

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

**PSYCHOLOGICKÁ
PROBLEMATIKA STRESU U
STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL**

Diplomová práce

Kateřina Koutníková

Učitelství pro SŠ: anglický jazyk-psychologie (2011-2014)

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Plzeň, červen 2014

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 30. června 2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé diplomové práce PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a připomínky při vedení této práce. Poděkování si zaslouží také studenti vysokých škol, kteří mi pomohli při tvorbě praktické části diplomové práce tím, že anonymně vyplnili jim zadané dotazníky. V neposlední řadě bych ráda poděkovala mé rodině za vstřícnost a podporu.

Obsah

ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Stres.....	9
1.1 Pojem stres	9
1.2 Druhy stresu	10
1.3 Fáze stresu	11
1.4 Stresory	12
1.5 Příznaky stresu	15
2 Zvládání stresu	18
2.1 Techniky vyrovnávání s náročnými životními situacemi.....	18
2.2 Copingové strategie.....	24
3 Duševní hygiena.....	27
3.1 Výživa	27
3.2 Pohyb.....	28
3.3 Spánek	28
3.4 Relaxace	29
4 Zátěžové situace v době studia na vysoké škole	31
4.1 Vysokoškolské stresory.....	31
4.2 Duševní hygiena vysokoškoláků.....	35
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	38
5 Formulace problému a cíle výzkumu	38
6 Metodika výzkumu.....	39
7 Charakteristika zkoumaného vzorku	40
8 Interpretace výsledků výzkumu	41
8.1 Vyhodnocení prvního dotazníku	41
8.2 Vyhodnocení druhého dotazníku	44
8.3 Vyhodnocení třetího dotazníku	49
8.4 Vyhodnocení čtvrtého dotazníku	52
8.5 Vyhodnocení pátého dotazníku	54
8.6 Porovnání výsledků obou skupin respondentů.....	57
ZÁVĚR	58
RESUMÉ.....	60

SUMMARY	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	61
SEZNAM PŘÍLOH	63

ÚVOD

Současná uspěchaná doba klade na člověka vysoké nároky, což souvisí s narůstající potřebou vzdělání a odborné kvalifikace. Proto přibývá lidí, kteří jsou nuceni vystudovat vysokou školu, aby se posléze lépe uplatnili na trhu práce. Vysokoškolské studium ale není jednoduché a většina studentů se během něj potýká s většími či menšími obtížemi. Nejvíce stresující bývá přechod ze střední na vysokou školu, který zahrnuje jinou organizaci učiva, nové učitele a spolužáky, a pro někoho také nutnost bydlení na koleji. Během studia je nutno psát seminární práce, vytvářet prezentace a plnit různé další úkoly. Po studentech je navíc vyžadována větší samostatnost při organizování jejich učebního plánu, a to platí především v době zkoušek. První zkouškové období je proto dalším velmi náročným mezníkem, kterým je nutno úspěšně projít, stejně jako závěr studia a s ním spojené vypracování kvalifikační práce a složení státní závěrečné zkoušky.

Tato práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je přiblížit pojmy týkající se stresu, jeho druhů a fází, stresorů, a příznaků zátěže. Pozornost je dále věnována zvládnutí stresu, jsou zde popsány techniky, kterými se lidé vyrovnávají s náročnými životními situacemi a některé copingové strategie. Další část je věnována duševní hygieně, která člověku pomáhá v boji a prevenci proti stresu. Poslední kapitola se zabývá životním stylem vysokoškoláků, zátěžovými faktory, které na ně během studia působí, a také možnostmi relaxace.

Praktická část je zaměřena na výzkum zdrojů zátěže a náchylnosti ke stresu u vysokoškolských studentů. Dále bylo zjišťováno, zda tito studenti používají některé strategie zvládnutí stresu a následně byly porovnávány rozdíly mezi studenty humanitních a technických vysokých škol. K výzkumu bylo použito několik různých dotazníků, které byly poté zpracovány, vyhodnoceny a porovnávány.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

Během života se každý člověk dostává do situací, jež vyžadují zvýšení úsilí a výkonnosti. Způsob, jakým tělo reaguje na tyto náročné životní situace, se označuje pojmem stres. V dnešní době je toto slovo spojováno především s hektickým způsobem života a množstvím úkolů, které je třeba zvládnout. Trocha stresu jistě neuškodí, dokonce může našemu tělu pomoci zvýšit aktivitu, pokud je ho ale nadbytek, může nám velmi ublížit. Naš organismus se vlivem stresu postupně opotřebovává, škodlivé látky se ukládají do tkání a hromadí se v nich a v důsledku toho může dojít ke vzniku nemoci. Výzkumy uvádějí, že až 80% nemocí je způsobeno stresem, včetně astmatu, infarktu myokardu nebo rakoviny.

1.1 Pojem stres

Pojem stres je dnes velice užívané slovo. Používá se ve spojení s nedostatkem času, náročnými životními situacemi a nepříjemnými pocity. Stres je vlastně reakce organismu na nadměrnou fyzickou nebo psychickou zátěž.

Křivohlavý (1994, s. 7) se zabývá historií slova „stres“. Toto slovo k nám proniklo z anglického „stress“, a to vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strinctum“, které v překladu znamená „utahovati, stahovati, zadržovati“. Podobně, jako kdybychom si představili smyčku kolem krku oběšence, kterého věší na šibenici. Křivohlavý uvádí i technický smysl slova „stres“, podle kterého je blízké svým významem „presu“ – lisu, který působí tlakem na daný předmět. V přeneseném smyslu slova výrok „být ve stresu“ znamená „být vystaven nejrůznějším tlakům“.

Prvním člověkem zabývajícím se zkoumáním stresu byl maďarský fyziolog Hans Selye. Podle něho je stres „výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (in Křivohlavý, 1994, s. 10) Také tvrdí, že stres způsobuje u člověka napětí a „člověk v tomto napětí, takto dopovaný, nemůže spát, je příliš aktivní, živý, euforický, jako by měl „špičku“. Po určité

době upadá však z tohoto vypětí do deprese a nadměrné ospalosti.“ (Selye in Křivohlavý, 1994, s. 9)

L. Medved'ová se zabývá především vnitřními stavy a citovým prožíváním jedince ve stresu a tvrdí, že „pro takového člověka je typické silné emocionální rozrušení, negativně prožívané a doprovázené napětím.“ (in Urbanovská, 2010, s. 31) Ve srovnání s tím se dá stres definovat jako „extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller in Křivohlavý, 1994, s. 10)

Zajímavá je teorie, která říká, že „stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost apod.“ (M. H. Appley a R. Trumbull in Křivohlavý, 1994, s. 10)

Kebza chápe stres jako „extrémní zátěž, při níž dochází v organismu k celému komplexu výrazných fyziologických, psychických i behaviorálních změn, jejichž hlavním cílem je mj. mobilizace energetických a jiných zdrojů a příprava k reakci na stav ohrožení.“ (in Urbanovská, 2010, s. 33)

Křivohlavý (1994, s. 10) se pokusil shrnout několik teorií do jedné: „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“

1.2 Druhy stresu

Dosud bylo psáno o stresu, jako o něčem, co je pro člověka škodlivé, protože při tom prožívá negativní emoce. Takový člověk se cítí ohrožený, prožívá nepříjemné pocity, jako je napětí, úzkost, nebo strach. Ne každý stres ale musí být spojen s takovými nepříjemnými stavy, někdy může mít stres i pozitivní stránku. Takový druh stresu se nazývá eustres a je spojen s pozitivními emocemi – „příkladem může být rozechvění při očekávání kladně emocionálně zabarvené události (například příjezd milované osoby).“ (Křivohlavý, 1994, s. 12) Oproti tomu distres je negativně působící stres, který vyvolává velmi nepříjemné pocity, a na rozdíl od eustresu si člověk působení tohoto druhu stresu vždy uvědomuje. Takto se dělí stres podle kvality stresové reakce.

Dále dělíme stres podle intenzity stresové reakce na hyperstres a hypostres. Hyperstres je takový typ, který překračuje míru únosnosti a člověk má velký problém se s ním vyrovnat, často se s ním nevyrovná vůbec. Hypostres má velmi nízkou intenzitu a člověk nemá větší problémy ho zvládnout.

Podle délky trvání se stres dělí na akutní a chronický. Akutní stres trvá jen velmi krátkou dobu, zpravidla několik minut nebo hodin, a aktivizuje se při něm činnost imunitního systému. Člověk v takovém stresu je například „vystaven nadměrnému teplu či chladu, bolesti, neúspěchu při řešení určitého problému, nebo je vyrušen z určité činnosti.“ (Křivohlavý, 1994, s. 25)

Chronický stres působí dlouhodobě, několik týdnů, měsíců nebo i let, a vede ke snížení imunity. Příčinou tohoto druhu stresu může být například „svěření vysoce odpovědných úkolů, nasazení vojáků v dlouhodobé akci, kosmické lety s posádkou, dlouhodobá obrana proti různým útokům apod.“ (Křivohlavý, 1994, s. 26)

1.3 Fáze stresu

Většina autorů se shoduje, že člověk, který je ve stresu, prochází třemi základními stadii. Prvním z nich je poplachová reakce, při které je člověk neklidný, nebo, při působení velmi silné zátěže, je v šoku. Organismus se připravuje na určitý typ reakce, útok nebo útěk. Zvyšuje se hladina adrenalinu a je aktivován sympatikus. To způsobí: „zrychlení tepu srdce, zrychlení dechu, snížení napětí hladkého svalstva trávicího traktu, rozšíření zornic, odkrvení prstů, husí kůže.“ (Praško, Prašková, 2001, s. 15) „Lidé tuto fázi pociťují negativně (hněv, zlost) či pozitivně (aktivita).“ (Jiřincová a kol., 1996, s. 13)

Fáze adaptace (odporu) nastává, pokud musí organismus čelit dlouhodobému stresu. Tato fáze se projevuje zvýšenou činností kůry nadledvin: „zvyšuje se nejen sekrece kortizolu, ale nadledviny také zbytní, zvětší se jejich váha, hypertrofují.“ (Schreiber, 2000, s. 32) „Adaptace na stresor může být pozitivní (zvýšená fyzická zdatnost a trénovanost vlivem stoupající intenzity fyzické zátěže), ale také negativní (opakované vyhledávání „adrenalinu“ s rizikem gamblerství či jiných závislostí.“ (Bartůňková, 2010, s. 20) Pokud se člověk nedokáže vyrovnat s dlouhodobým stresem, může to vést k různým psychosomatickým onemocněním.

Posledním stadiem je fáze vyčerpání, která nastává, pokud se organismus nedokáže vyrovnat s dlouhodobě působícím stresem, nebo pokud je hladina stresu příliš vysoká. V krajním případě může dojít ke zhroucení nebo dokonce až ke smrti. Jiřincová a kol. (1996, s. 13) charakterizuje tuto fázi tak, že „parasympatický nervový systém přebírá kontrolu nad tělesnými pochody. Tento stav se může jevit jako uklidnění, někdy se dokonce dostaví radostný, jindy depresivní pocit.“

Všemi těmito třemi fázemi stresu se zabýval Hans Selye a shrnul je dohromady pod pojem „obecný adaptační syndrom“.

1.4 Stresory

V životě se člověk setkává s různými jevy, které u něho vyvolávají stres. Tyto negativně působící jevy, kterým se každý z nás musí bránit, se nazývají stresory. Stresorem tedy může být všechno, co u člověka vyvolává negativní prožitky, například špatné chování druhých lidí vůči nám. O působení jednoho člověka na druhého píše Praško a Prašková (1996, s. 12), a takové negativní chování nazývají psychosociálním stresorem, kterým: „pro nás může být náš pedantický nadřízený, nadměrně hádavý spolupracovník nebo nedůtklivý podřízený, prodavač v obchodě, který nechce přijmout reklamaci, komisiční úředník, ale také dítě v pubertě, moralizující a vyčítající partner, žoviální otec, nadměrně pečující matka, hovorná tchýně, apod. Zda je budeme pokládat za stresory, záleží hlavně na nás.“

Podobně, jako Praško a Prašková píší o psychosociálních stresorech, hovoří H. Selye o fyzikálních a emocionálních a stresorech.

„Mezi tzv. *fyzikální stresory* řadí jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Počítá sem i radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu, viry, bakterie, katastrofy (záplavy, zemětřesení), nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, znásilnění apod.

Do druhé skupiny tzv. *emocionálních stresorů* řadí úzkostnost, zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, „otrávenost“, nevyspalost, sensorickou deprivaci, očekávání – anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy

z přestoupení společenského zákazu, nějakého „tabu“ apod. Tyto a jim podobné stresory podněcují organismus, aby proti nim „vytáhl do boje“.“ (in Křivohlavý, 1994, s. 12)

Jiný způsob dělení používá Míček (1984, s. 35-36), který dělí stresory v životě studentů vysokých škol na objektivní a subjektivní. **Subjektivní** příčiny zátěže jsou závislé na povaze a vlastnostech konkrétního člověka, patří sem např. negativní myšlení, přemýšlení o svých starostech, strach z budoucnosti, ale také neschopnost relaxace. Různé příčiny zátěže působí na každého člověka odlišně, co je pro někoho stresor, může být pro jiného úplně běžná věc.

Objektivní příčiny lze rozdělit do těchto čtyř oblastí:

1. „Vnější prostředí – patří sem např. obtěžující hluk, nedostatek tepla, světla, teplé vody, málo prostoru, nutnost dojíždění, prašnost, vlhký byt atd.
2. Vlastní životospráva – do této oblasti můžeme zařadit nedostatek spánku, spěch, příliš mnoho změn, nepořádek, mnoho drobných úkolů, nepravidelnost stravování, tělesné bolesti, nemoc, lékařské zákroky atd.
3. Práce a pracovní prostředí – řadíme sem např. nahromadění více závažných úkolů a povinností, zkoušky u studentů, termíny odevzdání prací duševních pracovníků, přílišná náročnost vlastní práce a příliš velká zodpovědnost, potíže se sháněním materiálů a pomůcek k vlastní práci, zabírání domácího volna prací, zatěžování funkcemi atd.
4. Mezosobní vztahy – do této oblasti patří vyčerpávající erotické vztahy, hroučící se rodinné vztahy, náročné vztahy ke spolupracovníkům, nadřízeným i podřízeným, konflikty s rodiči, sourozenci a dalšími příbuznými, úmrtí blízkého příbuzného nebo přítele.“ (Míček, 1984, s. 35-36)

R. Lazarus rozděluje stresory podle délky trvání na krátkodobě a dlouhodobě působící. Krátkodobé trvají jen omezenou dobu a většinou se objevují nečekaně, patří mezi ně například „bolest, vystavení nadměrnému teplu či chladu, vyrušení z činnosti, neúspěch při řešení určitého problému apod.“ (in Křivohlavý, 1994, s. 25) Oproti tomu dlouhodobě působící stresory mohou trvat i několik měsíců a mají mnohem větší vliv na člověka. Do této oblasti zahrnujeme například „svěření vysoce odpovědných úkolů, nasazení vojáků v dlouhodobé akci, kosmické lety s posádkou, dlouhodobou obranu proti různým útokům apod.“ (in Křivohlavý, 1994, s. 26)

Profesor T. Holmes se svým žákem R. Rahem sestavili v roce 1967 přehled stresujících životních událostí a každé z nich přiřadili určitou bodovou hodnotu podle jejich závažnosti. Pomocí tohoto přehledu si lze změřit osobní stupeň stresové zátěže. Obvykle je měřeno za časové období dvou let a to tak, že se sečtou body za ty události, které se během této doby u konkrétního člověka vyskytly. Pokud se některá událost vyskytla vícekrát, počet bodů se násobí počtem opakování.

Zde je tabulka s přehledem náročných životních událostí tak, jak je uvádí Eger (1997, s. 63-65):

1. Smrt manžela/manželky	100
2. Rozvod	73
3. Rozchod s partnerem	65
4. Pobyť ve vězení	63
5. Úmrtí v nejbližší rodině	63
6. Vlastní úraz nebo nemoc	53
7. Vlastní svatba	50
8. Ztráta zaměstnání	47
9. Usmíření s partnerem	45
10. Odchod do důchodu	45
11. Nemoc rodinného příslušníka	44
12. Těhotenství	40
13. Sexuální potíže	39
14. Příchod nového člena rodiny	39
15. Změna postavení v zaměstnání	39
16. Změna ve vlastní finanční situaci	38
17. Smrt blízkého přítele	37
18. Změna zaměstnání	36
19. Přibývání partnerských hádek	35
20. Půjčka větší než 50 000 Kč	31
21. Větší dluhy	30
22. Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
23. Syn nebo dcera opouští domov	29
24. Neshody s tchýní nebo tchánem	29
25. Mimořádný osobní úspěch	28

26. Manželka vstoupila do zaměstnání nebo její odchod	26
27. Zahájení nebo ukončení školy	26
28. Změna životních podmínek	25
29. Změna osobních zvyklostí	24
30. Spory s nadřízeným	23
31. Změna pracovních podmínek nebo doby	20
32. Změna bydliště	20
33. Změna školy	20
34. Změna trávení volného času	19
35. Změna činnosti v církevní oblasti	19
36. Změna ve společenské činnosti	18
37. Půjčka méně než 50 000 Kč	17
38. Změna návyků ve spánku	16
39. Změna četnosti rodinných setkání	15
40. Změna návyků v jídle	15
41. Dovolená	13
42. Vánoce	12
43. Nepatrné přestupky zákona	11

1.5 Příznaky stresu

Každý člověk, který se dostává do stresové situace, ji prožívá jinak. Událost, která je pro jednoho člověka jen mírně stresující, se může zdát jinému člověku téměř neřešitelná. Takovými událostmi rozumíme nejen nám nepříjemné a negativní situace, ale také prožívání radostných okamžiků. Jisté ale je, že přemíra stresu má negativní důsledky na fyzický i psychický stav jedince a na jeho zdraví. Časté prožívání stresových situací může vést k závažným nemocem, jakými jsou například infarkt myokardu, žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, snížení imunity, alergie, rakovina a další.

Tak, jako jsou různé situace pro různé lidi více či méně stresující, tak jsou odlišné i jejich projevy a prožívání u konkrétního člověka. Někdo se začne potit a třást, jiného začne bolet hlava, a další dostane průjem. Toto jsou příklady tzv. fyziologických příznaků stresu, jinými slovy jde o různé zdravotní komplikace. Další oblastí, ve které se projevuje působení nepřiměřené zátěže na jedince, je oblast emocionální. Jedná se tedy o prožívání a

nepříjemné pocity, jakými jsou například nadměrné trápení se, kvůli relativně nedůležitým věcem. U člověka ve stresu je ale nejvíce patrné jeho chování a jednání. Lze si například všimnout, že takoví lidé více kouří nebo pijí alkohol, neodvádějí kvalitní práci, více chybují, hůře spí apod.

Velmi podrobný seznam fyziologických, emocionálních, a behaviorálních příznaků stresu uvádí ve své knize Mayerová (1997, s. 58-59):

Fyziologické příznaky

- Bušení srdce
- Bolest a sevření za hrudní kostí
- Nechutenství
- Bolesti břicha, plynatost, průjem
- Časté nucení k močení
- Menstruační poruchy
- Bolesti nebo pocení rukou a nohou
- Bolesti páteře
- Migréna – záchvaty bolesti hlavy
- Nezájem o sex, impotence
- Dvojité vidění

Emocionální příznaky

- Změny nálad (prudké a výrazné)
- Neschopnost projevit emoční náklonnost
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav
- Nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů
- Pocity únavy, poruchy pozornosti
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkost

Behaviorální příznaky

- Nerozhodnost, naříkání
- Vyšší nemocnost, pomalé uzdravování
- Sklon k menší spolehlivosti a výkonnosti
- Menší zájem o práci, menší kvalita pracovních výsledků

- Vyhýbání se zodpovědnosti
- Poruchy spánku, obtížné usínání
- Únava a pocit nedostatečného odpočinku v ranních hodinách a v průběhu dne
- Nechutenství nebo přejídání
- Snížené množství práce
- Zhoršená kvalita práce
- Konzumace alkoholických nápojů
- Závislost na kouření, na drogách
- Užívání léků na spaní, na uklidnění

Praško a Prašková uvádějí kromě těchto tří základních oblastí (fyziologická, emocionální a behaviorální), ve kterých se projevuje působení stresu, ještě čtvrtou oblast, kterou je myšlení. Jde o to, že si člověk začne dělat kvůli něčemu starosti a představuje si hrozné věci, které by se mohli stát. Kvůli takovým negativním myšlenkám pak nemůže v noci klidně spát a přes den dobře vykonávat své povinnosti. „Dělání si starostí obvykle následuje po nějakém „spouštěči“. Dovíte se například nějakou nepříjemnou zprávu (máte se dostavit k řediteli) nebo vám hlavou proběhne myšlenka na něco, co vás čeká.“ (Praško a Prašková, 2001, s. 22) Postupem času se vynořují další a další obavy a člověk se stresuje stále víc a víc. Navíc se ještě objevují otázky, jako například „Co když udělám nějakou chybu? Co když to nestihnu?“ nebo negativní tvrzení, například „Na to vůbec nemám! Nemá cenu začít, je to nad moje síly!“ (Praško a Prašková, 2001, s. 23) Příkladem mohou být myšlenky studentů VŠ, kteří se chystají jít ke zkoušce nebo psát důležitý test, podobně jistě někdy uvažovala většina z nich.

2 Zvládání stresu

Většina z nás je v dnešní uspěchané době často vystavena stresovým situacím a je nucena je nějakým způsobem řešit. Otázkou ale je, který způsob je nejvhodnější a který by si měl tedy člověk vybrat, protože existuje několik různých technik, jak se vyrovnat s náročnými životními situacemi. Pro to, abychom uměli se stresem bojovat, je tedy důležité naučit se těmto technikám, ale pouze těm, které nám dokážou skutečně pomoci. Některé z nich totiž mohou člověku spíše uškodit a jeho problém se nijak nevyřeší.

Nejprve bychom si měli objasnit dva základní pojmy, a to jsou adaptace a coping. Oba termíny používáme, pokud hovoříme o vyrovnávání se s těžkými životními situacemi, ale každý z nich znamená trochu něco jiného. Termín adaptace se vztahuje ke stresové situaci, která svou intenzitou zátěže neklade na člověka žádné zvýšené nároky. Oproti tomu coping definuje způsob, jakým se člověk vyrovnává s velmi vysokou zátěží. Oba zmíněné termíny definuje ve své knize také Křivohlavý (1994, s. 42): „Zatímco adaptací se rozumí vyrovnávání se zátěží, která je relativně v normálních mezích, v obvyklé, běžné, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci, termínem „koupink“ se rozumí boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží. Výraz „nadlimitní“ je třeba chápat jak v dimenzi intenzity (mimořádně silný), tak ve smyslu délky doby trvání (mimořádně dlouhý).“ Křivohlavý dále uvádí, že při adaptaci řešíme situace, které jsou nám známé a my tudíž víme, jak je máme řešit. „Při „koupinku“ jde o řešení krizí, poměrně neobvyklých, mimořádně těžkých bodů zvrátů, kde nemáme k dispozici potřebné znalosti a dovednosti.“ (Křivohlavý, 1994, s. 42)

2.1 Techniky vyrovnávání s náročnými životními situacemi

Každý člověk se se stresem vyrovnává jiným způsobem. Někdo se snaží problém přehlížet, nepřipouštět si ho, nebo od něj nějakým způsobem utéci, jiný naopak využije všechny své síly na to, aby problém vyřešil. Způsobů, jak se vyrovnat s náročnými životními situacemi je mnoho. My si nyní představíme několik z nich.

Na úvod je nutno říci, že jednotlivé způsoby vycházejí z vývojově počátečních technik, kterými jsou agrese a únik. Těmito dvěma způsoby se s náročnými životními situacemi vyrovnávají děti a také zvířata. Nejprve si tedy popíšeme 6 technik, které jsou

odvozeny od **agrese**, jsou to *upoutávání pozornosti a egocentričnost, identifikace, kompenzace, sublimace, racionalizace, a projekce*.

Upoutávání pozornosti a egocentričnost

U techniky upoutávání pozornosti a egocentričnosti jde o to, že se člověk snaží prosadit v každé situaci a jeho chování je velmi nápadné. S tím souvisí nápadné oblékání, hlasitá mluva, skákání lidem do řeči apod.

