



ZÁPADOČESKÁ
UNIVERZITA
V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra psychologie

ANALÝZA STRESOVÝCH FAKTORŮ U VYSOKOŠKOLSKÉ POPULACE

Bakalářská práce

Monika Martínková

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví (2011-2013)

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Novotná

Plzeň, 2013

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

V Plzni, dne

.....

Monika Martínková

.....

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji doc. PhDr. Lence Novotné, vedoucí bakalářské práce, za odbornou pomoc, cenné rady a připomínky, které mi při zpracování bakalářské práce poskytla.

Také děkuji všem respondentům, studentům Západočeské univerzity v Plzni, za jejich ochotu a čas při vyplňování dotazníků. Díky nim jsem mohla vypracovat praktickou část.

OBSAH

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 STRES	8
1.1 CHARAKTERISTIKA STRESU.....	8
1.2 CHARAKTERISTIKA STRESORŮ	9
1.3 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI	10
1.4 PROJEVY STRESU	12
1.5 REAKCE NA STRES	15
1.5.1 OBRANNÉ REAKCE.....	15
1.6 ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTNÍCH TĚŽKOSTÍ A STRESU.....	18
1.6.1 FAKTORY OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY	18
1.7 NÁSLEDKY STRESU	21
1.7.1 PSYCHOSOMATICKÁ ONEMOCNĚNÍ.....	22
2 ANALÝZA VYSOKOŠKOLSKÉ POPULACE	25
2.1 CHARAKTERISTIKA MLADÉ DOSPĚLOSTI	25
2.2 CHARAKTERISTIKA VYSOKOŠKOLSKÉHO OBDOBÍ.....	26
2.3 ŽIVOTNÍ STYL.....	27
2.3.1 VÝŽIVA.....	29
2.3.2 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	30
2.3.3 SPÁNEK	31
3 ZVLÁDÁNÍ STRESU	32
3.1 METODY ZVLÁDÁNÍ STRESU	32
3.2 REGULAČNÍ METODY.....	33
3.2.1 RELAXAČNÍ METODY.....	35
4 VÝZKUM	41
4.1 CÍL VÝZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ	41
4.2 POPIS RESPONDENTŮ	41

4.3 METODA VÝZKUMU.....	42
4.4 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	43
4.5 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ.....	61
ZÁVĚR.....	62

RESUMÉ

POUŽITÁ LITERATURA

PŘÍLOHY

ÚVOD

Problematiku stresu a stresorů jsem si vybrala především proto, že se mě samotné týká. Toto téma mě velice zaujalo a rozhodla jsem jím zabývat a popsat ho v této práci. Stres je součástí mého života jako každého jiného člověka. Avšak studentský život zahrnuje nejen stres v běžných životních situacích, ale i zátěž související se školními povinnostmi. Mezi ně patří například dojíždění za studiem, život na koleji, změna návyků, ale také zkoušková období, státní závěrečná zkouška, psaní bakalářské práce a přijímací zkoušky na navazující studium.

Životní styl dnešní doby je velice uspěchaný a stresující. Lidé většinou žijí sedavým způsobem života. Raději jsou u svých počítačů, kde tráví volný čas například na sociálních sítích nebo hraním počítačových her. Tím se zhoršují mezilidské vztahy a někteří lidé jsou do určité míry separováni od společnosti. Vlivem špatného životního stylu vzniká mnoho civilizačních chorob, jako je například obezita, cukrovka, různá nádorová onemocnění, kardiovaskulární choroby a podobně. Tato onemocnění zásadně ovlivňují kvalitu života nebo ho dokonce předčasně zkracují.

Cílem této práce je přiblížit čtenářům základní pojmy týkající se stresu, stresorů, náročných životních situací, jejich příčin a následků. V druhé části této práce popisuji období mladé dospělosti, do které spadají studenti vysokých škol. Dále pak vysokoškolské období a životní styl dnešní doby. Ve třetí části popisuji některé techniky, kterými lze stres do určité míry potlačit nebo ho zmírnit. Jsou to regulační metody, do kterých patří různé relaxační techniky, dechová cvičení, meditace a podobně.

Prostřednictvím kvantitativního výzkumu zkusím přiblížit život studentů na Západočeské univerzitě v Plzni, jejich nejčastější stresory, náročné životní události a změny, které prožívají během vysokoškolského období.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

1.1 CHARAKTERISTIKA STRESU

Stres může být definován například jako reakce organismu na stresové faktory. Je to druh psychofyzické reakce na vnitřní a vnější zátěž. Příprava organismu k akci typu útok nebo únik. Tento obranný stav způsobují stresory, jež mají charakter psychický, sociální, fyzický a fyzikální. Je známo několik definic stresu.

Podle J. Křivohlavého (1994) je stres vnitřní stav člověka, který je buď něčím obtěžován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná. Definice Hanse Selye, prostřednictvím nervstva a žláz s vnitřní sekrecí se ve stresových situacích mobilizuje organismus ke zvládnutí zvýšených nároků. (Křivohlavý, 1994). Bez ohledu na druh zátěže dochází ve stresové situaci vždy k témuž souboru fyziologických reakcí, nadledvinky při stresu vylučují hormony do krve. Podle S. Brockerta (1993) je míra stresu vždy potřebná a člověk bez ní nemůže existovat.

L. Eger (1997) rozlišuje dva druhy stresu podle pozitivního, nebo negativního působení na člověka. Záleží zde na druhu situace, která nás stresuje. Distres je špatným, škodlivým stresem, který zatěžuje lidský organismus. Je doprovázen negativními emocemi jako například strach, nervozita, neklid. Eustres je pozitivní formou stresu, jenž se váže na pozitivní emoční procesy jako například očekávání, nadšení. Ale i tato zátěž ve větší míře může působit škodlivě. Stres dělí podle délky trvání na akutní a chronický.

Akutní stres je zátěž krátkodobá. Jeho trvání není dlouhé ve srovnání se stresem chronickým, tedy dlouhodobým. Tento stres je velice škodlivý pro organismus člověka. Závažné problémy působí na jedince dlouhou dobu a mohou způsobovat psychosomatická onemocnění nebo i smrt.

Se stresem souvisí konflikt, frustrace a deprivace. Konflikt je střet dvou nebo několika neslučitelných stanovisek či nesmiřitelných stran, které se nechtějí nebo nemohou dohodnout. Jde o střet dvou nebo více, do určité míry se vylučujících nebo protichůdných snah, sil, potřeb, zájmů, citů a hodnot. V psychologickém významu znamená konflikt střet protichůdných vnitřních nebo vnějších tendencí, které jsou přibližně stejně silné a znemožňují určitá rozhodnutí nebo volbu. Frustrace je stav neuspokojení potřeby člověka, má zpravidla krátkodobý charakter. Dochází k ní, jestliže narazíme na překážku, při

uskutečňování nějakého cíle. V situaci frustrace prožíváme často zklamání, a proto někteří lidé reagují některou formou agrese, ať už verbální nebo fyzickou. (I. Wedlichová, 2009).

Deprivace nastává, když se nám nedostává něčeho, co je pro nás významné až nezbytné. Deprivace emoční je nejzávažnější z hlediska psychického vývoje jedince. Vzniká, jestliže bylo dítě v kojeneckém nebo batolecím věku separováno na delší dobu od matky. K jejímu vzniku může docházet také dlouhodobým neuspokojováním emočních potřeb v jakémkoliv vývojovém stádiu. Jestliže je nedostatek kladného, trvalého emočního vztahu a lásky ze strany rodičů může docházet k poruchám v citové a vztahové oblasti, nerovnoměrnému osobnostnímu vývoji a potížím v navazování a udržování meziosobních vztahů. (I. Wedlichová, 2009).

Reakce člověka na stresové situace jsou velice individuální. To co některý člověk zvládá dobře, může pro druhého být velice stresující. Podstatně důležitou roli zde má aktuální prožívání dané osoby a její frustrační tolerance.

1.2 CHARAKTERISTIKA STRESORŮ

Stresor je nějaký podnět nebo okolnost vyvolávající stresovou reakci. Je to podnět, který u nás vyvolává velkou emoční reakci. Podle L. Egera (1997) lze stresory dělit na:

TABULKA Č. 1
DRUHY STRESORŮ

VNITŘNÍ		VNĚJŠÍ	
TĚLESNÉ	PSYCHICKÉ	FYZIKÁLNÍ	SOCIÁLNÍ
nedostatek tekutin	očekávání	hluk	kritika
nedostatek jídla	nerozhodnost	špatné ovzduší	konflikty
nedostatek sexu	frustrace	chlad	hádky
nedostatek spánku	strach	horko	nedorozumění
tělesná bolest	zodpovědnost	vlhkost	zklamání
nemoc	spěch	nedostatek prostoru	nevěra
lékařské zákroky	změna	prudké světlo	erotické vztahy
potřeba vylučování	termíny úkolů	nevětraný prostor	vztahy s okolím

V životě studentů, ale i jiných lidí, existuje mnoho negativních faktorů, které způsobují stresové reakce. Jedinec může být dokonce sám sobě stresorem, pokud si nadměrně připouští starosti, má potíže se soustředěním, pociťuje beznaděj, strach a úzkost, nepřiměřeně si uvědomuje své chyby a nedostatky, obtížně se rozhoduje, má obavy z budoucnosti, je příliš zlostný a lítostivý, názorově nejistý, má pocity závislosti, je neschopný se uvolnit a tak dále.

Podle některých teorií jakákoliv změna představuje životní stresor. Životní změna, ať už má negativní či pozitivní charakter, může mít škodlivé následky na zdraví člověka, a tudíž se může podílet na vzniku psychosomatických onemocnění. Lidé, kteří se podrobují mnoha životním změnám, a tedy stresovou zátěží, mají z pravidla horší zdravotní stav. Jestliže jsou stresováni dlouhodobě nějakou závažnou životní událostí, je zde větší riziko onemocnění vážnou chorobou. Bolesti hlavy, bolesti žaludku a nachlazení se objevují mnohem častěji v obtížných obdobích, nebo pokud je příliš změn ve fyzickém či psychickém stavu člověka během několika dní. (L. Míček, 1984).

1.3 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI

Příliš mnoho změn a nespočet událostí se může podílet na vzniku stresu. Jsou zde velké nároky na přizpůsobení se náročné situaci a tyto nároky jsou v některých oblastech příliš vysoké. Někdy se člověk při takovém dění hrouť, vznikají psychosomatické onemocnění nebo neurotické poruchy. (I. Wedlichová, 2009).

