředí a později kvůli závěrečným pracím a zkouškám. Nižší úroveň míry akademického stresu ve 2. ročníku může být díky aklimatizování se do univerzitního systému a pochopení jeho fungování. Celkové vyhodnocení vykazuje téměř rovnoměrné rozložení úrovně stresu, což dokazuje přítomnost stresu po dobu celého studia.

Obrázek 2: Míra akademického stresu v závislosti na studovaném ročníku



(zdroj: vlastní)

5.1.3 Forma studia

Do dotazníkového šetření se zapojilo 37 studentů kombinované formy studia a 65 studentů z prezenční formy studia. Jak z následujícího grafu (Obr. 3) vyplývá, výsledky deskriptivní analýzy ukazují, že rozdělení akademického stresu mezi studenty prezenční a kombinované formy studia je zcela rovnoměrné. Obě skupiny – prezenční i kombinovaná forma – vykazují shodně 50 % v rámci míry akademického stresu. Tento výsledek nám ukazuje, že forma studia neovlivňuje prožívání stresu. Je tedy možné, že nároky obou skupin jsou z hlediska zátěže vnímány velmi podobně, přestože organizace výuky je rozdílná.

Obrázek 3: Míra akademického stresu v závislosti na formě studia



(zdroj: vlastní)

5.2 Míra akademického stresu

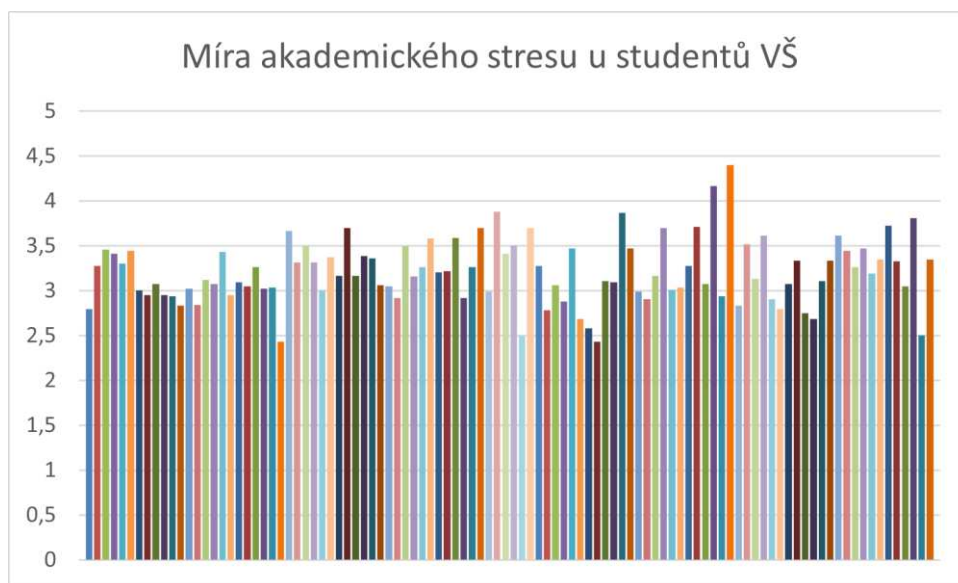
Dle analýzy dat vyplývá, že průměrné stresové skóre činí 3,2, to odpovídá střední míře akademického stresu. Tato úroveň stresu může být považována za přirozenou součást studia, jelikož určitá míra stresu a tlaku je s plněním studijních povinností velmi propojená a může mít pozitivní vliv na studenta, ale i přesto by neměla být podceňována.

Data jsou znázorněna ve sloupcovém grafu, kdy svislá osa, popisuje hodnoty stresového skóre a osa vodorovná vyobrazuje jednotlivé respondenty a ukazuje jeho míru akademického stresu. Sloupce jsou barevně odlišeni pouze z důvodů přehlednější vizualizace.

Většina odpovědí se pohybuje mezi hodnotami 2,5 – 3,5, tyto hodnoty vymezují střední míru stresu. Objevují se sloupce dosahující hodnotu do 2,5, což vykazuje zvýšenou míru akademického stresu. Pouze u dvou respondentů dochází k vyobrazení velmi nízké míře

stresu – sloupce nad úrovní stresového skóre 4. Graf tedy popisuje, že studenti vysokých škol ve většině případů vykazují střední míru akademického stresu, která může být považována za přirozenou součást studia, i přesto by se neměla podceňovat.