Identifikace

Identifikace znamená ztotožnění se s určitou osobou, která je nám sympatická nebo kterou obdivujeme. Především děti napodobují chování svých rodičů, dalších lidí ve svém okolí, nebo pohádkových postav. Tento způsob chování ale může přetrvávat do dospělosti. Čáp a Dytrych (1967, s. 45) uvádějí, že „podobně užívají techniky identifikace i dospělí trpící pocitem méněcennosti: vychloubají se úspěchy svého podniku, sportovního klubu, jednotky nebo druhu vojska, zdůrazňují tradici svého města, národa, školy, kterou absolvovali. Dochází k identifikaci nejen s osobami, skupinami, společenskými institucemi a idejemi, ale také s předměty: např. s rodinnou vilkou nebo automobilem, s jeho silou, rychlostí, vzhledem, vysokou cenou.“

Kompenzace

Člověk, který nedosáhne úspěchu v nějaké činnosti, si svůj neúspěch často kompenzuje úspěchem v jiné činnosti. Pokud má žák například problém se zvládnutím nějakého předmětu, kompenzuje si tento neúspěch úspěchem v jiném předmětu nebo v zájmovém kroužku. Dospělí lidé si neúspěch v práci mohou kompenzovat častým střídáním partnerů, což má sice za následek, že se cítí úspěšní, ale tato forma kompenzace je společensky nežádoucí.

Příklad společensky hodnotné formy kompenzace uvádějí Čáp a Dytrych (1968, s. 75): „Pětadvacetiletý učitel uvádí v přátelském rozhovoru: Pamatuji se dobře, kolik jsem měl problémů se svým dospíváním, když mi bylo 13 let. Měl jsem pocit, že pro svůj fyzický zjev mohu těžko konkurovat ostatním chlapcům. Proto jsem se vrhl na studium jazyků. Dnes ovládám dokonale několik řečí. Musím říci, že kdykoli je mi v životě těžko, znova a znova se pouštím do usilovné práce.“

Sublimace

Sublimace je technika podobná kompenzaci. Jedná se o nahrazování společensky neprospěšného a neschvalovaného chování takovou činností, která je pro společnost prospěšná. Noyes uvádí, že „je možno si např. představit, že dítě projevující krutost a destruktivní tendence k hračkám a k zvířatům může se v době dospívání stát zaníceným lovcem a v dospělosti úspěšným chirurgem.“ (in Čáp a Dytrych, 1968, s. 77)

Racionalizace

Tato technika pomáhá člověku, aby se vyrovnal se svým svědomím a špatným pocitem, pokud se mu například něco nepovede. Příklad metody „sladké citróny“ uvádí Jiřincová a kol. (1996, s. 18): „Absolvent střední školy není přijat na fakultu a utěšuje se tím, že si bude vydělávat.“

Další metoda racionalizace má název „kyselé hrozny“ (výraz vychází ze známé bajky o lišce, která nemohla dosáhnout na hrozny vína, a proto si řekla, že budou určité moc kyselé a že o ně nestojí). Příkladem může být touha koupit si určitou věc, na kterou ale nemáme dost peněz, a tak si řekneme, že tu věc vlastně vůbec nepotřebujeme nebo, že už se nám nelíbí.

Dále pomocí racionalizace vylepšujeme důvody našeho chování a jednání, snažíme se zakrýt skutečné motivy našich činů, abychom před ostatními vypadali lépe a neměli jsme pocitu viny. Například zaměstnanci mají v rámci firemního vzdělávání možnost v pracovní době bezplatně navštěvovat kurz německého jazyka. Ti, kteří na kurz nechodí, tvrdí, že mají moc práce, nebo že nejsou nadaní na jazyky, i když tomu tak není. Skutečný důvod je ten, že se jim na kurz nechce chodit.

Projekce

Projekce někdy bývá vyjádřena příslovím: „Podle sebe soudím tebe.“ Jde tedy o to, že druhým lidem přisuzujeme své vlastnosti, postoje, názory, a motivy. Čáp a Dytrych (1967, s. 47) tvrdí, že „projekce vyrůstá z nedostatečných zkušeností v sociální interakci, z menší znalosti lidí a rozdílů mezi nimi, z nedostatečně rozvinuté dovednosti vžít se do odlišného způsobu chápání a snažení druhých lidí.“

Tato metoda mívá dvě formy: 1. Člověk přisuzuje druhým lidem špatné vlastnosti a způsoby chování, které můžeme najít zároveň i u něj, a proto mu potom u sebe nepřipadají

tak hrozné. Říká si, že se tak vlastně chová každý, např. „Všichni žáci chodí někdy za školu.“ nebo „Všechny ženy chodí na schůzky pozdě.“ Jde vlastně o určitou formu obhajování svého špatného chování a jednání.

2. Člověk opět přisuzuje druhým lidem špatné vlastnosti a způsoby chování, které ale naopak u sebe popírá. Jedinec svaluje vinu na druhé lidi a on sám zůstává nepotrestaný, vypadá pak lépe jak před ostatními lidmi, tak také před sebou samým, a tím ulevuje svému svědomí. Jistě by si každý vzpomněl na nějaký příklad z politiky, kdy určitý vysoce postavený člověk tvrdě bojoval proti korupci a později se zjistilo, že sám bral často úplatky.

Další techniky, kterými se lidé vyrovnávají s náročnými životními situacemi, jsou odvozeny od úniku. Podle Čápa a Dytrycha (1967, s. 42) je únik společností více tolerovaný, než přímá agrese a je tomu již od dětství, kdy jsou tiché a podřízené děti obecně viděny z pohledu učitele a rodičů jako hodné. Takové děti (stejně jako ty, které využívají přímé agrese) ale nejsou dobře připravené pro život ve společnosti, právě proto, že jsou příliš pasivní a neprůbojné.

Nyní si popíšeme techniky odvozené od **úniku**, je jich 7 a jsou to *izolace, speciální formy úniku, regrese, fixace, potlačení a popření, opačné reagování, a negativismus*.

Izolace

Izolace znamená stáhnutí se do ústraní a osamocení se od druhých lidí. Tato technika na jednu stranu pomáhá jedinci předcházet konfliktům s druhými lidmi, ale na druhou stranu mu znemožňuje naučit se konfliktní situace účinně řešit. Po určité době dochází ke zhoršení vztahů s druhými lidmi a výraznému snížení schopnosti jednání s nimi. Proto je tuto techniku vhodné používat jen po určitou dobu, jinak může vést až k introverzi.

Speciální formy úniku

Člověk, který prochází stresovou situací, si často představuje věci, které by chtěl, aby se mu splnily, jedná se o tzv. denní snění. Čáp a Dytrych (1968, s. 82) blíže popisují tuto formu úniku: „Jde o fantazijní uspokojování frustrovaných potřeb a nedosažených

cílů; v určité míře je známe všichni, jak se objevuje při mechanické práci, při monotónní činnosti, při cestě dopravními prostředky apod. Za okolností, kdy nejsme plně soustředěni na určitou činnost, objevují se fantazie a volné pohrávání si s nimi, např. snění o výhře ve sportce, o koupi automobilu, o přitažlivém sexuálním partnerovi, o získání moci aj.“

Další formou úniku je únik do nemoci, kdy si člověk stěžuje na bolest nebo nemoc a očekává, že s ním ostatní budou jednat mírněji a klást na něj menší požadavky. Extrémní formou úniku je potom sebevražda nebo pokusy o ni.

Jak uvádí Čáp a Dytrych (1968, s. 83), všechny metody úniku nám mohou určitým způsobem pomoci zmírnit vnitřní napětí a uklidnit se, ale pouze dočasně, protože stresová situace se jimi nevyřeší. Některé formy úniku, jako například pití alkoholu nebo užívání narkotik, spíše vedou k dalším problémům, oproti tomu jiné (sledování televize, četba) mohou být pro člověka skutečně dočasně prospěšné.

Regrese

Pokud jedinec prochází velmi těžkým obdobím, začne se někdy chovat tak, jako dřív. U malých dětí to probíhá například tak, že si začnou znovu cucat palec nebo se pomočovat. Dospělí lidé se také mohou začít chovat infantilně (vztekaní se, lítostivost), nebo se začnou znovu stýkat s lidmi, s kterými se stýkali v dřívější době, znovu se vrátí k předchozímu partnerovi apod. Toto chování označujeme pojmem regrese a znamená tedy návrat k vývojově nižším formám chování a dosahování cílů.

Zajímavý příklad ze života uvádí Čáp a Dytrych (1968, s. 84):

„Dosti instruktivní je příklad děvčátka, které v době obléhání Varšavy žilo téměř celý rok bez rodičů (matka v koncentračním táboře, otec u partyzánů). Staralo se přitom o dva podstatně mladší sourozence. Po roce, když skončila válka a rodiče se vrátili, začalo desetileté děvčátko, které se před tím dovedlo chovat jako dospělá žena, projevovat zvláštní reakce. Odmítalo jít do školy, chtělo se s rodiči mazlit, hrálo si celé hodiny na písku způsobem, jakým si hrají tříleté děti. Tento stav regrese trval několik měsíců. Trpělivý postoj rodičů přivodil změnu v tom smyslu, že děvče v příštím období vystudovalo s výborným prospěchem dvě třídy za jediný rok a jeho reakce a chování odpovídaly opět plně jeho věku.“

Fixace

Fixace znamená upnutí se na určitého člověka, předmět nebo situaci a připoutání se k nim silným citovým poutem. Často dochází k tomu, že se dítě příliš fixuje na matku a chce s ní být neustále v kontaktu, a pak je velice těžké ho takovému jednání odnaučit. Toto nežádoucí chování se totiž posiluje vždy, když dítě tráví se svou matkou čas.

Fixace nemusí znamenat pouze připoutání se k jinému člověku, ale může to být také tendence jednat určitým způsobem, který není v dané situaci nejvhodnější. Jedinec si ale nechce připustit, že jednal špatně, a proto své chybné reakce stále opakuje. Při tom pokaždé očekává, že mu ten samý způsob chování vyjde a dokáže tak ostatním správnost svého počínání

Potlačení a popření

Jestliže si člověk neví rady s nějakou obtížnou situací, začne se tvářit, jakoby neexistovala. „Malé dítě v přítomnosti člověka nebo zvířete, kterého se bojí, někdy zavře oči, čímž – alespoň na chvíli – pro ně nebezpečí neexistuje.“ (Čáp a Dytrych, 1968, s. 86) Podobným způsobem své problémy popírá a zavírá před nimi oči také dospělý člověk.

Potlačení nebo také vytěsnění nám pomáhá zbavit se nepříjemných myšlenek a fantazií tím, že je přesuneme z vědomí do nevědomí. Tyto myšlenky nás obtěžují proto, že jsou neetické a nemorální a často tedy člověka pobuňují. Jejich odmítáním a nepřemýšlením o nich se ale problém nijak neřeší, ba spíše naopak. Po určité době se potlačené myšlenky začnou projevovat úzkostí, nespavostí, nervozitou, nebo pocity viny. Známý psycholog Sigmund Freud tvrdil, že se tyto potlačené konflikty dokonce mohou projevovat v přechnutích nebo ve snech.

Opačné reagování

Tato technika úzce souvisí s potlačením. Jedná se o to, že člověk reaguje přesně opačně, než jaké jsou jeho skutečné motivy, názory a postoje. Čáp a Dytrych (1968, s. 87-88) uvádí, že tato technika se objevuje například u některých mravokárců; nebo u těch matek, které si nepřály mít dítě a tento jejich skrytý negativní vztah k němu se snaží potlačit tím, že o dítě přehnaně pečují.

Negativismus

Negativismus se projevuje především u dětí a dospívající mládeže, někdy i u dospělých. Typickým znakem je opačné reagování a chování, než jaké okolí požaduje. Rodiče něco po dítěti chtějí a ono udělá přesný opak, a tím je trestá za to, že jsou na něj příliš přísní. Poté bývá dítě za svou vzdorovitost potrestáno, ale čím víc je trestáno, tím víc se obvykle jeho negativismus stupňuje.

Podle Čápa a Dytrycha (1968, s. 89-90) nemusí být negativismus pouze škodlivý, ale může mít i pozitivní účinek na sebevědomí člověka a utváření osobnosti:

„Může nejen dodat jedinci potřebné sebevědomí a vést ke snížení nadměrných požadavků vychovatelů, ale může dokonce činit jedince imunním k působení nežádoucích příkladů a napomáhat rozvoji pozitivních rysů, jako jsou samostatnost, iniciativa, vytrvalost, aktivita. Z výchovné praxe jsou známy případy, kdy děti „hodné“, vycvičené k poslušnosti, vždy konformní, podlehnou v pozdějším věku špatnému příkladu, kdežto negativističtí „rebelové“ si uchovají názory, zásady a postoje i v podmínkách silného nátlaku.“

2.2 Copingové strategie

Jak již bylo řečeno, coping je způsob, jakým se člověk vyrovnává s nadlimitní zátěží, která je způsobena určitou velmi složitou situací. Tímto termínem se zabývalo několik autorů, jedním z prvních a nejvýznamnějších byl Richard S. Lazarus, který společně s F. Cohenem vytvořil také definici copingu: „Zvládáním se rozumí snaha – jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici.“ (in Křivohlavý, 1994, s. 43)

Další důležitý pojem je „strategie“. Toto slovo původně znamenalo „vést armádu proti nepříteli“, ale nyní se uplatňuje i v dalších oblastech. V širším významu znamená „správný postup, který vede k dosažení daného cíle“. Pokud je člověk nucen čelit složité stresové situaci, má možnost vybrat si strategii podle jejího zaměření, například strategii útoku (ofenzivní) nebo obrany (defenzivní). Přičemž při volbě nejvhodnějšího postupu

záleží na osobnosti člověka, tedy na jeho vlastnostech, názorech a pohledu na svět, a podle toho se pak jedinec rozhoduje o vhodnosti dané strategie.

Výběrem nejúčinnějšího prostředku pro boj se stresem se zabýval J. L. Janis, který rozlišil čtyři fáze tohoto procesu (in Křivohlavý, 1994, s. 52):

1. Vytváření a rozšiřování různých strategií, které by mohly být prospěšné v konkrétní situaci, hodnocení účinnosti těchto strategií.
2. Vytvoření hypotézy, výběr strategie, která se jeví nejvhodnější pro danou situaci.
3. Použití vybrané strategie.
4. Držení se strategie tak dlouho, dokud nebude možné prověřit správnost vytvořené hypotézy.

J. L. Janis dále vytvořil tzv. Balance-Sheet-Model, což je soubor pěti oblastí, jež by nám měli pomoci rozhodnout se, která strategie je nejlepší. První oblast se týká užitečnosti dané metody, další dvě se zabývají žebříčky hodnot – osobním a sociálním (ten, který platí v dané kultuře), poslední dvě oblasti zvažují klady a zápory konkrétní strategie. Kromě toho bychom při výběru měli brát v úvahu tři oblasti: kognitivní, emocionální a volní. Kognitivní oblast zahrnuje naše myšlení, uvažování o vhodném řešení stresové situace. Emocionální okruh se týká citů, které prožíváme, pokud jsme ve stresu, příkladem může být strach nebo úzkost. Pro lepší zvládnutí krizové situace bychom se měli snažit takovým negativním emocím předcházet. Volní oblast se projevuje chováním a jednáním člověka ve stresové situaci, tedy boj s „nepřítelem“, ale také sebeovládání.

Dále mohou být strategie zvládnání stresu rozděleny podle jejich zaměření: první je orientována na problém, druhá na emoce, a třetí na únik. Toto dělení vychází z rozčlenění dvou základních copingových strategií podle R. S. Lazaruse a S. Folkmanové na problémově-orientované zvládnání a emocionálně-orientované zvládnání stresu. „Problémově orientované zvládnání zahrnuje takové projevy chování, jako jsou analýza problému, sestavení plánu postupu, aktivní samostatné jednání. Emocionálně orientované zvládnání obsahuje expresivní vyjadřování emocí, reinterpretaci jevů, přijetí situace, ale i popírání. K této linii zvládnání Lazarus a Folkmanová zařazovali i tendence k únikovým reakcím, jako jsou denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog. Postupem chování, který bývá někdy zařazovaný ke zvládnání orientovanému na emoce, je hledání opory u jiných lidí.“ (Baumgartner, 2001, s. 196) Druzí lidé nám kromě citové podpory mohou i poradit, jak

řešit daný problém, proto je přesnější zařazovat tento postup jak mezi emocionálně-orientované, tak i mezi problémově-orientované zvládnání stresu.

Další příklad copingových strategií podle Lazaruse uvádí ve své knize Křivohlavý (1994, s. 44), tento přehled je považován za prvotní klasifikaci strategií zvládnání stresu:

1. Strategie netečnosti: člověk v těžké stresové situaci se ke všemu chová apaticky a upadá do pocitů bezmoci, deprese a beznaděje.
2. Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): tedy tomu, co u člověka vyvolává pocity obav, bázně a strachu.
3. Strategie napadení útočníka (noxy): útok na stresový podnět.
4. Strategie posilování vlastních zdrojů síly: tedy výcvik sebekontroly a sebevlády.

Během dalšího výzkumu vytvořili Cohen a Lazarus soubor pěti strategií zvládnání stresu (in Křivohlavý, 1994, s. 53):

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. Přímá 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, anebo 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.

Pokud se dostaneme do stresové situace, je třeba si uvědomit, že se tato situace může měnit a tomu bychom měli přizpůsobit výběr vhodných strategií. Ty by měly následovat plynule za sebou, neměli bychom tedy zůstat pouze u jednoho postupu, ale ani strategie příliš často střídat.

3 Duševní hygiena

Duševní hygiena by se měla stát důležitou součástí života každého člověka, protože pomáhá v překonávání těžkých životních situací, do kterých se někdy dostává každý z nás. Zdravý životní styl je velmi důležitý pro správné fungování těla i mysli, vyrovnávání s každodenními problémy, a prevenci proti stresu. V této kapitole si tedy popíšeme hlavní zásady duševní hygieny, budeme se zabývat správnou výživou, pohybem, spánkem a odpočinkem, a také technikami relaxace.

3.1 Výživa

Pro boj se stresem je velice důležitý obsah naší stravy, protože správný výběr potravin pomáhá našemu tělu lépe se vyrovnat s každodenními starostmi. Důležité je jíst pravidelně menší porce a každé sousto důkladně rozžvýkat, udělat si tedy na konzumaci jídla dostatek času. Při tom bychom se měli věnovat pouze jídlu, nenechat se rozptylovat ničím jiným. Strava by měla být chutná a lehce stravitelná, za žádných okolností bychom se neměli přejídat.

Dále bychom se měli zaměřit na skladbu a výživovou hodnotu toho, co jíme. Jídlo by mělo být čerstvé a kvalitní a mělo by obsahovat dostatek vitamínů skupiny B, C a E, které nám pomáhají bojovat proti stresu. Další důležité výživné látky jsou vápník, chrom, železo, magnezium, draslík a zinek, které se nacházejí například v celozrnné mouce, rybách, zelenině, nebo vejcích. „Pro zdravé tělo a harmonii těla, myslí a duše se doporučuje denně konzumovat 5 porcí ovoce a zeleniny, 3 porce mléčných výrobků (mají zklidňující vlastnosti), 3 porce obilnin nebo cereálií pro přísun vlákniny, 1 až 2 porce libového masa (ryby 3krát týdně, drůbež dvakrát a červené maso jedenkrát týdně).“ (Boj proti stresu, 2011, s. 63)

Naše výživa se neskládá pouze z jídla, ale také z pití, nejlepší je pít čistou vodu a vypít 6 až 8 sklenic denně. Voda odplavuje z těla nežádoucí a škodlivé látky, a kromě toho pomáhá snižovat hmotnost. Prospěšné jsou i ovocné džusy nebo zeleninové šťávy, a v neposlední řadě čaj. Především zelený čaj obsahuje spoustu antioxidantů, vitamínů a minerálů. Pokud je člověk ve stresu, je dobré vyzkoušet různé bylinky, které mají zklidňující účinky, například heřmánek, meduňka, chmel, levandule, nebo kozlík lékařský.

Nejčastěji se z nich připravuje bylinný čaj, ale mohou se užívat také ve formě tablet, prášku, nebo roztoku.

3.2 Pohyb

Pohyb je další důležitou součástí v boji se stresem, ale v dnešní době bohužel lidé v práci a studenti ve škole především sedí a málo se hýbají. Přitom pohyb působí velmi dobře nejen na tělesný, ale také na psychický stav člověka. Při cvičení se totiž vyplavují z těla endorfiny, které způsobují dobrou náladu. Mimo to během cvičení většinou nepřemýšlíme o svých problémech a můžeme si tak „vyčistit hlavu“.

Existuje mnoho různých cvičení a sportů, které můžeme provozovat. Některé jsou náročnější na pohyb a fyzickou zdatnost, jako například běh, jízda na kole, nebo tenis, jiné jsou zaměřeny spíše na uvolnění a protažení těla a odplavení negativních myšlenek, jako třeba power jóga. Velmi dobrý je i pohyb na čerstvém vzduchu, které může provozovat každý bez ohledu na věk a fyzickou kondici. Záleží na člověku, kterou pohybovou aktivitu si vybere, důležité je, aby mu přinášela radost a dobrý pocit. Při každém cvičení totiž platí určité zásady, které je nutné dodržovat. Především bychom neměli přepínat své síly. Frej (2004, s. 70) uvádí, že „cvičení, které se z radosti mění v námahu a překonávání sil, vyvolává stres. Mnozí lidé tak raději necvičí, neboť pohyb si spojují s utrpením.“ Přitom by tomu mělo být přesně naopak, člověk by se měl na fyzickou aktivitu těšit a na konci by se měl cítit příjemně unaven, ne vyčerpan. S tím souvisí počáteční rozcvičení, úvodní i závěrečné protažení, a správné dýchání po celou dobu pohybu, který by neměl trvat déle než hodinu. Pokud budeme dodržovat tyto zásady, je velmi pravděpodobné, že se po cvičení budeme cítit spokojeně.

3.3 Spánek

Spánek hraje velmi důležitou úlohu v životě člověka, protože tvoří zhruba jednu třetinu dne. Dospělí lidé by měli spát přibližně 7 až 8 hodin, aby se organismus zregeneroval a načerpal nové síly. Někteří lidé dokážou spát i déle než 10 hodin, což podle výzkumů není pro jejich tělo prospěšné, takový spánek bývá považován za nezdravý, stejně tak jako spánek kratší než 6 hodin denně. Nedostatek spánku totiž může vést k různým onemocněním, jako je například cukrovka.

Důležité je také to, v kolik hodin si jde člověk lehnout. Frej (2004, s. 91) radí: „Chodte spát kolem 22. hodiny, protože do půlnoci je spánek nejvydatnější a nejvíce regeneruje organismus. V hlubokém spánku se tvoří melatonin, hormon, který mimo jiné neutralizuje působení škodlivých volných radikálů.“ Je tedy potřeba, aby člověk během noci prošel všemi fázemi spánku, tzv. non-REM fází, která má čtyři stádia od lehkého až po hluboký spánek, a také REM fází. Ta se vyznačuje rychlými pohyby očí a aktivitou mozku - zdají se nám sny. Důležité je také to, že informace, které jsme přijali během dne, se v tuto dobu ukládají do paměti. Non-REM a REM fáze se během spánku přirozeně a pravidelně střídají po 90-110 minutách.

Míček a Zeman (1992, s. 131-132) doporučují nebrat prášky na spaní, protože pak se výrazně zkracuje REM fáze, a často dochází i k poklesu nebo úplnému vymizení hlubokého spánku. Vhodnější je dát si před spaním sklenici teplého mléka, uvařit si bylinkový čaj, nebo si dopřát teplou koupel. Dále se doporučuje chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, po probuzení hned vstát, nespát přes den, postel používat pouze ke spaní, nedívat se v ní na televizi ani si v ní nečíst. Důležitou úlohu má i prostředí ložnice, které by mělo být tmavé, ne příliš teplé ani studené, a neměly by v něm být žádné rušivé elementy, jako například tikající hodiny. V neposlední řadě je důležitá i psychická kondice, před spaním bychom už neměli přemýšlet o věcech, které nás trápí, ani se jinak rozrušovat, například sledováním akčních filmů nebo namáhavým cvičením; spíše bychom měli odpočívat a relaxovat. Také se doporučuje dát si lehkou večeři asi 2-3 hodiny před usnutím, a večer nepít alkohol, ani žádné povzbuzující nápoje. Pokud budeme dodržovat tyto zásady, je velmi pravděpodobné, že se kvalita našeho spánku zlepší a my se budeme cítit lépe.