Náročné životní události představují závažné změny ovlivňující velké množství lidí. Těmi nejhoršími v životě lidí jsou válečné konflikty, přírodní katastrofy a jiné velmi stresující situace. Také sem patří závažné změny v životně jednotlivce například ztráta zaměstnání, rozchod s přítelem, vážná nemoc, úmrtí v rodině a podobně.

Podle Wedlichové jsou traumatické události mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají normálním dějům v lidském životě. Řada lidí po traumatické události prožívá psychické reakce jako je ochromení. Neuvědomují si zranění nebo nebezpečí. Dále jsou oběti neschopny za sebe rozhodovat, obstarat si a uspokojit základní potřeby jako je jídlo, pití a dostatek spánku. V dalším stádiu začínají pociťovat úzkost, obavy, strach, těžko se soustředí na běžný život a vracejí se do reality. Stále jsou pohlceni prožitým traumatem, který má velký dopad na jejich psychické a emocionální zdraví.

Mezi traumatické události patří například přírodní katastrofy, záplavy, zemětřesení a tornáda. Dále katastrofy způsobené člověkem jako jsou válečné konflikty a jaderné nehody. Také katastrofické nehody, letecká neštěstí a automobilové havárie. Dále fyzické útoky, pokus o vraždu a znásilnění. Neovlivnitelné události je většina situací, jenž nemůžeme nějak změnit. Je to například smrt blízké osoby, ztráta zaměstnání, vážná choroba v rodině nebo u daného jedince. (I. Wedlichová, 2009).

Předvídání nepříjemných událostí umožňuje člověku připravit se na danou situaci po psychické stránce. Nevzniká strach a emoční reakce v takové míře, jako při situaci, kterou jedinec nepředvídal. Vnitřní konflikty, vědomé či nevědomé konflikty mohou přivodit stres. Jestliže jsou v rozporu naše vnitřní potřeby, cíle a motivy může docházet k vnitřnímu konfliktu. Určité situace nás mohou tlačit na hranici našich schopností či našeho sebevědomí. I když jsou předvídatelné a poměrně snadno ovlivnitelné, jsou často prožívány jako stresové. Příkladem může být například zkouškové období na vysokých školách. Studenti jsou stresováni nároky na jejich vědomosti a intelektové schopnosti. Je zde riziko selhání a neúspěchu, je to tedy výzva pro jejich sebepojetí. (I. Wedlichová, 2009).

G. Wilkinson (2001) uvádí následující tabulku, kde lze vyčíslit úroveň náročnosti životních událostí.

ÚROVEŇ STRESU	ŽIVOTNÍ UDÁLOST	STRESOVOST
Velmi vysoká	Smrt manžela/ky	100
	Rozvod	73
	Rozpad manželství	65
	Smrt v rodině	63
	Zranění, nemoc	53
	Svatba	50
	Výpověď z práce	47
	Odchod do důchodu	45
	Zranění, nemoc v rodině	44
Vysoká	Těhotenství	40
	Sexuální problémy	39
	Narození dítěte	39
	Zapracování se v nové práci	39
	Finanční problémy	38
	Smrt blízkého přítele	37
	Přizpůsobení se nové práci	36
	Hádky s manželem/přítelem	35
	Změna zodpovědnosti v práci	29

Střední	Dítě opouští dům	29
	Konflikty s rodinou přítele	29
	Vynikající osobní úspěch	28
	Partner začíná, končí v práci	26
	Začátek, konec školy	26
	Změna životní úrovně	25
	Změna osobních zvyků	24
	Problémy s nadřízeným	23
	Změna pracovní doby, podmínek	20
Nízká	Změna bytu	20
	Změna školy	20
	Změna v trávení volného času	19
	Změna společenských aktivit	18
	Změna spánkového režimu	16
	Změna v kontaktech s rodinou	15
	Prázdniny, dovolená	13
	Vánoce	12
	Malý přestupek zákona	11

1.4 PROJEVY STRESU

Při fyziologických projevech stresu se tělo připravuje na akci útok nebo útěk. V organismu dojde k mnoha změnám, které ho připraví na fyzickou činnost. Nejprve dochází ke stimulaci sympatického nervového systému a vylučování adrenalinu a noradrenalinu zejména ve dřeni nadledvinek. Poplachová reakce má za úkol zmobilizovat celý organismus a připravit ho k obraně. Poplachová reakce může být způsobena jen například hádkou nebo konfliktem. (I. Wedlichová, 2009).

Dochází ke zvyšování krevního tlaku, cévy se zužují, srdeční činnost se zrychlí, vyplavují se zásoby cukru, činnost žaludku a střev se utlumuje, kosterní svalstvo je více zásobeno krví, zvyšuje se krevní srážlivost a hladina cholesterolu v krvi. Prostřednictvím hypotalamu se přes hypofýzu, pomocí adrenokortikotropního hormonu ACTH, aktivují další hormony kůry nadledvinek například kortizon. Tato fáze zajišťuje mobilizaci energie a připravuje organismus na boj. Při stresu stoupá také hladina endorfinů, jež jsou hormony, které mají mimo jiné účinky jako morfium, a působí proti bolesti. (F. Irmiš, 1996).

Jedinec se dostává do stavu zvýšené aktivace a všechny podněty prožívá jinak než ve stavu pohody. Pro každého jsou signály ohrožení jiné, stejně tak i tělesné reakce na ohrožení je individuálně charakteristické. Náš organismus nereaguje jen na vyskytnutí se

stavu ohrožení. Někdy stačí jen očekávání určité zátěže či změny. To vyvolá silnou stresovou reakci a to mnohdy větší, než když k této situaci dojde. (F. Irmiš, 1996)

Projevy stresu probíhají ve třech fázích. Poplachová fáze je příprava organismu k akci. Mobilizují se obranné mechanismy organismu v důsledku vyšší činnosti sympatického nervového systému. Aktivizuje se tzv. sympatikus. Ve fázi adaptace se přizpůsobuje organismus stresové situaci. Organismus si zvyká, dochází k boji se stresem. Záleží na síle stresoru a odolnosti organismu. Důsledkem toho jsou adaptační nemoci, civilizační nemoci nebo například žaludeční potíže. Pokud se daný jedinec nevyrovná se stresem, dochází k fázi vyčerpání organismu. Důsledkem tohoto dlouhodobého působení stresu na jedince je psychické selhání, deprese až smrt. (C. Cungi, 2001).

Stres se projevuje na člověka i v oblasti psychické. Zde stres působí na oblast kognitivní (poznávací), emocionální a na behaviorální (sociální, vztahovou). V oblasti kognitivní se při působení stresu na naši psychiku vyskytují změny, jako je například zhoršená paměť, omezená schopnost koncentrace, zhoršená vybavovací schopnost a všípení. V emocionální nastává například nervozita, podrážděnost, je zesílena labilita, úzkost, strach, podceňování sama sebe, pocity méněcennosti, bezmocnost, pocit osamocení. V oblasti behaviorální dochází ke koktání, zadržávání, neschopnosti souvislého projevu, poruchám paralingvistického projevu, poruchám neverbálního projevu, podrážděnosti, nepříjemnosti, agresivnímu chování, konfliktnosti, averzivní tendenci v chování k druhým lidem, nezájmu o koníčky či absenci v práci. (G. Wilkinson, 2001).

Podle I. Wedlichové (2009) stresové situace vyvolávají emoční reakce, které nemusí být bezpochyby jen negativní. Jestliže jedinec zhodnotí situaci sice jako náročnou, ale v rozmezí jeho schopností zvladatelnou, může být brána pozitivně. Ale pokud se člověk dostane do silné zátěže mohou se jeho emoce pohybovat od vzteku, sklíčenosti, úzkosti až po depresi. Jestliže daná situace přetrvává, tato nálada může kolísat s úspěchem či neúspěchem zvládnutí zátěže.

Wedlichová uvádí, že nejčastější nepříjemnou reakcí na stresor je úzkost. Je složena z emocí zahrnující strach, předtuchy a obavy. Často je doprovázena fyzickými příznaky jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolest na hrudi a zkrácené dýchání. Intenzita úzkosti je různá, od lehkého neklidu až po stav výrazné paniky. Hlavními příznaky jsou pocity otupělosti, pocit odcizení, snížený zájem o aktivity, které jedinec doposud vykonával. Dalším příznakem jsou opakované návraty v myšlenkách či snech k příčině úzkosti. Mohou se objevovat poruchy spánku, nadměrná ostražitost a potíže se soustředěním.

Další nejčastější reakcí na stresovou událost je vztek, který může vézt až k agresi. Agrese může být spojena s frustrací. Pokud je jedinci zněmožněno dosažení určitého cíle, může dojít k vyvolání agresivního pudu. Agrese motivuje jedince, aby poškodil nějakou osobu nebo věc, která frustraci způsobila. V některých případech, kdy agresivní chování vůči příčině frutrace není možné, může být toto jednání namířeno na nevinnou osobu nebo objekt. Například člověk, který má problémy v práci se svým nadřízeným, si vybije zlost nadávkami na manželce, nebo zničí doma nějakou věc. (I. Wedlichová, 2009).

Opačnou reakcí na frustraci než agrese je apatie. Jestliže stresové podmínky přetrvávají, může se jedinec uzavřít do sebe a apatie přerůst v depresi. Teorie naučené bezmocnosti spočívá v předchozí zkušenosti z nepříjemné události, kterou nelze ovlivnit. Tato bezmocnost ve vypořádání se zátěží může vést k apatii nebo depresi. Lidé trpící silnými stresory často podléhají oslabení kognitivních funkcí. Toto oslabení se nejčastěji projevuje potížemi se soustředěním a logickým uspořádáváním myšlenek. Příkladem může být studnet, který má strach ze zkoušky a je tak rozrušen ze strachu z neúspěchu, že se mu špatně vybavuje učivo, které se naučil. (I. Wedlichová, 2009).

Základem, který může pomoci vyřešit danou stresovou situaci, je pochopení reality. Je důležité zhodnotit, které stresory a náročné životní situace jsou pro jedince škodlivou zátěží. Čím si jedinec způsobuje danou zátěž, případně kdo z jeho okolí vytváří stresové situace a negativně na něj působí. Pokud toto jedinec pochopí, může přikročit k dalšímu kroku a změnit negativní dění kolem něj. L. Eger (1997) uvádí ve své knize tyto projevy stresu.

