

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum 12.05.2006

Podpis

Poděkování

V první řadě bych chtěl poděkovat mé snoubence Ladislavě Raulímové, která mi v obrovské míře pomáhala po celou dobu studia DPS. Velké díky rovněž patří mému vedoucímu PhDr. Vladimíru Pišovi, který se mi příkladně věnoval po celou dobu psaní práce. V neposlední řadě bych rád poděkoval rodině za podporu během celé doby studia.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku působení stresu na vysokoškolské studenty. Podává přehled o stresu a stresorech souvisejících s vysokoškolským studiem. Cílem je rozebrat rizika stresu a popsat nejvýznamnější stresory působící na žáky. Důvodem, proč se práce zabývá právě touto problematikou, je nezájem veřejnosti o problémy studentů a celkové zlehčování této problematiky.

Součástí práce je průzkum, který byl proveden v řadách studentů Technické univerzity v Liberci. Pomocí výzkumu pak bude navrženo, jak se proti stresu účinně bránit. V práci jsou uvedeny dva konkrétní případy, kdy měl předzkouškový stres katastrofální účinky na psychickou rovnováhu studenta, která vedla k přerušení a ukončení studia.

Klíčová slova: Působení stresu, prevence

Annotation

Impact of stress on high school students is objective of this Bachelor's thesis. It gives a detailed view about stress and its main factors affecting students. Purpose of the study is to take close view of origin of stress and describe most significant stress factors affecting pupils. Theme is chosen because of insensibility of public who seems to be not interested and underestimate such a problems of students.

Part of the study is based on survey amongst students at Technical University of Liberec. Results of the study should help to avoid stress and deal with it. Study contains two experiences showing fatal impact of stress in pre-exam period. Stress level was such high, therefore both students decided to terminate study.

Key words: Impact of stress, prevention

Die Annotation

Diese bakkalaureate Abschlußarbeit orientiert sich auf die Problematik der Wirkung von Streßfaktoren, die an die Universitätstudenten zufallen. Sie gibt ein Übersicht des Stress und der Streßfaktoren, die mit dem Hochschulstudium zusammenhängen. Das Ziel ist die Streßrisiken zu analysieren und die bedeutendsten Streßfaktoren, die auf die Studenten einwirken zu beschreiben. Der Grund für uns sich hierin mit dieser Problematik zu befassen ist die fehlende Interesse der Öffentlichkeit für solche Probleme der Studenten und die allgemeine Verkleinerung dieser Problematik.

Ein Bestandteil der Abschlußarbeit ist eine Umfrage, die in der Umgebung von Studenten der Technischen Univesität in Liberec durchgeführt wurde. Basierend an dieser Umfrage schlagen wir dann vor, wie sich der Student hier wirkungsvoll beschützen kann. Wir haben zwei konkrete Beispiele eingeführt, wobei der Vorprüfung-Streß eine katastrophale Auswirkung auf die psychische Balance des Studentes gehabt hat, was zur ungewünschten vorzeitigen Beendung des Studiums geführt hat.

Schlüsselwörter: Streßwirkung, Prävention

OBSAH:

1	Úvod.....	8
2	Základní informace o stresu	9
2.1	<i>Co je to stres, základní rozměr stresu</i>	<i>9</i>
2.2	<i>Stresová reakce</i>	<i>10</i>
2.3	<i>Kdy a kde se lidé dostávají do stresu</i>	<i>11</i>
2.4	<i>Důsledky dlouhodobého působení stresu</i>	<i>12</i>
2.5	<i>Zvládání stresu.....</i>	<i>13</i>
2.5.1	<i>Strategie boje se stresem</i>	<i>14</i>
2.5.2	<i>Teorie zvládání stresu.....</i>	<i>15</i>
2.5.3	<i>Základní rozhodnutí v boji se stresem</i>	<i>17</i>
2.6	<i>Boj se stresem.....</i>	<i>18</i>
2.6.1	<i>Jak stres neřešit</i>	<i>18</i>
2.6.2	<i>Obranné mechanismy</i>	<i>18</i>
2.6.3	<i>Jak na stres</i>	<i>19</i>
2.6.4	<i>Vitalizující metody</i>	<i>20</i>
3	Stres na vysokých školách.....	22
4	Průzkum	24
4.1	<i>Hypotézy</i>	<i>26</i>
5	Výsledky průzkumu	27
5.1	<i>Shrnutí hypotéz.....</i>	<i>36</i>
6	Odstrašující případy působení stresu	37
7	Závěr.....	39
	Použité zdroje:	41

1 Úvod

Jak se zvyšuje rychlost životního tempa a zvyšuje se životní standard, začíná se pojem **stres** stávat velice frekventovaným. Jak populární, tak odborná literatura pojednává ve většině případů o stresu pouze z pohledu negativních účinků a posttraumatických stavů. V některých případech nám publikace radí, jak se stresu vyhnout, popř. jak ve stresu reagovat a jak změnit svůj životní styl, abychom se stresu zbavili.

Téma bakalářské práce je: „Působení stresu na studenty vysokých škol“. Je důležité udělat podrobnější rozbor tohoto problému, jelikož stresu, který působí na vysokoškoláky, není věnována dostatečná pozornost. Přitom velmi často je to právě stres, který je důsledkem špatných známek, zdravotních potíží a mnohdy i ukončení studia.

V průběhu práce bude vysvětleno jak a kde stres vzniká, jak se ve stresu zachovat, jaké jsou jeho důsledky a jak se mu vyvarovat. Vše bude samozřejmě bráno především z pohledu vysokoškoláků. Dalším hlediskem, na které práce poukazuje, je skutečnost, že pro mnohé studenty je stres a obavy z nesplněné zkoušky tím pravým motorem, který je nutí k činnosti.

„Je vždy výhodnější motivovat svou koncentraci kladnými podněty a nikoliv převážně zápornými. Nicméně platí, že řadu jedinců donutí ke koncentraci pouze působení mírného či středně silného stresu, např. nedostatek času. Věřím, že pocítí-li nezbytnost úkolu, budou mít větší schopnost soustředit se k jeho vykonávání.“[9, s 72]

Tím bych chtěl především říci, že i stres má dvě strany mince, aneb jak říká Ján Praško v názvu jedné ze svých kapitol: „Moc i málo škodí“.[1, s 14]

Při stresu nastává stav silné koncentrace, která vede k „zostření myšlení“, přinášející nespočet nápadů. Velmi často stres vyprovokuje k nadprůměrným výkonům. Bohužel se těchto stavů nedá bezmezně využívat, je nutné si odpočinout.

Vzniká zde mnoho otázek. Jak se vysokoškoláci po fyzické a psychické stránce vyrovnávají se stresem? Jak ho prožívají? Co je podnětem pro působení stresu? Uvědomují si jeho působení a dokáží zhodnotit vliv stresu na svůj výkon?

2 Základní informace o stresu

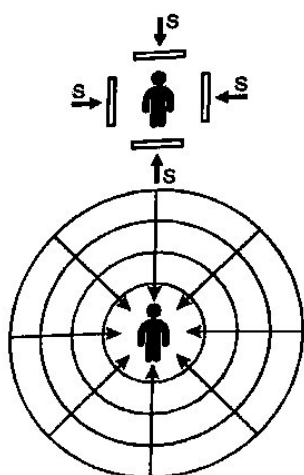
2.1 Co je to stres, základní rozměr stresu

Samotné slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“, které vzniklo z latinského „strigo, strinxi“. Přesný překlad těchto slov by se dal přeložit jako „utahovati, stahovati“. Pokud je bráno slovo stres více technicky, dalo by se přirovnat například k lisu, který působí na člověka ze všech směrů najednou (Obrázek 2-1).

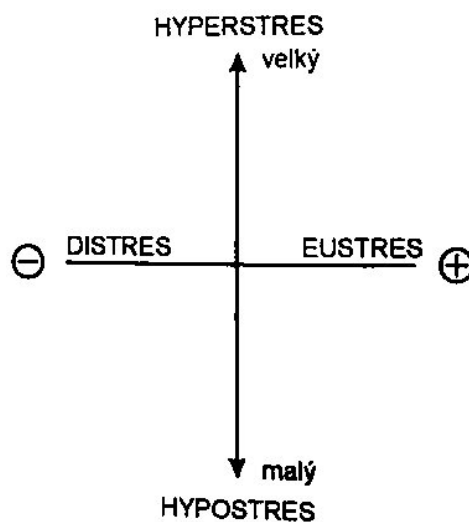
H. Selye říká: „Ano, máte pravdu, stres je abstraktní pojem. Ale stejně abstraktním pojmem je třeba vítr, elektřina a mnoho dalších jiných silových polí, o nichž pojednává fyzika. Pravdou je, že sám pojem „život“ je abstrakcí. A přece se jím zabývá celá jedna vědní oblast – biologie. Měli bychom si uvědomit, že stres je určitým stavem těla i mysli, a má na ně určitý dopad. Projevuje se řadou objektivně zjistitelných chemických a fyziologických dění v orgánech těla. Je mimořádně důležité, abychom si tuto skutečnost uvědomili a počítali s ní.“ [1, s. 52]

Definice stresu podle Jána Praška zní: „Stres je tělesná duševní reakce na stresor.“ [1, s. 11]. Pro doplnění definice je nutné objasnit termíny **stresová reakce** a **stresor**. V moderní medicíně se používá pro vnější stresující události pojem **stresor** (zácpa na dálnici, obsazený telefon, propouštění, apod.) **Stresová reakce** (bušení srdce, negativní myšlenky) je pak psychickou a tělesnou reakcí organismu na **stresor**.