3.4 Relaxace

Studenti vysokých škol jsou často vystaveni různým stresorům, a to zejména ve zkouškovém období, proto je pro uvolnění jejich těla i mysli důležité naučit se relaxovat a odpočívat. Frej (2004, s. 92) uvádí, že meditace „zklidňuje mysl, snižuje stres, zpomaluje stárnutí, zlepšuje paměť, snižuje krevní tlak a má další příznivé účinky.“ Existuje několik relaxačních technik, ze kterých si každý může vybrat tu, která mu nejvíce vyhovuje. Relaxovat lze o samotě v pohodlí domova nebo ve skupině s dalšími lidmi a s trenérem,

tím se sice naučíme ovládat účinné techniky rychleji, ale ne každému může tento způsob vyhovovat.

Na začátku je nutné zbavit se všech nežádoucích myšlenek, uvolnit se a soustředit se pouze na své tělo. Podle Machače se máme stáhnout do sebe a „zrušit“ naše vazby ke světu. „Toto „zrušení“ nebo podstatné zeslabení psychických kontaktů s vnějším prostředím vůbec je nejdůležitějším faktorem v přípravné etapě relaxace.“ (in Míček, 1984, s. 167) Dále je důležité mít pohodlné oblečení, které by nemělo škrtit ani nás nijak omezovat v pohybu. Dobré je relaxovat ve stejnou dobu, například před ulehnutím do postele, pomůže to zlepšit náš spánek. Také se doporučuje najít si tiché a příjemné místo, kde nás nebude nikdo rušit, ideální je využívat toto místo pouze k relaxaci. Pomoci nám může i pomalá relaxační hudba, která navodí pocit klidu a uvolnění.

Mezi nejznámější relaxační techniky patří jóga, Jacobsonova progresivní relaxace (podstatou je zatínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin), Schultzův autogenní trénink (založen na autosugesci - soustředění se na určitou představu v naší mysli), různá dechová cvičení a meditace. Při vykonávání relaxačních technik je důležité dbát na správné provádění jednotlivých pozic. Nic by nás nemělo bolet, naopak bychom se měli cítit uvolněně a klidně. Míček (1986, s. 202-203) vysvětluje, že „kdykoli se jeví relaxace jako něco obtížného nebo nepříjemného, je tomu tak proto, že někde zbytečně napínáme svaly. Chybou začátečníků je úsilí relaxovat. Příznakem pokroku na druhé straně je, když se cvičící začíná těšit na prohloubení odpočinku.“ Toho lze dosáhnout pomalým, pravidelným a hlubokým dýcháním, a soustředěním se na každý nádech a výdech. Prospěšné je i na chvíli zavřít oči a navodit si příjemné myšlenky. Každou relaxaci (kromě té těsně před spaním) je vhodné zakončit aktivací, pomalu otevřít oči, zvolna přejít do sedu a poté do stoje.

Na závěr je nutno říci, že k uvolnění přispívají nejen výše jmenované techniky, ale pomoci mohou také relaxační koupele nebo antistresové masáže, vyzkoušet lze i muziko- či aromaterapii.

4 Zátěžové situace v době studia na vysoké škole

Vysokoškolské studium je pro mnoho studentů stresující záležitostí, protože jsou na ně často kladeny vysoké nároky. Během semestru musí každý plnit mnoho různých úkolů, psát seminární práce a vytvářet prezentace. Noví studenti se vyrovnávají s přechodem ze střední na vysokou školu, kde vše funguje trochu jinak. Na konci každého semestru následují zkoušky, aby se prokázaly znalosti z konkrétních předmětů. Právě toto období bývá pro většinu vysokoškoláků velmi stresující, protože vyžaduje zvýšené úsilí. Mnoho z nich se musí celé dny učit a často mívají málo času na splnění všech svých povinností. Zkouškové období se tedy vyznačuje velkou mírou práce, ale i nedostatkem odpočinku. Po každé etapě učení navíc následuje ověřování získaných znalostí učitelem. Toto všechno je pro každého studenta více či méně stresující, záleží na povaze, prioritách, temperamentu a dalších faktorech.

4.1 Vysokoškolské stresory

Příčiny stresu u studentů vysokých škol závisí na mnoha faktorech, jednak na povaze, vlastnostech a inteligenci konkrétního jedince, pak také na povaze učební látky, a v neposlední řadě na přístupu jednotlivých učitelů k výuce a ke zkoušení. Všechny tyto faktory dohromady pak způsobí to, že jeden student považuje studium na dané škole za bezproblémové a jinému studentu téhož oboru na stejné škole připadá výuka příliš stresující a náročná.

Období studia na vysoké škole bychom mohli zařadit jako přechod mezi pozdní adolescence a mladou dospělostí. Adolescence je přechod mezi dětstvím a dospělostí a vyznačuje se intenzitou prožívání, rozvinutím samostatnosti a sebevědomí člověka. Jedinec prožívá první dlouhodobější intimní vztahy, snaží se prosadit mezi svými vrstevníky i dospělými lidmi, a osamostatnit se. Macek tvrdí, že „za základní vývojový úkol spojovaný s obdobím adolescence je považováno dosažení identity“ (in Řehulková a Řehulka, 2001, s. 18) Také ukončení vzdělávání a nástup do zaměstnání je znakem přechodu od adolescence do dospělosti. U vysokoškolských studentů ale tato změna nenastává, jedinou změnou je přechod z nižšího stupně vzdělávání na vyšší, proto u nich, podle některých autorů, může být období adolescence prodlouženo až do ukončení studia (Macek datuje období pozdní adolescence jako dobu od 19 do cca 23 let). Podobný názor zastávají i Čáp a

Mareš (2001, s. 236), kteří uvádí, že někteří adolescenti chtějí v tomto období setrvat déle, užít si volnosti, cestovat, nebo dále studovat. Na druhou stranu je ale trápí, že jsou svými rodiči a ostatními dospělými stále považováni za nedospělé. „Někteří autoři považují takové prodloužení přechodného období mezi dětstvím a dospělostí za funkční vzhledem k současným společenským podmínkám, kdy život dospělého je mnohem složitější a náročnější než býval dříve. Příprava pro tak náročné úkoly si vyžaduje více času.“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 236)

Jak již bylo zmíněno, studium na vysoké škole je pro každého studenta více či méně stresující. Nyní si tedy popíšeme základní příčiny stresu vysokoškoláků. Urbanovská (2010, s. 16) rozděluje stresory do dvou velkých kategorií: výkonové a interpersonální, a tvrdí, že „tyto ve školách převažují a jsou pro prostředí vzdělávacích institucí charakteristické.“ Výkonové stresory jsou tedy takové, které se týkají výkonu studenta ve spojitosti s jeho školní prací a následným hodnocením této práce učitelem. Interpersonální se týkají vztahů mezi studenty navzájem, studenty a učiteli, a také studenty a jejich rodiči. Je zajímavé, že v tomto rozdělení nejsou zahrnuty tzv. subjektivní stresory, tedy takové, které se zaměřují na povahu a vlastnosti studenta. Tyto subjektivní příčiny zátěže uvádí Míček (1984, s. 36) a již byly v této práci zmiňovány, proto si je připomeneme pouze ve stručnosti. Podstatou je to, že subjekt je stresorem sám sobě, protože si například příliš připouští své starosti, obává se různých věcí, zaměřuje se na své vlastní chyby, má strach z budoucnosti apod. Takový člověk pak prožívá stresující situaci mnohem intenzivněji než ten, u koho se tyto subjektivní stresory příliš neprojevují.

Další dělení zátěžových faktorů nabízí Řehulková a Řehulka, kteří prováděli výzkum u studentů 4. ročníku gymnázia, jejichž průměrný věk byl 19 let (u těchto studentů se tedy předpokládá následný nástup na vysokou školu). Z výzkumu vyplynulo deset hlavních stresorů, které jsou seřazeny podle jejich závažnosti, tak, jak je studenti uváděli:

- „1. Stresy sociálně - vrstevnické
2. Stresy z nespokojenosti se sebou samým
3. Stresy sociálně - partnerské
4. Stresy ze vztahu k rodině
5. Stresy ze studijní činnosti
6. Stresy z komunikace s lidmi
7. Stresy a konflikty v jednání s učiteli

8. Stresy z tělesné nedostačivosti (+ zdravotní problémy)
9. Stresy z orientace ve světě
10. Stresy z obav z budoucnosti“ (Řehulková a Řehulka, 2001, s. 122)

Výsledky výzkumu uvádějí, že nejzávažnější stresor se týká spolužáků a ostatních vrstevníků, mezi kterými se studenti snaží prosadit a navazovat s nimi přátelské vztahy. Potřeba „někam patřit“ a být uznáván je v tomto období velice důležitá. Pokud tedy jedince ostatní jeho vrstevníci nepřijmou „mezi sebe“, je to pro něj jistě velmi těžké a může to považovat za své osobní selhání. Podobnou důležitost má pro adolescenty jejich vlastní vzhled a schopnosti, které úzce souvisí jak s uplatněním mezi vrstevníky, tak s výběrem partnera. Pokud má jedinec zdravé sebevědomí a je spokojen sám se sebou, potom pro něj obvykle bývá snadnější prosadit se mezi spolužáky a kamarády a najít si partnera. Stresující bývá nejen hledání vhodného protějšku, ale také vztah samotný. Jak uvádějí Řehulková a Řehulka (2001, s. 124), „jde o oblast, která je v této životní fázi asi hlavním zájmem mladých lidí a současně oblastí nesmírně citlivou, kde každé neúspěchy či nejistoty, i potencionální, jsou silným stresogenním faktorem.“

Na čtvrtém místě jsou stresy vztahující se k rodině studentů. Rodiče mívají často jiné názory než jejich potomci, a pak vznikají hádky a konflikty. Dospívající mají pocit, že je jejich rodina nechápe a nepodporuje, a právě tehdy hledají porozumění u svých vrstevníků. Navíc studenti nemají vlastní příjem a jsou tedy ekonomicky závislí na rodičích, což může způsobovat další problémy.

Překvapující je, že stresové situace vztahující se ke škole a studiu jsou až na pátém místě, dokonce až za rodinnými stresory. Zajímavé je zde srovnání s výzkumem stresorů v životě vysokoškoláků, který uvádí ve své knize Míček (1984, s. 35-36). V tomto přehledu příčin zátěže je studijní činnost již na třetím místě, a oproti tomu meziosobní vztahy (s vrstevníky, partnerem, rodinou) jsou až na čtvrtém místě. To může být způsobeno jistou změnou role, protože vysokoškolští studenti už nebývají tolik závislí na své rodině, mnoho z nich už ani nebydlí s rodiči, přesto, že jsou na nich většinou stále ekonomicky závislí. Také vysokoškolské studium bývá obvykle náročnější než středoškolské, a v neposlední řadě nastává definitivní ukončení adolescence a potřeba uznání a prosazení mezi vrstevníky ztrácí na své důležitosti. Nicméně je třeba také podotknout, že výzkum příčin zátěže u vysokoškoláků byl prováděn kolem roku 1980 a není tedy příliš aktuální.

Na dalším místě jsou stresy z komunikace s lidmi. Podle Řehulkové a Řehulky (2001, s. 126) tyto stresy vycházejí z obtíží, které mají adolescenti při komunikaci s dospělými. Jak už bylo řečeno, někdy u nich nenacházejí pochopení a také často dochází k odlišnosti názorů, což jejich pocit nepochopení ze strany dospělých ještě umocňuje. Tyto stresory se nemusí týkat pouze komunikace s dospělými, někdy bývá obtížné domluvit se i se spolužáky nebo kamarády. A opět zde hraje roli odlišnost názorů, nepochopení druhých, a neschopnost empatie čili vcítění se do druhého člověka.

Jednání s učiteli také souvisí s komunikací a odlišností názorů, ale tyto konflikty se týkají především školní práce a chování. Neshody mohou vznikat při hodnocení studenta, který považuje svůj výkon za lepší, než jak byl ohodnocen učitelem. Pocit nespravedlnosti pak často vede ke konfliktům. Míček a Zeman (1992, s. 68-69) považují za tři hlavní oblasti stresu mezi učiteli a studenty velké množství žáků ve třídě, nezájem žáků o učení, a kázeňské problémy, přičemž první dvě oblasti nemusí být stresující pouze pro učitele a nemusí se týkat jen středních škol. Také na vysokých školách při cvičeních a seminářích se setkáváme s přemírou studentů. Toto množství pak pedagogovi neumožňuje žádný individuální přístup a význam seminářů tím ztrácí smysl. Nezájem žáků o učení se na vysokých školách neobjevuje tak často jako u středoškoláků, ale i zde je třeba dbát na motivaci. Nepříliš zajímavý a v praxi využitelný předmět způsobuje studentům problémy s naučením a následným prokázáním jeho znalosti při zkoušce.

Na osmém místě jsou zdravotní a tělesné obtíže, které se týkají různých nemocí a bolestí, „včetně emocionálních stresů spojených s různou fyzickou nedostačivostí, která může být handicapem v osobním životě, ve výkonnosti i v sociálních vztazích.“ (Řehulková a Řehulka, 2001, s. 126) Dobré zdraví je tedy důležité pro správné vykonávání činností ve všech oblastech lidského života. Zajímavé je opět srovnání s výzkumem stresorů v životě vysokoškoláků, který uvádí Míček (1984, s. 35). Studenti vysokých škol kladou tělesné bolesti a nemoci dokonce na druhé místo spolu s nedostatkem spánku, špatným stravováním, nepořádkem, spěchem, apod. A toto všechno dohromady je zahrnuto do příčin zátěže ve vlastní životosprávě.

Předposlední místo zaujímají stresy z orientace ve světě, kam podle Řehulkové a Řehulky (2001, s. 126) patří potřeba nalezení správných hodnot a pevných bodů nebo obava neztratit se v nových podmínkách. To se může například týkat přechodu ze střední

na vysokou školu a s tím související změnu organizovanosti učiva a přístupu ke školní práci, pro někoho to může znamenat též změnu bydlení, stravování a režimu celého dne.

Na posledním místě jsou obavy z budoucnosti, tedy ze změn v dalším osobním životě, jako například vstup do zaměstnání, samostatné bydlení, založení rodiny atd. Tyto změny ale budou aktuální a významné až za několik let, a nejspíše proto je studenti zařazují až na desáté místo.

4.2 Duševní hygiena vysokoškoláků

Studium na vysoké škole s sebou přináší řadu obtížných situací, jimž je třeba čelit. Každý člověk reaguje na stresové podněty jinak, někdo vytrvale bojuje s problémy, zatímco jiný není schopen se se složitou situací účinně vyrovnat, což u něj může způsobit další napětí až naprostou bezmoc. Pro snadnější život s minimem stresu je důležité naučit se odpočívat, relaxovat a osvojit si návyky správné životosprávy.

Nejprve se zaměříme na výživu vysokoškoláků a její význam pro správné fungování těla a mozku. Na správné stravování by měl každý student dbát již od rána, velmi důležité je nevynechávat snídani, protože to výrazně snižuje výkon v dopoledních hodinách. Snídane by naopak měla být dostatečně bohatá a obsahovat hodně bílkovin, zatímco večeře by měla být spíše lehčí. Mnoho studentů ale snídani vynechává a tento nedostatek jídla pak dohánějí večer, což je špatné. Míček (1984, s. 45) na toto téma prováděl výzkum a zjistil, že „z našich vysokoškoláků zanedbává svou snídani asi 40% mužů a 25% žen, ve spěchu občas vynechává svou snídani více než 50% všech studentů.“ Další chybou je nesprávné složení potravy, to se týká stravování v restauracích s rychlým občerstvením nebo nahrazování teplého oběda obloženou bagetou. Mnohem výhodnější je stravování v menze, a to jak z hlediska výběru z několika teplých jídel, tak i ceny. Navíc k hlavnímu jídlu si lze dokoupit i některý ze zeleninových salátů nebo ovoce, které jsou součástí zdravé stravy. Během dne je důležité dbát nejen na správnou a pravidelnou stravu, ale i na pitný režim. Pro správné fungování mozku a dobrou paměť bychom měli vypít 1,5-2 litry vody denně. Nedoporučuje se přílišné pití kávy a alkoholu, jak mají někteří studenti ve zvyku. S tím souvisí i kouření, výzkumy uvádějí, že mezi vysokoškoláky je kolem 20% pravidelných nebo příležitostných kuřáků.

Pro ukládání nových informací do paměti je pro studenty důležitý dostatek spánku. Pokud je dodržena osmihodinová délka spánku, následující den nedochází k únavě, ale naopak k lepšímu vstřebávání nových informací. Toto je zvláště důležité před zkouškou, protože pokud se student dostatečně nevyspí, bývá pak rychle unavený a špatně si vybavuje informace. Večer před zkouškou je také lepší se už neučit a jít se raději projít ven, pobyt na čerstvém vzduchu a pohyb pomohou vyčistit hlavu od starostí a zlepšit usínání.

Pohybová aktivita nepomáhá pouze při psychických problémech, ale je vhodná i jako prevence různých nemocí, například ischemické choroby srdeční. Při studiu je tedy dobré střídat učení s pohybem, nesesedět celý den u knížek, ale jít se občas projít nebo si chvíli zacvičit. „Weber referoval o pozitivním vztahu mezi fyzickou zdatností a úspěchem ve studiu u vysokoškoláků, Hartl a Shuey zjistili totéž u vysokoškolaček. Jiné výzkumy potvrzují, že dobrá fyzická kondice usnadňuje také najít více přátel, přispívá k sociální akceptaci jedince. Aktivní účast na sportu, hře nebo rekreačních činnostech upevňuje sociálně akceptované chování jedince, a tím i jeho duševní rovnováhu.“ (in Míček, 1984, s. 56) Každou pohybovou aktivitu bychom měli prokládat strečkem a vhodné je ji zakončit zklidněním, chvilkovou relaxací. Tím uvolníme namáhané svaly a pomůžeme jim tak k lepší regeneraci. Ke strečinku můžeme použít některé cviky z jógy.

Dosud jsme se nezabývali režimem dne a plánováním aktivit. Míček (1984, s. 59) tvrdí, že „jednou z výrazných charakteristik moderního člověka a duševního pracovníka zvláště jsou zážitky časové tísně.“ Vytvoření časového plánu je pro vysokoškoláky jistě přínosné, nejdůležitější je ale jeho dodržování. Takový orientační plán lze vytvořit pro každý měsíc výuky a zahrnout do něj školní povinnosti a ostatní úkoly, které je třeba splnit. Pro zkouškové období bude zapotřebí podrobnější vymezení jednotlivých etap dne. Důležitá je především správná organizace času a dobrý odhad studentových možností. Jak již bylo řečeno, učení je třeba střídat s pohybem, vhodný je pobyt na čerstvém vzduchu, který pomůže okysličit mozek a látka se pak lépe ukládá do paměti. Po náročném studijním dni, který většina vysokoškoláků tráví o samotě, je také dobré si chvíli popovídat s blízkým člověkem. Sociální opora je v tomto stresovém období velmi důležitá, neboť přispívá k duševní pohodě. Na závěr je nutno podotknout, že vytvořený rozvrh dne je třeba důsledně dodržovat a nepříjemné úkoly neodkládat. Dlouhodobé odkládání povinností může vést k velkým problémům. Následný spěch a nedostatek času na splnění úkolu je totiž pro studenta velice stresující a může se projevit psychosomatickými potížemi. Naopak

do držování časového plánu a pravidelný režim dne se může během studia zcela určitě vyplatit.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 Formulace problému a cíle výzkumu

Praktická část se zabývá zkoumáním stresu u studentů vysokých škol. Cílem je zjistit jak moc jsou studenti náchylní ke stresu, dále nalézt příčiny stresu, které na vysokoškoláky nejvíce působí, a také zmapovat techniky zvládnání zátěžových situací. Studenti by si během tohoto výzkumu měli uvědomit, které stresory na ně působí a měli by se snažit jim vyhýbat.

Z tohoto cíle vychází konkrétní úkoly výzkumu:

1. Pomocí dotazníků zjistit nejčastější příčiny a zdroje stresu, které působí na studenty vysokých škol.
2. Nalézt techniky, které vysokoškoláci používají při akutním a dlouhodobém stresu.
3. Porovnat rozdíly mezi studenty humanitních a technických oborů.

6 Metodika výzkumu

V rámci výzkumu byla použita metoda anonymního dotazníku. Tato metoda slouží k hromadnému zjišťování informací, její výhodou je rychlé získání odpovědí od mnoha osob. Lze použít uzavřené, otevřené nebo škálové otázky. Uzavřené otázky nabízejí výběr z několika možností odpovědí. Otevřené otázky dávají respondentům možnost vlastní odpovědi. Škálové otázky umožňují výběr ze stupnice na hodnotící škále. Na základě získaných informací poté dochází k vyhodnocování názorů, postojů a preferencí dotazovaných osob.

V této práci bylo použito celkem pět dotazníků. Dva dotazníky, které se používají na katedře psychologie Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, a tři vlastnoručně vytvořené dotazníky, které byly sestaveny po prostudování odborné literatury. Při vytváření prvního dotazníku týkajícího se příčin stresu bylo přihlíženo k přehledu stresorů v životě vysokoškoláků, které uvádí ve své knize Libor Míček. Při formulaci otázek v dalších dvou dotaznících týkajících se zvládnání stresu bylo vycházeno ze souboru strategií Cohena a Lazaruse, které uvádí Křivohlavý v knize *Jak zvládat stres*. Tyto metody byly blíže popsány v kapitole o copingových strategiích a budou znovu přiblíženy při vyhodnocování dotazníku.

7 Charakteristika zkoumaného vzorku

Průzkumu se zúčastnilo celkem 111 studentů vysokých škol, většinou se jednalo o respondenty studující některou z fakult Západočeské univerzity v Plzni, ale vyskytli se i studenti Univerzity Pardubice.

Z celkového počtu 111 dotazovaných respondentů bylo 57 studenty humanitního oboru vysoké školy a zbylých 54 studenty technického oboru vysoké školy. Vzhledem k tomu, že byli osloveni studenti vysokých škol, jejich věkové rozpětí se pohybuje zhruba mezi 19 – 25 lety.

Výzkum probíhal v prosinci 2013 a lednu 2014, dotazníky byly studentům zadávány osobně nebo byly rozesílány pomocí internetu.

8 Interpretace výsledků výzkumu

Během výzkumného šetření bylo studentům předloženo celkem 5 dotazníků týkajících se stresu. Před začátkem vyplňování bylo nutno ještě zakroužkovat, zda respondent studuje humanitní nebo technický obor vysoké školy.

8.1 Vyhodnocení prvního dotazníku

První dotazník je zaměřen na nejčastější příčiny stresu v životě vysokoškoláků. Tyto příčiny jsou rozděleny na čtyři oblasti a každá z nich je označena jedním písmenem (Š, O, S, U). Pro každou oblast jsou uvedena tři tvrzení, dohromady tedy dotazník obsahuje dvanáct tvrzení. Úkolem respondentů je vyjádřit svůj souhlas nebo nesouhlas s každým tvrzením a podle toho zvolit jednu ze čtyř možností odpovědi: ano – spíše ano – spíše ne – ne. Následně student zapíše do tabulky svou odpověď v podobě bodové hodnoty: ano = 4, spíše ano = 3, spíše ne = 2, ne = 1.

Nyní si popíšeme všechny čtyři oblasti příčin stresu a tvrzení (označena čísly, tak, jak byla uvedena v dotazníku), která se těchto oblastí týkají:

Š = Prostředí školy a učivo:

1. Práce do školy (učení, úkoly) mi zabírá příliš mnoho času.
5. Obor, který studuji, mě nebaví.
9. Obor, který studuji, se mi zdá příliš náročný.

O = Objektivní příčiny zátěže:

2. Dojíždění do školy mě obtěžuje.
6. Prostředí, ve kterém bydlím, mi nevyhovuje.
10. Musím hodně šetřit, abych každý měsíc vystačil(a) s penězi.

S = Subjektivní příčiny zátěže:

3. Často mám obavy ze svých problémů.
7. Mám strach ze své budoucnosti.
11. Pokud se mi něco nedaří, cítím se provinile.

U = Vztahy s učiteli:

4. Pokud mám problém s pochopením učiva, nemohu se spolehnout na pomoc učitele.
8. Často mívám konflikty s učiteli.
12. Pokud musím něco řešit s některým učitelem, cítím se nervózně.