TABULKA Č. 2
PROJEVY STRESU

EMOČNÍ	TĚLESNÉ	MENTÁLNÍ	CHOVÁNÍ
úzkost	bolesti hlavy	váhavost	nespavost
deprese	žaludeční potíže	nerozhodnost	přejídání se
napětí	závratě	špatná koncentrace	nekomunikativnost
podrážděnost	pocení, třes rukou	zapomínání	nervozita
plačtivost	sucho v ústech	chybování	roztěkanost
strach	bušení srdce	iracionální uvažování	neobratnost
výčitky	nechutenství	zamýšlení se	zanedbávání vzhledu
agrese	bolesti zad, šíje	špatné rozhodování	sexuální nechutenství

1.5 REAKCE NA STRES

Podle G. Wilkinsona (2001) jsou základními a nejstaršími reakcemi na stres, náročné životní situace a závažné životní události reakce typu útok a útěk. Jsou to evolučně podmíněné reakce jež například v době kamenné znamenaly záchranu člověka, připravovaly ho k akci typu boj nebo únik. V dnešní době tyto reakce přetrvávají, ale většinou mají více podob než dříve.

Útěk nemusí znamenat jen rychlé vzdálení se z učitěho místa, které je nebezpečné a ohrožující. Dotyčný jedinec může také „utéct“ sám do sebe, uzavřít se před okolím a s nikým nekomunikovat. Je to reakce na nepříjemné, obtížné či nebezpečné situace. Může utéct před agresivním psem, který ho ohrožuje, nebo jít za školu, protože má strach z testu, který se ten den píše. Někteří lidé se snaží uniknout před nepříjemnou životní situací únikem do nemoci, či pomocí alkoholou, drog. Jiní tuto situaci řeší nakopak aktivně, přehnaně se věnují svému zaměstnání a různým pracovním povinnostem a tato činnost může přejít až k workoholismu. To znamená, že daný člověk, je „závislý“ na své práci a uniká tak před stresující zátěží přehnanou prací, zahání tak myšlenky na situace, které jsou mu nějakým způsobem nepříjemné.

Útokem nemusí být jen fyzické napadení člověka, kterým někoho ohrožuje či dokonce někoho napadne. Může to být také násilné odstranění nějaké překážky, nebo verbální útok, čímž je myšlena nadávka, pomluva, ironie, vulgární mluva, slovní popichování a rýpání, křik, urážky, výsměch, ponižování a podobně. (I. Wedlichová, 2009).

1.5.1 OBRANNÉ REAKCE

F. Irmiš (1996) uvádí, že při zátěži dochází u některých jedinců často k nesprávným postojům a reakcím, které se mohou vyskytovat v určité míře u každého. Jestliže jsou však nadměrně vyjádřeny, mohou znemožnit racionální řešení problému. Zprvu tyto obranné mechanismy pomáhají překonat nepříjemné situace pomocí určitého sebeklamu do doby, kdy jsme sami schopni je zvládnout a vyrovnat se s nimi. Pokud tyto obranné mechanismy převládají, je to bráno za projev špatného vypořádání se se stresem.

Lidé si neradi přiznávají, že v některé oblasti selhali, neuspěli, něco udělali špatně, nebo se jim prostě nepodařilo to, co chtěli. V takových případech si často hledají určitá

ospravedlnění, nebo zdůvodnění proč k takovému „selhání“ došlo. I. Wedlichová (2009) uvádí psychické obranné mechanismy, mezi které patří:

Racionalizace je snaha nalézt racionální důvody, pro to, co děláme. Racionalizace zmírňuje zklamání z neúspěchu nebo nedosaženého cíle. Pomocí ní si jedinec logicky zdůvodňuje reakci na danou situaci, aby byla pro něj únosná a přijatelná, avšak neodpovídá skutečnosti.

Vytěsnění je „zapomínání“ nepříjemných myšlenek, zážitků a zkušeností. Ohrožující, nebo bolestné vzpomínky jedinec vytěsňuje z vědomí. Často se jedná o vzpomínky, které vyvolávají stud, strach, vinu, sebedoceňování nebo pocity méněcennosti.

Projekce nás chrání před poznáním vlastních nežádoucích vlastností tím, že je připisujeme druhým lidem. Do druhého člověka promítáme vlastnosti, názory, úmysly a motivy, které jsou vlastní nám, a tak se jich zbavujeme. Často zde platí „podle sebe, soudím tebe“.

Intelektualizace je pokus o získání emočního odstupu od stresové situace. Intelektualizací se vyrovnáváme s emocí pomocí intelektuálních výrazů. Většinou je tento druh obrany nutný u lidí, kteří každý den vykonávají zaměstnání, kde se setkávají a zabývají problémy života a smrti. Týká se to většinou doktorů, sociálních pracovníků a podobně.

Popření znamená zaměření pozornosti na určité situace a ignorování jiných, které by nás znepokojovaly a stresovaly. Jestliže je realita neúnosná, jedinec ji může popřít. Při těžké zátěži může popření poskytnout čas, aby se člověk se závažnou skutečností postupně vyrovnal.

Identifikace je ztotožnění s duševními obsahy druhého člověka. Je to opačný jev než projekce. Vnitřně přijmeme to, co je vlastní někomu jinému. Přehnaná identifikace až fixace dospělého jedince bývá často projevem nezralosti, nejistoty, nesamostatnosti nebo i komplexem méněcennosti.

Kompenzace je prožívání, myšlení a jednání, jímž překonáváme nějaký osobní nedostatek. Kompenzace může mít formu společensky příznivou, ale i nežádoucí. Někteří jedinci si mohou kompenzovat určitý nedostatek a vytvoří si návyk jako například kouření, nadměrné pití alkoholu, nebo naopak kompenzace prostřednictvím sportu.

Sublimace je přesunutí společensky i subjektivně nežádoucího chování a nahrazení všeobecně schvalovaným. Potřeba, která nemůže být uspokojena běžným způsobem, je prostřednictvím sublimace přesunuta na náhradní cíl.

Regrese je chování jedince, kdy se náhle začne chovat způsobem, který neodpovídá jeho věku, ale nižšímu stupni vývoje. Regrese může nastat u člověka, který se potýká s určitou zátěží, se kterou se neumí vyrovnat. Například vážně nemocný člověk se může začít chovat velmi egocentricky a vzdorovitě, což je typické pro batolecí období.

Fixace je nepřiměřené ustrnutí na způsobu chování, na vztahu k osobě či objektu, nebo způsobu uspokojování potřeb. Člověk se může bránit před stresovou situací tak, že se upne na určitou činnost, aby na daný problém zapomněl, nebo alespoň zahnal na něj myšlenky. Může se tak uchýlovat i k různým závislostem jako je kouření, pití alkoholu, či užívání návykových látek.

Negativismus je negativistické chování a myšlení. Negativismus poskytuje jedinci určitou míru vyrovnávání se s těžkostmi. Myslíme jen na to, jak daná situace nemůže dopadnout dobře, nenalézáme dobré východisko, myslíme negativně a chováme se tak k okolí. Projevuje se to často v konverzaci s jinými lidmi například odsekáváním, přerušováním, skákáním do řeči, nebo nechutí s někým spolupracovat, či vůbec komunikovat.

Agrese nemusí být jen fyzická, ale může se jednat i o agresi slovní. Je často používána při stresových situacích, kdy zátěž nezvládáme a potřebujeme se svým způsobem „vybít“. Příkladem může být vyrovnání se se stresem tak, že křičíme na lidi kolem sebe, urážíme je, nebo je i fyzicky napadneme.

Pokus o sebevraždu je nejhorším následkem stresové zátěže. Daný jedinec nevidí jiné východisko ze situace než, že ukončí svůj život a tak i ukončí své problémy. Většinou se jedná o labilní jedince, kteří řeší situaci nepřiměřeně a neracionálně. Může se jednat o sebevraždu impulzivní neboli o zkratkovitou sebevraždu. Jde o zkratkovité řešení nějaké události, člověk se nedokáže vyrovnat se zátěží. Při demonstrační sebevraždě daný jedinec nejedná s úmyslem zabít se, ale chce na sebe upoutat pozornost svého okolí. Jedná se o takzvané volání o pomoc. Tento jev je častý u hysterických osob.

1.6 ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTNÍCH TĚŽKOSTÍ A STRESU

Zvládání stresu a životních těžkostí může být chápáno jako proces, při kterém dochází k vzájemným interakcím mezi člověkem a stresovou situací. Na jedné straně je jedinec, který má různé charakterové vlastnosti, hodnoty a možnosti, na druhé straně je pak prostředí, které působí na člověka a klade na něj určité nároky a požadavky. Během zvládání stresu vznikají všelijaké akce a reakce, ať ze strany člověka nebo okolí. Do faktorů ovlivňujících zvládání životních těžkostí patří například osobnostní charakteristiky člověka.

1.6.1 FAKTORY OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY

F. Irmiš (1996) uvádí, že se osobnostní rysy vytvářejí pod vlivem genetických dispozic a vnějšího prostředí jako je učení a sociální interakce. Do osobnostních rysů můžeme zařadit introverzi, extroverzi, impulzivitu, submisivitu, dominanci, optimizmus, pesimismus a jiné. Určité vlastnosti se spojují a vytvářejí typ jedince. Jestliže známe svůj typ osobnosti, umožní nám to lepší orientaci v nás samotných. Pochopíme tak řadu svých reakcí a chování ve stresových situacích. Řada stresových situací vzniká tím, že určitý typ člověka je nucen chovat se tak, že se to vylučuje s jeho osobnostními rysy. Například introvert je ve společnosti mnoha lidí a je zde nucen se zapojit do konverzace. Tato situace je nepříjemná a proto je do určité míry stresován.

Podle Irmiše je temperament ovlivňován převážně vrozenými dispozicemi, ale může na něm mít částečně vliv prostředí. Je to určitý styl chování a prožívání jedince. Znalost temperamentu je velice důležitá v problematice psychosomatických onemocnění. Podle temperamentu lze odvodit reakce na stresové a náročné životní události. Temperament je dělen na několik typů a to: sangvinik, flegmatik, melancholik a choleric. Je dobré si přiblížit základní vlastnosti jednotlivých typů, abychom si uvědomili, jací jsme a jak se můžeme zachovat v určitých situacích.