Obrázek 4: Míra akademického stresu u studentů VŠ



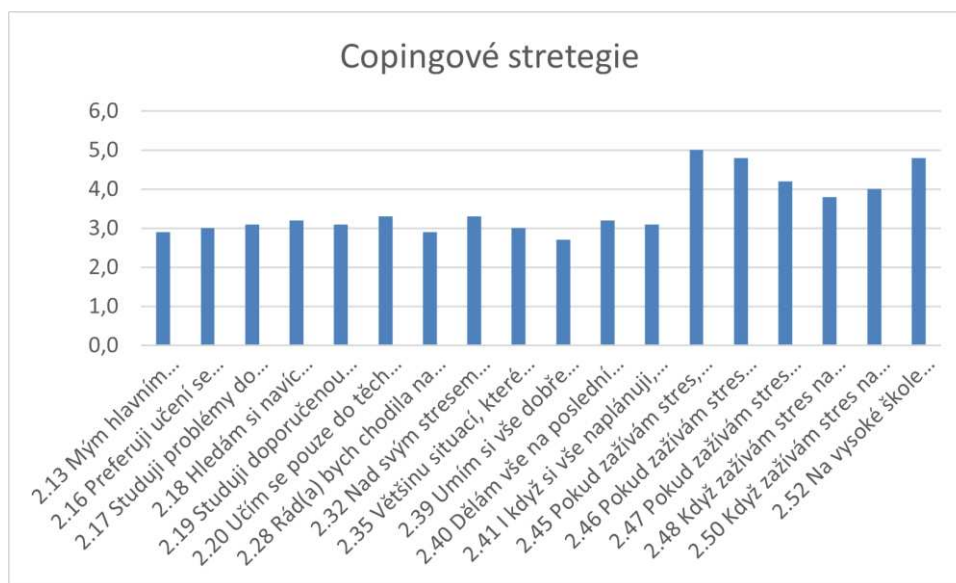
(zdroj: vlastní)

5.3 Copingové strategie

Z dotazníkového šetření vyplývá, že studenti vysokých škol nejvíce využívají adaptivní copingové strategie, jenž přispívají k efektivnímu zvládání náročných situací při studiu. Jedná se zejména o výroky, které se soustředí na učení se z paměti (2.16), studování problému do hloubky (2.17), studium doporučené literatury (2.19), schopnost si vše dobře naplánovat (2.39). Nejméně využívanými copingovými strategiemi jsou na opačné straně maladaptivní způsoby zvládání stresu. Jedná se zejména o užívání návykových látek (2.45; 2.46; 2.47; 2.50). Ve výsledcích se objevuje menší rozpor, a to mezi situacemi: „2.28 *Rád(a) bych chodila na kurz snížení stresu*“ se kterou studenti souhlasí a projevují zájem a „2.52 *Na vysoké škole využívám poradnu (centrum na vysoké škole), která mi pomáhá zvládat stres*“ se kterou většina nesouhlasí, a tedy služby poraden nevyužívá, čímž si protiřečí.

V grafu (Obr. 5) jsou vyobrazeny jednotlivé vybrané výroky a situace z dotazníku, které popisují copingové strategie. Osa X (svislá) vymezuje průměrné hodnoty na škále od 1–6, zatímco osa Y (vodorovná) sděluje konkrétní dotazníkové výroky.