Každá ze čtyř oblastí příčin stresu byla vyhodnocována samostatně. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce ve čtyřech řádcích a šesti sloupcích. Jsou zde uvedeny střední (průměrné) hodnoty odpovědí respondentů studujících humanitní obor vysoké školy a respondentů studujících technický obor vysoké školy, přičemž vyšší z hodnot je vždy barevně zvýrazněna. Vedle každého sloupce se středními hodnotami jednotlivých oblastí (každá oblast obsahuje 3 tvrzení) je vždy sloupec se středními hodnotami jednotlivých tvrzení (tedy střední hodnota oblasti / 3). V předposledním sloupci je zaznamenán rozdíl středních hodnot tvrzení, např. u oblasti školy je tento rozdíl vypočten jako $2,46 - 2,27 = 0,19$ (přičemž 2,46 je střední hodnota jednoho tvrzení technických studentů a 2,27 je střední hodnota jednoho tvrzení humanitních studentů). Pro zjištění statistické významnosti jednotlivých souborů dat jsme použili t-test z nástrojů pro analýzu dat v Excelu. Poslední sloupec tedy uvádí, zda je rozdíl mezi humanitně a technicky zaměřenými studenty statisticky významný. Celkový přehled t-testu je uveden v příloze číslo 4.

Tabulka č. 1 - Příčiny stresu

Příčiny stresu	Humanitní - střední hodnota	Humanitní - střední hodn / 3	Technický - střední hodnota	Technický - střední hodn / 3	Rozdíl	Statisticky významný rozdíl
Š (1+5+9):	6,80	2,27	7,38	2,46	0,19	NE
O (2+6+10):	6,64	2,21	6,48	2,16	0,05	NE
S (3+7+11):	8,00	2,67	7,37	2,46	0,21	NE
U (4+8+12):	6,40	2,13	6,29	2,10	0,04	NE

Z analýzy odpovědí pro oblast týkající se školy a učiva (tvrzení č. 1, 5, a 9) je vypočtena střední hodnota humanitně zaměřených studentů 6,8. Pokud toto číslo vydělíme počtem otázek v oblasti, zjistíme, že průměrná hodnota jednoho tvrzení je 2,27. Tato hodnota se přiklání k číslu 2, respondenti tedy průměrně s tvrzeními o náročnosti a nezajímavosti jejich studia spíše nesouhlasili (spíše ne = 2). Pouze u této oblasti je průměrná hodnota odpovědí vyšší u technicky zaměřených studentů, a to 7,38. Průměrná

hodnota jednoho tvrzení je pak 2,46, což je na pomezí 2 / 3 (spíše ne / spíše ano). V tomto případě je rozdíl hodnot jednotlivých tvrzení roven 0,19 a není statisticky významný.

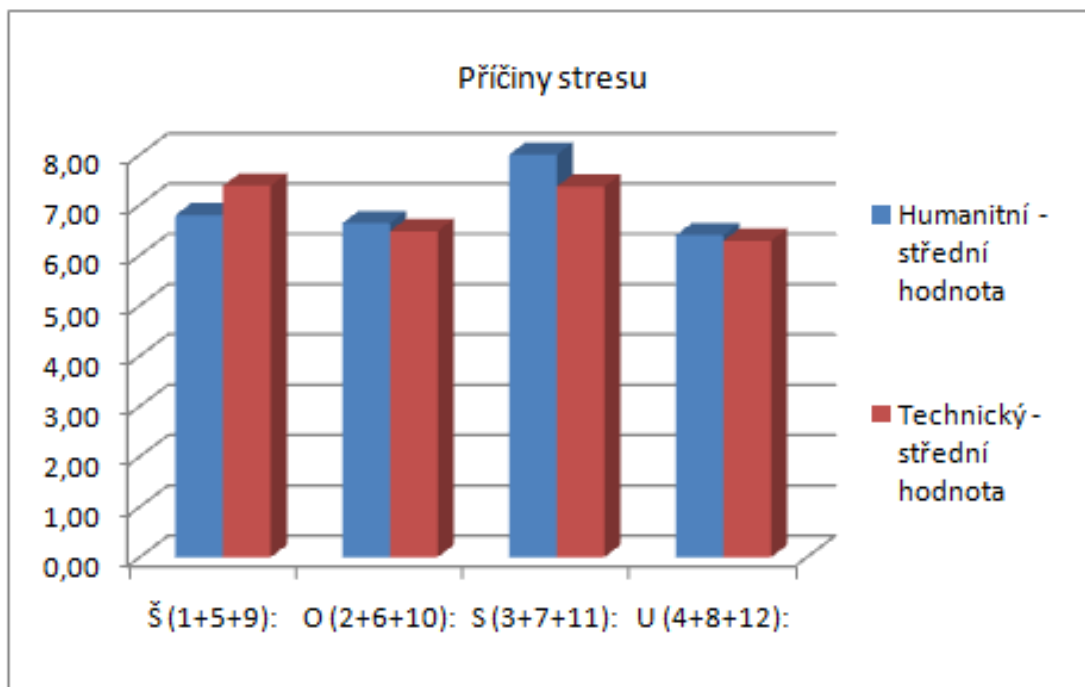
Oblast objektivních příčin stresu (tvrzení č. 2, 6, a 10), tedy bydlení, dojíždění do školy a finanční situace je o trochu horší u humanitně zaměřených studentů, střední hodnota je 6,64, zatímco u jejich technicky zaměřených kolegů je toto číslo 6,48. Průměrná hodnota jedné odpovědi je 2,21 u humanitních a 2,16 u technických studentů, obě hodnoty se tedy nejvíce přibližují odpovědi 2 = spíše ne. Finanční a bytová situace, ani nutnost dojíždění tedy studentům nečiní příliš velké potíže. Rozdíl odpovědí se u obou skupin liší pouze o 0,05, a proto není statisticky významný.

Subjektivní příčiny stresu (tvrzení č. 3, 7, a 11) jsou nejvýraznějšími stresory tohoto dotazníku. Střední hodnota humanitních studentů byla vypočtena u této oblasti na 8,00 a u jednoho tvrzení na 2,67, což se přiklání k číslu 3 a odpovědi spíše ano. Je patrné, že respondenti z této skupiny se spíše obávají svých problémů a budoucnosti, a tím jsou stresorem sami sobě. U druhé skupiny je střední hodnota oblasti 7,37, u jednoho tvrzení je to pak 2,46. Jak již bylo řečeno u oblasti školy, tato hodnota je na pomezí 2 / 3 (spíše ne / spíše ano), technicky zaměření studenti si tedy méně připouští své starosti. Přestože rozdíl jednotlivých tvrzení obou skupin je roven 0,21, není ani v tomto případě statisticky významný.

Poslední oblastí jsou vztahy s učiteli (tvrzení č. 4, 8, a 12), kde se jednotlivé hodnoty mezi oběma skupinami příliš neliší. U první skupiny respondentů je střední hodnota oblasti o trochu vyšší, a to 6,40, u druhé skupiny je 6,29. Co se týče jednotlivých tvrzení, průměrná hodnota humanitních studentů je 2,13 a technických 2,10, rozdíl je tedy pouze o 0,04 a obě skupiny se přibližují odpovědi 2 = spíše ne. Z toho vyplývá, že učitelé nejsou pro studenty příliš stresujícím elementem.

Pro lepší orientaci uvádíme také sloupcový graf, ve kterém jsou zaznamenány údaje z tabulky.

Graf č. 1 - Příčiny stresu



8.2 Vyhodnocení druhého dotazníku

Druhý dotazník je podobný prvnímu a je zaměřen na zvládnání akutního stresu, s kterým se studenti potýkají především v době zkoušek a zápočtových testů. Při sestavování dotazníku bylo vycházeno ze souboru pěti strategií zvládnání stresu podle Cohena a Lazaruse. Ty byly popsány v kapitole 2.2 zabývající se copingovými strategiemi. Nyní si těchto pět okruhů ve stručnosti připomeneme:

1. Zvyšování informovanosti o tom, co se s člověkem děje, případně o tom, jaká je naděje tou či onou strategií zvrátit chod událostí nebo alespoň zmírnit dopad stresoru.
2. Přímá činnost – jakýkoliv čin, kterým se dávám do boje.
3. Utlumení určité činnosti, která by mou vlastní situaci mohla zhoršit, anebo mne oslabit.
4. Vnitřní procesy typu „rozhovoru sama se sebou“, 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. (in Krivohlavý, 1994, s. 53)

Pro každou z těchto pěti strategií jsou v dotazníku uvedeny dva konkrétní příklady řešení akutní stresové situace. Každá strategie je pro lepší orientaci označena prvním písmenem (Z, P, U, V, O) a konkrétní příklady jsou i zde označeny čísly, tak, jak byly uvedeny v dotazníku:

Z = Zvyšování informovanosti:

1. Zjišťuji od spolužáků informace o konkrétní situaci.
6. Přemýšlím o nejvhodnějším způsobu řešení problému.

P = Přímá činnost:

2. Používám antistresové dýchání.
7. Provádím svalovou relaxaci (zatínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin, např. pěstí, krku a ramen, ...).

U = Utlumení (inhibice) určité činnosti:

3. Vědomě potlačuji projevy náhlých záporných emocí (např. hněv).
8. Snažím se na nic nemyslet.

V = Vnitřní (intrapsychické) procesy typu „rozhovoru sama se sebou“:

4. Představuji si, že jsem stresovou událost již zvládl(a).
9. Řeknu si, že by se mi mohlo stát i něco horšího.

O = Obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc:

5. Promluví si s nejbližšími lidmi za účelem psychické podpory.
10. Požádám úspěšné lidi o radu, jak zvládli podobnou situaci oni.

Dotazník obsahuje deset příkladů zvládnání akutního stresu a také zde vyjadřují studenti svůj souhlas nebo nesouhlas s každým z nich a podle toho volí jednu ze čtyř možností odpovědi: ano – spíše ano – spíše ne – ne. Oproti prvnímu dotazníku, který byl

zaměřen na příčiny stresu, má tento opačnou bodovou hodnotu: ano = 1, spíše ano = 2, spíše ne = 3, ne = 4. Je tomu tak proto, že tvrzení v prvním dotazníku byla negativní, např. Často mívám konflikty s učiteli. Pokud tedy respondent často odpovídal ano a tím dostal hodně bodů, znamená to, že na něj působí množství stresorů, což je špatné. Ve druhém dotazníku jsou naopak uvedeny pozitivní příklady zvládnání akutního stresu. Pokud respondent opět odpovídal často ano, dostal tentokrát málo bodů, a to znamená, že umí dobře řešit stresové situace. Abychom předešli chybným výsledkům, bylo nutno na skutečnost opačného bodování předem upozornit každého respondenta.

Kromě deseti uvedených technik, jak zvládat akutní stres, obsahuje dotazník ještě jednu otevřenou otázku, která dává respondentovi možnost uvést vlastní příklad vyrovnávání s náhlou stresovou situací. Této možnosti ale využili pouze čtyři respondenti. Dva studenti humanitního oboru VŠ uvedli: Prostě vypnu a chvíli si odpočinu. / Snažím se sehnat co nejvíce informací o problému a pak zvolit nejvhodnější strategii zvládnutí. „Vypnout“ a odpočinout si od stresové situace a negativních myšlenek je příklad strategie číslo 3 (utlumení určité činnosti). Shánění informací o problému za účelem jeho úspěšného zvládnutí je typický příklad strategie číslo 1 o zvyšování informovanosti. Dále jeden student technického oboru VŠ uvedl: Pokud se jedná o více věcí najednou, volím řešení krátkých odkladů všech věcí. Zde se jedná opět o strategii číslo 3 a o jakési chvilkové odsunutí problému. Poslední technicky zaměřený respondent napsal, že jeho řešením je projít se nebo si dát panáka, což jsou příklady strategie číslo 2. Je pravděpodobné, že akutní stresové situace řeší alkoholem více lidí, jen to nepřiznají. Je škoda, že více lidí nevyužilo možnosti uvést svůj příklad zvládnání akutního stresu.

Každá z pěti oblastí zvládnání akutního stresu byla opět vyhodnocována samostatně. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce v pěti řádcích a šesti sloupcích. Stejně jako u prvního dotazníku jsou i zde uvedeny střední hodnoty odpovědí humanitně a technicky zaměřených studentů, jak pro celou oblast (každá obsahuje 2 tvrzení), tak i pro jednotlivá tvrzení (střední hodnota oblasti / 2). Předposlední sloupec uvádí rozdíl středních hodnot tvrzení a v posledním sloupci je podle provedeného t-testu zaznamenáno, zda je tento rozdíl mezi oběma skupinami respondentů statisticky významný.

Za slovním vyhodnocením výsledků je rovněž uveden sloupcový graf, ve kterém jsou zaznamenány údaje z tabulky.

Tabulka č. 2 - Akutní stres

Akutní stres	Humanitní - střední hodnota	Humanitní - střední hodn / 2	Technický - střední hodnota	Technický - střední hodn / 2	Rozdíl	Statisticky významný rozdíl
Z (1+6):	3,29	1,65	3,46	1,73	0,09	NE
P (2+7):	6,47	3,24	6,83	3,41	0,18	NE
U (3+8):	5,35	2,67	5,27	2,63	0,04	NE
V (4+9):	5,13	2,56	4,69	2,35	0,22	NE
O (5+10):	4,24	2,12	5,04	2,52	0,40	ANO

První oblast v dotazníku se týkala zvyšování informovanosti o stresové situaci a možností jejího řešení. Střední hodnota u humanitně zaměřených studentů je 3,29 a pro jednotlivé tvrzení je tato hodnota 1,65 a nejvíce se tedy přibližuje číslu 2, což je odpověď spíše ano. U technicky zaměřených respondentů jsou odpovědi podobné, střední hodnoty jsou pouze o trochu vyšší. U celé oblasti je toto číslo 3,46, pro jedno tvrzení pak 1,73 – opět se nejvíce přibližuje odpovědi spíše ano. Z toho vyplývá, že obě skupiny studentů se ve stresových situacích snaží především získat od druhých cenné informace a vyřešit problém vhodným způsobem. Rozdíl odpovědí mezi oběma výzkumnými vzorky je pouze 0,09 a není statisticky významný.

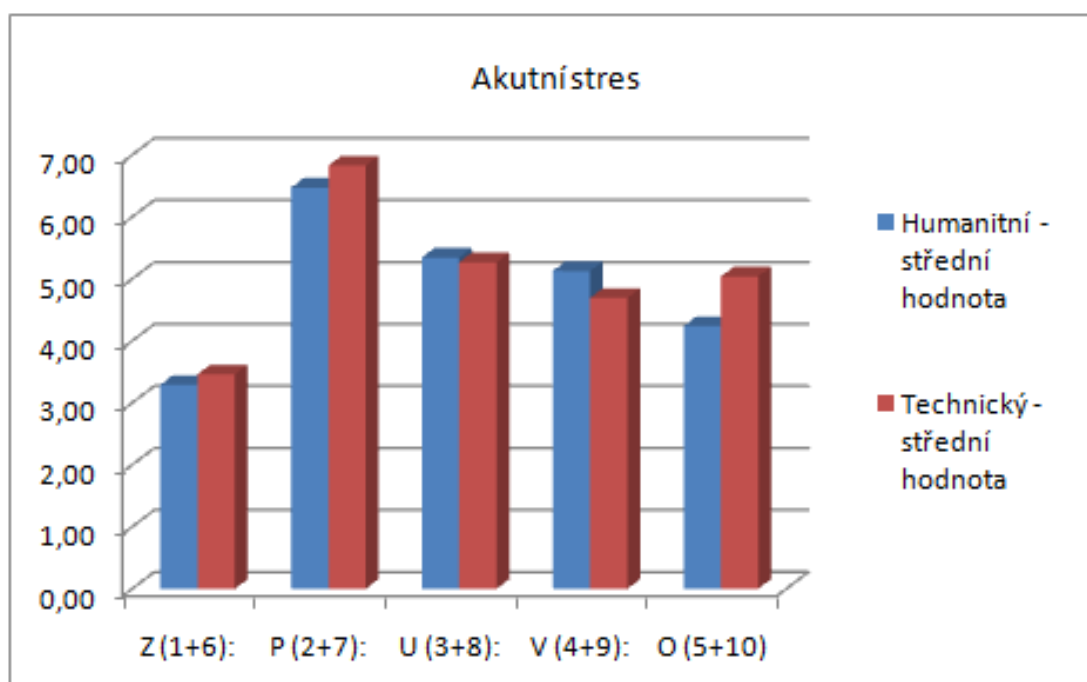
Ve druhé oblasti byl již zaznamenán větší rozdíl odpovědí, a to 0,18, jelikož střední hodnoty u první skupiny jsou 6,47 pro celou oblast a 3,24 pro jedno tvrzení. U druhé skupiny jsou tato čísla ještě vyšší: 6,83 pro oblast a 3,41 pro tvrzení. U obou skupin se průměrné hodnoty tvrzení přiklání k číslu 3 a odpovědi spíše ne, takže pokud jsou studenti v nějaké náhlé stresové situaci, většinou neprovádějí žádné relaxační techniky. Nutno dodat, že ani v tomto případě není rozdíl mezi humanitně a technicky zaměřenými studenty statisticky významný.

Strategie, při které se studenti snaží utlumit činnost, která je pro danou situaci nežádoucí, také není příliš používána. U prvního výzkumného vzorku dokonce ještě méně než u druhého, střední hodnota oblasti je vypočtena jako 5,35 a hodnota jednoho tvrzení je 2,67. Druhá skupina respondentů je na tom velmi podobně, průměrná hodnota pro oblast je 5,27 a pro tvrzení 2,63. Jelikož je rozdíl obou skupin pouze 0,04, opět není statisticky významný.

U čtvrté oblasti se odpovědi obou skupin již více liší. Střední hodnota první skupiny je 5,13 pro obě a 2,56 pro jedno tvrzení. Hodnota 2,56 je na pomezí mezi 2 / 3, z čehož vyplývá, že polovina humanitních studentů strategii „rozhovoru sama se sebou“ spíše používá, zatímco druhá polovina spíše ne. U technicky zaměřených studentů jsou tyto hodnoty nižší, 4,69 pro oblast a 2,35 pro tvrzení – strategie je spíše používána. Zde se nabízí otázka, proč jsou mezi oběma skupinami takové rozdíly, zda to může být proto, že technicky zaměřeni studenti uvažují spíše logicky a pragmaticky, a proto se pomocí této strategie snaží přehodnotit situaci a změnit žebříček hodnot. Přestože rozdíl jednotlivých tvrzení obou výzkumných vzorků je roven 0,22, není ani v tomto případě statisticky významný.

Poslední oblast v dotazníku byla zaměřena na hledání pomoci u druhých lidí. Ukázalo se, že humanitně zaměřeni studenti se na ostatní obrazení poměrně často, jelikož střední hodnota této oblasti u nich byla vypočítána na 4,24 a po vydělení tohoto čísla dvěma jsme dostali hodnotu 2,12, která se hodně přibližuje odpovědi spíše ano. U druhé skupiny respondentů jsou průměrné hodnoty výrazně vyšší, a to 5,04 pro oblast a 2,52 pro jednotlivé tvrzení. Jejich odpovědi jsou tedy na pomezí 2 / 3 (spíše ano / spíše ne). Hodnota jednotlivých tvrzení se u obou skupin liší o 0,40 a tento rozdíl je tak velký, že už ho můžeme považovat za statisticky významný. I v tomto případě se dá uvažovat, proč první skupina tuto strategii používá a ve druhé ji používá jen každý druhý. Zda je to proto, že na humanitních oborech VŠ je zastoupeno více žen, pro něž je důležitá sociální opora a útěcha.

Graf č. 2 - Akutní stres



8.3 Vyhodnocení třetího dotazníku

Třetí dotazník má stejnou strukturu jako druhý a týká se zvládnání dlouhodobého stresu. Stejně, jako u předchozího dotazníku, i při sestavování tohoto bylo vycházeno z již známého souboru pěti strategií Cohena a Lazaruse.

Pro každou z těchto pěti strategií jsou v dotazníku uvedeny dva konkrétní příklady řešení akutní stresové situace. Každá strategie je pro lepší orientaci označena prvním písmenem (Z, P, U, V, O) a konkrétní příklady jsou i zde označeny čísly, tak, jak byly uvedeny v dotazníku:

Z = Zvyšování informovanosti:

1. Studuji úspěšné strategie (mapa činností, časový harmonogram) řešení problémů.
6. Zjišťuji informace na internetu nebo v odborné literatuře.

P = Přímá činnost:

2. Pravidelně vykonávám oblíbenou sportovní aktivitu.
7. Pravidelně poslouchám pomalou relaxační hudbu.

U = Utlumení (inhibice) určité činnosti:

3. Snažím se nemyslet na stresové situace.
8. Nepřipouštím si neúspěšná řešení situace.

V = Vnitřní (intrapsychické) procesy typu „rozhovoru sama se sebou“:

4. Říkám si, že všechno špatné je pro něco dobré.
9. Říkám si, že situaci mohu vlastními silami zvládnout.

O = Obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc:

5. Najdu člověka (odborníka, spolužáka, učitele), který mi může pomoci s řešením mého problému.
10. Mluvím o svém trápení s přáteli nebo rodinou.

Podle výše uvedených příkladů zvládnání dlouhodobého stresu vyjadřují studenti opět svůj souhlas nebo nesouhlas s každým z nich a podle toho volí jednu ze čtyř možností odpovědi: ano – spíše ano – spíše ne – ne. Bodová hodnota zůstává stejná, jako u předchozího dotazníku: ano = 1, spíše ano = 2, spíše ne = 3, ne = 4.

Kromě deseti uvedených technik, jak zvládat dlouhodobý stres, obsahuje i tento dotazník ještě jednu otevřenou otázku s možností uvést vlastní příklad. Této možnosti ale využil pouze jeden student humanitního oboru VŠ, který uvedl: Snažím se stanovit priority, nepodstatné věci zahodit, nebo odložit na méně krizovou dobu. Toto je příklad strategie číslo 3 (utlumení určité činnosti) - tím, že některé méně významné věci odsuneme do pozadí, můžeme se věnovat skutečně důležitým problémům. A nyní se již budeme zabývat samotným vyhodnocením, které probíhalo stejně, jako u dotazníku zaměřeného na zvládnání akutního stresu. Výsledky jsou i zde zaznamenány v tabulce a ve sloupcovém grafu.

Tabulka č. 3 - Dlouhodobý stres

Dlouhodobý stres	Humanitní - střední hodnota	Humanitní - střed. hodn / 2	Technický - střední hodnota	Technický - střed. hodn / 2	Rozdíl	Statisticky významný rozdíl
Z (1+6):	4,91	2,45	5,17	2,59	0,13	NE
P (2+7):	5,42	2,71	5,69	2,85	0,14	NE
U (3+8):	4,69	2,35	4,67	2,34	0,01	NE
V (4+9):	4,29	2,15	4,25	2,13	0,02	NE
O (5+10):	4,36	2,18	4,75	2,38	0,19	NE

První oblast v dotazníku se týkala zvyšování informovanosti o stresové situaci a možností jejího řešení. Střední hodnota u humanitně zaměřených studentů je 4,91 a pro jednotlivé tvrzení je tato hodnota 2,45, což je na pomezí 2 / 3 (spíše ne / spíše ano). U technicky zaměřených respondentů se hodnoty o trochu liší. U celé oblasti je toto číslo 5,17, pro jedno tvrzení pak 2,59, což je opět na pomezí spíše ne / spíše ano. Z toho vyplývá, že zhruba polovina dotazovaných se ve stresových situacích snaží zjišťovat informace a druhá polovina používá spíše jiné strategie. Rozdíl odpovědí mezi oběma výzkumnými vzorky je 0,13 a není statisticky významný.