Choleric má silnou vůli, je zásadový, pracovitý, energický, iniciativní, má rychlé pracovní tempo. Na druhou stranu je vznětlivý, impulzivní, výbušný, podléhá rychlým citovým vzplanutím, dříve jedná, než myslí, je vzdorovitý, tvrdohlavý, má špatné sebeovládání a často prosazuje svou vůli. Sangvinik je optimistický, výřečný, všímavý, aktivní, otevřený, společenský, nekonfliktní, snášenlivý. Také je ale povrchní,

lehkomyslný, pohodlný, přehnaně odvážný, nesoustředěný, nekritický, příliš hovorný a má tendence riskovat. Flegmatik má smysl pro spravedlnost, je vyrovnaný, trpělivý, pracovitý, samostatný, dobromyslný, má velké sebeovládání a schopnost snášet dlouhodobé pracovní zatížení. Jeho záporné vlastnosti jsou pasivita, pohodlnost, váhavost, má nedostatek pracovního nadšení a citového zaujetí. Melancholik se dá charakterizovat jako člověk svědomitý, vážný, hlubkomyslný, pečlivý, ohleduplný, má smysl pro povinnost. Ale jeho negativní stránka je pesimismus, velká starostlivost, smutek, plachost, nevýraznost projevu, neschopnost dlouhodobého pracovního zatížení, pomalost, nejistota, samotářství a tendence zabývat se vlastními prožitky. Málokdo patří k vyhraněnému typu, existuje mnoho přechodů mezi nimi. (F. Irmiš, 1996).

Podle Irmiše má k temperametu určitý vztah extroverze-introverze a stabilita-labilita. Do lability neboli neuroticismu se mohou řadit vlastnosti jako je neklid, úzkost, podrážděnost, nedostatek sebedůvěry, snadné rozčílení, poruchy spánku, přílišná emocionalita a podobně. Labilita se často projevuje v zátěžových situacích bušením srdce, pocením, stažením krku či zvracením. Na labilní jedince působí vliv okolí více než na osoby stabilní a také stresové reakce u nich přetrvávají déle. Pro lepší vysvětlení prolínání se temperamentu s interovezí-extroverzí a stabilitou-labilitou je dobré nahlédnout do obrázku, kde je vysvětlen vztah temperamentových vlastností podle Eyseneckovo teorie viz obrázek č. 1.

OBRÁZEK Č. 1
EYSENCKOVO TYPOLOGICKÉ SCHÉMA



Podle I. Wedlichové (2009) mezi další osobnostní charakteristiky ovlivňující zvládání životních těžkostí můžeme zahrnout rozdíly v přístupu k těžkostem. Člověk je individuální bytostí a proto existují rozdíly v tom, jak se staví k těžkostem, které nastaly. Na jedné straně jsou lidé, kteří spoléhají sami na sebe, na své schopnosti, možnosti, dovednosti a svou iniciativu. Na straně druhé jsou typy lidí, kteří spíše spoléhají na to, že se situace vyřeší sama, nebo očekávají řešení situace z okolí.

Nezdolnost v pojetí resilience doslova znamená pružnost, houževnatost, nezlomnost, odolnost, elasticnost. Nezdolnost by se dala popsat jako úspěšnost ve zvládání životních těžkostí. Tyto lidé jsou charakteristické autonomií, dobrou komunikací s ostatními. Mají nějakou zálibu, která jim dělá radost, jsou emocionálně citliví, osvojili si dovednosti zvládání problémů, jsou sebevědomí, věří ve své schopnosti, mají dobré sebehodnocení a sociální oporu.

Nezdolnost v pojetí koherence se rozumí jednak soudržnost skupiny lidí, ale i skloubenost osobnosti člověka. Podle tohoto pojetí lze říci, že člověk s vnitřním pevným charakterem, žijící ve soudržné společnosti vzdoruje lépe životním těžkostem. Nezdolnost v pojetí hardiness lze vysvětlit jako osobní tvrdost. Lidé, kteří vykazují větší osobní tvrdost, lépe zvládají zdravotní problémy, jsou tělesně i psychicky zdravější, lépe se o sebe starají, častěji používají strategie řešení problémů než strategie vyhýbání se těžkostem a častěji vyhledávají sociální oporu. Navzdory těžkým stresovým událostem jsou tyto lidé vůči stresu odolnější.

Vnímanou osobní zdatnost můžeme definovat jako schopnost určovat a kontrolovat své vnitřní psychické pochody, své chování a dosahovat žádoucích výsledků. Důležitá část zvládání životních těžkostí je subjektivní představa vlastních schopností. Kontrolovat a řídit dění v životě jedince, v němž se zrovna nachází, je bráno jako dobrý obranný faktor proti stresu. Lidé, kteří jsou tohoto schopni, lépe zvládají své vlastní emoce a tak se aktivně stavějí nepříznivým životním vlivům.

Optimismus je další osobností charakteristikou, která odlišuje lidi relativně dobře a špatně zvládající životní těžkosti. Lidé s pesimistickým postojem k životu, chápají dění kolem nich jako nad jejich síly a možnosti. Mají velké nedostatky ve schopnostech potřebných ke zvládání stresu. Týká se to jak oblasti kognitivní, tak oblasti emoční a motivační. Ve stresové situaci často pesimisté nevidí naději v úspěšné řešení, vidí problémy v sobě a v kvalitách své osobnosti. Pesimisté také častěji trpí zdravotními problémy. Lidé, kteří mají smysl pro humor a mají pro co žít, lépe zvládají životní těžkosti.

Sebehodnocení je schopnost vidět sebe sama obdobně jako vidíme druhého člověka. Znamená to dokázat se popsat a ohodnotit, jak kladně tak záporně. Naše sebehodnocení ovlivňuje to, jak nás vnímají a hodnotí ostatní lidé, je to tak zvané sociální srovnávání. Dobré sebehodnocení a sociální srovnávání nám mohou být oporou při zvládání životních těžkostí. Nízké sebehodnocení je často spojováno s úzkostí, neurotickým chováním a psychosomatickým onemocněním. Tyto jedinci se cítí příliš slabí čelit těžkostem a úkolům, které před nimi stojí. Lidé s vysokou mírou sebehodnocení jsou spokojenější, mají menší vnitřní konflikty, lépe se seznamují s novými lidmi a poznávají nové věci. Jsou obvykle úspěšnější, lépe zvládají těžkosti a častěji dosahují cílů, které si stanovili, což opět zvyšuje míru jejich sebehodnocení. To zda bude mít někdo vyšší či nižší sebehodnocení se rozhoduje již v dětství. Rozhodující je vztah dítěte a rodičů a také vztahy v jeho sociálním okolí, například se sourozenci, spolužáky, kamarády, učiteli a podobně.

Sebedůvěra je další osobnostní charakteristikou, která se ukázala jako důležitý faktor při zvládání stresu. Vyjadřuje, jaký postoj má člověk k sobě samému. Sebevědomí je podstatným regulačním prvkem psychiky. Vytváří jeden ze základních předpokladů úspěšnosti člověka. Víra v sebe sama nám pomáhá čelit různým náročným situacím.

Negativní efektivita souvisí s lidmi, kteří prožívají silné negativní emoce, nálady a prožitky. Často pociťují zlost, strach, depresi, nepřátelství, stísněnost. Mnohdy si stěžují a jsou nespokojeni se sebou a se svým okolím. U lidí s těmito charakteristikami se častěji vyskytují vředová onemocnění, bolesti hlavy, astma a artritida. Také si častěji stěžují na stres a často se do něj dostávají. Blízké jsou jim obranné mechanismy popření a distancování se od situace. Ve stresu se často vzdávají boje a neřeší problém, který nastal. (I. Wedlichová, 2009).

1.7 NÁSLEDKY STRESU

Stresor vyvolává stresovou reakci, kterou je stres. Člověk na ni reaguje jak vědomě tak podvědomě. Stresová adaptační reakce může mít zmíněné tři fáze. První fáze poplachová je pro organismus člověka alarmující. Když zátěž odezní, jedinec se rychle zotaví. Jestliže však zátěž nadále pokračuje, snaží se tomu přizpůsobit, adaptovat se. Když se to podaří, dochází k fázi adaptace, rezistence. Pokud však stres trvá příliš dlouho a je příliš silný nebo často opakující se, dojde k vyčerpání adaptačních schopností organismu. Daný jedinec může onemocnět psychosomatickou chorobou, jeho chronická nemoc se

může zhoršit, nebo se začne uchýlovat k nezdravým prostředkům, jak se se stresem vypořádat. Jedinec holduje ve větší míře alkoholu, cigaretám, kávě, v některých případech i uklidňujícím lékům nebo lehkým drogám jako je například marihuana. (F. Irmiš, 1996).

Mnohé části těla jsou negativně ovlivňovány stresem, což vede k náchylnosti k fyzickým i duševním chorobám. Produkce hormonů jako je adrenalin a kortizol se zvyšuje a způsobuje změny srdeční frekvence, krevního tlaku a metabolismu. To může při působení dlouhodobého stresu, způsobovat nebo zhoršovat různá onemocnění.

Velmi často dochází k funkčním poruchám, jež mohou být např.: migréna, trávicí obtíže, alergie, kožní onemocnění. Dále může docházet k organickým poruchám, mezi které patří: vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu, infarkt myokardu, onemocnění trávicího ústrojí, žaludeční vředy, astma. Mezi endokrinní poruchy pak řadíme: cukrovka, poruchy štítné žlázy.

Prevence těchto zdravotních potíží je velmi důležitá. Lepší je chorobám předcházet než je následně léčit. Působení stresu může způsobovat různé problémy, které pak způsobují další stres. Člověk se tak dostává do bludného kruhu, ze kterého je obtížné se dostat. Proto umění zvládat stres, cítit se dobře a mít ve svém okolí dobré vztahy, by se nemělo zanedbávat, ale ve člověku pěstovat a podporovat od raného dětství. (F. Irmiš, 1996).

1.7.1 PSYCHOSOMATICKÁ ONEMOCNĚNÍ

Pojem psychosomatika vznikl z řeckých slov psyché = duše a soma = tělo. Zkoumá vztah mezi nimi. Psychické faktory ovlivňují naše nemoci jak kladně tak i záporně. Dobrý psychický stav, víra v uzdravení či pozitivní přístup k životu a svému okolí, dokážou průběh některých nemocí částečně ovlivňovat. Na druhou stranu vliv stresových psychosociálních situací mohou zhoršovat většinu našich nemocí.