Základní rozměr stresu je vyobrazen na Obrázek 2-2. Hyperstres je stres, který přesahuje hranice adaptability a Hypostres je stresem, který ještě nedosáhl hranice nezvladatelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu. Distres a Eustres značí negativní, resp. pozitivní působení.



Obrázek 2-1:Člověk ve stresu [1]



Obrázek 2-2:Základní rozměr stresu [1]

2.2 Stresová reakce

Při setkání se stresujícím podnětem (stresorem) dochází ke „stresové reakci“. Tato reakce přivádí organismus do stádia připravenosti.

Funguje jako:

- upozornění na nebezpečí nebo hrozbu
- vyvolání poplachové reakce (dostává tělo i mysl do pohotovosti)
- udržuje ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine

Mechanismus stresové reakce jsme zdělili po předcích. Je spouštěna kdykoliv, jakmile organismus rozpozná, že je v ohrožení. Užitečná je tato reakce především v případě fyzického nebezpečí. Při psychologickém ohrožení je zpravidla kontraproduktivní. Slouží jako signál upozorňující na problém, který si vyžaduje řešení. Dlouhodobý stres může vést k psychickým nebo psychosomatickým potížím.

Stresovou reakci můžeme rozdělit do dvou fází:

Poplachová reakce

Při rozpoznání stresového podnětu následuje výlev adrenalinu a noradrenalinu (je aktivován **sympatikus**). To vede k uvolnění značné energie. Dojde k vyplavení cukrů, tuků a škrobů do krve. Zásobovány jsou především tkáně, které jsou důležité pro

boj a útěk (mozek, kosterní svalstvo, srdce, plíce). Naproti tomu ostatní orgány, které nejsou v daný okamžik nezbytně nutné, jsou zásobovány minimálně (např. trávicí ústrojí).

Další fyzické projevy:

- zúžení cév v kůži (snížení krvácení v případě zranění)
- zrychlení dechu a tepu srdce
- snížení napětí hladkého svalstva trávicího traktu
- husí kůže
- odkrvení prstů
- rozšíření zornic

Všeobecný adaptační syndrom

Po první bouřlivé reakci přijde dlouhodobější reakce. Cílem je zklidnit organismus. Přichází ve chvíli, kdy je poplachová reakce vyčerpána a to i v případě, že nedošlo k vyřešení problému. Organismus se v tomto případě snaží překonat, resp. přečkat, nepříznivou situaci. Zesílena je útlumová složka a jsou obnovovány funkce orgánů činných v útlumové fázi (trávicí trakt). Dále je do těla vyplavováno mnoho kortizolu a kortizonu, který mobilizuje energii. I přes fakt, že je tělo v útlumovém režimu, značně čerpá ze svých rezerv.

Při dostatečné hladině kortizolu a kortizonu přestává mozek dávat další impulsy pro udržení stresové reakce a ta může doznít. V případě, že je tato zpětná vazba nefunkční nebo nedostatečná, dochází k vystupňování stresové reakce (typické pro depresivní poruchu).

2.3 Kdy a kde se lidé dostávají do stresu

Po rozebrání stresové reakce je důležité říci, kdy se může objevit. Nejedná se pouze o aktuální vlivy, ale rovněž i samo jejich očekávání (příprava na těžkou zkoušku, zkouška samotná). Silná stresová reakce se projevuje například při situacích jako jsou: živelná pohroma (záplavy, požáry), havárie (automobilu, letadla), úmrtí blízké osoby. Všechny tyto události jsou typickým příkladem náhlého a intenzivního stresu. Nedějí se často, ale o to jsou intenzivnější a „nedá se jim předejít“.

V životě jsou ale i menší změny, které mají negativní vlivy na zdraví. Člověk by se tedy měl zaměřit na menší, ministresory a dlouhodobé hrozby, neboť mají rovněž významný vliv a dají se na rozdíl od výše zmíněných více předvídat.

Jedni z nejvýznamnějších psychologů, zabývajících se stresem vidí jeho vyvolání v následujících situacích, okolnostech: „Podle sdělení dr. H. Selyeho se nejčastěji dostávají lidé do stresu, jsou-li zklamáni ve svých mezilidských vztazích (nevěra manželů, rozvod, zrada, zklamání důvěry).

Podle dr. De Franka se vedoucí pracovníci dostávají do stresu, když zjišťují, že nejsou s to zvládnout úkol, který jim byl uložen.

M. Zuckerman zjistil, že nejasnost, dvojznačnost situace je příčinou mnohých stresů. Podle dr. Leviho je to na jedné straně příliš mnoho informací, které člověk není schopen zpracovat, a přesto se musí pro něco rozhodnout, což je příčinou stresu. Na druhé straně vidí příčiny stresu v monotónnosti – v příliš malém množství informací.

Dr. Beech se na základě svých studií domnívá, že ke stresu dochází, je-li kapacita člověka nižší než soubor požadavků na něho kladených, nestačí-li člověk v daném čase udělat, co má, jestliže nestačí svými schopnostmi, kompetencí, chápavostí apod. Jiný důvod vidí v nespokojenosti lidí s tím, co se kolem nich děje, ať už v práci, v rodině, apod. Třetí důvod vidí v obtížích lidí, kteří se nedovedou vyrovnat se změnami – např. technologie, zaměstnání, přestěhování se, apod.

Dr. Theorell ze Stockholmu konstatoval ve svých studiích o příčinách infarktu myokardu (selhání srdeční činnosti), že nejen velké změny v životě, ale i akumulace malých změn uvádí lidi do stresu.“ [10, s 22]

2.4 Důsledky dlouhodobého působení stresu

Jakmile probíhá stresová reakce opakovaně a bez následné fáze regenerace, dochází postupně k zbytnění kůry nadledvin, která neustále produkuje kortizol a kortizon. Postupem času se začne vytvářet nekonečný kruh, jelikož hypotalamus stále vysílá signály o probíhajícím stresu. Toto může vyvolat deprese nebo psychosomatická onemocnění.

Další hrozbou je nedostatek pohybu. Tělo je při stresu značně zásobeno adrenalinem a noradrenalinem. Tělesný pohyb je nejsnadnější cesta k jejich odbourávání. Bez pohybu se tyto látky dlouho drží v oběhu a tělo setrvává v poplachu. V případě, že stres ještě zajídáme, může nepřímo vést k obezitě, zvyšování krevního tlaku a srdečním chorobám.

Častá stresová reakce vede k přetěžování psychiky a tělesných systémů. To může vést k vztahovým problémům, psychickým poruchám a psychosomatickým onemocněním. Výše zmíněný kortizol a kortizon značně působí na žaludeční sliznici, která se pak nemůže dostatečně prokrvovat. Můžou se objevit zažívací potíže, v některých případech i žaludeční vředy.

2.5 Zvládání stresu

Pokud chceme stres zvládnout, měli bychom si nejprve dokázat uvědomit, že jsme v jeho vlivu. Teprve pak je nutno přistoupit k otázce co dělat, aby se tento stav změnil, zlepšil. Bohužel neexistuje universální odpověď na tuto otázku. Hlavními termíny, které se týkají vyrovnávání se s těžkými životními situacemi jsou: **adaptace** a **koupink**.

Slovo **adaptace** pochází z latinského „ad-apatare“ a znamená připravit se, upravit. Význam tohoto slova spočívá především v tom, aby byl člověk připraven jak na to, co ho čeká, tak aby se dokázal vyrovnat s tím, co ho překvapilo.

Dalším termínem je **Koupink** neboli „zvládání nadlimitní zátěže“. Toto slovo pochází z angličtiny, v překladu „coping“. Nejčastěji se objevuje ve spojení „coping with stress“ neboli „zvládání stresu“. „Nadlimitní zátěž“ je v tomto případě myšlena např. situace, kdy je člověk v životní krizi, při konfliktu s jinou osobou nebo při prodávání těžké nemoci.

2.5.1 Strategie boje se stresem

Slovo strategie je řeckého původu. Řecké „stratos“ znamená armádu a „agein“ vésti. U definice strategie se zdůrazňuje, že jde o „umění získat pro sebe výhody a pro nepřítele vytvořit naopak co nejnevýhodnější podmínky boje“. V širším slova smyslu se termínem „strategie“ rozumí „pečlivě vypracovaný plán, postup, program k dosažení zcela určitého vytčeného cíle“.

Jako příklad jsou zde uvedeny čtyři Lazarusem vytypované strategie zvládání stresu:

1. *Strategie netečnosti (apatie): ten, kdo se dostává do těžké stresové situace nedbá na to, co se děje, chová se ke všemu zcela apaticky a upadá do pocitů bezmoci, deprese a beznaděje.*
2. *Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): jde o obdobu vyhnutí se rozzuřenému býku, který se na mne rítí, tím způsobem, že uskočím stranou, aby mne nezasáhl. V emocionální sféře se to projeví pocity obav, bázně a strachu.*
3. *Strategie napadení útočníka (noxy): obrazně řečeno, jde o snahu zabít komára, který mne chce píchnout.*
4. *Strategie posilování vlastních zdrojů síly: Obrazně jde o výcvik dovedností, o jakési „cvičení pro zdraví, které zvyšuje tělesnou zdatnost“, o výcvik sebekontroly a sebevlády [10, s44]*

Strategie můžeme rozdělit na dva druhy – obrany (defenzivní) a útoku (ofenzivní). Strategii ofenzivní dále dělíme na primární a sekundární.