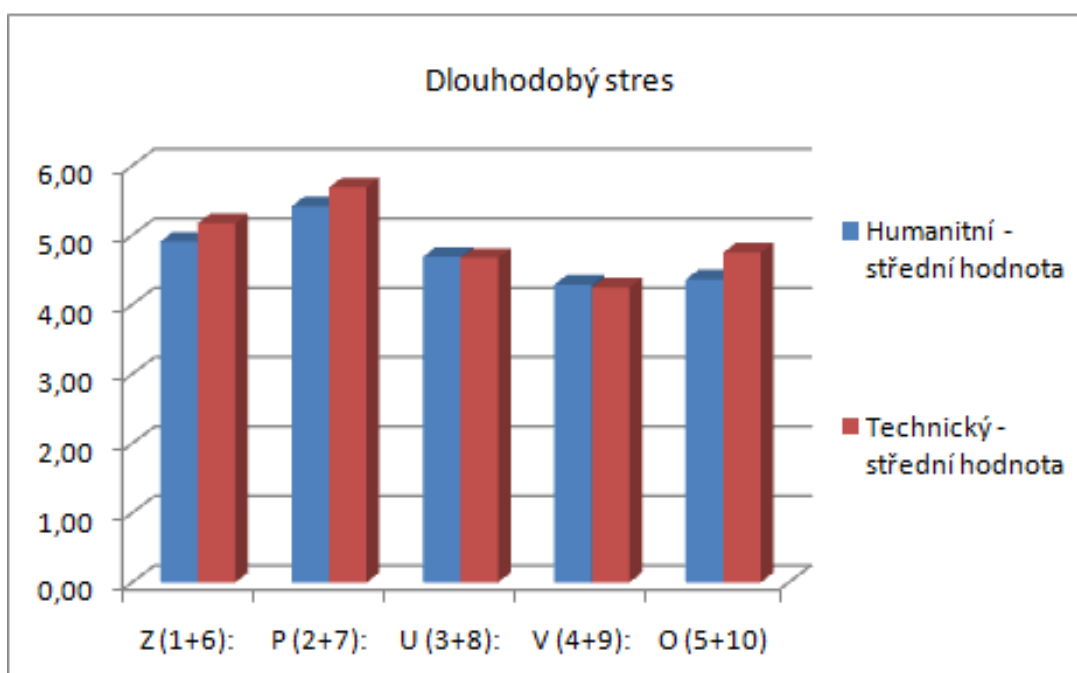
V oblasti týkající se přímé činnosti jsou střední hodnoty první skupiny 5,42 pro celou oblast a 2,71 pro jedno tvrzení. U druhé skupiny jsou tato čísla ještě vyšší: 5,69 pro oblast a 2,85 pro tvrzení. U obou skupin se průměrné hodnoty tvrzení přiklání k číslu 3 a odpovědi spíše ne. Pokud jsou tedy studenti v déletrvající stresové situaci, někteří vykonávají sportovní aktivitu, ale jen velmi málo z nich poslouchá pomalou relaxační hudbu. Nutno dodat, že ani v tomto případě není rozdíl mezi humanitně a technicky zaměřenými studenty statisticky významný.

Ve třetí oblasti se obě skupiny nejvíce shodují, rozdíl odpovědí je pouze 0,01. Střední hodnota oblasti humanitně zaměřených respondentů je vypočtena jako 4,69 a hodnota jednoho tvrzení je 2,35. U technicky zaměřených studentů je průměrná hodnota pro oblast 4,67 a pro tvrzení 2,34. Z toho vyplývá, že obě skupiny strategii utlumení nežádoucí činnosti spíše používají.

U čtvrté oblasti se odpovědi obou skupin opět téměř neliší, rozdíl je pouze 0,02. Střední hodnota první skupiny je 4,29 pro obě a 2,15 pro jedno tvrzení, strategie „rozhovoru sama se sebou“ je spíše používána. U technicky zaměřených studentů jsou tyto hodnoty o trošku nižší, 4,25 pro oblast a 2,13 pro tvrzení – strategie je spíše používána. Zajímavé je, že u akutního stresu byl rozdíl mezi oběma skupinami poměrně velký, zatímco u dlouhodobého není téměř žádný.

V poslední oblasti byl zaznamenán největší rozdíl, a to 0,19, nicméně ani v tomto případě není statisticky významný. U humanitně zaměřených studentů byla střední hodnota vypočítána na 4,36 a po vydělení tohoto čísla dvěma jsme dostali hodnotu 2,18, která se přibližuje odpovědi spíše ano. U druhé skupiny respondentů jsou průměrné hodnoty vyšší, a to 4,75 pro oblast a 2,38 pro jednotlivé tvrzení. I u technicky zaměřených studentů je strategie spíše používána, i když ne tolik, jako u těch, kteří studují humanitní obor VŠ.

Graf č. 3 - Dlouhodobý stres



8.4 Vyhodnocení čtvrtého dotazníku

Čtvrtý dotazník zjišťuje zdroj a úroveň stresu u vysokoškoláků a používá se na katedře psychologie Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Dotazník je zaměřen na přetížení a frustraci, a pro každý z těchto dvou zdrojů stresu je uvedeno deset otázek. Úkolem respondentů je vyjádřit svůj souhlas nebo nesouhlas s každou otázkou a podle toho zvolit jednu ze čtyř možností odpovědi: skoro vždy – velmi často – občas – téměř nikdy. Následně student zapíše do tabulky svou odpověď v podobě bodové hodnoty: skoro vždy = 4, velmi často = 3, občas = 2, téměř nikdy = 1, a nakonec sečte celkový počet bodů z každé oblasti. Stejně jako u předchozích dotazníků, jsou i zde výsledky obou skupin respondentů zaznamenány do tabulky a do sloupcového grafu. Kromě toho je zde tabulka s normami, která nám umožňuje zjistit konkrétní úroveň stresu.

Tabulka č. 4 - Zdroj a úroveň stresu

	Humanitní - střední hodnota	Humanitní - stř hodn / 10	Technický - střední hodnota	Technický - stř hodn / 10	Rozdíl	Statisticky významný rozdíl
Přetížení	22,84	2,28	22,85	2,28	0,00	NE
Frustrace	26,22	2,62	27,52	2,75	0,13	NE

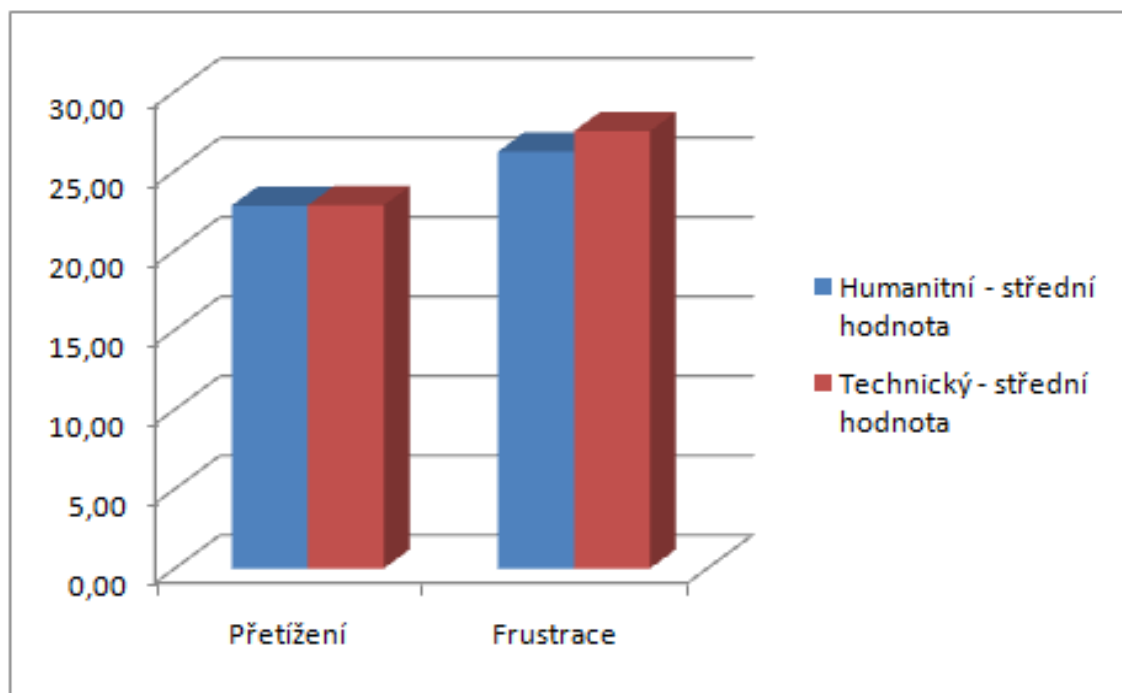
Tabulka č. 5 - Zdroj a úroveň stresu (normy)

VÝSLEDKY CELKEM	Přetížení	Frustrace
nízká úroveň stresu	10 - 19	10 - 21
střední úroveň stresu	20 - 25	22 - 29
vysoká úroveň stresu	26 - 40	30 - 40
průměr:	22,4	26,5

První oblast v dotazníku se týkala přetížení a nadměrné zátěže, jako je například nedostatek času na splnění mnoha zadaných úkolů. Střední hodnota u humanitně zaměřených studentů je 22,84 a pro jednotlivou otázku je tato hodnota 2,28. U technicky zaměřených respondentů jsou hodnoty téměř shodné. U celé oblasti je toto číslo 22,85, pro jednu otázku pak 2,28. Rozdíl odpovědí mezi oběma výzkumnými vzorky je tedy nulový. Obě skupiny se přiklánějí k odpovědi 2 = občas, a podle tabulky s normami u nich byla zjištěna střední úroveň stresu.

Druhá oblast zjišťovala úroveň frustrace, jako je například příliš mnoho překážek na cestě k cíli. U první skupiny byla střední hodnota vypočítána na 26,22 a u druhé na 27,52, což znamená střední úroveň stresu. Nicméně průměrné hodnoty jednotlivých otázek se u obou skupin přiklánějí k číslu 3 a odpovědi velmi často, u humanitně zaměřených studentů je toto číslo 2,62 a u technicky zaměřených respondentů 2,75. Druhá skupina respondentů se tedy potýká s více překážkami, které stěžují dosažení cíle. Rozdíl odpovědí mezi oběma výzkumnými vzorky je 0,13 a není statisticky významný.

Graf č. 4 - Zdroj a úroveň stresu



8.5 Vyhodnocení pátého dotazníku

Pátý dotazník je zaměřen na náchylnost ke stresu ve čtyřech oblastech - kognitivní, citové, tělesné a sociální (popis oblastí je uveden u norem k dotazníkům v příloze č. 2). Každá z těchto oblastí je označena jedním písmenem (K, C, T, S) a pro každou z nich je uvedeno šest tvrzení, dotazník tedy dohromady obsahuje dvacet čtyři tvrzení. Také v tomto dotazníku respondenti vyjadřují svůj souhlas nebo nesouhlas s každým tvrzením a podle toho volí jednu z pěti možností odpovědi: vždy – často – někdy – zřídka – nikdy. Každá odpověď má opět svou bodovou hodnotu: vždy = 5, často = 4, někdy = 3, zřídka = 2, nikdy = 1. Stejně jako čtvrtý dotazník, i tento je používán na katedře psychologie Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Výsledky jsou opět zaznamenány v tabulce a ve sloupcovém grafu, a i zde je tabulka s normami, podle které zjistíme úroveň zasažení každé oblasti.

Tabulka č. 6 - Náchylnost ke stresu

	Humanitní - střední hodnota	Humanitní - střední hodn / 6	Technický - střední hodnota	Technický - střední hodn / 6	Rozdíl	Statisticky významný rozdíl
Kognitivní oblast:	15,53	2,59	15,73	2,62	0,03	NE
Citová oblast:	15,25	2,54	14,23	2,37	0,17	NE
Tělesná oblast:	14,56	2,43	13,58	2,26	0,16	NE
Sociální oblast:	13,62	2,27	13,15	2,19	0,08	NE

Tabulka č. 7 - Náchylnost ke stresu (normy)

VÝSLEDKY CELKEM	K	C	T	S
nízká úroveň zasažení	6 - 11	6 - 12	6 - 11	6 - 10
střední úroveň zasažení	12 - 16	13 - 17	12 - 16	11 - 15
vysoká úroveň zasažení	17 - 30	18 - 30	17 - 30	16 - 30
aritmetický průměr:	13,8	14,8	13,9	12,9

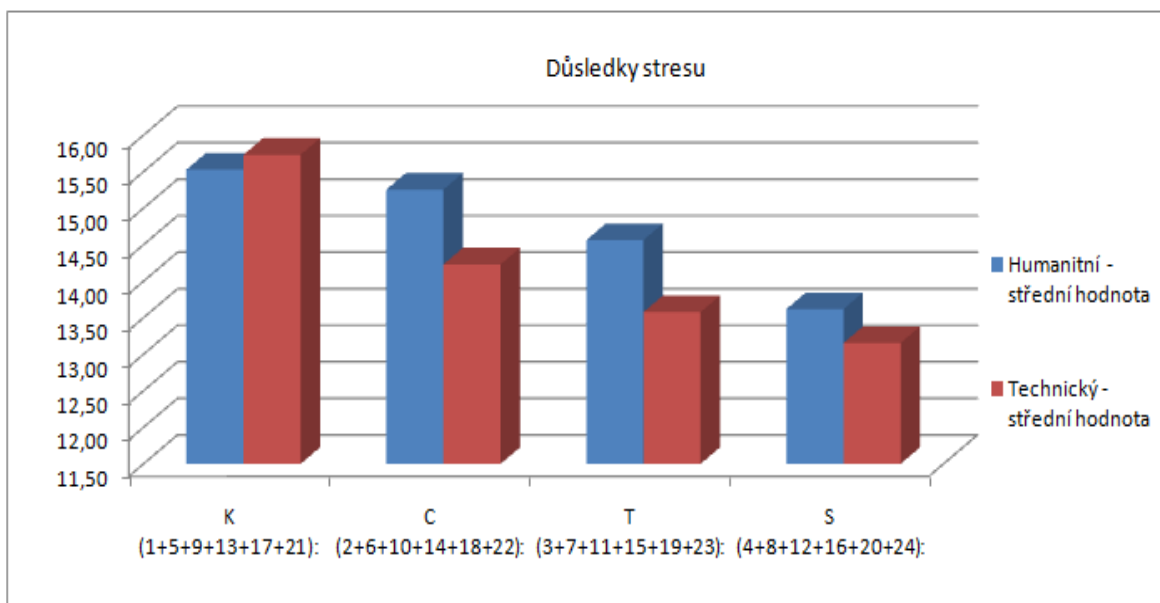
První oblast v dotazníku se týkala kognitivních vlastností, jako je například myšlení, paměť a představivost. Střední hodnota u humanitně zaměřených studentů je 15,53 a pro jednotlivé tvrzení je tato hodnota 2,59. Pouze v této oblasti jsou hodnoty u technicky zaměřených respondentů o trošku vyšší, než u první skupiny dotazovaných. Střední hodnota celé oblasti je 15,73, a jednoho tvrzení 2,62. Rozdíl odpovědí mezi oběma výzkumnými vzorky je pouze 0,03. Obě skupiny se přiklánějí k odpovědi 3 = někdy, a podle tabulky s normami u nich byla zjištěna ještě střední úroveň zasažení. Nutno ale podotknout, že tato hodnota je již téměř na hranici s vysokou úrovní zasažení. Co se týče poznávací oblasti, jsou tedy obě skupiny studentů více náchylní ke stresu.

V citové oblasti se obě skupiny nejméně shodují, protože rozdíl odpovědí je 0,17, nicméně statisticky toto číslo významné není. Střední hodnota oblasti humanitně zaměřených respondentů je vypočtena jako 15,25 a hodnota jednoho tvrzení je 2,54, což je na pomezí 2 / 3 = zřídka / někdy. U technicky zaměřených studentů je průměrná hodnota pro oblast nižší, a to 14,23 a pro tvrzení 2,37. To znamená, že u první skupiny převládá více negativních emocí než u druhé, kde se průměrná hodnota odpovědi přiklání k číslu 2 = zřídka. Nicméně podle tabulky s normami jsou obě skupiny zasaženy středně.

Třetí oblast se týkala tělesných projevů stresu, jako je například nespavost, tělesná únava, bolesti hlavy, nebo bušení srdce. Střední hodnota první skupiny respondentů je 14,56 a pro jedno tvrzení je tato hodnota 2,43. U druhé skupiny jsou hodnoty nižší, pro celou oblast je toto číslo 13,58, pro jednotlivé tvrzení pak 2,26. Rozdíl odpovědí mezi oběma výzkumnými vzorky je 0,16. Jak humanitně, tak i technicky zaměření studenti se v průměru nejvíce přiklánějí k odpovědi 2 = zřídka, a byla u nich zjištěna střední úroveň zasažení.

Jako poslední byla zkoumána sociální oblast, do které patří chování a vztahy s druhými lidmi. Rozdíl odpovědí mezi oběma skupinami je poměrně malý, a to 0,08. Střední hodnota oblasti humanitně zaměřených respondentů je 13,62 a hodnota jednoho tvrzení je 2,27. U technicky zaměřených studentů je průměrná hodnota oblasti 13,15 a tvrzení 2,19. Také zde se obě výzkumné skupiny přiklánějí k číslu 2 a odpovědi zřídka, v této oblasti dokonce ještě více, než v těch předchozích. Podle nejnižších průměrných hodnot jednotlivých tvrzení je tedy okruh sociálních vztahů pro studenty nejméně stresující. Podle tabulky s normami jsou i v tomto případě oba vzorky respondentů zasaženy středně.

Graf č. 5 - Náhylnost ke stresu



8.6 Porovnání výsledků obou skupin respondentů

Provedený výzkum odhalil míru stresu u studentů vysokých škol v několika různých oblastech. Zároveň umožnil najít rozdíly mezi dvěma sledovanými skupinami, kterými byli humanitně a technicky zaměřeni vysokoškoláci. Každému respondentovi bylo zadáno pět dotazníků, z nichž se každý týkal jiné oblasti stresu.

Z výsledků prvního dotazníku zaměřeného na příčiny stresu vyplývá, že humanitně zaměřeni studenti prokazují vyšší míru stresu hned ve třech oblastech, které se týkají objektivních a subjektivních příčin zátěže, a vztahů s učiteli. Oproti tomu u technicky zaměřených respondentů byla zjištěna vyšší míra stresu pouze v oblasti učiva.

Druhý a třetí dotazník zjišťoval uplatňování copingových strategií při akutní a dlouhodobé stresové situaci. V obou dotaznících dopadli studenti humanitních vysokých škol hůře v oblasti přímé činnosti a v oblasti utlumení nežádoucí činnosti. Druhá skupina respondentů je horší ve třech zbývajících oblastech, kterými jsou zvyšování informovanosti, vnitřní procesy typu „rozhovoru sama se sebou“, a obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc.

Předposlední dotazník byl zaměřen na dva zdroje stresu, přetížení a zátěž. V obou těchto okruzích byla zjištěna vyšší úroveň stresu u technicky zaměřených studentů.

V posledním dotazníku byla zjišťována náchylnost ke stresu. Stejně jako u prvního dotazníku, i u tohoto dopadli ve třech oblastech hůře humanitně zaměřeni respondenti. Jednalo se o oblast citovou, tělesnou, a sociální. Technicky zaměřeni studenti prokazovali vyšší míru stresu jen v oblasti kognitivní.

Na závěr lze říci, že obě skupiny dotazovaných dopadly v provedeném výzkumném šetření velmi podobně. Všechny dotazníky celkem obsahovaly 20 oblastí, které se týkaly stresu. U humanitně zaměřených studentů byla zjištěna vyšší míra stresu celkem v deseti z těchto oblastí, z čehož vyplývá, že u technicky zaměřených respondentů je míra stresu vyšší ve zbývajících polovině oblastí. Dále je nutno dodat, že z odpovědí obou skupin vysokoškoláků byl zaznamenán jediný statisticky významný rozdíl v dotazníku zvládání akutního stresu (strategie obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc).

ZÁVĚR

Cílem této práce je nastínit čtenářům problematiku stresu u studentů vysokých škol. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly, které pojednávají o stresu a dalších pojmech, které s tímto tématem souvisí, o technikách, které člověku pomáhají lépe zvládat stres, dále o duševní hygieně, a také o samotných vysokoškolských studentech. Období studia na vysoké škole souvisí s různými stresovými situacemi, kterým je třeba se bránit, přičemž tato problematika se netýká jen školní práce, ale i životního stylu studentů. Pro účinný boj s náročnými situacemi je dobré naučit se některým relaxačním technikám, dodržovat zásady zdravé životosprávy, a také si sestavit časový plán.

V praktické části bylo pomocí pěti dotazníků zjišťováno, jak jsou studenti vysokých škol náchylní ke stresu, jaké jsou příčiny zátěže, která na ně působí, a také zda používají některé copingové strategie. Posléze byly porovnávány rozdíly mezi humanitně a technicky zaměřenými studenty.

Provedený výzkum odhalil pouze jediný statisticky významný rozdíl, který se týkal používání copingové strategie v akutní stresové situaci, kdy se člověk obrací na druhé lidi se žádostí o pomoc. Z výzkumného šetření vyplynulo, že tuto strategii používají více studenti humanitních vysokých škol, kteří častěji hledají útěchu nebo radu u svých blízkých. Žádné jiné významnější rozdíly nebyly dále zjištěny, ale lze říci, že humanitně zaměření studenti pociťují při stresu více negativních emocí, jako je například nervozita, ustrašenost, nebo sklíčenost. Tito studenti také více trpí tělesnými obtížemi, jak je bolest hlavy, pocení dlaní, nespavost, atd. a mají i více problémů v jednání s druhými lidmi. Oproti tomu u technicky zaměřených studentů se projevují větší důsledky stresu v poznávací oblasti, například zhoršení paměti, ztráta pozornosti, nebo vyšší výskyt chyb. Těmto studentům se také více zdá, že obor, který studují je náročný, práce do školy jim zabírá mnoho času, a že se musí potýkat se spoustou překážek.

Jak již bylo řečeno, při zvládání akutního stresu používají studenti humanitních VŠ strategii obracení se na druhé lidi, zatímco studenti technických VŠ se snaží spíše přehodnotit situaci a sami sebe uklidnit. Obě skupiny ale nejvíce používají strategii zjišťování informací o konkrétní situaci, což jim může pomoci zvolit nejvhodnější způsob řešení problému. Také při zvládání dlouhodobého stresu hledají humanitně zaměření

studenti útěchu a povzbuzení u druhých lidí více než technicky zaměřeni respondenti. Kromě toho obě skupiny používají ještě již zmíněnou strategii přehodnocení situace a také techniku utlumení negativní činnosti, kdy se člověk například snaží nemyslet na stresové situace.

Na základě provedeného výzkumu lze říci, že humanitně i technicky zaměřeni studenti mají mnoho společného, protože se mezi nimi kromě jedné oblasti neprojevily žádné výraznější rozdíly. Můžeme tedy konstatovat, že studium na obou typech vysokých škol je podobně náročné.

RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá problematikou stresu u studentů vysokých škol. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly, které popisují zátěžové situace a techniky vyrovnávání se s nimi. Jsou analyzovány pojmy, které se týkají nejen stresu, ale i duševní hygieny a relaxace. Poslední kapitola popisuje životní styl vysokoškoláků a stresory, které na ně působí.

Cílem praktické části bylo zjistit příčiny zátěže, náchylnost ke stresu, a používání copingových strategií studenty vysokých škol. Následně byly porovnávány rozdíly mezi humanitně a technicky zaměřenými studenty. Výzkum neprokázal výraznější rozdíly, kromě používání copingové strategie obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc v akutní stresové situaci, která je více používána studenty humanitních vysokých škol.

SUMMARY

This diploma thesis deals with the issue of stress of university students. The thesis is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part contains four chapters that describe stressful situations and techniques of coping with them. The terms that relate not only stress but also mental health and relaxation are analyzed. The last chapter describes the lifestyle of university students and stressors that influence them.

Aim of practical part was to determine the causes of burden, susceptibility to stress, and the use of coping strategies of university students. The differences between humanistic and technically oriented students were subsequently compared. Research did not prove significant differences, except for the use of coping strategy turning to other people for help in an acute stress situation which is more used by students of humanistic universities.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6

BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu – coping. In *Aplikovaná sociální psychologie II*. Ed. J. Výrost et al. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0042-5

Boj proti stresu. Bratislava: Noxi, 2011. ISBN 978-80-8111-032-0

ČÁP, Jan, DYTRYCH, Zdeněk. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.