G. Danzer (2001) uvádí, že se dříve psychosomatika zaměřovala jen na několik nemocí, mezi ně patřilo plicní astma, dvanácterníkové vředy, atopický ekzém, zvýšený krevní tlak, vředový zánět tlustého střeva, revmatoidní artritida a zvýšená činnost štítné žlázy. Zpočátku se tyto nemoci zkoumaly z psychoanalyticky orientovaného pohledu lékařů. Příčina nemoci se hledala v dětství pacienta a to v konfliktu z dětství, který mohl způsobit dispozici k těmto onemocněním. Tato teorie se ale dostatečně nepotvrdila.

Později se psychosomatické nemoci začaly zkoumat z pohledu osobnostních rysů pacientů, jež je mohou ovlivňovat. Například ti, kteří trpěli astmatem, byli označováni jako jedinci s potlačeným pláčem a porušeným vztahem s matkou v dětství. Děti s atopickým ekzémem byly posuzovány tak, že jejich matka trpí úzkostmi a nerada se dítěte dotýká.

Postupně se ukázalo, že psychické faktory mohou více či méně zhoršovat většinu nemocí. Zjistilo se také, že vedle psychických faktorů hraje v psychosomatice roli vrozená dispozice k určitému onemocnění, typ osobnosti, naučený styl chování, sociální faktory jako je například vztahy v rodině, ve škole, v zaměstnávání. Dále rizikové faktory, jako je nesprávná výživa, nedostatek pohybu, kouření, alkohol a drogy. Tyto faktory zvětšují nebezpečí onemocnění. Není tedy jedna příčina vzniku nemoci, ale je to souhrn negativních vlivů psychických, sociálních a biologických dispozic.

Psychosomatická medicína se tudíž zabývá biopsychosociálním pohledem na lidské zdraví a vlivem různých cvičení a relaxačních technik, sugescí a autosugescí, psychoterapií a psychofarmaky na člověka. Tyto metody jsou účinným prostředkem proti stresu a jeho následkům.

Vztah mezi fyzickou a psychickou stránkou člověka je ovlivněn rizikovými faktory životního stylu. Tyto faktory se podílí na vzniku různých onemocnění a mohou negativně ovlivňovat funkce orgánů a soustav v těle. Negativní pro náš životní styl je kouření, nadměrné požívání alkoholu, přejídání se, nevhodné složení stravy, nevhodné stravovací návyky, nedostatek pohybu, rizikové sexuální chování a nadměrná psychická zátěž.

Kardiovaskulární choroby se zařazují mezi civilizační choroby. Patří sem ateroskleróza, angína pectoris a infarkt myokardu. Jejich závažnost čím dál víc roste a dnes již není vzácností infarkt mezi třicátým a čtyřicátým rokem věku. Nejčastější příčinou onemocnění srdce a cév je ateroskleróza. Vyznačuje se ukládáním lipoproteinů na stěnách cév, a tyto usazeniny zapříčiňují ucpávání tepen a vzniku nemoci. Toto onemocnění je následkem hlavně špatného způsobu života, zejména špatnou výživou. Rizikové faktory pro vznik aterosklerózy je především vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu, obezita, kouření, nedostatek pohybové aktivity, cukrovka, určitá míra dědičnosti a psychický stres. Stres často ovlivňuje kardiovaskulární systém. Při negativních emocích vlivem sympatického nervového systému dochází k zužování cév v srdci. Má to za následek kolísavý krevní tlak, píchání u srdce, dušnost a do jisté míry i úzkost.

Psychická zátěž se v zažívací soustavě často projevuje zvracením, průjmem, zácpou, pálením žáhy, bolestmi žaludku nebo také zvětšenou či sníženou chutí k jídlu. Stres může také podporovat vznik astmatických chorob. Imunologický systém je nepříznivě

ovlivňován stresem tak, že se zhorší alergické projevy a zvětšuje náchylnost k nachlazení. Dále dochází, pod vlivem psychické zátěže, ke kožním problémům. Řada ekzémů (zejména atopický ekzém), alergické kožní nemoci a lupénka se zhoršuje pod vlivem stresu.

Mnoho citlivých jedinců má při stresové zátěži problémy jako je nespavost, bolesti hlavy, sexuální nechutenství, pocit, že nic nezvládneme doprovázené neustálými myšlenkami na problém. (G. Danzer, 2001).

2 ANALÝZA VYSOKOŠKOLSKÉ POPULACE

2.1 CHARAKTERISTIKA MLADÉ DOSPĚLOSTI

Vysokoškolský student právě završil jednu z fází vývoje lidského života a to dospívání neboli adolescenci. Adolescence je přechodnou fází mezi dětstvím a dospělostí. Podle J. Hamanové (2009) je dospívání jedním z nejvíce formujících období života, které je srovnatelné s nejranějším dětstvím.

Podle P. Říčana (1989) je mladá dospělost obdobím nadějí a jejich postupného uskutečňování. Podle M. Vágnerové (1999) mladá dospělost trvá přibližně od dvaceti let do třicetipěti let. V tomto období člověk přijímá trvalejší profesní roli, uzavírá manželství a stává se rodičem. S dospělostí je spojována samostatnost a nezávislost, ekonomická soběstačnost a svobodná volba přátelských a partnerských vztahů. V tomto období probíhá mnoho změn jako je například změna vztahu k rodičům, osamostatnění, změna vztahu k vrstevníkům, sexuální zralost, ekonomická soběstačnost, nárůst povinností a zodpovědnosti.

Vágnerová uvádí, že v období mladé dospělosti probíhá rozvoj poznávacích procesů. Rozvoj poznávacích procesů je založen převážně na určité zkušenosti. V závislosti na rostoucí zkušenosti člověk přehodnocuje různé situace a způsob jejich řešení. Dospělý člověk si uvědomuje, že mnohdy nelze posuzovat situaci a její řešení jen jako dobré nebo špatné. Chápe odlišnost různých situací, jejich řešení i jejich vzájemných vztahů. Je sebejistější a vyrovnanější. V této době se nemění jen způsob myšlení, ale i postoj k vlastnímu uvažování. Dospělý člověk je schopen kompromisu, uvědomuje si, že neexistuje absolutní pravda, je sebekritický, smíruje se s faktem, že během života nastanou problémy, které musí řešit, je realistický. Dospělý člověk je ve svém uvažování pragmatičtější. Více se zabývá praktickými úkoly spojenými se svou profesní rolí a mezilidskými vztahy. Dochází ke stabilizaci sebepojetí a uvědomění si vlastních schopností.

Podle Vágnerové spočívá socializace v období mladé dospělosti ve vyhranění určitého životního stylu, přijetí obvyklých rolí (partner, student vysoké školy, profesní a rodičovská role) a zafixování obvyklých norem, hodnot a postojů. Jedinec už není dítě, a proto přestal být podřízen nějaké dospělé autoritě. Stal se svobodnější a nyní se může sám rozhodovat, zda bude nějaké normy chování respektovat nebo ne. Ubývá adolescentního egocentrismu, člověk se orientuje na potřeby blízké osoby, dokáže přijmout zodpovědnost za druhé. Společnost očekává u dospělého jedince více zodpovědnosti oproti

adolescentovi. Společnost má také odlišná očekávání od mužů a žen, tím stimuluje vznik rozdílů. Od mužů se očekává nezávislost, dominance v rozhodování, rychlé a racionální řešení problému. Od žen ohleduplnost, citlivost, emocionální přístup k lidem.

Jednou z oblastí, kde v této době probíhá zásadní změna, je partnerství. E. H. Erikson považuje za hlavní úkol mladé dospělosti dosažení intimity. Prožitek intimního vztahu přináší zkušenosti, které ovlivňují další vztahy k blízkým lidem. Má vliv na rozvoj osobnosti, její harmonizaci a sebepojetí. Jedním z předpokladů dosažení fáze intimity je dostatečný rozvoj identity mladého člověka. Měl by být vyrovnanší, sebejistější, jistější. P. Říčan (1989) vymezuje základní znaky intimity jako je potřeba častého kontaktu, potřeba otevřenosti, vzájemná důvěra a respekt, společná budoucnost a výlučnost, což znamená, že intimita je záležitost jen jednoho páru. V mladé dospělosti je důležitá kvalita, stabilita a trvalost monogamního vztahu.

Vágnerová dále uvádí, že schopnost zvládnout přiměřeným způsobem profesní roli je jedním z psychosociálních kritérií dospělosti. Narůstá potřeba peněz, osobního rozvoje, určitého sociálního úspěchu a uplatnění. Profesní role může uspokojovat základní psychické potřeby mladého člověka jako je například potřeba sociálního kontaktu, potřeba seberealizace, potřeba změny a nových zkušeností, potřeba samostatnosti a nezávislosti. P. Říčan vymezuje základní rysy mladého pracovníka jako je nadšení, optimismus, sebejistota, pružnost, adaptabilita, odolnost vůči stresu, netrpělivost, realismus, potřeba profesního vzestupu. Profesní role je významnou součástí osobní identity.

Dosažení psychické dospělosti je spojeno s větší sebejistotou a vědomím vlastních kompetencí. Za nejvýznamnější psychický znak dospělosti lze považovat schopnost přijmout zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy. Celková proměna osobnosti mladého dospělého se projeví v jeho vztahu k lidem a k sobě.