Obrázek 5: Copingové strategie

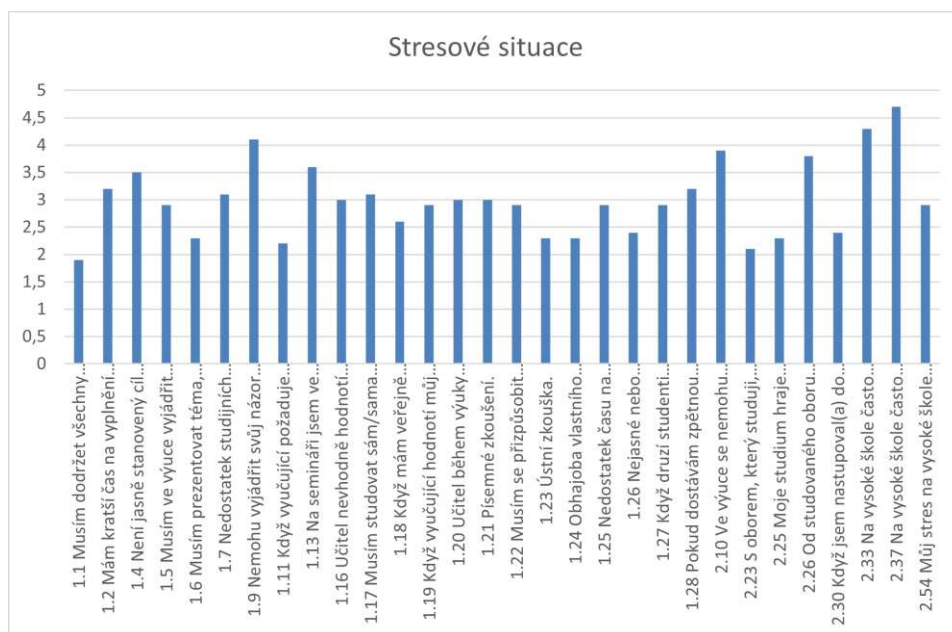


(zdroj: vlastní)

5.4 Stresové situace

Na základě uvedených výsledků v grafu, který zachycuje míru akademického stresu v různých studijních situacích je zřejmé, že studenti jsou pod nejvyšším stresem v momentě, kdy mají dodržet termíny plnění úkolů (1.1), z důvodů organizační náročnosti studia (1.11) a předvést obhajobu vlastního projektu (1.24). Z výsledků také vyplývá, že ústní zkouška (1.23), kdy průměrné hodnocení dosáhlo hodnoty 2,3, je pro studenty značně stresovější než zkouška písemná (1.21) s průměrnou dosaženou hodnotou 3. Tento rozdíl poukazuje na situaci, kdy ústní zkoušení studenti uvádějí jako více stresové, což může být způsobeno nutností okamžité reakce či přímým kontaktem s vyučujícím. Naopak písemné zkoušení může být vnímáno jako méně stresující díky větší míře anonymity a delšího času na promyšlení odpovědi. Výroky dosahující průměrnou hodnotu 4 a vyšší, popisují situace s nízkým stresovým zatížením nebo na situace bez vlivu stresu.

Obrázek 6: Stresové situace



(zdroj: vlastní)

5.5 Důsledky akademického stresu

Uvedený graf zachycuje, jak respondenti vnímali různé důsledky akademického stresu. Z výsledků vyplývá, že se nejvyšší míra souhlasu objevovala u výroku „2.42 Stres na vysoké škole pociťuji každý týden“, což naznačuje, že akademický stres je pro většinu studentů pravidelnou součástí studia. Následovalo tvrzení „2.43 Stres na vysoké škole mi způsobuje zdravotní problémy (nespavost, žaludeční potíže)“, které vykazuje na negativní fyzické dopady z důvodu dlouhodobého stresového zatížení. Relativně vysokou míru souhlasu studenti uvedli u výroku „2.55 Stres mě ve většině případů vybudí k lepšímu výkonu“, z čehož vyplývá, že studenti mohou vnímat vyšší míru akademického stresu jako motivující.

Obrázek 7: Důsledky akademického stresu

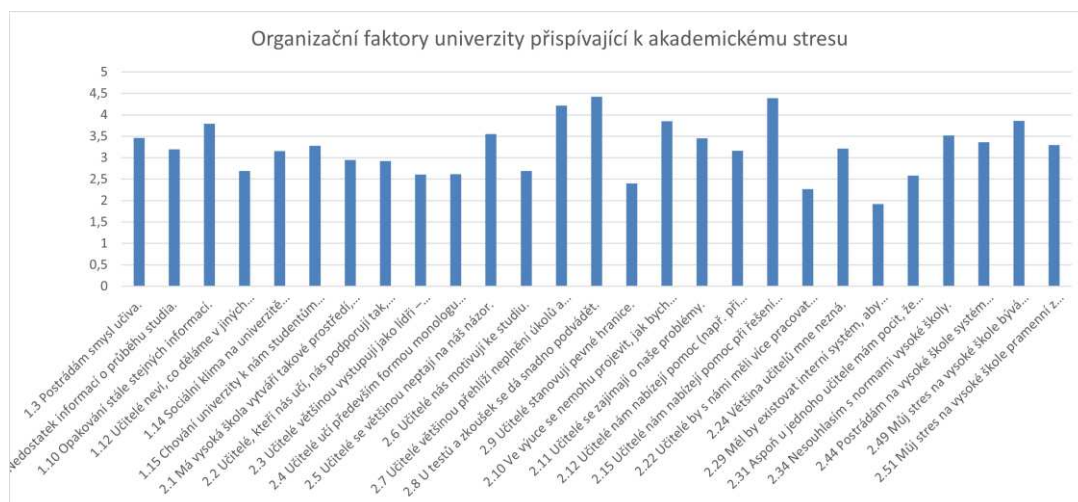


(zdroj: vlastní)