ČÁP, Jan, DYTRYCH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. ISBN 14-028-68

ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X

EGER, Ludvík. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: ZČU, 1997. ISBN 80-7082-366-6

FREJ, David. *Stres*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7

JIŘINCOVÁ, Božena a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: ZČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6

MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-425-8

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-226-86

MÍČEK, Libor, ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996. ISBN 80-7169-334-0

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9

ŘEHULKOVÁ, Oliva, ŘEHULKA, Evžen. *Psychologické otázky adolescence: sborník příspěvků*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno a Nakladatelství Albert, 2001. ISBN 80-7326-001-8

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

URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0

SEZNAM PŘÍLOH

1. Dotazník o stresu
2. Normy k dotazníkům
3. Tabulky s výsledky
4. T-testy
5. Odpovědi respondentů

Příloha č. 1: Dotazník o stresu

Zakroužkujte jednu z možností: Studuji **humanitní** X **technický** obor vysoké školy

Příčiny stresu

Instrukce: U každé věty zvolte jednu z odpovědí (vyjádřete svůj souhlas nebo nesouhlas s tvrzením) podle následující tabulky a запиšte do spodní tabulky s čísly otázek.

ano	spíše ano	spíše ne	ne
4	3	2	1

	Otázka č.:			Celkem
Š:	1	5	9	
O:	2	6	10	
S:	3	7	11	
U:	4	8	12	
	Celkem:			

1.	Práce do školy (učení, úkoly) mi zabírá příliš mnoho času.	
2.	Dojíždění do školy mě obtěžuje.	
3.	Často mám obavy ze svých problémů.	
4.	Pokud mám problém s pochopením učiva, nemohu se spolehnout na pomoc učitele.	
5.	Obor, který studuji, mě nebaví.	
6.	Prostředí, ve kterém bydlím, mi nevyhovuje.	
7.	Mám strach ze své budoucnosti.	
8.	Často mívám konflikty s učiteli.	
9.	Obor, který studuji, se mi zdá příliš náročný.	
10.	Musím hodně šetřit, abych každý měsíc vystačil(a) s penězi.	
11.	Pokud se mi něco nedaří, cítím se provinile.	
12.	Pokud musím něco řešit s některým učitelem, cítím se nervózně.	

Zvládání stresu – akutní stres

Instrukce: U každé věty zvolte jednu z odpovědí podle následující tabulky a запиšte do spodní tabulky s čísly otázek.

ano	spíše ano	spíše ne	ne
1	2	3	4

	Otázka č.:		Celkem
Z:	1	6	
P:	2	7	
U:	3	8	
V:	4	9	
O:	5	10	
	Celkem:		

Při **akutním** stresu:

1.	Zjišťuji od spolužáků informace o konkrétní situaci.	
2.	Používám antistresové dýchání.	
3.	Vědomě potlačuji projevy náhlých záporných emocí (např. hněv).	
4.	Představuji si, že jsem stresovou událost již zvládl(a).	
5.	Promluví si s nejbližšími lidmi za účelem psychické podpory.	
6.	Přemýšlím o nejvhodnějším způsobu řešení problému.	
7.	Provádím svalovou relaxaci (zatínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin, např. pěstí, krku a ramen, ...).	
8.	Snažím se na nic nemyslet.	
9.	Řeknu si, že by se mi mohlo stát i něco horšího.	
10.	Požádám úspěšné lidi o radu, jak zvládli podobnou situaci oni.	
11.	Jiné (napište):	

Zvládání stresu – dlouhodobý stres

Instrukce: U každé věty zvolte jednu z odpovědí podle následující tabulky a запиšte do spodní tabulky s čísly otázek.

ano	spíše ano	spíše ne	ne
1	2	3	4

	Otázka č.:		Celkem
Z:	1	6	
P:	2	7	
U:	3	8	
V:	4	9	
O:	5	10	
	Celkem:		

Při **dlouhodobém** stresu:

1.	Studuji úspěšné strategie (mapa činností, časový harmonogram) řešení problémů.	
2.	Pravidelně vykonávám oblíbenou sportovní aktivitu.	
3.	Snažím se nemyslet na stresové situace.	
4.	Říkám si, že všechno špatné je pro něco dobré.	
5.	Najdu člověka (odborníka, spolužáka, učitele), který mi může pomoci s řešením mého problému.	
6.	Zjišťuji informace na internetu nebo v odborné literatuře.	
7.	Pravidelně poslouchám pomalou relaxační hudbu.	
8.	Nepřipouštím si neúspěšná řešení situace.	
9.	Říkám si, že situaci mohu vlastními silami zvládnout.	
10.	Mluvím o svém trápení s přáteli nebo rodinou.	
11.	Jiné (napíšte):	

Zdroj a úroveň stresu

Instrukce : U každé otázky zvolte jednu z variant odpovědí podle následující tabulky:

skoro vždy	velmi často	občas	téměř nikdy
4	3	2	1

Tabulka č. 1 (přetížení)

1.	Nemáte dost času dokončit práci?	
2.	Musíte vynechat jídlo, abyste mohl(a) dokončit práci	
3.	Přejete si pomoc, abyste mohl(a) něco dokončit?	
4.	Máte pocit, že lidé od Vás očekávají příliš mnoho?	
5.	Cítíte se zavalen(a) tím, co se od vás očekává?	
6.	Máte pocit, že práce zasahuje do Vašeho volného času?	
7.	Jste zdeprimován(a), když pomyslíte na všechno, co máte udělat?	
8.	Nevidíte konec požadavků, které se na Vás kladou?	
9.	Rád(a) soutěžíte v práci i jinde?	
10.	Máte pocit, že máte příliš zodpovědnosti?	
C e l k e m		

Tabulka č. 2 (frustrace)

1.	Stávám se nervózní, když nemohu ovlivnit to, co se nedaří.	
2.	Jsem podrážděný(á), když někdo přede mnou jede, anebo jde pomalu a brání mi v cestě.	
3.	Zlobí mě, když jsou mé plány závislé na druhých.	
4.	Snažím se vyhnout tlačenicím, jak je to jen možné.	
5.	Necítím se dobře, když musím stát v dlouhých frontách.	
6.	Hádky, konflikty mě rozrušují.	
7.	Když to, co si naplánuji, nejde hladce, cítím úzkost.	
8.	K životu a práci potřebuji hodně místa.	
9.	Když jsem něčím zaměstnán(a), nenávidím vyrušování.	
10.	Stávám se netrpělivý(á), když se setkám s neschopností.	

TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU - pro studenty

vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
5	4	3	2	1

	Otázka č.:						Celkem
K:	1	5	9	13	17	21	
C:	2	6	10	14	18	22	
T:	3	7	11	15	19	23	
S:	4	8	12	16	20	24	
	C e l k e m :						

1. Obtížně se soustředuji.
2. Nedokážu se radovat ze svého studia.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat svým spolužákům.
5. Pochybuji o svých intelektových schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se spolužáky.
9. Mám problémy s logickým uvažováním při řešení úkolů.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Jsem zapomnětlivý.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o svých spolužácích.
17. Učení omezuji na pouhé „biflování“ učiva bez jeho porozumění.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Vyhýbám se účasti na mimoškolních aktivitách.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru svého zájmu.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.

Příloha č. 2: Normy k dotazníkům

Test náchylnosti ke stresu - normy

VÝSLEDKY CELKEM	K	C	T	S
nízká úroveň zasažení	6 - 11	6 - 12	6 - 11	6 – 10
střední úroveň zasažení	12 - 16	13 - 17	12 - 16	11 – 15
vysoká úroveň zasažení	17 - 30	18 – 30	17 – 30	16 – 30
aritmetický průměr:	13,8	14,8	13,9	12,9

K – kognitivní oblast

1. Obtížně se soustředuji.
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.
9. Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i žácích.
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.
17. Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.

Interpertace: důsledky stresu v oblasti kognitivní (poznávací) (myšlenky, paměť, představy) – obtížná koncentrace na práci, ztráta pozornosti, zhoršení paměti, řešení problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem, vyšší výskyt chyb při řešení problému než je obvyklé, snížená schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou situaci

C – citová oblast

2. Nedokážu se radovat ze své práce.
6. Jsem sklíčený(á).
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
22. Cítím se ustrašený(á).

Interpertace: důsledky stresu v oblasti emocionální (citové): - převládají negativní emoce: netrpělivost, neklid, nervozita, skleslost, rozmrzelost, sklíčenost, ustrašenost, komplexy méněcennosti, úzkosti, deprese, potíže s duševním i tělesným odpočinkem, očekávání nemocí a strach z nich

T – tělesná oblast

3. Připadám si fyzicky, vyždímaný(á)“.
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
15. Jsem napjatý(á).
19. Trápí mě poruchy spánku.
23. Trpím bolestmi hlavy.

Interpertace: důsledky stresu v oblasti tělesné: vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, zad, bušení srdce, sucho v hrdle, ztuhlost šíje a ramen, pocení dlaní, střevní potíže, nadměrná únava (až únavový syndrom), psychosomatické problémy, nárůst nespavosti, větší náchylnost k nemocem

S – sociální oblast

- 4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.
- 8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.
- 12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
- 16. Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.
- 20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.
- 24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se žáky.

Interpertace: důsledky stresu v oblasti sociální: (vztahy, chování) – koktání, zadržávání, neschopnost souvislého mluvního projevu, chybí nadšení pro kontakt s druhými, pro pěstování zájmů, větší absence v práci, sklon k podezírání, k obviňování druhých, častěji vznikají konflikty, problémy ve vztazích s lidmi

Zdroj a úroveň stresu - normy

VÝSLEDKY CELKEM	Přetížení	Frustrace
nízká úroveň stresu	10 - 19	10 - 21
střední úroveň stresu	20 - 25	22 - 29
vysoká úroveň stresu	26 - 40	30 - 40
průměr:	22,4	26,5

Zdrojem stresu je přetížení, zátěž

- příliš mnoho náročných úkolů
- nedostatek času na jejich zvládnutí
- příliš velká zodpovědnost, očekávání od sebe (i od druhých)

Zdrojem stresu je frustrace

- příliš mnoho překážek na cestě k cíli
- není možnost volit cíle náhradní (dosažitelné)
- zbytečné konflikty, které stěžují dosažení cíle

Příloha č. 3: Tabulky s výsledky

Tab. č. 1 - Příčiny stresu

Příčiny stresu	Humanitní - střední hodnota	Technický - střední hodnota	t Stat	t krit (2)	Statisticky významný rozdíl
Š (1+5+9):	6,80	7,38	1,51	1,98	NE
O (2+6+10):	6,64	6,48	0,33	1,98	NE
S (3+7+11):	8,00	7,37	1,43	1,98	NE
U (4+8+12):	6,40	6,29	0,30	1,98	NE

Tab. č. 2 - Akutní stres

Akutní stres	Humanitní - střední hodnota	Technický - střední hodnota	t Stat	t krit (2)	Statisticky významný rozdíl
Z (1+6):	3,29	3,46	0,60	1,98	NE
P (2+7):	6,47	6,83	1,08	1,98	NE
U (3+8):	5,35	5,27	0,26	1,98	NE
V (4+9):	5,13	4,69	1,50	1,98	NE
O (5+10)	4,24	5,04	2,29	1,98	ANO

Tab. č. 3 - Dlouhodobý stres

Dlouhodobý stres	Humanitní - střední hodnota	Technický - střední hodnota	t Stat	t krit (2)	Statisticky významný rozdíl
Z (1+6):	4,91	5,17	0,77	1,98	NE
P (2+7):	5,42	5,69	0,99	1,98	NE
U (3+8):	4,69	4,67	0,07	1,98	NE
V (4+9):	4,29	4,25	0,14	1,98	NE
O (5+10)	4,36	4,75	1,22	1,98	NE

Tab. č. 4 - Zdroj a úroveň stresu

	Humanitní - střední hodnota	Technický - střední hodnota	t Stat	t krit (2)	Statisticky významný rozdíl
Přetížení	22,84	22,85	0,01	1,98	NE
Frustrace	26,22	27,52	1,20	1,98	NE

Tab. č. 5 - Náchylnost ke stresu

Náchylnost ke stresu	Humanitní - střední hodnota	Technický - střední hodnota	t Stat	t krit (2)	Statisticky významný rozdíl
K (1+5+9+13+17+21):	15,53	15,73	0,29	1,98	NE
C (2+6+10+14+18+22):	15,25	14,23	1,23	1,98	NE
T (3+7+11+15+19+23):	14,56	13,58	1,29	1,98	NE
S (4+8+12+16+20+24):	13,62	13,15	0,69	1,98	NE

Příloha č. 4: T-testy

T-test 1

1 - Š

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,8	7,384615
Rozptyl	4,385185	3,653092
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,200404	
P(F<=f) (1)	0,256341	
F krit (1)	1,584216	

1 - O

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,636364	6,480769
Rozptyl	5,087542	6,450603
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	0,788692	
P(F<=f) (1)	0,195404	
F krit (1)	0,633422	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,8	7,384615
Rozptyl	4,385185	3,653092
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	4,029597	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	-1,50567	
P(T<=t) (1)	0,067577	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,135154	
t krit (2)	1,982815	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,636364	6,480769
Rozptyl	5,087542	6,450603
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	102	
t Stat	0,33436	
P(T<=t) (1)	0,369397	
t krit (1)	1,65993	
P(T<=t) (2)	0,738795	
t krit (2)	1,983495	

Statisticky nevýznamný rozdíl

Statisticky nevýznamný rozdíl

1 - S

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	8	7,365385
Rozptyl	5,111111	5,412896
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	0,944247	
P(F<=f) (1)	0,417052	
F krit (1)	0,633422	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	8	7,365385
Rozptyl	5,111111	5,412896
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	104	
t Stat	1,429722	
P(T<=t) (1)	0,077897	
t krit (1)	1,659637	
P(T<=t) (2)	0,155794	
t krit (2)	1,983037	

Statisticky nevýznamný rozdíl

1 - U

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,4	6,288462
Rozptyl	4,059259	3,542609
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,145839	
P(F<=f) (1)	0,312946	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,4	6,288462
Rozptyl	4,059259	3,542609
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	3,808315	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	0,295494	
P(T<=t) (1)	0,3841	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,7682	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

T-test 2

2 - Z

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,290909	3,461538
Rozptyl	2,395286	1,939668
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,234895	
P(F<=f) (1)	0,224726	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,290909	3,461538
Rozptyl	2,395286	1,939668
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	2,173986	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	-0,5983	
P(T<=t) (1)	0,275465	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,55093	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

2 - P

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,472727	6,826923
Rozptyl	3,920539	1,871418
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	2,094956	
P(F<=f) (1)	0,004339	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,472727	6,826923
Rozptyl	3,920539	1,871418
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	96	
t Stat	-1,08144	
P(T<=t) (1)	0,141106	
t krit (1)	1,660881	
P(T<=t) (2)	0,282211	
t krit (2)	1,984984	

Statisticky nevýznamný rozdíl

2 – U: Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	5,345455	5,269231
Rozptyl	1,859933	2,631976
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	0,706668	
P(F<=f) (1)	0,105116	
F krit (1)	0,633422	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	5,345455	5,269231
Rozptyl	1,859933	2,631976
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	100	
t Stat	0,262324	
P(T<=t) (1)	0,396806	
t krit (1)	1,660234	
P(T<=t) (2)	0,793612	
t krit (2)	1,983971	

Statisticky nevýznamný rozdíl

2 – O: Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,236364	5,038462
Rozptyl	2,813468	3,723982
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	0,7555	
P(F<=f) (1)	0,155564	
F krit (1)	0,633422	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,236364	5,038462
Rozptyl	2,813468	3,723982
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	101	
t Stat	-2,2892	
P(T<=t) (1)	0,012075	
t krit (1)	1,660081	
P(T<=t) (2)	0,024149	
t krit (2)	1,983731	

Statisticky významný rozdíl

2 – V: Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	5,127273	4,692308
Rozptyl	2,483502	2,021116
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,228777	
P(F<=f) (1)	0,230101	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	5,127273	4,692308
Rozptyl	2,483502	2,021116
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	2,258914	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	1,49622	
P(T<=t) (1)	0,068798	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,137596	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

T-test 3

3 - Z

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,909091	5,173077
Rozptyl	3,417508	2,773379
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,232255	
P(F<=f) (1)	0,227033	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,909091	5,173077
Rozptyl	3,417508	2,773379
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	3,104645	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	-0,77458	
P(T<=t) (1)	0,220164	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,440329	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

3 - P

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	5,418182	5,692308
Rozptyl	1,803367	2,295626
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	0,785567	
P(F<=f) (1)	0,191482	
F krit (1)	0,633422	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	5,418182	5,692308
Rozptyl	1,803367	2,295626
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	102	
t Stat	-0,9883	
P(T<=t) (1)	0,162673	
t krit (1)	1,65993	
P(T<=t) (2)	0,325346	
t krit (2)	1,983495	

Statisticky nevýznamný rozdíl

3 – U: Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,690909	4,673077
Rozptyl	1,884175	1,714555
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,098929	
P(F<=f) (1)	0,368001	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,690909	4,673077
Rozptyl	1,884175	1,714555
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	1,801788	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	0,068682	
P(T<=t) (1)	0,472687	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,945373	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

3 – O: Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,363636	4,75
Rozptyl	2,680135	2,661765
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,006901	
P(F<=f) (1)	0,491164	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,363636	4,75
Rozptyl	2,680135	2,661765
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	2,671212	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	-1,22217	
P(T<=t) (1)	0,112189	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,224378	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

3 – V: Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,290909	4,25
Rozptyl	2,136027	2,426471
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	0,880302	
P(F<=f) (1)	0,321949	
F krit (1)	0,633422	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	4,290909	4,25
Rozptyl	2,136027	2,426471
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	104	
t Stat	0,139906	
P(T<=t) (1)	0,444502	
t krit (1)	1,659637	
P(T<=t) (2)	0,889005	
t krit (2)	1,983037	

Statisticky nevýznamný rozdíl

T-test 4, 5

4 - Přetížení

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	22,83636	22,84615
Rozptyl	31,10236	23,89744
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,301493	
P(F<=f) (1)	0,172442	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	22,83636	22,84615
Rozptyl	31,10236	23,89744
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	27,60282	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	-0,00963	
P(T<=t) (1)	0,496166	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,992332	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

5 - Frustrace

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	26,21818	27,51923
Rozptyl	35,32189	26,76433
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,319737	
P(F<=f) (1)	0,16002	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	26,21818	27,51923
Rozptyl	35,32189	26,76433
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	31,16536	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	-1,20489	
P(T<=t) (1)	0,115477	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,230953	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

T-test 6

6 - K

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	15,52727	15,73077
Rozptyl	17,80943	8,631976
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	2,063192	
P(F<=f) (1)	0,005063	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	15,52727	15,73077
Rozptyl	17,80943	8,631976
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	97	
t Stat	-0,29077	
P(T<=t) (1)	0,385925	
t krit (1)	1,660715	
P(T<=t) (2)	0,771851	
t krit (2)	1,984723	

Statisticky nevýznamný rozdíl

6 - C

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	15,25455	14,23077
Rozptyl	20,2303	16,80845
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,20358	
P(F<=f) (1)	0,253296	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	15,25455	14,23077
Rozptyl	20,2303	16,80845
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	18,56826	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	1,228317	
P(T<=t) (1)	0,111037	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,222074	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

6 - T

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	14,56364	13,57692
Rozptyl	15,80606	15,69985
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	1,006765	
P(F<=f) (1)	0,491359	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	14,56364	13,57692
Rozptyl	15,80606	15,69985
Pozorování	55	52
Společný rozptyl	15,75447	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	105	
t Stat	1,285228	
P(T<=t) (1)	0,10077	
t krit (1)	1,659495	
P(T<=t) (2)	0,20154	
t krit (2)	1,982815	

Statisticky nevýznamný rozdíl

6 - S

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	13,61818	13,15385
Rozptyl	16,5367	7,975867
Pozorování	55	52
Rozdíl	54	51
F	2,073342	
P(F<=f) (1)	0,004819	
F krit (1)	1,584216	

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	13,61818	13,15385
Rozptyl	16,5367	7,975867
Pozorování	55	52
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	97	
t Stat	0,689097	
P(T<=t) (1)	0,246204	
t krit (1)	1,660715	
P(T<=t) (2)	0,492407	
t krit (2)	1,984723	

Statisticky nevýznamný rozdíl

Příloha č. 5: Odpovědi respondentů

Studenti humanitních oborů VŠ

Tabulka 1 - Příčiny stresu

id	1-1	1-5	1-9	Š	1-2	1-6	1-10	O	1-3	1-7	1-11	S	1-4	1-8	1-12	U
1	3	2	3	8	2	1	2	5	3	2	4	9	2	1	1	4
2	4	4	4	12	4	4	3	11	3	1	2	6	2	3	4	9
3	3	1	2	6	3	2	3	8	3	3	3	9	1	1	2	4
4	2	3	3	8	1	4	4	9	4	4	3	11	4	1	4	9
6	4	1	2	7	3	1	1	5	3	2	2	7	2	3	1	6
7	2	2	2	6	1	1	1	3	1	2	1	4	3	4	3	10
9	1	2	2	5	3	1	1	5	3	4	4	11	2	1	2	5
10	4	4	4	12	4	4	4	12	4	4	4	12	4	4	4	12
11	2	4	2	8	4	3	3	10	3	3	4	10	4	3	3	10
13	2	1	2	5	3	1	3	7	1	1	3	5	1	1	2	4
15	3	1	2	6	1	1	3	5	4	4	4	12	4	1	4	9
16	3	1	2	6	1	2	3	6	2	2	4	8	3	1	3	7
17	4	1	4	9	4	3	2	9	1	4	3	8	2	1	3	6
18	2	4	2	8	3	4	2	9	2	1	1	4	4	4	2	10
19	1	2	2	5	3	3	2	8	4	4	3	11	4	1	4	9
20	2	1	2	5	4	4	1	9	4	4	3	11	1	4	4	9
21	4	3	4	11	3	4	4	11	4	4	4	12	2	1	1	4
22	4	2	3	9	1	1	4	6	3	1	3	7	3	2	4	9
26	2	4	2	8	1	4	2	7	2	2	4	8	1	1	2	4
27	3	1	2	6	2	1	3	6	2	1	3	6	3	1	1	5
28	3	1	2	6	3	1	3	7	3	2	3	8	1	1	3	5
31	4	1	2	7	1	2	2	5	3	4	2	9	2	1	1	4
33	2	1	2	5	1	2	2	5	2	2	3	7	2	1	2	5
34	3	1	2	6	1	2	2	5	2	2	2	6	3	1	2	6
35	3	1	2	6	4	4	3	11	3	2	3	8	1	1	2	4
36	2	1	1	4	2	1	2	5	1	1	2	4	1	1	1	3
42	3	1	2	6	2	1	1	4	2	2	2	6	2	1	2	5
43	3	1	1	5	1	1	4	6	1	4	3	8	4	1	1	6
44	2	4	2	8	1	4	4	9	3	2	3	8	3	1	4	8
45	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	4	8	2	1	3	6
46	1	2	3	6	1	1	2	4	4	3	4	11	2	1	4	7
47	2	3	2	7	2	2	4	8	1	2	3	6	2	2	3	7
48	3	3	2	8	3	4	2	9	3	2	4	9	2	1	3	6
49	3	4	4	11	2	1	2	5	3	2	3	8	3	2	3	8
50	2	1	2	5	1	1	4	6	4	4	3	11	2	2	4	8
51	3	1	1	5	1	1	2	4	1	2	3	6	1	1	3	5
52	2	2	1	5	1	1	3	5	2	3	2	7	3	1	2	6
53	2	2	1	5	3	2	2	7	2	3	2	7	3	1	3	7
54	3	1	2	6	2	1	2	5	2	2	3	7	2	1	2	5
55	4	1	1	6	1	1	2	4	4	4	3	11	2	1	4	7
56	4	4	3	11	1	1	1	3	3	3	3	9	2	1	2	5
57	2	2	2	6	3	1	2	6	3	3	2	8	2	2	3	7
58	2	1	1	4	1	1	3	5	1	4	1	6	1	3	1	5
59	2	1	2	5	2	1	1	4	1	1	2	4	4	2	3	9
60	2	1	2	5	2	1	2	5	2	1	3	6	1	1	2	4
61	3	3	3	9	2	2	2	6	2	2	3	7	2	1	2	5
62	4	4	2	10	4	1	4	9	2	3	1	6	2	1	2	5
65	3	4	1	8	1	1	2	4	3	1	3	7	2	1	3	6
66	3	1	2	6	3	2	2	7	2	4	2	8	1	1	2	4
67	1	1	1	3	3	4	3	10	2	1	1	4	3	1	2	6
68	3	3	3	9	3	1	2	6	3	4	4	11	3	2	3	8
69	2	3	1	6	3	2	2	7	4	4	2	10	2	1	2	5
70	2	3	3	8	4	2	4	10	4	4	3	11	2	1	4	7
71	2	3	2	7	4	1	2	7	3	3	3	9	2	1	4	7
72	3	1	2	6	2	1	3	6	3	3	2	8	2	1	3	6
	145	112	117	374	124	105	136	365	142	144	154	440	126	82	144	352
Průměr	2,64	2,04	2,13	6,80	2,25	1,91	2,47	6,64	2,58	2,62	2,80	8,00	2,29	1,49	2,62	6,40