Primárními se rozumějí takové strategie, kde je útok veden z vlastní iniciativy útočícího, např. když se někdo rozhodne zvýšit svou tělesnou zdatnost, i když se nedostává do situací, které by to vyžadovaly.

Sekundárními ofenzivními strategiemi se rozumějí ty, které reagují na předcházející útok z druhé strany, např. když člověk začne nosit tmavší brýle až po zjištění, že je citlivější na světlo a snadno by mohl dostat zánět spojivek.

2.5.2 Teorie zvládání stresu

Výchozí stav je možno charakterizovat rovnovážnou situací. Na jedné straně na člověka doléhá řada činitelů (podmínek, vlivů, faktorů) – fyzikálních (teplo, hluk, otřesy), fyziologických (hlad, nemoc, vyčerpání), psychických (těžké myšlenky, konflikty s druhými lidmi) a sociálních (nejistota zaměstnání, snížení sebevědomí). Na druhou stranu je člověk vybaven určitým souborem zdrojů. Má určitou fyzickou zdatnost, znalosti a dovednosti, má své zkušenosti, určitou inteligenci, vazby na druhé lidi a také určitou odolnost a nezdolnost. Právě tyto zdroje nám slouží ke zvládnutí obtížnějších situací v životě.

Rovnovážný stav je ideálem. V situaci, kdy začne působit stresor, dojde k vychýlení z rovnováhy. Vychýlení z rovnováhy si člověk uvědomuje, myslí na něj a snaží se pochopit, co se děje. První fázi setkání se stresorem doprovází ve většině případů šok. Po překonání prvotního šoku dochází k myšlenkovému (primárnímu a sekundárnímu) hodnocení situace. Primárním hodnocením se rozumí zvažování významu dané situace s ohledem na to, jak moc dotyčného ohrožuje. Sekundární hodnocení se týká možností, které ohrožený má a které by mu mohly pomoci při zvládání stresové situace. Do souboru těchto možností se nezahrnuje pouze schopnost a dovednost ohroženého, ale i jeho vztahy k druhým lidem (sociální zdroje) a popř. i možnosti vyplývající z pomoci odborníků. Hodnocení neprobíhá jednorázově. Je třeba jej provádět s aktuálními změnami situace.

Z pojetí rovnováhy sil vyplývá, že je možno uvažovat v podstatě o dvou druzích zásahů k znovuoobnovení narušené rovnováhy. Můžeme provést změny na straně zátěže, nebo na straně zdrojů sil, možnostech obrany.

Co můžeme změnit na straně zátěže

To, co můžeme změnit na straně zátěže, lze rozdělit z pohledu na situaci na objektivní a subjektivní. V prvním případě jde o to, jak se věci ve skutečnosti mají. Ve druhém pak o to, jak se na to dívá, chápe a vnímá dotyčný člověk.

Možnosti, jak měnit zátěž z objektivního pohledu, jsou tyto:

1. Ubrat zátěž (např. něco neudělat)
2. Něco zkrátit (přijít později, odejít dříve, mluvit stručněji)
3. Delegovat (přeložit něco na druhého)
4. Kooperovat (spolupracovat, nedělat vše sám)

V praxi to znamená vynechat to, co nás zatěžuje. Je možné určitou práci odřeknout, nebo na ni doporučit někoho jiného. Zátěž lze ubrat i tím, že se sníží intenzita, s níž se tomu či onomu věnujeme (nesnažíme se být neustále tím „nej“).

Možností, jak změnit zátěž ze subjektivního pohledu je, že se na objektivní situaci budeme dívat bez dramatického zveličování. Například pokud náš potomek dostane ve škole špatnou známku, nemusí být tato událost nutně zakončena srdečním infarktem jednoho z rodičů.

Existují i špatné přístupy k boji se stresem. Jedním je tzv. „strategie pštrosa“ neboli schování hlavy do písku v domnění, že pokud já nevidím nebezpečí (predátora), pak nevidí ani ono mne. Jak u zvířete, tak u člověka má tato „strategie“ katastrofické následky (např. zavírání očí před zjevnými známkami rakoviny kůže). Další špatnou strategií je včasné nepochopení či nerozpoznání rizika v situaci, která se právě začíná odvíjet (např. při nevhodném sešlápnutí brzdového pedálu při dojíždění stojící kolony).

Posilování zdrojů umožňujících stresovou situaci zvládnout

Rovněž je dobré primárně posilovat zdroje, které nám umožňují zvládat stresové situace.

Několik základních pravidel:

1. Zbavit se nesprávných a iluzorních představ (např. existence zázračného léku, léčitele...)
2. Zlepšit informovanost na základě spolehlivých dat
3. Udělat prověrku všech strategií, které přicházejí v daný okamžik v úvahu
4. Zlepšit dovednosti boje s těžkostmi (např. ranní cvičení, studená sprcha ...)
5. Posilovat obranu změnou životního stylu, upevňováním mezilidských vztahů

2.5.3 Základní rozhodnutí v boji se stresem

Nejdříve je nutné objektivně zvážit, zda situace, ve které jsme se ocitli, je nezvratná nebo zda se na ni dá něco změnit. Pokud je situace nezměnitelná, je nejlepším řešením snažit se s okolnostmi vyrovnat a akceptovat následky. Pokud je ale změnitelná, je třeba s nepříznivou situací bojovat. Utkat se se stresem a snažit se zvládnout obtíže vhodnou strategií.

Důležitou roli ve volbě vhodné strategie hrají nejen vlastnosti a schopnosti člověka, ale i individuální pohledy na svět. Je také třeba brát v úvahu myšlenkovou (kognitivní), emocionální (citovou) a volní (projevující se chováním) činnost daného člověka.

V **kognitivní** sféře jde v první řadě o myšlenkové řešení či vyrovnání se se stresem. Ten kdo se rozhoduje, si v myšlenkách prochází, co by se stalo, kdyby jednal tím či oním způsobem. V **emocionální** sféře se při volbě strategie bere v úvahu vše, co se týká citů zúčastněných osob. Ve stresu často dominuje řada negativních emocí, jejichž odstranění či snížení má velkou hodnotu. Třetí funkci strategie je chování jedince, který bojuje se stresem. Sem zahrnujeme i sebeovládání, nejen ovládání toho, s čím bojujeme.

Zde jsou příklady pěti možných strategií boje se stresem:

1. *Zvyšování informovanosti o tom, co se se mnou děje, i o tom, co se děje mimo mne, ale mne se to týká, případně o tom, jaká je naděje, že tou či onou strategií jsem schopen zvrátit chod událostí nebo alespoň zmírnit dopad stresoru.*
2. *Příímá činnost – jakýkoliv čin, kterým se buď z vlastní iniciativy nebo vyprovokován stresem dávám do boje.*
3. *Utlumení (inhibice) určité činnosti, která by mou vlastní situaci mohla zhoršit nebo mne oslabit.*
4. *Vnitřní (intrapsychické) procesy typu „rozhovoru sama se sebou“ (jakési samomluvy), kde se snažím přehodnotit situaci, změnit žebříček hodnot, najít jinou cestu řešení apod.*
5. *Obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc – o odbornou radu, útěchu, uklidnění, posilu, sociální oporu apod.[10, s 53]*

Bojujeme-li se stresorem, situace se mění. To je třeba brát v úvahu a situaci přehodnocovat. Boj se stresem není jednorázovou záležitostí, ale naopak je to série činností, které na sebe navazují. V důsledku toho se mění i použití vhodnější strategie.

2.6 Boj se stresem

V následujících odstavcích je uvedeno jak stres řešit i neřešit a jaké jsou obranné mechanismy při boji s ním.

2.6.1 Jak stres neřešit

Jak již bylo uvedeno výše, jedním ze špatných řešení je zavírání očí před problémy. Předstírání, že žádný problém neexistuje, stresovou situaci jen oddaluje a následný efekt značně zhoršuje.

Bruno Comby ve své knize “Stres pod kontrolou“ [11] uvádí další příklady. Například uvádění se do umělého ráje místo hledání a směřování k tomu ráji opravdovému. Umělým rájem nazývá: drogy, alkohol, nevázaný sex, užívání moci, sázení atd. Dalším velkým problémem je hledání chyby v okolí, ve společnosti, ve vnějších příčinách. Je přeci mnohem snazší obvinít někoho jiného než sám sebe. Velkým problémem je také řešení těžkých životních situací za pomoci uklidňujících léků, popř. léků na spaní.

2.6.2 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy jsou vlastně jakýkoliv druh činnosti včetně myšlení a cítění. Jejich hlavním účelem je odvést pozornost od nepříjemného, příp. zahanbujícího faktu nebo skutečnosti, která vzbuzuje úzkost. Jejich činnost je spuštěna, jakmile je ohrožena sebeúcta, sebevědomí, sebehodnocení... Jedná se o nevědomé procesy, které nastupují automaticky, aniž bychom si toho my sami byli vědomi. Nastupují, kdykoliv se objeví ohrožení, se kterým se dokážeme s obtížemi vyrovnat.

Sám Sigmund Freud popsal celkem devět druhů obranných mechanismů – vytěsnění obtížných situací a nepříjemných zážitků z vědomí (represe); ústup do vývojově mladšího stádia (regrese); sebeobviňující chování (turning against self); chování, které je v protikladu k tomu, co by daná osoba ve skutečnosti sama nejraději dělala (reaction formation); odčinění chyby opravou původního jednání; promítání

vlastních záměrů do volní sféry druhých lidí (projekce); promítnutí údajů zvenčí do vlastního nitra (introprojekce); vyhýbání se styku a jednání s druhými lidmi (sociální izolace); formování opačných postojů, než daná osoba ve skutečnosti zaujímá (reversal).