5.6 Organizační faktory univerzity

Z analýzy dat vyplývá, jak studenti vnímali vybrané organizační faktory univerzity z hlediska jejich přispívání k akademickému stresu. Studenti jako nejvíce stresující faktor uvedli, absenci jednotného interního systému, který by vyučujícím umožňoval mít přehled o tom, kolik studijních povinností studenti aktuálně řeší napříč všemi předměty (2.29). Nejvyšší nesouhlas studenti vyjadřují s výroky o neplnění povinností bez jakéhokoliv postihu, o jednoduchém podvádění při zkouškách a o pomoci vyučujících při osobních problémech (2.7, 2.8, 2.15).

Obrázek 8: Organizační faktory univerzity



(zdroj: vlastní)

6 INTERPRETACE DAT

Tato kapitola se zaměřuje na interpretaci získaných výsledků z dotazníkového šetření. Cílem bylo zjištění míry akademického stresu u vysokoškolských studentů, zjištění používaných strategií k jeho zvládnutí a identifikovat jaké situace a faktory ke stresu přispívají. Do výzkumného šetření se celkem zapojilo 102 respondentů studujících na vysokých školách v České republice. Následující zpracované výsledky jsou pospány dne jednotlivých výzkumných otázek v pořadí, v jakém byli uvedeny na začátku praktické části.

HVO1: Jaká je míra akademického stresu u vysokoškolských studentů?

Na základě analýzy výsledků můžeme říct, že průměrná míra akademického stresu u respondentů je 3,2. Tento výsledek je přiměřený střední míře akademického stresu. Většina hodnot se objevovala v rozmezí 2,5 – 3,5, což vysokoškolských studentů potvrzuje běžnou přítomnost stresu během studia. Tato úroveň stresu může mít pozitivní vliv a fungovat jako zdroj motivace. Z výsledků (obr. 5) lze vyčíst, individualita každého studenta a jeho prožívání stresu.

VO2: Jaké copingové strategie studenti používají ke zvládnutí akademického stresu?

Dle získaných údajů se studenti vysokých škol směřují k využívání tzv. adaptivních copingových strategií podporující efektivitu při učení a samostatnou práci. Řadíme mezi ně zejména učení se z paměti, studium do hloubky nebo plánování. Právě tyto výroky přispívají k dlouhodobému, a hlavně úspěšnému zvládnutí studia. Na druhé straně strategie maladaptivní (např. užívání návykových látek), byla studenty uvedeny jako málo využívané.

VO3: Jaké situace jsou pro studenty stresové?

Dle analýzy odpovědí, bylo uvedeno hned několik specifických situací, které jsou podle studentů během studia stresově náročné. Za nejnáročnější situaci považují dodržování termínů odevzdání pro studijní projekty, což je propojováno s tím, že studenti mají často pocit studijního přetížení, které zvyšuje hladinu stresu. S časovým omezením, které studenty uvádí do stresové situace je krátká doba na splnění písemného testu a nedostatek času na studium kvůli pracovním povinnostem. Další silně stresovou situací jsou různé podoby hodnocení studentských prací ať už vyučujícím nebo spolužáky navzájem. Samozřejmě jsou zde zařazeny situace týkající se ověřování znalostí jakožto, písemné a ústní zkoušení.

VO4: Jaké jsou důsledky akademického stresu u studentů?

Studenti uvádějí, že stres nepocítují pouze během zkouškového období, ale že jeho zátěž pocítují každý týden. Zatímco někteří studenti uvedli, že kvůli stresu mají zdravotní problémy, kterými se myslí nespavost a žaludeční potíže, jiní stres vnímají jako zdroj, který je motivuje k lepším výsledkům. Právě tyto výsledky poukazují na fakt, že akademický stres každého jedince ovlivňuje individuálně.