2.2 CHARAKTERISTIKA VYSOKOŠKOLSKÉHO OBDOBÍ

Vysokoškolské období zahrnuje mnoho změn v různých sférách života studenta, kterým se musí naučit čelit a zvládat je. V jeho životě se objevují během relativně krátkého časového období noví lidé a nové situace, které mohou být pro něj stresující. Je vystaven tlaku okolí a jeho požadavkům, je kladen větší nárok na jeho inteligenční schopnosti, jeho sebepojetí a zodpovědnost. Jedinec se musí vyrovnat ve většině případů se změnou bydliště, změnou stravovacích zvyklostí, změnou finančních prostředků a jejich

získáváním, s nepravidelností ve spánkovém režimu. Musí také čelit mnoha stresovým situacím, se kterými se setkává ve škole, ale i v běžném životě. Podle L. Míčka (1984), můžeme rozlišovat stresory v životě vysokoškoláků podle příčin zátěže na:

TABLUKA Č. 3
PŘÍČINY ZÁTĚŽE

OBJEKTIVNÍ PŘÍČINY ZÁTĚŽE	
Ve vnějším prostředí	hluk, nedostatek tepla, světla, teplé vody, málo prostoru, dojíždění, prašnost, vlhkost
Ve vlastní životosprávě	nedostatek spánku, spěch, mnoho změn, nepořádek, nepravidelnost, nemoc, tělesné bolesti
V pracovním prostředí	nahromadění úkolů a povinností, zkoušky a testy, termíny odevzdání prací, náročnost, zodpovědnost
V meziosobních vztazích	rodinné vztahy, sexuální vztahy, konflikty, úmrtí

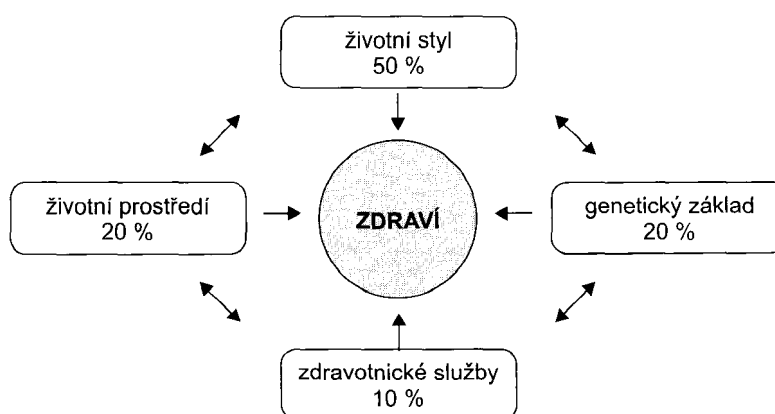
SUBJEKTIVNÍ PŘÍČINY ZÁTĚŽE
Strach, úzkost, beznaděj, lítostivost, zlost, nejistota, závislost, existenční nejistota, nesoustředěnost, problémy v sebepojetí, obavy z budoucnosti, neschopnost relaxovat, názorová nejistota, nerozhodnost.

2.3 ŽIVOTNÍ STYL

Zdraví člověka je složitým způsobem ovlivněno působením kladných i záporných faktorů, které se nazývají determinanty zdraví. Mezi tyto determinanty patří osobnostní charakteristiky jedince, které jsou dědičné nebo získané výchovou. Dále faktory přírodní a společenské. J. Machová (2009) rozděluje determinanty zdraví na vnitřní a zevní. Do vnitřních můžeme zařadit faktory dědičné, které získává každý člověk na počátku prenatálního vývoje od obou svých rodičů. Dále sem také patří přírodní a společenské podmínky a určitý životní styl jedince. Zevní determinanty mají vliv na zdraví člověka a patří do nich životní styl, životní a pracovní prostředí a zdravotnické služby. Vzájemné působení determinantů lze vyjádřit schématem, kde je znázorněn vliv na zdraví člověka. Největší vliv na zdraví mají faktory z oblasti životního stylu, životního prostředí a

genetického základu než na zdravotnických službách a péči. Machová ve své knize uvádí obrázek, kde jsou znázorněny vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví.

OBRÁZEK Č. 2
VZÁJEMNÉ VZTAHY MEZI ZDRAVÍM A DETERMINANTAMI ZDRAVÍ



(Jitka Machová, 2009, str. 13)

Životní styl je stěžejní determinantou zdraví. J. Machová (2009) definuje životosprávu jako styl chování zahrnující formy dobrovolného chování v určitých životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Každý člověk se může rozhodnout pro formy chování, které jsou pro něj zdraví prospěšné nebo naopak zdraví poškozující. J. Jandourek (2007) popisuje životní styl jako soubor psaných i nepsaných norem a totožných vzorů, který v sobě zahrnuje také životní podmínky, na něž lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Životní cyklus, společenské role a tradice ovlivňují podobu životního stylu.

M. Petrusek (1996) uvádí, že životní styl zahrnuje životní zvyky a akceptované normy, které nalézají svůj výraz v interakci, hmotném či věcném prostředí, prostorovém chování a celkové stylizaci. Součástí tohoto pojmu jsou i hodnoty a zájmy individua, skupiny či celé společnosti.

Životní styl lze tedy charakterizovat jako souhrn dobrovolného chování jedince a různých životních situací. Rozhodování a chování člověka je ovlivněno věkem, temperamentem, vzděláním, zaměstnáním, příjmem, rasou, pohlavím, hodnotami a postoji. Životní styl současného člověka žijícího ve 21. století je plný ohromného technického pokroku, hektického tempa, sedavého způsobu života, zhoršujících se mezilidských vztahů

a civilizačních chorob. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe a na ostatní blízké lidi vytváří stresové situace. Tempo dnešní doby je velmi rychlé a ne každý se tomuto stylu dokáže přizpůsobit. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe a na blízké lidi vytváří stresové situace. (J. Machová, 2009).

2.3.1 VÝŽIVA

Správnou stravou získává člověka energii potřebnou pro zajištění správné funkce organismu. Podle J. Machové (2009) musí být správná výživa, jinak také racionální, vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní. Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat dostatečný příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Velké energetické nároky jsou převážně v období dětství, adolescence, v těhotenství a kojení a také u lidí, kteří vykonávají fyzicky náročné zaměstnání. Lidé, kteří vykonávají fyzicky méně náročné povolání, jako je například sedavé zaměstnání, mají také menší energetické nároky na výživu než ti, jež těžce fyzicky pracují. Při přijímání energeticky bohatší potravy, kdy neodpovídá výdej energie jejímu příjmu, se ukládá v těle tuk a může vznikat nadváha nebo obezita. Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená z důvodu zajištění přísunu živin, vitamínů a minerálů. Důležitý je dostatečný příjem tekutin. Nevyvážená nebo jednostranná strava a nesprávné stravovací návyky mohou být příčinou nedostatku živin, oslabení imunitního systému a tedy zvýšení rizika kardiovaskulárních či nádorových onemocnění.

Podle Machové mezi výživou a zdravotním stavem jedince existuje úzká vazba. Výživa je významný faktor, který ovlivňuje růst a vývoj jedince, také školní a pracovní výkonnost a pocit pohody. Správná výživa je dobrou prevencí některých onemocnění a naopak nesprávná strava člověku škodí. Nevhodná výživa se podílí na vzniku civilizačních chorob. Podílí se na něm převážně velký energetický příjem, velké množství živočišných tuků, cholesterolu a cukru v potravě. Stravovací návyky v České republice se pozvolně mění a v posledních letech se objevují příznivé změny. Přesto však je u českého národa značná obliba v konzumaci smažených pokrmů, sladkých nápojů a různých pochutin.

Machová uvádí úzkou souvislost stravovacích návyků se vzděláním. Čím vyšší má člověk vzdělání, tím více si uvědomuje nutnost kvalitní a vyvážené stravy a více dbá na zásady správné výživy. Přesto se však mnoho nejen mladých lidí stravuje v rychlých občerstveních. Vysokoškolští studenti se stravují převážně v menzách a školních bufetech, jelikož je tato strava rychle dostupná a cenově přijatelná. Stravování v menzách je levné,

avšak často kvalita podléhá ceně. Pokrmy v menzách nejsou zrovna moc chutné, a proto studenti mnohdy navštěvují rychlá občerstvení. Zde jsou pokrmy chuťově odlišné, avšak drahé. Také nastává velký energetický příjem často větší než výdej.

Převážně mladí lidé mají mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá kvantitativně i kvalitativně věkovým zvláštnostem jedince a zásadám správné výživy. Nesmí se zapomínat na dostatečné množství tekutin. Pitný režim by měl obsahovat jeden a půl až dva litry nápojů denně. Při zvýšené námaze nebo v teplém prostředí by měl být přiměřeně větší. Vhodné nápoje by neměly obsahovat cukr. Důležité je dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy a s pauzami tří hodin mezi jednotlivými jídly.

2.3.2 POHYBOVÁ AKTIVITA

Podle D. Kubátové (2009) je pohyb jedním ze základních projevů existence živočichů, včetně člověka. Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybům střev a dalších orgánů i jednotlivých buněk. Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným předpokladem pohyb aktivní, čímž je myšleno vynaložení vlastní pohybové aktivity. Pohyb je nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu. Zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní pohodě a odolnosti vůči stresu. Napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku. Také pomáhá proti bolestem zad, zpevňuje kosti, zmenšuje riziko zlomenin, zlepšuje prokrvení kůže a je prevencí civilizačních chorob. Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující zdraví a kondici, ale má také další výhody. Kubátová uvádí, že má pohyb také účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační. Tyto faktory příznivě působí na duševní stav jedince, jelikož jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších negativních jevů. Proto by se měl cíleně prováděný aktivní pohyb stát nezbytnou součástí životního stylu člověka a jeho denního režimu.

2.3.3 SPÁNEK

Nejčastěji se setkáváme s tvrzením, že pro dospělého člověka je dostatečnou dobou ke spánku asi osm hodin, pro dospívajícího přibližně devět hodin a pro dítě ještě více. Často se objevují varování před příliš krátkou nebo naopak dlouhou dobou spánku. L. Míček (1984) uvádí, že podle dlouhodobého výzkumu ve Spojených státech amerických lidé, kteří spí více než deset hodin denně, trpí častěji srdečními chorobami. Hloubka spánku bývá největší v prvních dvou až třech hodinách po usnutí, tehdy je spánek nejvydatnější. Sny ve spánku jsou dokladem jeho kvality. Rušení spánku v době snů zhoršuje podstatně celkový efekt spánku. Míček uvádí Laughlinovu hypotézu (1967) o významu snů pro emoční zdraví. Tento autor předpokládá, že sny přispívají k emoční stabilitě a jsou dokonce podmínkou duševního zdraví.

Ideální je usínat v tiché temné místnosti s dostatečným přívodem čerstvého vzduchu a s teplotou kolem šestnácti až osmnácti stupňů Celsia. Důležitá je také pravidelnost v usínání. Relativně spolehlivou pomůckou pro přivolání spánku je například relaxace, četba, nebo jakákoliv monotónní činnost.

3 ZVLÁDÁNÍ STRESU

3.1 METODY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Proces zvládání stresu je u každého člověka individuální. V praxi jsou známé určité postupy, které umožní najít slabá místa jedince a způsob zvládání nadměrné zátěže. F. Irmiš (1996) uvádí několik metod, které pomáhají zvládat stres.

Metody kognitivně behaviorální se zabývají poznáváním procesů v naší mysli při reakci na stres. Zkoumají, jak určitý stav prožíváme. Tyto metody vycházejí z toho, že je možné snížit škodlivý vliv negativních podnětů, jestliže k nim zaujmeme racionální postoj a snažíme se jejich účinek potlačit.