2.6.3 Jak na stres

Jenom v knize Stres pod kontrolou od Bruna Combyho [11] je rovněž několik zajímavých rad, jak se bránit stresu. Autor zde jako první uvádí půst jako nejideálnější způsob pročištění těla od jedovatých látek (tzv. detoxikace). Tím, že si člověk pročistí tělo, se zbaví únavy a dostává novou chuť a sílu do další činnosti. Člověk by neměl začínat hned s několika denními půsty, ale začít třeba tím, že bude jíst jen jedno jídlo denně a to ještě navíc jenom zeleninu a ovoce. Postupem času může snížit i tento příjem potravy a zvýšit čas půstu. Nesmí se zapomínat na dostatek tekutin, tzn. nejméně 2,5l vody za den. Podle autora je nejideálnějším jednodenní půst jednou týdně. *Půst je obdivuhodný nástroj pro rozvoj osobnosti a základní zbraní proti stresu. Všechna náboženství doporučují půst ne pouze pro očistu těla, ale také z duchovních důvodů* [11, s162].

Dalším zajímavým způsobem boje se stresem je fytoterapie (využívání rostlin v léčbě). Podle této „teorie“ jsou bylinné čaje mnohem lepší než uklidňující a uspávací léky (při slazení čaje je lepší dát přednost medu před cukrem). Byliny se dají využít v podobě odvarů, výluhu nebo namáčení (macerace). Nejpřirozenější způsob užívání je žvýkání. Ale na druhou stranu je dostupnost bylinných čajů větší než samotných bylin.

Bruno Comby uvádí ve své knize například recept, jak si pomocí fytoterapie poradit s nespavostí. Podle jeho názoru stačí dvě hodiny před spánkem sníst plod jablka. Pro očistu organismu a odplavení jedovatých látek doporučuje plody jahody, ananasu, citronu, melounu a angreštu. Na migrény a deprese zase pomáhá výluh z heřmánku.

Asi je na každém jedinci, zda dá přednost bylinkářství nebo vědě. Pravdou ale určitě je, že proti stresu a nejenom proti němu pomáhá dostatek vitamínů, stopových prvků a minerálních látek v těle. Všechny tyto látky je možno doplňovat nejen formou fytoterapie, ale i formou lékařských preparátů nebo vhodným složením jídelníčku. Tělu

prospívá dostatek zeleniny, ovoce (a to nejen čerstvého, ale i sušeného), je možno vyzkoušet všechny druhy naklíčených zrn, nové druhy ryb a mořských živočichů. Každý člověk je jedincem a každému jedinci vyhovuje něco jiného.

2.6.4 Vitalizující metody

V tomto odstavci bude uvedeno několik základních vitalizujících metod. Budou jimi: vodoléčba a lázeňství; zpěv a tanec (léčba hudbou); smích, tvary, barvy a světlo.

Voda je základ všeho života. Z celkové hmotnosti 70kg člověka je 50l vody. Voda, a zvláště ta mořská, je skvělý léčebný prostředek vhodný i pro podporu zdraví. Vodoléčba je užitečná také při potírání stresu. Pro uvolnění je ideální 20minutová večerní teplá koupel s přídavkem 0,5 – 1kg mořské soli. Mořské minerály působí příznivě na křeče a odrušují nervové napětí v těle. Lázeň je dobré zakončit krátkou (vlažnou nebo studenou) sprchou. Pro aktivaci těla nebo ranní probuzení je vhodná studená nebo vlažná sprcha. Teplá voda obecně stimuluje nervový parasympatický systém a uvolňuje svaly. Délka použití je od 20 do 40 minut při ideální teplotě 37 °C. Studená voda naopak stimuluje lymfatický systém. Délka použití se zkracuje spolu s nižší teplotou. Jedna nebo dvě minuty úplně stačí. K ideálu v běžném životě patří používání koupele s mořskou solí, studenou sprchou a masáží.

Tanec nám umožňuje osvobodit se od svalového napětí a emocí. Pohyb se stává uměním a uvolňuje stres. Navíc byla hudba za všech časů prostředkem k uvolnění, veselí a rozvinutí tvořivosti a fantazie. Různé zvuky mají na organismus různý vliv. Každý druh hudby vyvolává specifický psychický stav. Rytmus, tónina, jasnost zvuku a texty stimulují vybrané zóny mozku. Zvláštní efekty provokuje také dvoudobý rytmus, který se zesiluje pohupováním a krouživými pohyby těla. Klidná, pomalá hudba vyhlazuje starosti a zaplňuje hlavu klidem a harmonií. Také zpěv je mocným prostředkem proti stresu. Při zpěvu člověk kontrolovaně dýchá, čímž se uvolňuje psychika.

Velmi dobrým způsobem zbavování se stresu je smích. Pouhá jedna minuta smíchu či lechtání nahradí půlhodinu relaxace. Kdo se směje, je spokojen sám se sebou, se svým okolím i se svou činností.

Také tvary, barvy a světlo mají na psychiku člověka, a dokonce i na funkci vnitřních orgánů, vliv. Neexistují dobré a špatné barvy, každá je něčím výjimečná. Účinky barvy jsou jiné v různém čase, ročním období, při tom, zda je člověk svěží nebo unavený. Práci s barvami je možné spojit i s procházkou do přírody v jakémkoliv ročním období. Na každém z ročních období se vždy dá najít něco zajímavého, líbivého. Člověk je navíc na čerstvém vzduchu a přijde na jiné myšlenky. Také různé tvary působí na člověka jinak – hranaté a ostré linie aktivují, jsou zdrojem napětí a rozervanosti, naproti tomu ladné, kulaté, či dokonce jejich absence v noční tmě přispívají k odpočinku.

3 Stres na vysokých školách

Jak je patrné z předešlých odstavců, stres je neodmyslitelnou součástí všedního života. Na někoho působí více, na někoho méně. Často dokáže být i prospěšný. Je však velice důležité stres nepodceňovat a naučit se jej zvládat. Dokáže totiž být pro člověka i velice nebezpečný. A to jak psychicky, tak i fyzicky.

Na vysokých školách je, dle mého názoru, působení stresu na studenty abnormální. Největší stresovou zátěž pro studenta spatřuji v **prvních ročnících**. Člověk, který v ideálním případě přijde do cizího prostředí již ve věku 19 let, musí nejen studovat, ale rovněž se musí starat sám o sebe. Přitom někdy není dostatečně finančně podporován a při studiích si musí vydělávat peníze pro svoje živobytí.

Další rizikové období shledávám v **závěrečném ročníku**, kdy je student enormně stresován sepisováním závěrečné práce a státními zkouškami. V případě Technické univerzity v Liberci mají studenti navíc povinnosti plněním několika předmětů. Této skutečnosti se vyvarují studenti studující například ČVUT, ale jejich pobyt na škole se prodlouží o půl roku.

Tyto dva „krizové ročníky“ vzešly jak z osobních zkušeností, tak i hypotéz a následného průzkumu (viz. kapitola 5).

Přes všechny výše uvedené důvody je však faktor stresu na vysokých školách často opomíjen. V odborné literatuře se velice často setkáváme s působením stresu na základních školách a školách středních. Často jsou rozebírány problémy přiměřeného výběru učiva, přiměřeného podávání učiva, zabezpečení aktivity žáků a dalších aspektů spadajících spíše pod problematiku nižších stupňů.

Jeden z mála, kdo se zabýval alespoň okrajově problematikou vysokoškolských studentů, byl Libor Míček. Ve své práci Duševní hygiena se zmiňuje o „Duševní hygieně zkoušky“ [3, s 83]. Tato „událost“ je zde rozebrána z pohledu žáka: „Před každou zkouškou se projeví, zvláště u nevyrovnaných žáků, jisté napětí, jehož příznaky mohou kolísat od zcela nepostřehnutelných po velmi markantní: blednutí či červenání, třes prstů, neschopnost vypravit slovo, silné koktání apod.“ [3, s 83]

Ovšem stejně tak je v této kapitole popsáno, jak by měl učitel postupovat, aby žákův stres co nejvíce minimalizoval: „Žákům, kteří trpí trémou je tedy zapotřebí dodat důvěru ve vlastní síly a schopnosti třeba poukazem na to, že stupeň sebedůvěry nebývá

v souvislosti s inteligencí (mnoho mentálně omezených lidí vystupuje někdy velmi suverénně, zatímco nadaní lidé se zbytečně podceňují), dále je vůči trémistům namíste zdůraznit možnost opravy zkoušky a konečně dbát na to, aby si přiměřeně rozvrhli učivo, aby se neučili do poslední chvíle a dbali takzvaného zákona „uležení učiva“, který říká, že příprava před náročnými zkouškami by měla být skončena alespoň dva dny před vlastní zkouškou. V té době se v klidu vytvářejí asociace a propojení v rámci nově zvládnuté látky, což vede k jejímu lepšímu vybavení.“ [3, s 83-84]