VO5: Jaké organizační faktory univerzity přispívají ke stresu studentů?

V organizačních faktorech univerzity, které přispívají k akademického stresu u studentů, je nepřítomnost určitého interního systému, který by zobrazoval všechny povinnosti studentů, aby i ostatní vyučující měli přehled o jejich studijních povinnostech napříč všemi předměty. Právě tento systém by mohl napomoci k lepší organizaci odevzdávacích termínů, což by vedlo ke snížení stresu u studentů. Dalším významným faktorem je nepřehlednost informací o průběhu celého studia, jednotlivých předmětů a jejich typu zakončení.

Jaká je míra akademického stresu v závislosti na pohlaví, studovaném ročníku a formě studia? (VO6, VO7, VO8)

Kvůli základní charakteristice respondentů, byla míra akademického stresu zjišťována v souvislosti na pohlaví, studovaném ročníku a formou studia. Z výsledků vyplývá, že míra stresu mezi pohlavími vyjadřuje velmi podobné hodnoty. Do výzkumu se zapojili studenti od prvního do pátého ročníku studia na vysoké škole, přičemž nepočetnější skupinu respondentů tvořil třetí ročník. Míra stresu mezi jednotlivými ročníky se pohybuje v podobném rozmezí. Mírně odlišné hodnoty v prvním ročníku, mohou být způsobeny např. přizpůsobení se novému prostředí a systému naopak v pátém ročníku se může jednat o povinnosti ohledně úspěšného ukončení studia. Průměrné skóre u formy studia (prezenční a kombinovaná) bylo pro obě skupiny shodné (50 %).

Z těchto výsledků tedy vyplývá, že akademický stres se objevuje u všech studentů vysokých škol bez ohledu na toto rozdělení. Nelze tedy určit, že by byla některé ze skupin pod větší stresovou zátěží než jiná.

ZÁVĚR

Účelem této bakalářské práce bylo, zjistit míru akademického stresu mezi studenty vysokých škol a zjistit, jakými způsoby ho studenti zvládají. V teoretická část poskytla přehled o lidských emocích, obecné teorii stresu a jeho konkrétnímu zaměření na akademický stres. Mimo tyto tři kapitoly, se pozornost věnovala i různým copingovým strategiím, příčinám vzniku akademického stresu a jeho dopadu na jedince.

Praktická část byla vykonána v duchu kvantitativního výzkumu za pomoci dotazníkového šetření, kdy jsme získali odpovědi od 102 respondentů. Za hlavní cíl jsme stanovili zjištění míry akademického stresu, která na základě analýzy dat vzešla jako střední míra stresové zátěže. Dílčím cílem bylo zjištění nejčastějších stresových situací – dle výsledků byli uváděny situace jako např. dodržení termínů odevzdávání, ústní zkouška a nepřehlednost studijního systému. Zjistilo se, že studenti využívají zejména adaptivní copingové strategie jako je efektivní plánování a studování problému do hloubky. Maladaptivním copingovým strategiím se studenti většinou vyhýbají. Zajímavým zjištěním byl rozpor při zájmu o kurzu na snížení stresu oproti skutečnému navštěvování psychologické poradny. Jako hlavní důsledky akademického stresu jsou uváděny nesoustředěnost a vznik zdravotních problémů. Ukázalo se, že stres se součástí vysokoškolského studia napříč pohlavím a všemi studijními ročníky i formami studia.

Na základě informací vyplývajících z výzkumu bakalářské práce, lze vysokým školám doporučit, aby projevovali větší zájem ohledně tématu stres a podpoře pozitivních vztahů v univerzitním prostředí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BARBAYANNIS, Georgia, Mahindra BANDARI, Xiang ZHENG, Humberto BAQUERIZO, Keith W. PECOR, et al. *Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19* Online. *Frontiers in Psychology*, 2022, roč. 13. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>. [cit. 2025-04-22].

BEITER, R., R. NASH, M. MCCRADY, D. RHOADES, M. LINSOMB et al. *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students*. Online. *Journal of Affective Disorders*, 2015, roč. 173, s. 90-96. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>. [cit. 2025-04-21].