Irmiš popisuje metodu self monitoring (denní záznam), která se používá z hlediska protistresového tréninku. Nejprve je důležité poznat, co stres vyvolává, co předchází nepříznivým emocím, jaké pocity a chování toto vyvolalo a co po nich následuje. Jedinec si každý den poznamenává do tabulky datum, čas události, místo, stresující událost, chování a prožívání, stupeň intenzity prožívání a odeznění stresu. Také zapisuje, kolikrát se určitá událost vyskytla za poslední měsíc a stupeň nepříjemnosti zážitku ve stupnici od jedné do pěti. 1 = bez zřetelných negativních pocitů, 2 = pocit lehkého negativního pocitu, 3 = pocit středního negativního pocitu, 4 = pocit silného negativního pocitu, 5 = pocit maximálního negativního zážitku. Do negativního pocitu nebo zážitku se řadí emoce jako je vztek, úzkost, strach, rozrušení a deprese. Za několik týdnů denního zápisu se začnou upřesňovat citlivá místa a situace jedince. Na závěr se udělá seznam stresových situací, které jsou spojeny s nepříjemnou či jinak nepřiměřenou reakcí. Z těchto poznatků se vychází a stanovují se konkrétní cíle. Uvědomění si stresových situací pomáhá v sebekontrolě.

Irmiš dále uvádí stop techniku a pozitivní motivaci, který je jednou z metod zvládání stresu. Je to jedna z možností jak se bránit vůči neustálým myšlenkám na stresovou událost. Při stop technice jde v podstatě o to, že když jedinec zjistí, že je v negativním emočním rozpoložení, prožívá například úzkost nebo hněv, řekne „stop“ nebo „zastavit“. Toto se opakuje při každém návratu myšlenek na stresující situaci. Následovat může nějaká vymyšlená pozitivně motivovaná věta, která má rušit negativní naladění. Nejdříve tedy použijeme stop reakci a pak připravenou autosugestivní větu. Stop reakce a navozování pozitivní motivace není východiskem v závažných situacích, které potřebují řešení. Tato technika je především k potlačení negativních stavů a myšlenek.

Jedna z metod, která se používá například při úzkostných stavech a některých fobických stavech je tak zvaná desenzitizace neboli snížení citlivosti. Podle Irmiše je tato metoda založena na spojení klidového relaxovaného stavu s představou, která jedince stresuje a vyvolává u něj strach či úzkost. Před realizací techniky se nejprve nacvičuje jakýkoliv druh relaxačního tréninku. Nácvik trvá převážně několik týdnů. Po zvládnutí nácviku relaxace se přejde k vlastnímu cvičení desenzitizace. Probíhá většinou ve spolupráci s psychoterapeutem, ale může ho vykonávat i dotyčný sám. Po provedení relaxace si osoba ve stavu největšího uvolnění představuje situace, které u ní vyvolávají strach nebo úzkost. Představa se ponechává několik vteřin, pak následuje několikavteřinová přestávka a to celé se párkrát opakuje. Když situace nevyvolává nepříjemné stavy, přejde se k představě intenzivnější. Jestliže některá představa vyvolá úzkost, trénink se okamžitě přeruší. Metoda je pokládána za jednu z nejúspěšnějších při léčbě fobií.

Další metoda, kterou Irmiš popisuje, se nazývá expozice stresového podnětu. Spočívá v tom, že situace, která vyvolává strach, se nejprve slovně formulují. Poté si je jedinec detailně představuje a současně si uvědomuje, že bude pociťovat strach a úzkost. U dané osoby se čeká, až se při představě negativního podnětu, strach sníží a racionalizuje situace. V této metodě jde o to, aby pacient strach prožil. Když se strach opakováním sníží, realizuje se ve skutečnosti. Cvičení je lépe provádět s psychoterapeutem.

3.2 REGULAČNÍ METODY

F. Irmiš (1996) uvádí několik regulačních metod, mezi které patří například dýchací a relaxační metody. Dýchání je automaticky řízené z podkorových mozkových center, ale současně je možné ho ovlivňovat volným úsilím. Dechová cvičení mohou pomoci k navození klidového stavu.

Při stresu se zrychluje frekvence dechu stejně jako při fyzické činnosti. Po psychickém nebo fyzickém zklidnění se opět uklidní i dech. Tím, že lze navodit klidný dech, se může ovlivnit psychika i tělo. Irmiš ve své knize rozlišuje dvoje dýchání a to hrudní a břišní. Při hrudním dýchání se vyklenuje převážně hrudní koš. Vyskytuje se při fyzické zátěži, ale i při stresu. Je dobré si uvědomit pravidelnost hrudního dýchání, což již samo má uklidňující účinek. Při břišním (bráničním) dýchání se zvyšuje plicní kapacita ve spodní části břicha. Je to dýchání pomalé a hluboké, které by se mělo používat v klidových situacích a vracet se k němu po stavu rozrušení. Nacvičuje se tak, že se na břicho položí

nějaký předmět například kniha. Nadechuje se na šest dob a rovněž na šest dob vydechuje. Při rozrušení je dobré se snažit dýchat pomalu břišním dýcháním. Při některých tělesných reakcích na stres jako je například píchání u srdce, pocení a jiné, se může tímto dýcháním snížit intenzita těchto potíží.

TECHNIKA Č. 1

DÝCHÁNÍ

- Nejprve si uvědomíme rytmus dechu.
- Dýchá se na šest dob a vydechuje na šest dob.
- Na konci výdechu a nádechu se zadrží dech na tři doby.
- Poté se začíná nádechem břišním dýcháním, pokračuje se nádechem do střední části hrudního koše a končí se v horní nadklíčkové oblasti hrudníku.
- Výdech začne opět bráničním výdechem, pokračuje výdechem střední části a nakonec horní částí hrudníku.

Podle Irmiše se člověk může naučit regulovat řadu fyziologických reakcí. Relaxační techniky jsou určitým základem, na kterém se mohou později rozvíjet další metody působící regulačně na psychický stav. Jsou jednou z možností jak zvládat stres, vnitřní napětí a řadu psychických poruch. Při všech relaxačních technikách jde v první fázi o relativně vědomé uvolňování svalstva. Jelikož je tělo a psychika propojená, pak tím, že se sníží svalové napětí, sníží se i psychické napětí. Součástí relaxace je většinou koncentrace (soustředění). Soustředění může být zrakové (vizuální), myšlenkové nebo pomocí vyvolání určitého pocitu. Nejčastěji se provádí zraková koncentrace tak, že se v mysli soustředí na jeden předmět a pozornost se udržuje několik minut. Při verbální koncentraci se soustředíme na určitá slova. Dále se můžeme koncentrovat na počítání. Začne se pomalu počítat od jedné do deseti a soustředěně to prožíváme, přičemž si čísla představujeme.

Relaxace snižuje reakce sympatického nervového systému, který se při stresu aktivuje. Opakovaným cvičením se zvyšuje činnost parasympatiku, při kterém se zvětšuje regenerační schopnost organismu a organismus se lépe zotavuje. Podle Irmiše lze relaxační metody rozdělit na ty, kdy se relaxace dosahuje jako následek napnutí svalů a na metody vědomě uvolňující svaly.

3.2.1 RELAXAČNÍ METODY

Metody používající k relaxaci předchozího svalového napětí vycházejí z poznatku, že po větším svalovém napětí dojde zákonitě k jeho uvolnění. Na začátku nácviku je vhodné si uvědomovat rozdíl mezi svalovým napětím a relaxací, tedy během cvičení a po něm.

TECHNIKA Č. 2

RELAXACE PŘEDCHOZÍHO SVALOVÉHO NAPĚTÍ

- Lehněte si nebo se posaďte v pohodlné poloze.
- Zavřete oči a pravidelně dýchejte. Uvědomte si břišní dýchání.
- Snažte si navodit příjemnou představu. Negativní myšlenky nenásilně opouštějte.
- Postupně začněte vědomě stahovat jednotlivé svaly. Sevření držte asi deset vteřin. Uvědomte si napětí v sevřených svalech.
- Prožijte příjemné uvolnění v té části těla, kterou jste měli staženou. Uvědomte si v ní pocit lehkosti a tepla.
- Postupně napínejte a uvolňujte svaly konce nohou, lýtka, stehna, hýždě, břicho, hrudník, zádové svaly, ruce, předloktí, paže, ramena, krk, obličej.
- Tento postup opakujte dvakrát až třikrát a pak se uvolněte a zůstaňte v klidu ležet.
- Můžete si říct sugestivní formulace a pak navázat imaginací, příjemnou myšlenkou.
- Na konci cvičení se postupně aktivizujete, protáhnete, dýchejte pravidelně a ještě chvíli zůstaňte v poloze vleže.

Při relaxačních cvičeních s přímým uvolněním svalů se snažíme vědomě postupně uvolnit jednotlivé svalové skupiny. Svaly se předem nenapínají.

TECHNIKA Č. 3

RELAXACE S PŘÍMÝM UVOLNĚNÍ SVALŮ

- Lehněte si nebo v sedu zaujměte klidovou polohu.
- Dýchejte klidně nosem, vnímejte dýchací pohyby.

- Začněte postupně uvolňovat svaly nohou, lýtka, stehna, hýždě, břicho, hrudník, záda, ruce, předloktí, paže, krk, hlavu, spánky, čelo, oči, tváře.
- Uvolnění každé svalové skupiny věnujte zhruba deset vteřin.
- Po uvolnění jednotlivých svalů zkontrolujte celé tělo, zda některé svaly nejsou ještě napnuté.
- Celý postup lze opakovat, relaxace se tím zintenzivní.
- Zůstaňte klidně ležet a pomalu dýchejte nosem.
- Můžete přidat sugestivní formule například „cítím se klidný“.
- Cvičení ukončete protažením a hlubokým nádechem.

Pokud není čas na realizaci celého relaxačního cvičení, mohou jedinci udělat částečnou relaxaci jen některých svalových skupin nebo rychle napnout celé tělo. Irmiš popisuje tři příklady.

TECHNIKA Č. 4

RYCHLÉ RELAXACE

- Zavřete oči, soustřeďte se na ramena a šíji, napněte svalstvo této oblasti na deset vteřin a povolte svaly. Uvědomte si pocit uvolnění.
- Zavřete oči, pevně sevřete a současně stáhněte svaly čela a tváře, udělejte grimasu. Po deseti vteřinách je opět uvolněte. Promasírujte si obličej.
- Ve stoji se snažte najednou stáhnout všechny svaly na těle. Po deseti vteřinách opět uvolněte.