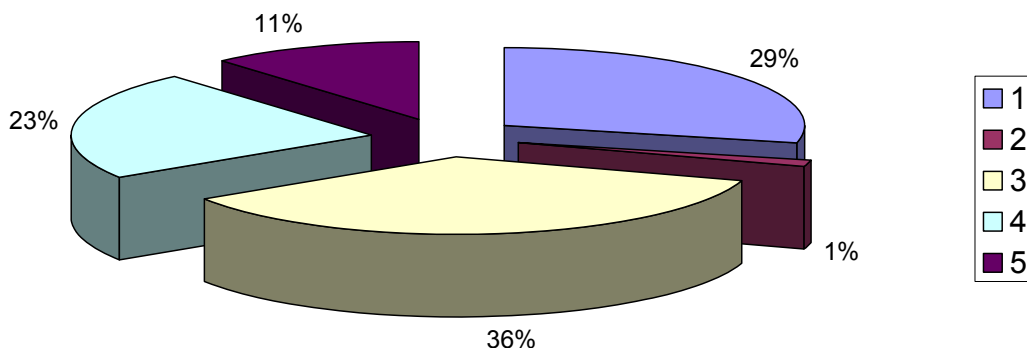
K předešlé citaci je nutno dodat, že není plně v moci kantora přinutit studenta, aby si před každou zkouškou rozvrhl učení právě podle zákona „uležení učiva“. Přesto mohu říci z vlastních zkušeností, že někteří kantoři, u kterých jsem byl studentem, se snažili nejen „nalít“ do svých studentů co nejvíce učiva, ale zároveň jim i doporučit, jak postupovat při učení a především, které části učiva jsou důležité a které nezbytně nutné pro splnění zkoušky. V této chvíli nemohu opomenout jméno **Kopal Antonín, Doc. RNDr., CSc.** Kéž by každý vysokoškolský kantor postupoval v přípravě studentů na velice obtížnou zkoušku jako on.

4 Průzkum

Průzkum byl zaměřen na vysokoškolské studenty. Byl prováděn formou tištěného dotazníku, který byl rozdělen do tří částí. V **první části** dotazníku, která byla nadepsána „Nutné údaje“, bylo nutno vyplnit několik základních informací o dotazovaném studentovi, které byly nutné k zpracování následujících otázek. **Druhá část** dotazníku měla odhalit, zda student trpí, resp. netrpí nejčastějšími příznaky stresu. V **třetí části** bylo zkoumáno, zda si student svůj stres uvědomuje, jestli ví, z čeho jeho stres pochází, a především jak se s ním vyrovnává.

Jak již bylo zmíněno výše, průzkum byl prováděn na vysokoškolských studentech. Jednalo se přibližně o 70 studentů Technické univerzity v Liberci. Z *grafu 4-1* je patrné, že „zkoumaní“ studenti pocházeli z různých ročníků. Nejsilněji zastoupené ročníky jsou 1 a 3.

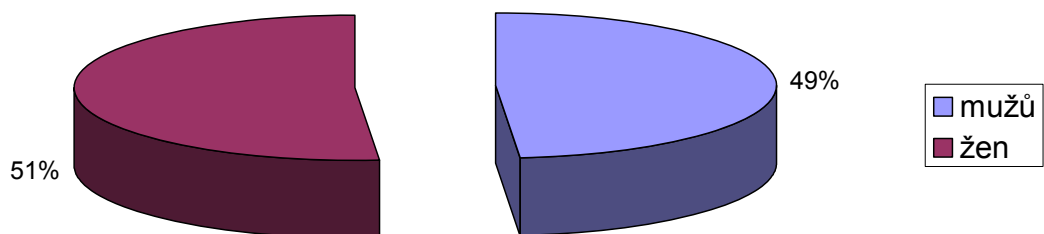
Zastoupení ročníků



Graf 4-1: Zastoupení ročníků v průzkumu

Na *grafu 5-2* je zobrazeno zastoupení obou pohlaví. Z grafu je patrné, že mužů i žen byl přibližně stejný podíl.

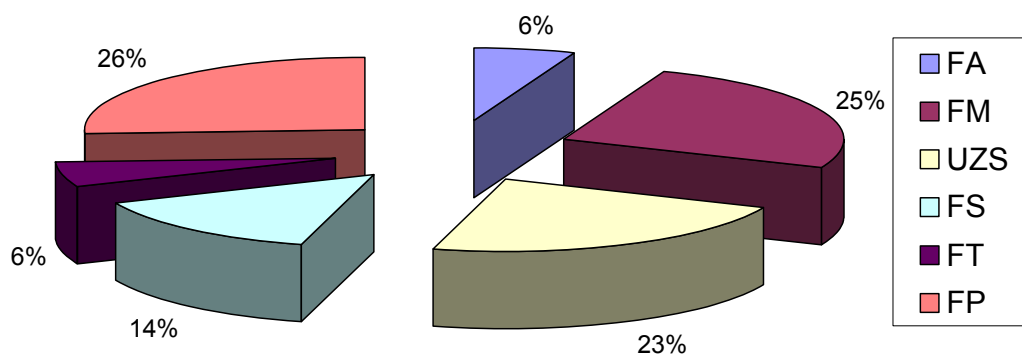
Zastoupení pohlaví



Graf 4-2: Zastoupení mužů a žen v průzkumu

Průzkum byl rovněž koncipován tak, aby obsáhl pokud možno všechny fakulty. Na *grafu 4-3* je vyobrazeno procentuální zastoupení fakult.

Zastoupení fakult



Graf 4-3: Zastoupení fakult v průzkumu

4.1 Hypotézy

Než byl proveden průzkum, byly stanoveny následující hypotézy:

- 1) Předpokladem je, že vysokoškolští studenti prvních a posledních ročníků jsou vystaveni nadměrnému stresu.
- 2) Předpokladem je, že pro více než 20% vysokoškoláků je stres motivací k činnosti.
- 3) Je mylné domnívat se, že studenti vysokých škol jsou natolik odolní a vyspělí, že se proti stresu dokáží bez pomoci efektivně bránit.
- 4) Předpokladem je, že si studenti uvědomují působení stresu, ale přitom neznají jeho základní dělení ani terminologii.

5 Výsledky průzkumu

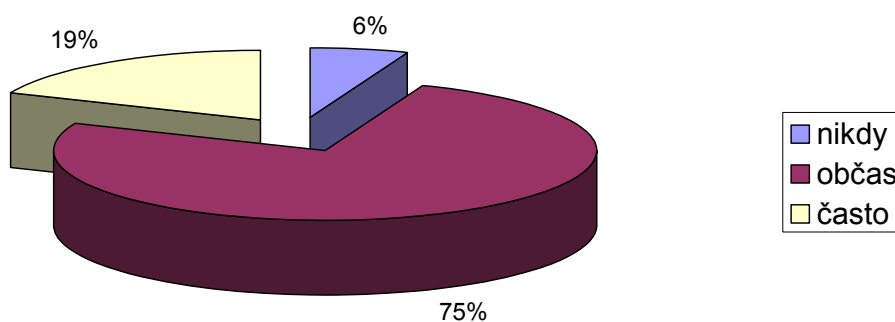
Jak již bylo výše zmíněno, dotazník byl rozdělen na tři části. **První část** se týká základních informací o „zkoumaném“ studentovi a byla již podrobně rozebrána v předchozí kapitole.

Druhá část se skládá z prvních čtyř otázek dotazníku. Úkolem této části bylo zjistit, zda student trpí nejčastějšími příznaky stresu. Tato část byla vypracována podle vzoru dotazníku *Praška J.* v knize *Proti stresu krok za krokem* [1, s.17]. Skládala se z následujících dotazů:

Otázka č.1

Tato otázka zkoumá, zda si je student vědom toho, že na něj stres působí, resp. nepůsobí. Otázka se stejně jako tři následující týká **hypotézy č.1**. Znění otázky je: „*Cítíte se napjatí, nervózní?*“. Možné odpovědi jsou: „*nikdy, občas, často*.“ Z grafu 5-1 je patrné, že mezi žáky převažuje pocit napětí a nervozity. Studentů, kteří odpověděli, že se cítí často napjatí a nervózní, bylo 19%. Podrobnější vyhodnocení této otázky, stejně jako tří následujících, je provedeno po prezentaci prvních čtyř otázek.

Otázka č.1: Cítíte se napjatí, nervózní?

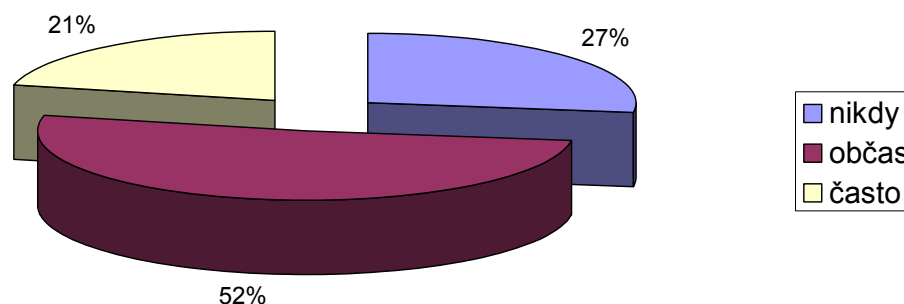


Graf 5-1: Otázka č.1, Procentuální zastoupení jednotlivých výroků

Otázka č.2

Dalším velice důležitým faktorem stresu je, zda je organismus řádně odpočatý. Pokud je pod vlivem silnějšího stresu, často se tento stav projevuje nespavostí a špatným usínáním. Jedinec trpí neschopností uvolnit se a neustále musí myslet na stresující události. Otázka se rovněž týká *hypotézy č.1* a její znění je: „Večer příliš dlouho usínáte?“ Možné odpovědi jsou: „*nikdy, občas, často*.“ Z grafu 5-2 je patrné, že problémy se spaním způsobené stresem má 21% dotázaných studentů. Přes 50% studentů trpí občasnými problémy se spaním.