Tabulka 2 - Zvládání akutního stresu

id	2-1	2-6	Z	2-2	2-7	P	2-3	2-8	U	2-4	2-9	V	2-5	2-10	O
1	1	3	4	2	4	6	3	4	7	4	4	8	1	1	2
2	1	3	4	4	4	8	1	2	3	3	1	4	4	4	8
3	1	1	2	2	3	5	3	3	6	3	3	6	1	1	2
4	1	1	2	4	4	8	4	4	8	2	3	5	1	3	4
6	1	1	2	1	1	2	2	4	6	3	4	7	3	4	7
7	4	1	5	4	4	8	3	4	7	3	1	4	2	4	6
9	4	3	7	1	1	2	4	3	7	3	3	6	1	3	4
10	2	1	3	4	4	8	4	1	5	3	4	7	3	2	5
11	4	4	8	2	2	4	3	3	6	2	4	6	2	3	5
13	3	4	7	1	1	2	3	2	5	4	4	8	4	2	6
15	2	2	4	4	2	6	2	4	6	4	4	8	2	2	4
16	1	1	2	2	1	3	1	3	4	1	1	2	1	3	4
17	1	1	2	4	4	8	3	1	4	1	1	2	1	1	2
18	1	2	3	2	4	6	3	2	5	3	2	5	2	1	3
19	3	2	5	4	4	8	1	2	3	3	3	6	4	4	8
20	3	2	5	4	4	8	2	4	6	4	3	7	4	1	5
21	2	3	5	4	4	8	2	3	5	4	1	5	1	1	2
22	3	4	7	1	1	2	1	4	5	1	3	4	1	1	2
26	2	1	3	4	4	8	2	4	6	3	1	4	1	4	5
27	1	1	2	4	4	8	2	4	6	2	3	5	1	2	3
28	3	2	5	4	4	8	2	2	4	3	2	5	2	2	4
31	1	1	2	4	4	8	2	4	6	4	4	8	2	2	4
33	2	2	4	3	4	7	2	3	5	2	1	3	3	3	6
34	1	1	2	4	4	8	3	3	6	3	2	5	1	2	3
35	1	1	2	4	3	7	3	2	5	3	1	4	3	4	7
36	1	1	2	4	4	8	2	3	5	3	4	7	3	3	6
42	2	1	3	2	3	5	2	4	6	4	3	7	1	4	5
43	1	1	2	4	1	5	1	1	2	4	1	5	2	1	3
44	2	4	6	1	1	2	4	4	8	1	4	5	1	1	2
45	2	1	3	3	3	6	3	3	6	4	2	6	1	3	4
46	3	1	4	4	4	8	4	1	5	4	2	6	4	3	7
47	2	1	3	1	1	2	2	1	3	2	3	5	2	2	4
48	1	2	3	3	3	6	3	3	6	4	1	5	3	2	5
49	1	3	4	3	3	6	2	2	4	3	1	4	1	1	2
50	1	1	2	4	3	7	2	2	4	4	3	7	2	2	4
51	1	1	2	4	3	7	2	4	6	1	1	2	1	1	2
52	2	1	3	2	4	6	3	2	5	3	2	5	2	2	4
53	2	2	4	4	3	7	2	3	5	2	3	5	2	2	4
54	1	1	2	4	4	8	2	2	4	2	2	4	1	3	4
55	1	1	2	2	3	5	1	2	3	1	1	2	2	2	4
56	2	2	4	4	4	8	3	2	5	3	2	5	2	4	6
57	1	1	2	4	4	8	3	3	6	2	2	4	2	2	4
58	1	1	2	4	4	8	1	2	3	1	1	2	1	1	2
59	1	1	2	4	4	8	3	2	5	3	2	5	2	1	3
60	1	1	2	4	2	6	4	4	8	4	2	6	1	2	3
61	1	2	3	4	4	8	3	3	6	3	2	5	1	1	2
62	1	1	2	4	4	8	3	4	7	3	2	5	1	1	2
65	2	1	3	4	3	7	3	4	7	3	1	4	2	2	4
66	2	2	4	4	4	8	2	3	5	4	2	6	3	3	6
67	2	1	3	4	4	8	4	3	7	2	1	3	2	2	4
68	1	1	2	3	4	7	1	4	5	4	2	6	2	3	5
69	2	1	3	2	4	6	2	4	6	4	3	7	4	2	6
70	2	1	3	4	4	8	3	4	7	3	2	5	3	4	7
71	1	1	2	4	4	8	2	2	4	4	1	5	3	2	5
72	1	1	2	2	4	6	2	3	5	3	2	5	2	1	3
	93	88	181	177	179	356	135	159	294	159	123	282	110	123	233
Průměr	1,69	1,60	3,29	3,22	3,25	6,47	2,45	2,89	5,35	2,89	2,24	5,13	2,00	2,24	4,24

Tabulka 3 - Zvládání dlouhodobého stresu

id	3-1	3-6	Z	3-2	3-7	P	3-3	3-8	U	3-4	3-9	V	3-5	3-10	O
1	2	1	3	3	4	7	3	3	6	4	3	7	1	1	2
2	4	3	7	3	4	7	1	3	4	4	2	6	2	4	6
3	3	1	4	2	2	4	2	3	5	3	2	5	1	1	2
4	4	1	5	3	4	7	3	2	5	2	1	3	4	1	5
6	1	1	2	1	2	3	2	3	5	3	1	4	3	3	6
7	4	4	8	3	4	7	2	2	4	1	1	2	3	2	5
9	3	3	6	2	4	6	2	2	4	3	3	6	2	1	3
10	4	2	6	1	4	5	1	1	2	2	1	3	2	3	5
11	4	4	8	3	3	6	4	3	7	3	4	7	3	2	5
13	3	4	7	2	1	3	3	1	4	4	4	8	2	4	6
15	4	1	5	4	2	6	4	4	8	4	2	6	2	2	4
16	3	1	4	4	4	8	2	2	4	3	1	4	3	1	4
17	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	4	5
18	1	2	3	3	2	5	3	4	7	2	2	4	2	3	5
19	4	3	7	4	4	8	2	4	6	3	3	6	4	4	8
20	2	1	3	1	4	5	1	2	3	2	1	3	3	2	5
21	1	2	3	1	4	5	3	4	7	2	3	5	3	1	4
22	4	1	5	2	2	4	2	3	5	3	2	5	4	4	8
26	4	4	8	2	2	4	2	2	4	4	2	6	1	2	3
27	4	4	8	2	4	6	3	3	6	3	3	6	2	1	3
28	3	2	5	1	4	5	2	2	4	2	2	4	3	2	5
31	4	1	5	1	4	5	3	3	6	3	1	4	3	3	6
33	3	2	5	2	4	6	2	2	4	2	2	4	3	3	6
34	2	2	4	3	4	7	3	3	6	3	2	5	2	3	5
35	4	1	5	4	4	8	2	2	4	3	1	4	3	3	6
36	4	4	8	1	4	5	2	2	4	3	1	4	4	3	7
42	2	2	4	1	3	4	3	3	6	3	3	6	2	1	3
43	1	1	2	1	4	5	1	1	2	1	1	2	1	1	2
44	3	4	7	2	2	4	1	4	5	1	1	2	4	4	8
45	3	3	6	1	2	3	2	1	3	2	1	3	3	1	4
46	1	1	2	4	2	6	3	3	6	2	2	4	4	3	7
47	1	1	2	2	1	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3
48	4	2	6	2	3	5	2	3	5	3	1	4	3	2	5
49	3	1	4	3	1	4	2	3	5	2	2	4	1	1	2
50	4	2	6	2	4	6	1	3	4	2	3	5	3	1	4
51	4	4	8	1	4	5	1	1	2	1	2	3	1	1	2
52	2	1	3	2	3	5	2	3	5	2	1	3	3	1	4
53	4	1	5	1	4	5	2	3	5	2	2	4	3	2	5
54	3	2	5	2	4	6	2	2	4	2	1	3	2	1	3
55	3	1	4	1	3	4	2	2	4	2	1	3	3	2	5
56	1	1	2	3	4	7	3	1	4	4	1	5	2	2	4
57	3	1	4	3	4	7	2	3	5	2	2	4	2	2	4
58	2	4	6	1	4	5	1	3	4	1	1	2	1	1	2
59	3	1	4	1	4	5	1	1	2	2	1	3	2	3	5
60	4	2	6	3	3	6	3	3	6	3	2	5	2	1	3
61	2	2	4	3	3	6	2	3	5	3	2	5	1	1	2
62	4	1	5	4	2	6	2	3	5	1	2	3	1	1	2
65	4	4	8	1	4	5	2	2	4	2	2	4	2	1	3
66	3	3	6	3	4	7	3	2	5	1	2	3	2	1	3
67	4	1	5	1	4	5	2	2	4	2	2	4	2	1	3
68	4	1	5	2	4	6	3	3	6	4	2	6	2	1	3
69	1	1	2	1	4	5	2	4	6	4	3	7	3	3	6
70	4	2	6	3	4	7	2	4	6	1	2	3	2	3	5
71	3	1	4	3	1	4	1	4	5	4	2	6	2	3	5
72	2	1	3	4	3	7	3	3	6	1	3	4	3	1	4
	162	108	270	121	177	298	117	141	258	133	103	236	130	110	240
Průměr	2,95	1,96	4,91	2,20	3,22	5,42	2,13	2,56	4,69	2,42	1,87	4,29	2,36	2,00	4,36

Tabulka 4 - Zdroj a úroveň stresu (přetížení)

id	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5	4-6	4-7	4-8	4-9	4-10	Přetížení
1	3	1	3	3	2	3	2	2	1	2	22
2	1	1	1	3	4	3	4	3	4	1	25
3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	22
4	1	2	2	1	1	2	2	2	4	2	19
6	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	32
7	2	1	4	1	1	1	1	2	1	1	15
9	2	3	2	1	1	1	1	1	4	1	17
10	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	38
11	2	2	3	3	1	3	2	1	2	1	20
13	1	2	3	3	3	4	2	4	4	4	30
15	3	4	2	4	4	2	3	4	1	4	31
16	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	20
17	2	4	3	1	1	1	1	1	2	1	17
18	2	4	3	2	1	1	1	1	2	1	18
19	3	4	1	1	2	3	2	3	3	3	25
20	3	4	3	3	2	2	2	4	1	2	26
21	3	3	2	2	2	3	4	3	1	1	24
22	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	37
26	3	2	1	2	3	2	1	1	2	1	18
27	4	2	2	2	2	3	3	3	1	2	24
28	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19
31	1	1	2	2	3	1	2	1	3	2	18
33	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	20
34	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	20
35	3	2	1	2	2	4	3	3	2	3	25
36	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	15
42	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	17
43	1	3	2	1	2	4	3	4	4	3	27
44	3	2	2	2	3	4	3	3	1	2	25
45	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	18
46	2	1	2	2	3	1	3	1	1	2	18
47	3	2	2	3	3	2	4	3	1	2	25
48	2	2	2	2	3	3	4	3	1	4	26
49	2	3	3	3	4	3	4	4	1	3	30
50	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	19
51	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	17
52	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	21
53	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	23
54	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	29
55	3	3	2	3	3	4	4	3	2	4	31
56	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	24
57	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	20
58	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	13
59	3	1	2	2	3	3	2	2	4	2	24
60	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	17
61	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	22
62	4	1	4	2	2	3	2	2	2	2	24
65	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	16
66	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	20
67	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	17
68	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	31
69	3	4	2	2	4	3	3	2	2	2	27
70	4	1	2	2	2	3	4	3	1	2	24
71	4	1	2	3	4	3	4	4	3	2	30
72	2	1	3	3	4	2	4	2	1	2	24
	136	111	120	122	131	142	138	125	113	118	1256
Průměr	2,47	2,02	2,18	2,22	2,38	2,58	2,51	2,27	2,05	2,15	22,84

Tabulka 5 - Zdroj a úroveň stresu (frustrace)

id	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	Frustrace
1	2	2	2	2	1	4	3	3	4	2	25
2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	4	26
3	3	3	2	4	4	1	2	3	1	2	25
4	4	2	1	4	4	3	4	1	2	1	26
6	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	29
7	1	1	1	2	4	3	1	2	3	1	19
9	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	15
10	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	26
11	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	35
13	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	32
15	4	1	3	4	1	4	4	3	4	3	31
16	1	2	1	2	2	2	1	3	1	2	17
17	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1	16
18	1	2	2	1	3	1	2	3	3	2	20
19	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	14
20	3	1	1	1	1	3	1	3	3	1	18
21	3	1	2	1	1	2	4	4	3	3	24
22	4	4	4	2	4	1	4	1	4	4	32
26	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	31
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
28	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	24
31	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	29
33	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	26
34	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	21
35	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	35
36	2	1	2	4	3	2	1	1	2	2	20
42	2	2	2	3	4	2	1	1	3	3	23
43	4	3	4	1	1	1	2	4	4	4	28
44	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	36
45	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	31
46	2	1	2	4	4	4	3	1	2	2	25
47	1	2	3	4	3	4	3	3	3	3	29
48	3	2	2	4	4	4	2	3	3	2	29
49	3	3	2	2	1	4	3	2	3	2	25
50	3	1	2	1	1	3	4	1	3	4	23
51	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	25
52	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	29
53	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	28
54	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	35
55	2	1	3	2	2	4	4	3	3	3	27
56	2	2	2	2	4	4	3	3	4	4	30
57	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	21
58	2	3	3	4	2	2	1	4	3	3	27
59	4	3	2	4	4	2	2	3	4	3	31
60	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	24
61	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	23
62	2	4	3	3	4	3	2	1	3	3	28
65	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1	18
66	2	4	2	3	2	1	1	2	2	1	20
67	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	15
68	4	4	2	2	3	2	4	2	4	4	31
69	2	3	4	4	3	2	3	1	2	4	28
70	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	35
71	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	34
72	2	4	3	2	2	3	2	3	3	4	28
	148	140	136	148	149	150	133	135	151	152	1442
Průměr	2,69	2,55	2,47	2,69	2,71	2,73	2,42	2,45	2,75	2,76	26,22

Tabulka 6 - Test náchylnosti ke stresu (kognitivní + citová oblast)

id	6-1	6-5	6-9	6-13	6-17	6-21	K	6-2	6-6	6-10	6-14	6-18	6-22	C
1	3	3	4	3	2	2	17	3	3	2	2	2	3	15
2	3	2	1	4	4	1	15	4	1	1	3	4	1	14
3	2	3	2	2	1	1	11	1	2	2	4	3	1	13
4	3	5	3	1	3	5	20	4	3	5	2	3	1	18
6	3	1	2	1	1	1	9	4	2	1	3	1	1	12
7	4	4	3	4	4	5	24	5	3	4	2	2	5	21
9	4	4	4	3	3	4	22	3	2	3	2	2	2	14
10	1	1	1	2	2	2	9	1	1	1	1	1	1	6
11	2	1	1	2	1	1	8	5	2	3	3	4	2	19
13	3	3	5	2	0	0	13	3	2	3	2	0	0	10
15	3	5	5	1	4	3	21	4	3	5	5	1	4	22
16	2	3	2	3	2	2	14	2	3	2	4	3	2	16
17	4	3	3	4	1	2	17	4	3	1	2	1	4	15
18	1	2	3	3	3	4	16	3	2	3	2	3	2	15
19	1	3	2	2	5	2	15	1	2	2	1	1	2	9
20	5	1	2	3	1	3	15	2	2	1	1	4	1	11
21	4	5	4	3	5	4	25	5	4	4	5	5	5	28
22	3	5	4	4	5	5	26	5	3	4	5	5	3	25
26	2	1	4	2	1	2	12	1	1	1	3	1	1	8
27	4	3	3	2	2	2	16	3	3	1	2	3	1	13
28	3	3	3	4	3	2	18	2	3	3	3	3	2	16
31	3	3	3	2	3	1	15	2	2	2	4	4	1	15
33	2	2	3	2	2	2	13	3	2	2	3	2	2	14
34	2	2	1	2	3	2	12	3	2	2	2	2	2	13
35	4	1	3	2	3	2	15	3	3	2	4	4	3	19
36	3	3	2	2	1	1	12	2	1	1	2	1	1	8
42	3	2	2	2	1	3	13	1	3	2	3	2	1	12
43	1	1	1	3	1	1	8	1	2	1	4	5	1	14
44	4	2	3	2	1	3	15	3	3	3	4	4	3	20
45	3	2	3	1	1	2	12	2	2	3	2	2	2	13
46	3	3	4	2	3	3	18	4	4	3	2	1	4	18
47	3	2	1	2	2	2	12	3	3	3	3	4	2	18
48	3	3	2	3	2	1	14	2	3	4	3	2	3	17
49	4	4	5	4	4	3	24	4	4	5	4	3	3	23
50	2	3	2	2	4	1	14	4	4	4	1	5	2	20
51	4	3	3	2	2	2	16	4	1	2	1	2	1	11
52	4	3	2	4	2	3	18	2	3	4	3	3	3	18
53	4	2	2	4	2	2	16	3	3	2	4	2	2	16
54	2	3	2	2	2	2	13	2	2	3	3	2	1	13
55	3	4	1	3	2	3	16	3	4	3	4	2	3	19
56	2	3	2	4	2	2	15	3	2	2	4	2	3	16
57	3	3	2	3	2	2	15	3	3	2	2	2	1	13
58	3	1	2	4	2	1	13	1	1	1	2	1	1	7
59	2	1	1	3	3	3	13	2	1	2	2	2	2	11
60	2	3	3	3	1	2	14	2	2	2	1	3	2	12
61	4	2	1	3	1	2	13	4	3	3	3	3	3	19
62	4	3	3	4	5	4	23	5	3	3	3	3	2	19
65	3	2	2	2	2	1	12	3	2	3	1	3	1	13
66	3	3	1	3	2	1	13	3	2	2	2	1	1	11
67	2	2	3	3	3	1	14	1	3	3	2	2	2	13
68	4	4	3	3	3	3	20	4	3	3	4	4	3	21
69	2	2	2	3	3	1	13	3	3	2	2	2	1	13
70	4	5	4	5	3	2	23	5	2	1	5	4	3	20
71	4	2	2	4	4	2	18	5	2	1	3	4	2	17
72	3	3	2	5	2	1	16	2	2	2	2	3	2	13
	162	148	139	153	132	120	854	162	135	135	151	143	113	839
Průměr	2,95	2,69	2,53	2,78	2,40	2,18	15,5 3	2,95	2,45	2,45	2,75	2,60	2,05	15,2 5

Tabulka 7 - Test náchylnosti ke stresu (tělesná + sociální oblast)

id	6-3	6-7	6-11	6-15	6-19	6-23	T	6-4	6-8	6-12	6-16	6-20	6-24	S
1	2	2	2	1	3	2	12	1	1	3	1	3	2	11
2	4	1	1	3	2	2	13	2	1	3	3	1	2	12
3	4	3	1	2	2	5	17	2	1	4	2	2	4	15
4	3	1	2	1	1	1	9	4	1	1	1	1	5	13
6	3	2	2	3	3	1	14	1	1	2	2	1	2	9
7	2	3	3	2	4	4	18	4	5	2	5	5	2	23
9	2	1	2	2	1	1	9	4	4	2	4	3	1	18
10	2	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	6
11	3	2	3	3	3	2	16	3	4	3	3	5	2	20
13	4	3	1	2	0	0	10	1	3	4	1	0	3	12
15	4	1	1	4	1	2	13	1	3	3	3	2	3	15
16	4	5	4	4	4	2	23	4	2	4	2	4	5	21
17	5	1	1	1	1	1	10	2	1	1	2	2	2	10
18	4	5	5	4	4	4	26	3	3	3	4	4	4	21
19	1	3	4	2	1	3	14	1	3	5	2	1	1	13
20	1	1	1	1	2	1	7	3	1	1	1	1	1	8
21	3	4	1	3	5	2	18	2	2	4	1	3	3	15
22	5	1	2	5	2	4	19	4	2	3	3	5	5	22
26	4	2	3	3	3	1	16	2	2	2	2	1	3	12
27	3	2	1	2	3	2	13	3	1	2	3	3	3	15
28	2	2	2	2	3	2	13	2	2	2	1	2	2	11
31	3	1	1	2	2	2	11	3	2	1	3	3	1	13
33	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	1	2	2	11
34	2	2	2	2	3	2	13	3	1	2	2	3	3	14
35	3	4	4	3	2	2	18	3	1	2	2	3	3	14
36	2	1	1	2	1	2	9	1	1	1	1	3	2	9
42	3	2	2	3	1	2	13	2	1	1	1	1	2	8
43	4	2	2	4	2	3	17	2	1	4	1	1	2	11
44	4	4	3	4	2	3	20	2	2	2	1	3	2	12
45	2	2	3	2	1	3	13	2	2	2	2	3	1	12
46	3	4	1	2	4	4	18	2	4	2	1	5	4	18
47	5	3	3	5	2	4	22	2	2	4	2	3	2	15
48	3	2	3	3	2	2	15	1	2	2	2	3	2	12
49	5	2	1	4	4	3	19	2	2	3	2	3	4	16
50	4	4	3	2	3	3	19	2	1	3	1	1	4	12
51	2	2	1	1	3	1	10	2	1	1	3	4	1	12
52	3	4	2	3	2	2	16	2	2	2	2	3	4	15
53	3	2	3	4	3	2	17	2	1	1	2	3	2	11
54	3	3	2	2	2	3	15	2	2	3	2	2	3	14
55	4	3	1	4	1	2	15	2	1	2	2	3	3	13
56	3	2	4	4	2	2	17	3	2	3	3	2	3	16
57	3	2	1	2	3	2	13	2	2	2	2	2	2	12
58	2	4	2	2	1	1	12	1	1	1	1	1	1	6
59	3	3	1	2	3	3	15	2	2	2	2	2	3	13
60	2	2	2	2	1	4	13	2	1	2	2	2	2	11
61	3	4	3	3	1	2	16	1	1	3	1	3	3	12
62	4	1	1	3	2	1	12	3	2	4	2	3	5	19
65	2	2	1	2	3	2	12	1	1	2	1	2	1	8
66	4	1	1	2	1	2	11	1	1	3	2	2	4	13
67	1	3	1	2	2	4	13	4	1	1	2	3	3	14
68	4	2	1	4	4	5	20	1	1	5	1	2	5	15
69	3	1	1	3	1	4	13	2	2	3	2	1	1	11
70	4	2	1	4	5	4	20	3	2	4	4	5	5	23
71	2	2	1	2	3	1	11	4	3	1	5	4	4	21
72	4	1	1	2	2	4	14	3	1	3	2	1	1	11
	169	127	105	144	125	131	801	122	98	134	112	137	146	749
Průměr	3,07	2,31	1,91	2,62	2,27	2,38	14,5 6	2,22	1,78	2,44	2,04	2,49	2,65	13,6 2