BRATSKÁ, M. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca, 2001

BUSARI, A. O. *Academic Stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques* [online]. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2014 [cit.2025-04-19]. Dostupné z:

<https://www.richtmann.org/journal/index.php/mjss/article/view/5120/4942>

CÓRDOVA OLIVERA, P., P. GASSER GORDILLO, H. NARANJO MEJÍA, I. LA FUENTE TABORGA, A. GRAJEDA CHACÓN a A. SANJINÉS UNZUETA. *Academic stress as a predictor of mental health in university students* [online]. *Cogent education*, 2023, roč. 10, č. 2. [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD [ČSÚ]. *Počet vysokoškoláků v Česku nadále roste*. Online. 2025. Dostupné z: <https://csu.gov.cz/produkty/pocet-vysokoskolaku-v-cesku-nadale-roste>. [cit. 2025-04-24].

DENG, Yuwei, Jacob CHERIAN, Noor Un Nisa KHAN, Kalpina KUMARI, Muhammad Safdar SIAL et al. *Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance* [online]. 2022 Dostupné z: <https://doi.org/doi:10.3389/fpsyg.2022.869337>. [cit. 2025-04-23].

GREENFIELDOVÁ, Susan A., ed. *Lidská mysl: ovládací centrum živého stroje*. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-624-0

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9225-0.

JANKE, W. a G. ERDMANNOVÁ, *Strategie zvládání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum, 2003

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

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

LAZARUS, R.S. *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks* [online] 1993, roč. 44. Dostupné z:

<https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>. [cit. 2025-04-20].

MARTINCOVÁ, Jana a Hana VČELAŘOVÁ., *Akademické prostředí: úspěch a stres* [IGA výzkumný projekt – upravená verze dotazníku SVF-78]. Zlín: Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2021-2022

MCINTOSH, Diane, Jonathan HOROWITZ a Meghan KAYE. *Stress: the psychology of managing pressure*. London: Dorling Kindersley Limited, 2018 ISBN 978-0-2412-8627-2.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

NEŠPOR, Karel. *Přirozené způsoby zvládání stresu*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-443-5.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

PÉREZ-JORGE, David, Majda BOUTABA-ALEHYAN, Ana Isabel GONZÁLEZ-CONTRERAS, Itahisa PÉREZ-PÉREZ. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education [online]. Humanities and social sciences communications, 2017. roč. 12, č. 449. Dostupné z:

<https://doi.org/https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>. [cit. 2025-04-23].

PIERCEALL, E. A. a KEIM, M. C. *Stress and coping strategies among community college students* [online]. Community College Journal of Research and Practice, 2007. roč. 31, č. 9, s. 703-712 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10668920600866579>

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnutí*. 3. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.

ROBOTHAM, David a Claire JULIAN. Stress and the higher education student: A critical review of the literature [online]. 2013. *Journal of Further and Higher Education*. 2006. roč. 30, č. 2, s. 107-117. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/03098770600617513>. [cit. 2025-04-21].

SEDLÁKOVÁ, E. *Akademický stres – přehledová studie*. Diskuze v psychologii [online]. 2021. roč. 1, č. 1, s. 1-8 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/dvp.2021.005>

SEYLE, Hans. *The physiology and pathology of exposure to stress: A Treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation* [online]. Monreal: Acta, 1950 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://archive.org/details/selye_1950/mode/2up

STALLMAN, Helen M., Sarah K. LIPSON, Sasha ZHOU a Daniel EISENBERG. *How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample* [online]. Journal of American college health, 2022. roč. 70, č. 4. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1789149>. [cit. 2025-04-22].

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2019 ISBN 978-80-87723-56-2.

VILLINES, Zawn. *Eustress vs. distress: What is the difference?* [online]. *MedicalNewsToday*. 2024. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/eustress-vs-distress>. [cit. 2025-04-21].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Míra akademického stresu v závislosti na pohlaví	27
Obrázek 2: Míra akademického stresu v závislosti na studovaném ročníku.....	28
Obrázek 3: Míra akademického stresu v závislosti na formě studia.....	29
Obrázek 4: Míra akademického stresu u studentů VŠ	30
Obrázek 5: Copingové strategie.....	31
Obrázek 6: Stresové situace.....	32
Obrázek 7: Důsledky akademického stresu.....	33
Obrázek 8: Organizační faktory univerzity	33

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČSÚ Český statistický úřad

Např. Například

Obr. Obrázek

SVF – 78 Stressverarbeitungsfragebogen SVF-78

VŠ Vysoká škola

Tzv. Tak zvaně