Otázka č.2: Večer příliš dlouho usínáte?

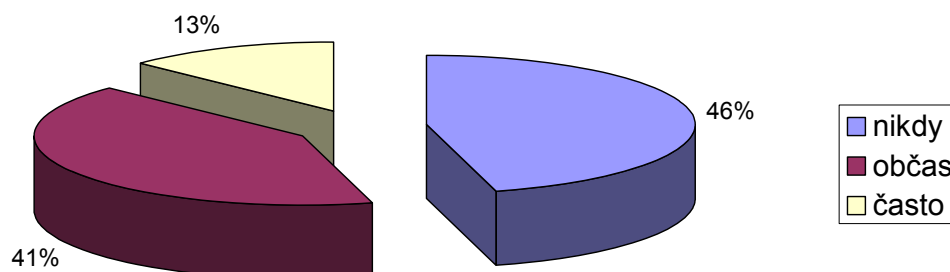


Graf 5-2: Otázka č.2, Procentuální zastoupení jednotlivých výroků

Otázka č.3

Dalším základním faktorem, který ukazuje na nadměrné působení stresu, jsou trávicí problémy. S tímto faktorem velice úzce souvisí nechuť k jídlu resp. přejídání. Otázka zní: „Máte potíže s trávením, nechuť k jídlu nebo naopak návaly nadměrné chuti?“ Možné odpovědi jsou opět: „*nikdy, občas, často*.“ Na grafu 5-3 je vidět, že 54% většina má občasné nebo časté problémy s trávením.

Otázka č.3: Máte potíže s trávením, nechut' k jídlu nebo naopak návaly nadměrné chuti?

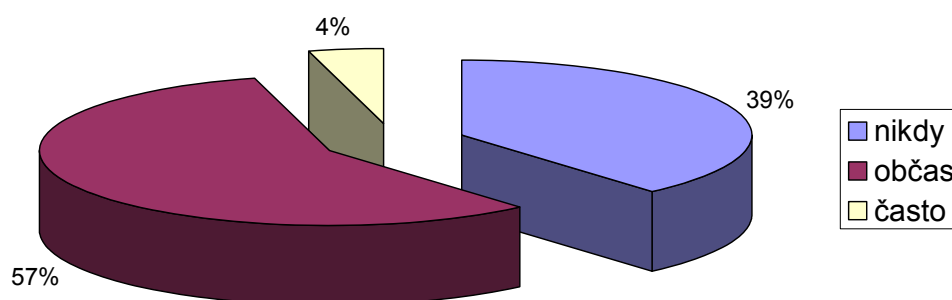


Graf 5-3: Otázka č.3, Procentuální zastoupení jednotlivých výroků

Otázka č.4

Neomylným příznakem stresu je i nadměrné pocení. Otázka zní: „Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte?“ Možné odpovědi jsou: „*nikdy, občas, často*.“ Z následujícího *grafu 5-4* plyne, že u většiny dotazovaných se občas projevuje nadměrné pocení. Zato jen pouhá 4% dotazovaných trpí pocením často.

Otázka č.4: Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte?



Graf 5-4: Otázka č.4, Procentuální zastoupení jednotlivých výroků

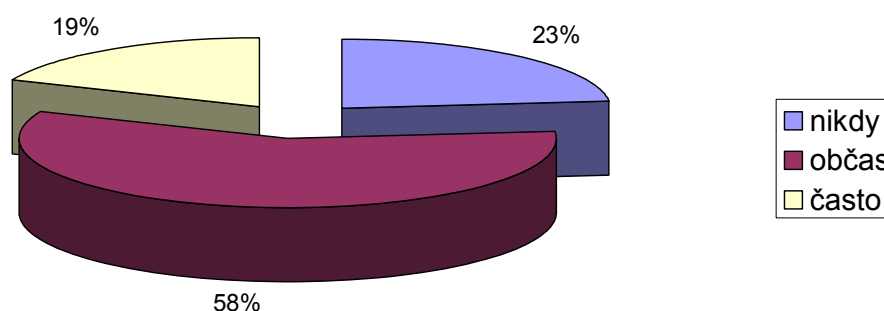
Shrnutí otázek č.1-4: Hypotéza 1

Jak již bylo předesláno, první čtyři otázky spolu úzce souvisí. Byly v dotazníku zahrnuty, aby pomohly odhalit, zda dotazovaný student je či není pod vlivem stresu. Tyto otázky byly čerpány ze vzorového dotazníku navrženého podle *Jana Praška* [1, s.17]. Původní dotazník obsahoval 30 otázek. Bohužel, z kapacitních důvodů nebylo možno zahrnout je všechny. Proto byly vybrány pouze některé a výsledek testu byl následně statisticky zpracován. *Jan Praško* ve své publikaci píše: „*Jakýkoliv zisk tří bodů u dvou položek nebo celkový zisk 8 bodů je upozornění, že prožíváte nadměrný stres.*“

Detailnější přepočty následuje:

Nejprve bylo nutno ohodnotit odpovědi stejně jako v dotazníku *J. Praška*, tzn.: nikdy=0, občas=1, často=3. Dalším nutným krokem bylo vybrat ze zodpovězených dotazníků studenty, kteří studují právě 1. a 5. ročník, jelikož právě jich se tato hypotéza týká. Z této skupiny dotazovaných pak byl vytvořen *graf 5-5* charakterizující četnost jednotlivých odpovědí.

1.Hypotéza, četnost jednotlivých odpovědí pro 1. a 5. ročník



Graf 5-5: 1.Hypotéza

Pro vzájemné porovnání je nutno statistiky upravit hodnoty dotazníku podle *Jana Praška*. Zde využijeme podíl 4/30, kterým vynásobíme kritické výsledky dotazníku (viz Obrázek 5-1: Ukázka přepočtu kritických hodnot dotazníku).

30 otázek / 2xčasto / 8 celkových bodů
4 otázky / 0.27xčasto / 1.1 celkových bodů

Obrázek 5-1: Ukázka přepočtu kritických hodnot dotazníku

Jakmile přepočteme podle těchto pravidel výsledky průzkumu, pak zkrácený průzkum odpovídá rozsáhlejšímu následovně.

Na čtyři předchozí otázky bylo „často“ odpovězeno průměrně 0,75 krát (pro 1. a 5. ročník). To by pro třiceti-otázkový (Praškův) test odpovídalo průměrně 5,6 krát tříbodové odpovědi „často“. Odpověď „občas“ by se v přepočtu vyskytovala v *Praškově* testu přibližně 17 krát.

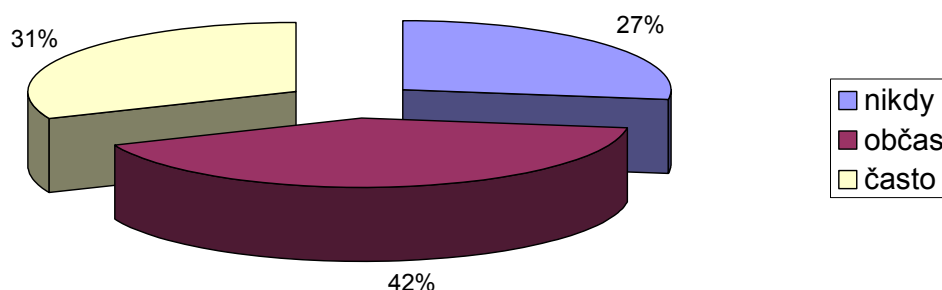
Ted' se vrátíme k původnímu znění. Stačilo mít v třiceti otázkovém testu jednou zaškrtnuto „často“ nebo získat v jeho průběhu 8 bodů k tomu, aby se dalo o člověku říci, že prožívá nadměrný stres. Průměrný student 1. nebo 5. ročníku by podle předcházejícího přepočtu zaškrtnl možnost „často“ přibližně 5 krát a při testu by získal rekordních 32 bodů.

Z předchozího výkladu jasně vyplývá, že *hypotéza 1* byla potvrzena a vysokoškolští studenti prvních a posledních ročníků skutečně trpí nadměrným stresem.

Otázka č.5

Další otázka měla za úkol potvrdit, popř. vyvrátit *hypotézu 2*, to znamená zjistit, zda je pro vysokoškoláky stres motivující, či nikoliv. Otázka zní: „Je pro Vás působení stresu motorem k činnosti?“ Možné odpovědi jsou: „*nikdy, občas, často.*“ Na následujícím *grafu 5-2* je ukázáno, jak na tuto otázku odpovídali dotazovaní studenti.

Otázka č.5: Je pro Vás působení stresu "motorem" k činnosti?



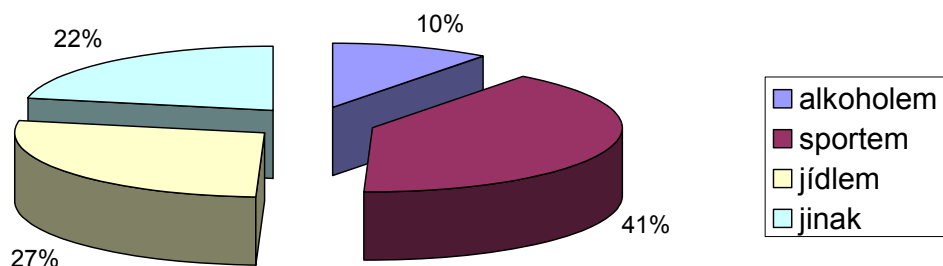
Obrázek 5-2: Otázka č.5, Procentuální zastoupení jednotlivých výroků

Odpověď „nikdy“ volilo 27% dotazovaných studentů. Zbytek studentů volilo mezi odpověďmi občas a často. Z toho právě „často“ zaškrtnulo 31% studentů. Z tohoto čísla vyplývá, že *hypotéza 2 se rovněž potvrdila*.