Studenti technických oborů VŠ

Tabulka 8 - Příčiny stresu

id	1-1	1-5	1-9	Š	1-2	1-6	1-10	O	1-3	1-7	1-11	S	1-4	1-8	1-12	U
5	2	3	2	7	3	3	2	8	2	2	1	5	3	2	2	7
8	4	1	4	9	2	1	2	5	3	2	2	7	3	1	1	5
12	1	3	3	7	3	4	4	11	2	1	3	6	2	3	2	7
14	3	1	2	6	2	4	1	7	2	2	2	6	3	1	3	7
23	2	1	2	5	3	1	3	7	2	2	3	7	4	2	3	9
24	2	1	2	5	1	1	3	5	3	2	4	9	2	1	2	5
25	3	1	2	6	1	2	1	4	2	3	2	7	1	2	1	4
29	2	2	3	7	2	1	1	4	2	2	2	6	2	1	2	5
30	2	1	1	4	4	1	1	6	2	1	1	4	1	1	2	4
32	4	3	3	10	1	1	2	4	2	4	2	8	2	1	2	5
37	3	3	4	10	3	3	2	8	3	4	2	9	3	1	2	6
38	3	2	4	9	1	2	2	5	3	1	1	5	4	1	2	7
39	2	3	4	9	3	2	3	8	4	4	3	11	3	1	4	8
40	4	1	3	8	1	1	1	3	3	4	4	11	2	1	1	4
41	4	1	2	7	4	3	1	8	3	2	2	7	1	2	2	5
63	3	2	4	9	2	1	2	5	3	2	3	8	3	2	3	8
64	2	1	3	6	2	1	2	5	1	2	2	5	3	1	2	6
73	3	2	2	7	3	4	2	9	1	1	2	4	2	2	2	6
74	4	2	4	10	4	1	4	9	4	3	2	9	1	1	3	5
75	2	1	3	6	4	2	2	8	4	3	2	9	1	1	1	3
76	1	2	2	5	2	1	1	4	1	2	1	4	1	1	1	3
77	2	1	2	5	2	1	1	4	2	3	2	7	2	1	2	5
78	1	2	4	7	1	1	1	3	4	2	4	10	2	3	1	6
79	4	1	4	9	4	1	2	7	1	1	1	3	4	4	1	9
80	3	1	3	7	2	2	2	6	2	1	2	5	4	4	1	9
81	2	3	3	8	4	1	1	6	4	2	2	8	1	3	4	8
82	3	2	3	8	2	1	2	5	2	2	2	6	2	2	1	5
83	3	1	2	6	2	1	2	5	3	1	2	6	1	1	2	4
84	3	1	4	8	4	2	4	10	4	4	2	10	3	2	2	7
85	3	3	3	9	3	1	2	6	4	2	2	8	2	2	2	6
86	4	2	3	9	4	1	3	8	3	4	3	10	4	1	3	8
87	3	4	4	11	4	4	4	12	2	3	4	9	4	4	4	12
88	4	3	1	8	4	2	4	10	1	4	1	6	4	4	1	9
89	3	3	3	9	1	1	1	3	4	4	4	12	4	2	4	10
90	2	1	3	6	2	1	2	5	1	2	4	7	1	2	2	5
91	2	1	2	5	3	1	3	7	2	2	3	7	3	1	2	6
92	4	3	4	11	1	1	1	3	3	4	3	10	2	3	2	7
93	2	4	4	10	1	1	1	3	3	2	2	7	2	2	2	6
94	3	2	3	8	3	1	1	5	4	3	2	9	3	2	1	6
95	4	2	4	10	1	2	4	7	4	4	4	12	4	2	4	10
96	3	1	2	6	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	4
97	1	1	2	4	3	1	3	7	2	1	2	5	3	1	1	5
98	2	1	3	6	4	2	4	10	4	4	4	12	3	3	1	7
99	3	4	3	10	4	1	3	8	4	2	4	10	4	1	1	6
100	2	1	3	6	2	1	2	5	2	1	2	5	3	2	2	7
101	3	1	2	6	2	1	4	7	3	2	3	8	2	1	3	6
102	2	1	2	5	4	3	3	10	2	2	2	6	2	1	1	4
103	3	4	3	10	2	1	1	4	4	3	3	10	2	2	2	6
104	2	1	2	5	1	1	1	3	1	2	1	4	4	1	1	6
105	2	4	1	7	4	4	3	11	2	2	3	7	2	2	1	5
106	2	3	3	8	4	3	4	11	3	2	1	6	3	3	2	8
107	1	2	2	5	4	4	2	10	2	3	2	7	2	2	2	6
	137	101	146	384	134	89	114	337	135	124	124	383	130	94	103	327
Průměr	2,63	1,94	2,81	7,38	2,58	1,71	2,19	6,48	2,60	2,38	2,38	7,37	2,50	1,81	1,98	6,29

Tabulka 9 - Zvládání akutního stresu

id	2-1	2-6	Z	2-2	2-7	P	2-3	2-8	U	2-4	2-9	V	2-5	2-10	O
5	1	1	2	4	4	8	2	3	5	3	2	5	3	3	6
8	3	3	6	1	3	4	1	2	3	1	2	3	3	3	6
12	1	2	3	4	2	6	3	3	6	3	1	4	2	3	5
14	4	4	8	1	2	3	1	2	3	1	4	5	4	4	8
23	2	1	3	4	3	7	3	3	6	3	2	5	2	3	5
24	1	1	2	4	3	7	4	2	6	3	2	5	2	1	3
25	1	1	2	4	4	8	3	3	6	3	3	6	3	2	5
29	1	2	3	3	4	7	3	2	5	2	2	4	1	4	5
30	1	1	2	3	4	7	3	3	6	3	2	5	1	3	4
32	1	1	2	4	4	8	1	3	4	3	1	4	1	4	5
37	1	1	2	4	4	8	3	3	6	2	1	3	1	1	2
38	1	1	2	4	4	8	3	3	6	3	1	4	1	2	3
39	4	1	5	1	4	5	4	2	6	4	1	5	1	2	3
40	2	2	4	4	3	7	4	4	8	4	1	5	1	3	4
41	2	1	3	4	4	8	3	3	6	3	2	5	2	1	3
63	2	2	4	3	3	6	2	3	5	4	3	7	3	3	6
64	2	1	3	4	4	8	3	2	5	4	2	6	3	2	5
73	2	3	5	4	4	8	4	3	7	2	2	4	3	2	5
74	2	1	3	4	1	5	2	1	3	3	1	4	4	1	5
75	2	2	4	4	4	8	3	3	6	4	1	5	4	4	8
76	2	2	4	4	4	8	3	1	4	1	1	2	4	2	6
77	3	2	5	4	2	6	3	3	6	2	3	5	3	4	7
78	1	1	2	4	4	8	4	4	8	1	1	2	1	1	2
79	1	1	2	4	4	8	4	4	8	1	4	5	4	1	5
80	2	2	4	3	3	6	3	1	4	4	1	5	4	2	6
81	1	1	2	4	4	8	4	4	8	4	2	6	2	2	4
82	1	1	2	4	4	8	2	3	5	4	1	5	2	1	3
83	1	2	3	4	4	8	3	3	6	4	2	6	3	4	7
84	3	3	6	1	3	4	1	2	3	2	1	3	4	3	7
85	4	1	5	2	4	6	2	3	5	1	2	3	2	3	5
86	1	3	4	4	1	5	1	1	2	3	2	5	2	1	3
87	1	4	5	4	1	5	4	1	5	4	1	5	4	4	8
88	4	1	5	1	4	5	1	1	2	4	4	8	4	4	8
89	1	1	2	3	4	7	1	4	5	1	1	2	1	1	2
90	2	1	3	4	2	6	3	1	4	2	1	3	1	1	2
91	2	1	3	4	3	7	3	4	7	4	2	6	4	2	6
92	1	1	2	4	4	8	3	3	6	3	1	4	4	3	7
93	2	1	3	4	3	7	2	3	5	3	2	5	2	2	4
94	1	2	3	4	4	8	2	1	3	3	3	6	4	4	8
95	4	1	5	1	4	5	2	1	3	2	2	4	3	2	5
96	2	2	4	4	2	6	4	4	8	3	1	4	4	2	6
97	2	3	5	4	4	8	2	3	5	1	1	2	2	1	3
98	2	1	3	4	4	8	2	1	3	4	1	5	4	3	7
99	2	1	3	4	3	7	3	4	7	4	3	7	1	1	2
100	2	2	4	4	3	7	3	2	5	4	4	8	4	4	8
101	1	1	2	2	2	4	2	1	3	1	1	2	1	1	2
102	2	1	3	4	3	7	3	2	5	3	2	5	2	3	5
103	4	2	6	4	3	7	1	4	5	3	3	6	4	4	8
104	1	1	2	4	4	8	1	4	5	4	1	5	3	4	7
105	2	2	4	4	4	8	4	3	7	4	1	5	2	4	6
106	2	2	4	4	4	8	4	4	8	3	3	6	2	3	5
107	1	1	2	4	4	8	3	3	6	3	2	5	1	1	2
	97	83	180	181	174	355	138	136	274	148	96	244	133	129	262
Průměr	1,87	1,60	3,46	3,48	3,35	6,83	2,65	2,62	5,27	2,85	1,85	4,69	2,56	2,48	5,04

Tabulka 10 - Zvládání dlouhodobého stresu

id	3-1	3-6	Z	3-2	3-7	P	3-3	3-8	U	3-4	3-9	V	3-5	3-10	O
5	3	1	4	2	4	6	3	2	5	2	1	3	3	3	6
8	3	4	7	2	3	5	3	2	5	2	3	5	3	3	6
12	4	2	6	4	4	8	2	3	5	3	2	5	2	2	4
14	3	1	4	2	2	4	2	3	5	4	3	7	3	4	7
23	2	1	3	1	3	4	2	2	4	1	1	2	3	2	5
24	4	1	5	2	3	5	2	3	5	2	2	4	2	3	5
25	4	4	8	3	4	7	2	2	4	2	1	3	3	3	6
29	2	3	5	1	4	5	2	2	4	1	2	3	3	1	4
30	4	1	5	4	4	8	2	3	5	3	2	5	1	1	2
32	3	2	5	4	4	8	1	4	5	2	1	3	2	3	5
37	2	1	3	3	4	7	2	3	5	3	3	6	2	1	3
38	2	3	5	3	4	7	3	3	6	1	3	4	1	1	2
39	4	1	5	3	3	6	3	3	6	2	3	5	1	2	3
40	1	3	4	1	2	3	1	3	4	3	2	5	2	1	3
41	1	3	4	3	4	7	2	2	4	4	2	6	2	1	3
63	3	3	6	1	4	5	2	2	4	2	2	4	4	3	7
64	3	4	7	1	4	5	1	2	3	2	1	3	3	2	5
73	3	2	5	1	4	5	2	3	5	2	2	4	3	3	6
74	4	4	8	2	4	6	1	1	2	1	3	4	2	3	5
75	4	4	8	1	4	5	3	4	7	2	2	4	1	3	4
76	4	2	6	1	4	5	1	1	2	2	1	3	1	1	2
77	3	2	5	3	3	6	2	3	5	2	2	4	3	3	6
78	3	1	4	3	4	7	2	3	5	1	1	2	1	1	2
79	1	1	2	3	4	7	1	1	2	1	1	2	1	3	4
80	3	1	4	2	4	6	2	2	4	1	2	3	1	3	4
81	4	2	6	1	4	5	2	2	4	2	2	4	2	1	3
82	4	2	6	1	1	2	1	4	5	2	2	4	1	2	3
83	4	1	5	1	4	5	2	4	6	3	2	5	3	3	6
84	3	1	4	2	3	5	4	2	6	4	2	6	4	3	7
85	3	1	4	4	4	8	3	4	7	3	2	5	2	3	5
86	3	4	7	3	4	7	3	1	4	2	3	5	4	2	6
87	4	1	5	1	4	5	4	1	5	4	4	8	4	4	8
88	1	4	5	4	4	8	3	4	7	4	4	8	4	4	8
89	2	1	3	1	1	2	1	3	4	1	1	2	1	4	5
90	4	3	7	1	4	5	1	2	3	4	2	6	1	4	5
91	2	2	4	3	4	7	3	2	5	2	1	3	3	3	6
92	2	1	3	3	4	7	3	2	5	1	2	3	2	2	4
93	4	4	8	1	2	3	2	2	4	3	1	4	3	1	4
94	4	2	6	4	4	8	3	3	6	3	1	4	2	4	6
95	3	1	4	3	1	4	1	1	2	3	2	5	3	4	7
96	3	1	4	2	4	6	2	4	6	4	3	7	3	2	5
97	4	4	8	1	4	5	2	1	3	1	2	3	3	1	4
98	4	3	7	3	4	7	2	3	5	4	3	7	3	1	4
99	3	4	7	2	4	6	1	3	4	1	1	2	1	1	2
100	3	1	4	3	3	6	2	3	5	3	2	5	2	3	5
101	1	1	2	3	2	5	2	1	3	1	1	2	2	1	3
102	3	2	5	1	2	3	2	2	4	1	1	2	3	1	4
103	3	4	7	2	4	6	4	3	7	4	2	6	3	4	7
104	2	1	3	2	4	6	1	4	5	2	2	4	4	1	5
105	4	4	8	3	4	7	3	3	6	1	3	4	4	2	6
106	2	4	6	3	3	6	4	3	7	2	2	4	3	4	7
107	2	1	3	1	4	5	1	3	4	2	2	4	1	2	3
	154	115	269	115	181	296	111	132	243	118	103	221	124	123	247
Průměr	2,96	2,21	5,17	2,21	3,48	5,69	2,13	2,54	4,67	2,27	1,98	4,25	2,38	2,37	4,75

Tabulka 11 - Zdroj a úroveň stresu (přetížení)

id	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5	4-6	4-7	4-8	4-9	4-10	Přetížení
5	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	24
8	4	1	4	3	3	4	3	2	2	2	28
12	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	25
14	1	2	2	2	2	3	4	3	3	2	24
23	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	22
24	2	1	2	2	3	2	3	3	1	1	20
25	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	22
29	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	17
30	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	22
32	4	2	1	2	2	4	2	2	1	1	21
37	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	19
38	4	1	4	2	3	1	3	2	1	1	22
39	2	1	2	4	4	2	4	4	2	2	27
40	3	1	2	1	3	4	2	2	4	1	23
41	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	26
63	4	2	1	2	2	2	2	3	3	3	24
64	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	19
73	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19
74	2	3	2	4	4	4	2	2	1	2	26
75	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	17
76	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	14
77	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	15
78	3	4	2	2	2	4	4	3	4	2	30
79	3	2	1	3	3	4	4	4	2	2	28
80	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	21
81	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	25
82	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	20
83	3	1	2	4	3	4	3	2	4	2	28
84	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	20
85	2	1	2	1	1	3	2	2	3	2	19
86	3	3	2	3	4	4	3	2	1	2	27
87	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	32
88	4	1	3	4	2	4	4	4	4	2	32
89	3	1	4	2	3	4	4	4	4	2	31
90	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	20
91	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	20
92	3	1	2	2	3	4	3	3	1	3	25
93	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	19
94	2	1	1	4	3	3	3	3	2	2	24
95	3	3	4	4	4	4	4	4	1	2	33
96	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	17
97	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	15
98	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	31
99	3	1	2	3	3	4	4	3	1	2	26
100	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	20
101	2	1	2	3	3	2	3	2	3	4	25
102	2	2	1	1	2	3	1	1	4	2	19
103	2	1	1	3	3	4	4	3	1	4	26
104	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	16
105	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
106	3	1	2	4	3	4	1	2	2	4	26
107	2	1	2	1	2	2	4	2	4	3	23
	129	78	109	124	123	144	140	117	115	109	1188
Průměr	2,48	1,50	2,10	2,38	2,37	2,77	2,69	2,25	2,21	2,10	22,85

Tabulka 12 - Zdroj a úroveň stresu (frustrace)

id	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	Frustrace
5	1	2	3	3	3	1	1	2	2	2	20
8	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	19
12	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	23
14	4	4	4	1	1	3	3	2	3	3	28
23	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	28
24	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	23
25	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	38
29	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	19
30	3	2	2	3	1	2	2	4	2	2	23
32	4	4	3	4	4	2	2	1	2	3	29
37	2	4	3	2	2	2	2	4	3	3	27
38	4	1	2	3	1	4	3	1	2	1	22
39	4	3	3	2	2	4	3	2	3	4	30
40	3	2	4	4	2	1	2	3	4	2	27
41	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	25
63	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	28
64	3	2	2	4	4	2	2	2	1	2	24
73	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	22
74	1	1	1	4	4	2	4	4	4	3	28
75	4	3	2	4	2	2	2	2	4	2	27
76	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	20
77	2	3	2	1	2	2	1	2	3	4	22
78	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2	32
79	1	2	4	2	3	2	1	2	1	2	20
80	3	4	4	3	4	4	2	2	4	2	32
81	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	36
82	3	2	2	4	4	3	3	4	2	2	29
83	3	4	3	4	4	4	2	4	2	3	33
84	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	30
85	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	25
86	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	22
87	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	36
88	4	4	3	4	4	1	1	3	4	4	32
89	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	38
90	2	1	2	4	4	2	3	2	3	2	25
91	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	26
92	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	36
93	3	4	3	2	4	2	2	2	3	2	27
94	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	31
95	4	2	2	4	4	3	4	1	4	1	29
96	3	4	1	3	2	1	1	1	3	3	22
97	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	29
98	3	4	2	4	4	2	3	3	3	4	32
99	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	34
100	2	3	2	4	4	4	2	3	3	2	29
101	1	3	2	2	3	4	2	3	4	4	28
102	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22
103	4	4	3	1	4	2	4	4	4	4	34
104	2	4	2	4	2	2	2	1	2	2	23
105	1	3	3	4	4	3	1	2	3	3	27
106	1	3	2	4	4	1	1	3	2	3	24
107	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	36
	145	153	132	166	160	134	121	134	143	143	1431
Průměr	2,79	2,94	2,54	3,19	3,08	2,58	2,33	2,58	2,75	2,75	27,52

Tabulka 13 - Test náchylnosti ke stresu (kognitivní + citová oblast)

id	6-1	6-5	6-9	6-13	6-17	6-21	K	6-2	6-6	6-10	6-14	6-18	6-22	C
5	2	1	1	3	2	2	11	3	1	2	2	1	1	10
8	3	2	1	3	1	4	14	3	2	1	3	2	1	12
12	4	4	2	3	1	3	17	4	3	4	3	3	2	19
14	4	3	2	3	3	3	18	1	3	2	2	2	2	12
23	3	3	2	3	1	2	14	2	3	3	3	2	3	16
24	4	2	1	3	2	3	15	3	2	3	2	4	3	17
25	3	3	1	2	2	3	14	2	2	2	2	3	1	12
29	3	5	3	4	3	1	19	2	3	4	2	3	2	16
30	3	2	2	4	1	4	16	2	2	3	3	2	2	14
32	5	3	1	5	2	1	17	4	1	3	2	3	1	14
37	3	3	2	2	2	2	14	2	3	3	2	1	1	12
38	3	3	2	2	2	2	14	2	2	4	3	1	1	13
39	3	4	2	2	1	3	15	4	3	4	3	3	3	20
40	3	3	1	5	3	3	18	4	2	2	3	4	3	18
41	4	2	2	4	2	1	15	3	3	2	3	2	2	15
63	3	3	3	4	3	2	18	3	2	2	2	2	2	13
64	4	3	2	3	3	2	17	3	2	3	3	2	1	14
73	3	3	3	2	2	2	15	2	2	2	2	2	2	12
74	5	3	2	3	2	3	18	3	3	3	4	5	3	21
75	2	4	1	2	2	1	12	2	2	2	4	4	3	17
76	2	2	2	2	3	2	13	3	1	2	2	2	1	11
77	3	2	1	4	2	2	14	4	3	2	2	2	2	15
78	3	4	3	5	1	5	21	1	1	1	3	3	1	10
79	2	3	1	2	3	1	12	1	1	2	3	1	2	10
80	3	1	1	2	2	2	11	2	1	3	3	3	1	13
81	3	3	3	2	2	3	16	3	3	2	3	2	2	15
82	2	2	1	2	2	1	10	3	1	2	1	1	1	9
83	3	4	2	3	3	2	17	4	2	2	2	4	1	15
84	3	4	3	4	3	2	19	4	1	2	3	3	2	15
85	4	3	3	2	2	3	17	3	3	2	3	1	2	14
86	3	3	4	4	4	1	19	2	3	1	4	3	2	15
87	5	1	5	3	5	3	22	4	2	1	2	2	1	12
88	2	1	1	4	1	4	13	3	1	3	4	5	2	18
89	3	4	3	4	4	3	21	1	2	4	5	5	3	20
90	3	3	1	3	3	3	16	2	1	1	1	1	1	7
91	3	3	2	2	1	2	13	2	1	1	2	2	2	10
92	4	4	2	3	3	1	17	2	2	2	3	4	1	14
93	2	2	3	1	4	3	15	5	2	1	2	2	1	13
94	2	3	1	4	2	2	14	1	2	2	3	4	1	13
95	4	5	5	3	2	2	21	5	5	5	5	5	5	30
96	1	4	1	2	2	1	11	1	1	2	3	1	2	10
97	3	3	4	3	1	1	15	2	3	1	2	1	1	10
98	4	1	2	3	3	5	18	5	3	1	3	5	3	20
99	3	3	3	3	5	3	20	3	4	4	5	4	3	23
100	3	3	2	3	1	3	15	2	1	2	2	1	1	9
101	3	2	4	3	2	2	16	2	1	4	3	4	1	15
102	3	2	2	2	1	1	11	2	3	2	2	2	1	12
103	4	3	4	5	1	1	18	2	4	4	3	1	1	15
104	3	2	2	3	2	1	13	2	1	3	1	1	1	9
105	3	2	2	4	1	2	14	3	4	2	4	2	1	16
106	2	1	3	4	4	1	15	1	1	1	2	3	3	11
107	3	2	3	4	4	4	20	3	2	1	3	4	1	14
	161	144	115	160	119	119	818	137	112	122	142	135	92	740
Průměr	3,10	2,77	2,21	3,08	2,29	2,29	15,7 3	2,63	2,15	2,35	2,73	2,60	1,77	14,2 3

Tabulka 14 - Test náchylnosti ke stresu (tělesná + sociální oblast)

id	6-3	6-7	6-11	6-15	6-19	6-23	T	6-4	6-8	6-12	6-16	6-20	6-24	S
5	2	1	1	1	1	1	7	2	2	1	1	2	2	10
8	3	2	3	1	1	1	11	1	2	3	1	3	3	13
12	4	2	1	2	3	1	13	2	1	2	1	2	4	12
14	2	2	2	3	3	2	14	3	1	3	3	3	4	17
23	4	2	2	3	2	2	15	2	1	2	2	2	2	11
24	2	2	1	1	2	1	9	2	2	2	1	2	3	12
25	2	2	3	3	2	1	13	3	2	2	2	3	4	16
29	2	2	2	2	2	2	12	3	3	1	2	2	2	13
30	2	4	2	3	2	2	15	2	2	2	2	2	3	13
32	4	2	3	2	1	1	13	1	2	1	3	4	1	12
37	2	2	1	1	3	3	12	2	2	3	2	3	4	16
38	3	1	1	1	1	1	8	1	1	1	2	1	5	11
39	3	2	3	3	2	2	15	1	2	2	2	3	2	12
40	4	2	3	3	1	4	17	1	1	3	1	2	4	12
41	4	4	2	2	2	2	16	2	2	3	2	2	4	15
63	3	2	1	1	1	2	10	3	2	2	1	2	1	11
64	2	4	3	2	4	2	17	1	1	2	2	2	3	11
73	4	2	1	2	2	1	12	2	1	2	2	3	1	11
74	5	3	3	3	1	4	19	1	1	1	3	1	3	10
75	2	1	1	2	1	2	9	2	1	3	2	1	2	11
76	2	2	1	1	1	1	8	3	1	1	3	3	2	13
77	2	1	2	3	4	2	14	2	2	1	2	3	4	14
78	2	1	2	3	2	3	13	1	1	5	3	2	2	14
79	4	2	3	1	2	3	15	2	1	1	2	3	1	10
80	4	2	2	2	1	2	13	3	1	2	3	4	5	18
81	4	2	1	1	2	2	12	2	1	3	3	2	1	12
82	2	1	1	1	1	1	7	1	1	2	2	1	1	8
83	5	4	1	3	2	2	17	3	1	4	2	3	2	15
84	4	2	3	4	4	2	19	2	1	2	4	3	3	15
85	2	2	1	3	2	2	12	2	1	3	3	2	1	12
86	4	4	3	3	4	2	20	2	1	2	1	1	4	11
87	1	4	1	1	1	1	9	5	1	1	5	1	1	14
88	2	4	1	1	2	2	12	4	1	1	2	2	3	13
89	4	5	2	3	3	2	19	1	1	5	4	1	4	16
90	1	3	1	1	2	3	11	1	1	1	2	4	3	12
91	3	3	2	2	2	2	14	2	2	2	2	3	2	13
92	4	4	1	3	1	2	15	3	1	4	2	2	4	16
93	3	3	1	2	2	1	12	3	4	1	4	1	2	15
94	4	3	1	3	2	4	17	3	2	2	2	4	4	17
95	5	4	3	4	5	3	24	2	5	5	1	5	4	22
96	3	2	2	1	1	2	11	4	1	1	1	3	4	14
97	1	2	1	1	1	1	7	2	1	1	3	1	1	9
98	5	5	1	3	4	5	23	2	2	4	3	1	3	15
99	3	3	1	5	2	5	19	2	3	4	1	3	3	16
100	3	3	2	4	2	2	16	3	3	2	2	2	1	13
101	3	2	3	2	2	2	14	2	2	4	1	1	4	14
102	3	1	2	1	2	2	11	1	2	3	2	2	1	11
103	5	2	3	3	2	3	18	1	5	2	2	1	5	16
104	2	1	1	2	1	2	9	1	1	1	1	1	1	6
105	3	2	1	2	1	1	10	1	3	2	4	4	4	18
106	3	1	2	3	2	5	16	2	1	2	5	2	1	13
107	3	1	1	3	2	2	12	2	1	2	3	1	1	10
	158	125	92	116	104	111	706	107	87	117	117	117	139	684
Průměr	3,04	2,40	1,77	2,23	2,00	2,13	13,58	2,06	1,67	2,25	2,25	2,25	2,67	13,15