Otázka č.6

Další otázka byla do dotazníku zahrnuta především ze zvědavosti autora. Úzce souvisela s hypotézou 3, sloužila pro zjištění, jak se studenti se stresem vyrovnávají. Otázka zněla: „Stres zaháníte“ a možné odpovědi: „alkoholem, sportem, jídlem, jinak.“ Čím studenti zahánějí stres je vyobrazeno na *grafu 5-6*.

Otázka č.6: Čím zaháníte stres?



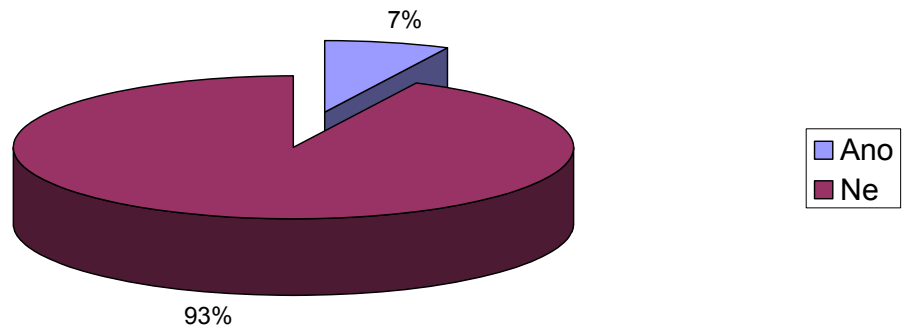
Graf 5-6: Otázka č.6, Jak se studenti vyrovnávají se stresem

Obrovské překvapení bylo, že 41% studentů, kteří na otázku čím zahánějí stres, odpověděli sportem. Tato odpověď byla z pohledu zdraví nejlepší. Naopak nejméně zastoupenou odpovědí byl alkohol (10%), jež je v tomto případě brán jako protiklad a předpokládaný favorit. Studenti, kteří v dotazníku odpověděli jinak, uváděli jako svůj způsob odreagování převážně: „relaxace, práce, spánek, hudba nebo četba.“ Z tohoto plyne, že *hypotéza 3 byla vyvrácena*.

Otázka č.7

Sedmá otázka měla za úkol potvrdit/vyvrátit, zda jsou studenti obeznámeni se základní terminologií týkající se stresu. Otázka zněla: „Znáte termíny Eustres a Distres? Pokud ano, popište.“ Výsledky jsou graficky znázorněny na *grafu 5-7*.

Otázka č.7: Znáte termíny eustres a distres?



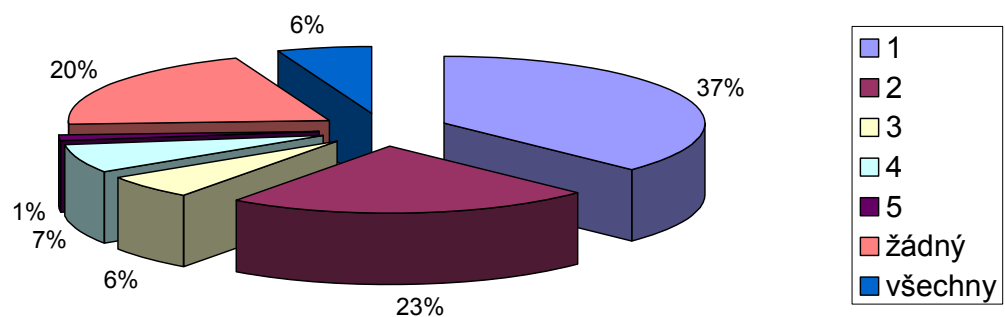
Graf 5-7: Otázka č.7, Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí

Z grafu je patrné, že *hypotéza 4 je u studentů TUL platná (potvrzeno u 93% studentů)*. Studenti až na několik výjimek naprosto neznají ani základní terminologii.

Otázka č.8

Tato otázka byla do dotazníku zahrnuta, aby potvrdila, zda v hypotéze 1 byly oprávněně použitý první a poslední ročník jako nejkritičtější. Otázka zněla velice jednoduše: „Který ročník studia na VŠ byl pro Vás nejhorší, pokud jde o stres?“

Otázka č.8: Který ročník studia na VŠ byl pro Vás nejhorší, pokud jde o stres?



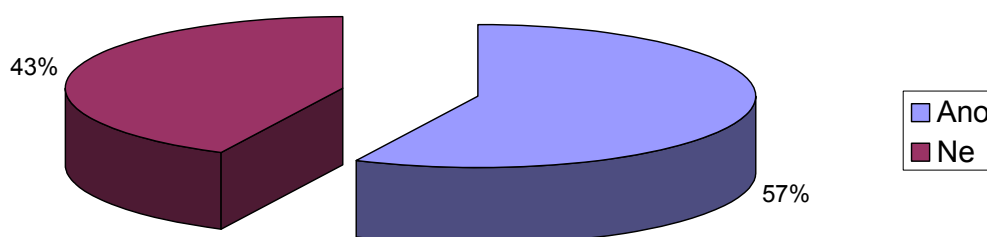
Graf 5-8: Otázka č.8, Rozdělení "nejhorších" ročníků

Jak je zobrazeno na *grafu 5-8*, předpoklad 1.hypotézy byl správný. Nejhoršími ročníky byly podle studentů 1.ročník (37%) a 5.ročník (23%). Dá se tvrdit, že mnoho studentů nemohlo dosti objektivně ohodnotit náročnost 5.ročníku, jelikož jej ještě neabsolvovali. Z těchto důvodů můžeme uvažovat, že objektivní obtížnost 5. ročníku je ještě vyšší, než je výsledek průzkumu.

Otázka č.9 a č.10

Následující dvě otázky se již přímo netýkaly žádných hypotéz. Měly spíše doplňující a informativní charakter. **Otázka č.9** byla velmi přímá: „Je pro Vás studium na VŠ těžší, náročnější, než studium na SŠ? Pokud ano, vypište v čem.“

Otázka č.9: Je pro Vás studium na VŠ těžší, náročnější, než studium na SŠ?



Graf 5-9: Otázka č.9, Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí

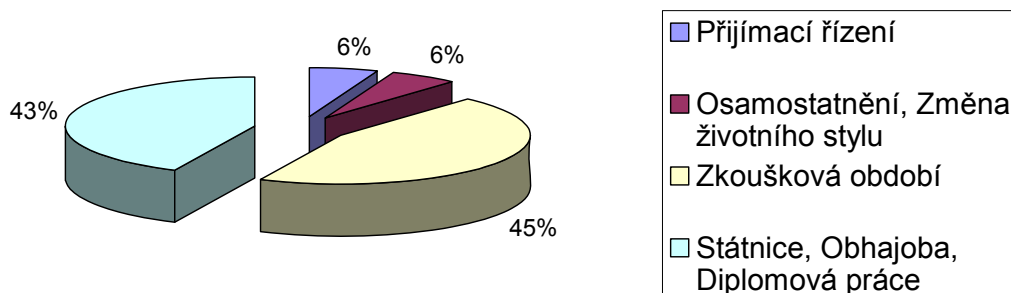
Z *grafu 5-9* je patrné, že 57% dotazovaných studentů odpovědělo na dotaz kladně, tedy tvrdí, že je pro ně studium náročnější. Většina studentů si stěžovala na nadměrné množství učiva. Další často opakovanou odpovědí byl nárůst samostatnosti a náročnosti.

Poslední **10.otázka** zněla: „Co shledáváte na studiu VŠ nejvíce stresující?“ Dotazovaný student si mohl vybrat maximálně dvě z následujících čtyř možností:

- Přijímací řízení
- Osamostatnění, Změna životního stylu
- Zkoušková období

- Státnice, Obhajoba, Diplomová práce

Otázka č.10: Co shledáváte na studiu VŠ nejvíce stresující?



Graf 5-10: Otázka č.10, Nejvíce stresující faktory studia

Na *grafu 5-10* je vidět, že pro studenty jsou nejvíce stresující zkoušková období (45%). Hned v „těsném závěsu“ je poslední z možných odpovědí (Státnice, Obhajoba, Diplomová práce), tedy stresující faktory posledních ročníků (43%).

5.1 Shrnutí hypotéz

1) Předpokladem je, že vysokoškolští studenti prvních a posledních ročníků jsou vystaveni nadměrnému stresu.

Hypotéza 1 byla potvrzena.

2) Předpokladem je, že pro více než 20% vysokoškoláků je stres motivací k činnosti.

Hypotéza 2 se rovněž potvrdila

3) Je mylné domnívat se, že studenti vysokých škol jsou natolik odolní a vyspělí, že se proti stresu dokáží bez pomoci efektivně bránit.

Hypotéza 3 byla vyvrácena.

4) Předpokladem je, že si studenti uvědomují působení stresu, ale přitom neznají jeho základní dělení ani terminologii.

Hypotéza 4 je u studentů TUL platná (potvrzeno u 93% studentů).

6 Odstrašující případy působení stresu

V této kapitole budou uvedeny dva případy studentů, na které měl stres působící na vysoké škole fatální účinky. Oba studenti byli muži. Jejich problémy jsou velice aktuální, a alarmující skutečností je, že naprosto stejným problémům čelí i většina ostatních studentů, kteří nejeví žádné známky stresu (alespoň zatím).

Prvním případem je student Tomáš Peloušek z Uničova. Je absolventem uničovského gymnázia a studoval v Ostravě na Vysoké škole báňské. V lednu roku 2004 neudělal během zkouškového období jednu ze zkoušek. Po této zkoušce se měl dostavit domů, ale neučinil tak. Rodina se po delším pátrání dozvěděla od jeho spolužačky, že se nachází na svém pokoji na koleji, kde pomočený a polonahý trhal svoje skripta.

První diagnózou, kterou vyslovili doktoři, byly drogy. Bohužel Tomáš podle primáře ostravského Anesteziologicko-resuscitačního oddělení MUDr. Jana Jahody trpěl oparem na mozek, způsobeným právě oslabením organismu vlivem zkouškového období. Právě STRES citoval MUDr. Jan Jahoda jako jeden ze spouštěčů, který způsobil takto závažné onemocnění.

Po čtyřech měsících na „ARU“ se dostal Tomáš do Psychiatrické léčebny ve Štemberku. Odtud na revers domů, kde se o něj do současnosti starají rodiče. Tomáš se postupně učí znovu mluvit a chodit.

Toto onemocnění jej připravilo o studium na vysoké škole, všechny jeho přátele i jeho dívku, místo toho mu vrátilo dětství. Přitom se jednalo pouze o „banální“ zkoušku během zkouškového období. Bohužel právě ta se stala pro tohoto mladého člověka pravděpodobně zkouškou poslední. O Tomáši Pelouškovi natočila TV-Nova reportáž, která se vysílala 13.12.2006 v pořadu „Na vlastní oči“. Rovněž byla přidána jako filmová dokumentace na CD, přiloženém k bakalářské práci. Na *obrázku 6-1* je zobrazen záběr, kdy byl Tomáš rehabilitován na uničovském ARU.



Obrázek 6-1: Záběr z reportáže TV-Nova

Druhým případem je můj bývalý spolužák Jiří G. Studoval stejně jako já Fakultu mechatroniky v Liberci. Ke studiu vždy přistupoval s jistým odstupem a neudělané zkoušky si nikdy nebral osobně. Tedy alespoň z pohledu ostatních.

Zlomový se pro něj stal poslední ročník, kdy z ničeho nic začal mluvit z cesty a dělat nesmyslné úkony. Po čase si této abnormality všimli rodiče a odvedli jej k psychiatrovi. Nyní má Jirka za sebou tříměsíční léčení schizofrenie. Jeho stav se pomalu zlepšuje, ale doktoři mu předpovídají doživotní pobírání tlumících léků.

Impulesem k tomuto onemocnění byl právě stres způsobený závěrečnou, diplomovou prací v kombinaci s rozchodem se svou partnerkou a setkáním partnerky nové. Je překvapující, jak se silná a stresově takřka netečná osoba, alespoň jak se jevílo navenek, naprosto zhroutila vlivem stresu. S Jirkou jsem osobně mluvil a on sám říkal, že nechápe, jak se mu to mohlo stát, když si podle jeho slov: „zrovna dal život do pořádku“.

7 Závěr

Z předešlých řádků je jistě patrné, že stres je faktorem, který by se v žádném případě neměl podceňovat. Stres vyvolaný psychicky (nikoliv fyzickým ohrožením) se pomalu stává součástí našeho všedního života a nepřináší s sebou ve většině případů nic dobrého. Často vede k narušení psychické rovnováhy a pokud nedochází k nutné fázi regenerace, má stres druhotně i vážné fyzické následky na jedince, který je pod jeho vlivem. (viz. Kapitola 2.4 Důsledky dlouhodobého působení stresu).

Již v počátku práce bylo diskutováno, že na studenty vysokých škol je vyvíjena nadměrná psychická zátěž. K zjištění zda je tomu opravdu tak, byl proveden průzkum který potvrdil že skutečně ano (viz. hypotéza 1). Jednotlivé hypotézy jsou rozebrány v kapitolách: *4.1 Hypotézy* a *5 Výsledky průzkumu*. Největší stres působí podle průzkumu na studenty v prvním a posledním ročníku. Důvody jsou následující.

V prvním ročníku je student „vržen“ do vysokoškolského způsobu života a je pro něj často velice obtížné se mu přizpůsobit. Tento stres by se dal minimalizovat větším počtem přípravných kurzů během prázdnin před nastoupením studenta na VŠ.

V posledních ročnících začíná zase dosedat na studenta tíže blížícího se konce studia a závěrečných zkoušek. Rovněž je v průběhu studia neustále konfrontován se zkouškami probíhajícími ve zkouškovém období, které mohou zapříčinit i nečekané ukončení studia. Zde je možné poučit se z jednání VŠ ČVUT v Praze, která dává pro přípravu na státnice a řádné sepsání DP půl roku nad rámec studia.

Aby byl student schopen se stresu bránit, musí si uvědomit, že je pod jeho vlivem a začít s touto skutečností patřičně nakládat. Vysokoškolský student může navíc velice dobře předvídat, kdy se do stresu dostane. To platí zejména pro stres vyvolaný zkouškami a zkouškovým obdobím. Zde je totiž dopředu známo, kdy přijdou a čeho se budou týkat. V tomto bodě je však zapotřebí, aby se vyučující snažili vyjít studentům vstříc a dopředu jim sdělovat důležité milníky studia.

Na druhé straně je však nutno dodat, že právě pro 31% dotazovaných studentů je stres často motorem k činnosti. Stejně tak je motorem i pro mne, když pracuji na této bakalářské práci. Ano, vliv stresu může být ve výsledku příznivý, ale nejde s ním počítat do nekonečna. Stres je závažným problémem nové doby a neměl by se nikdy brát na lehkou váhu.

Na závěr si přečtete několik rad od psychologky působící v Centru informačních a poradenských služeb pro studenty ČVUT, PhDr. Venduly Junkové, která ve svém internetovém článku doporučuje jak se vyhnout předzkouškové trémě:

„Některé zásady k redukci předzkouškové trémy:

- částečné naplánování toho, co se musím naučit a kdy
- konkretizovat, popsat problém, který mě trápí
- zjistit, zda mé cíle nejsou nereálné a nedosažitelné
- dbát na určitý řád a denní režim (dostatek spánku, ale ne přes den, dělat uvolňující přestávky např. na čaj, kávu – cca po 1,5 hod.)
- nácvik relaxace (autogenní trénink, najít způsoby činností, které mě uklidňují, uvolňují - koupel ve vaně, poslech hudby aj.), nácvik dýchání
- možnost cvičného předvedení znalostí jinému (kamarádovi, event. deklamovat nahlas)
- autosugesce (přesvědčit sám sebe „mám na to“, „věřím si“)
- odměnit se za každý malý splněný úkol
- alespoň část učiva ke zkoušce umět, být si v něm jistý (event. se naučit začátky kapitol z paměti)
- nechodit na zkoušku příliš brzy (tréma se zvětšuje)
- vzít si s sebou na zkoušku talismany (pokud nám to vyhovuje)
- podpora přítele nebo spolužáka (požádat jej např. aby nás doprovodil před místnost, kde se zkouší)
- nepřikládat zkoušce nadměrný význam a důležitost ("i když zkoušku neudělám, neznamená to, že jsem zavrženíhodný, špatný...")

(pozn. autora: tohle studenti většinou dobře zvládají, ale vyučující si důležitost zkoušky nenechají rozmluvit . . . :)“ [7]

Použité zdroje:

- [1] PRAŠKO, J. – PRAŠKOVÁ H. – Proti stresu krok za krokem, vydání 1., Praha, Grada, 2001, 188s, ISBN 80-247-0068-9
- [2] SCHREIBER V., Lidský stres, Academia, Praha 1992, 84s, ISBN 80-2000-0958-0
- [3] MÍČEK, L. – Duševní hygiena, Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 208s, ISBN 14-400-86
- [4] BARTKO, D. – Moderní psychohygiena, Bratislava, Obzor, 1975, 544s, ISBN 65-020-75
- [5] Co je to stres? [online][Cit.18.12.2006] Dostupné z: http://www.fek.zcu.cz/cz/katedry/cecev/mes_mat/stres/stres.htm
- [6] V Evropě a USA se zabydlel stres. [online][Cit.28.12.2006] http://zdravi.idnes.cz/v-evrope-a-usa-se-zabydlel-stres-zjistil-pruzkum-f66-/zdravi.asp?c=A061221_103827_zdravi_ad
- [7] Jak zvládat stres ve zkouškovém období. [online][Cit.28.12.2006] <http://student.cvut.cz/view.php?cislocclanku=2005012002>
- [8] Nova TV archiv, Na vlastní oči [on-line][Cit.3.01.07] <http://www.nova.cz/tvarchiv/?238d=13.12.2006&238m=d&238p=OCI&238v=44377>
- [9] MÍČEK, L. – Sebevýchova a duševní zdraví, Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 222s, ISBN 14-400-86
- [10] KŘIVOHLAVÝ, J. – Jak zvládat stres, Praha, Grada Avicentrum, 1994, 189s, ISBN 80-7169-12-6
- [11] COMBY B. – Stres pod kontrolou, Praha, Pragma, 1997, 216s, ISBN 80-720-5475-9