Irmiš také popisuje Schultzův autogenní trénink, který je jednou z osvědčených, nejrozšířenější a nejlépe vědecky propracovaných relaxačních metod. Je to psychoterapeutická metoda, vycházející z vlastní aktivity. Užití této metody je velice široké. Používá se v psychosomatické medicíně, při léčbě různých funkčních poruch zažívacích, dechových, srdečních, cévních, u kožních nemocí a k mírnění bolesti. Její použití je časté také v psychiatrii u různých neuróz, úzkostí a nespavosti. Reguluje negativní emoce, strach, zlost, výkyvy nálad, pláč, tlumí i nevhodné návyky a zlepšuje soustředění. Umožňuje rozvoj kladných emocí. Je vhodný pro každého člověka v běžném životě i v krizových zátěžových stavech, také pro určitou sebekontrolu. Působí proti

následkům stresu. Snižuje srdeční frekvenci, krevní tlak, snižuje krevní srážlivost a hladinu krevního cukru.

Základní autogenní trénink má šest cviků. Pocit tíže, pocit tepla v končetinách, prožitek pravidelného tepu srdce, prožitek pravidelného a klidného dýchání, pocit tepla uvnitř těla a pocit chladu na čele. Je třeba cvičit dvakrát denně. Délka jednoho cvičení při nácviku je zhruba tři minuty pro každý pocit. Každý cvik se cvičí v průměru čtrnáct až dvacet jedna dní a celý nácvik trvá tři až pět měsíců pro zvládnutí všech šesti cviků.

Cvičí se jako při jiných relaxacích v klidné místnosti, v pohodlné poloze vleže, nebo vsedě. Koncentrace se děje pomocí představ, které probíhají současně s předřikáváním formulí. (J. Schultz, 1969).

TECHNIKA Č. 5

ŠEST ZÁKLADNÍCH CVIKŮ AUTOGENNÍHO TRÉNINKU

ÚVODNÍ UVOLNĚNÍ

- Cvičení začíná zaujmutím polohy leh, sed.
- Uvedeme se do stavu tělesného i duševního klidu a několikrát opakujeme formulí „jsem klidný a uvolněný“.
- Pak začínáme prvním nácvikem a po jeho zvládnutí, za dva až tři týdny, přidáváme cvik druhý, vždy po předchozím cviku.

POCIT TÍŽE

- Prožitek tíže je spojen s uvolněním svalstva, je to svalová relaxace
- Začíná se dominantní rukou, u praváků pravou a naopak. Postupně se nácvik rozšiřuje na celé tělo.
- Začíná se s formulí „pravá ruka je těžká“, za tři až čtyři dny „obě ruce jsou těžké“, následuje „všechny končetiny jsou těžké“, dále pak „celé tělo je těžké“
- Po každém cvičení provedeme takzvané zrušení stavu. Ruce a nohy pevně napnout, zhluboka dýchat, otevřít oči, protáhnout se.

POCIT TEPLA

- Subjektivní prožitek tepla v končetinách je doprovázen rozšířením cév, tedy zvýšením teploty povrchu těla o jeden i více stupňů.
- Návčik provádíme po prvním cviku tíže s předchozím úvodním uvolněním a tak i dále u ostatních cviků.
- Začíná se soustředěním na pocit „pravá ruka je teplá“, po třech dnech „obě ruce jsou teplé“, poté „ruce i nohy jsou teplé“ a nakonec celé tělo je teplé“.
- Ke konci cvičení spojíme pocit tíhy s pocitem tepla, dosáhneme tak hlubšího stavu relaxace.
- Nakonec provedeme zrušení jako u předchozího cviku.

PROŽITEK TĚPU SRDCE

- Snažíme se cítit srdeční akci jako příjemnou, pravidelnou rytmickou činnost srdce.
- Při cviku prožitku tepu srdce se koncentrujeme na formuli „srdce tepe klidně a zdravě“.
- Na začátku návčiku můžeme přiložit dlaň ruky na srdeční krajinu. Zlepší se tak vnímání srdeční činnosti.

PROŽITEK KLIDNÉHO PRAVIDELNÉHO DECHU

- Při tomto cvičení se učíme klidně pozorovat svůj dech, neovlivňovat jeho hloubku ani rychlost.
- Používáme klidné dýchání brániční. Dýcháme nosem.
- Návčik provádíme opakováním formule „dech je klidný, pravidelný“.

PROŽITEK TEPLA UVNITŘ TĚLA

- Jde o prožitek vnitřního cítění tepla.
- Při návčiku vyvoláváme pocit vnitřního sálajícího tepla vyzařujícího ze sluneční pleteně (oblast pod bránicí, za játry a žaludkem) do vnitřku těla.
- Při cvičení se soustředíme na myšlenku „střed těla je hřejivě teplý“.
- Můžeme si položit pravou ruku na nadbříšek a představovat si jak teplo z ruky vyzařuje do vnitřku břicha.
- Po nacvičení se snažíme všechny pocity vyvolané předchozími cvičeními spojit v jeden komplexní pocit těla.

- Tento pocit se můžeme naučit okamžitě vyvolat, což navozuje pocit klidu a jistoty.

POCIT CHLADU (SVĚŽESTI) NA ČELE

- Prvních pět cviků bylo převážně tělesných, šestý cvik chladného čela prohlubuje koncentraci a pozornost.
- Při nácviku se používá věta „čelo je příjemně chladné“, a také „mysl je klidná, vyrovnaná, soustředěná“.
- Jde o vyvolání pocitu chladu či svěžesti pouze na povrchu čela.
- Po nácviku celého autogenního tréninku stačí pak k vyvolání stavů pouze hesla „tíže, teplo, klidné srdce, klidný dech, teplé nitro, chladné čelo“.
- Časem získáme schopnost vyvolat rychle jednotlivé stavy pouze vnitřním zaměřením.

ZAKONČENÍ CVIČENÍ (ODVOLÁNÍ)

- Někdy můžeme po skončení celého cvičení nechat stav odeznívat, nebo celé cvičení opakovat a tak vnitřní prožitek zesílit.
- Většinou však po cvičení trénink ukončíme zrušením a to tak že nepneme svaly, zhluboka dýcháme, otevřeme oči a protáhneme ruce.

Po nácviku získáváme pocit vnitřního uvolnění, zlepšení psychické činnosti a řadu léčebných účinků psychosomatických poruch. Zlepšuje se odolnost proti stresu. Zlepšuje se schopnost uvolnění svalstva, oteplení těla, zklidnění dechu i tepu a osvěžení mysli. Relaxační cvičení neřeší samo o sobě stresovou situaci. Je především zdravým odpočinkem, který napomáhá tělesné a duševní harmonii.

POHYB

Irmíš popisuje, že zřetelný regulační vliv na náš psychický a tělesný stav má pohyb. Při stresu se uvolňuje řada látek jako příprava na boj nebo útěk. Když tyto stresové hormony zůstanou pohybem „nespálené“, jsou škodlivé. Při cvičení a sportu se uvolňují regulační hormony endorfiny. Tělesný pohyb je podstatným prostředkem ke snížení negativních následků stresu. Pravidelné cvičení snižuje stres, depresi, agresivitu, prohlubuje spánek a má řadu dalších příznivých regulačních vlivů na organizmus. Například aerobní cvičení pozitivně působí na metabolismus, zpomaluje srdeční činnost,

snižuje cholesterol, zlepšuje duševní pohodu. Cvičením se odstraňuje svalové napětí, které stres zvyšuje. Pro zachování dobrého zdraví jsou nejprospěšnější vytrvalostní sporty, zejména běh, plavání a chůze. Cvičit je třeba denně, tím se zlepšuje nejen fyzický stav člověka, ale také pocit psychické pohody.

MEDITACE

Podle Irmiše znamená meditace hloubání, bádání, přemítání, rozjímání. Jde o jednu z technik psychoterapie, jejímž cílem je rovnováha a lepší porozumění sobě a okolí. Poznáváme své schopnosti, vlastnosti, prohlubujeme citové vnímání. Můžeme si ujasnit své postoje a smysl života, naučit se lépe řešit svoje problémy. Existuje řada technik meditace. Například můžeme postupně vyřazovat každou myšlenku, až se nakonec dostaneme do stavu bez myšlenek. Meditace zvyšuje klid a působí proti úzkosti a stresu. Při meditaci používáme vizualizace a imaginace a svoje myšlenky můžeme spojovat s představami. Meditace je pokládána za vyšší stupeň psychické harmonizace. Regulačních technik existuje velké množství. Proto je zde pro příklad uvedeno jen několik.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

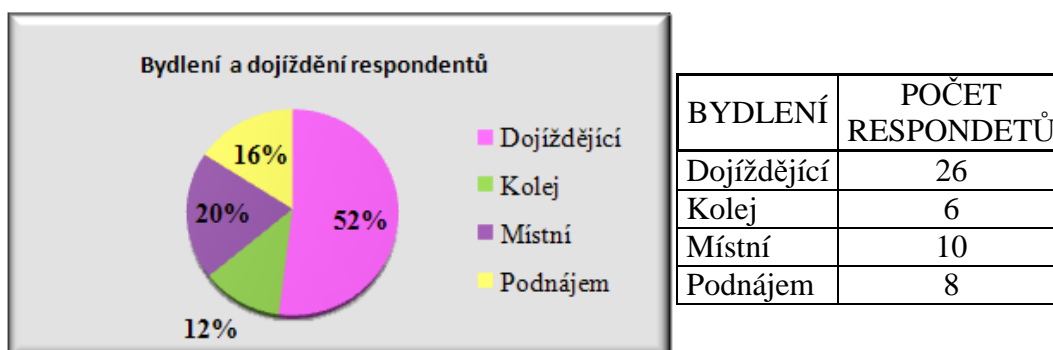
4.1 CÍL VÝZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ

Cílem výzkumu v praktické části je zjištění stresorů, které působí na studenty Západočeské univerzity v Plzni. Na základě tohoto zjištění se potvrdí nebo vyvrátí hypotézy, které byly stanoveny. Cílem je nalezení stresových situací, které studenti prožívají, jak na ně působí a ovlivňují jejich emoce, chování a sociální vztahy. Stres, který vysokoškoláci prožívají v období studia na vysoké škole, je převážně způsoben jejich školními povinnostmi, a zodpovědností s nimi spojenou. Pro ověření analýzy stresorů byly stanoveny tyto hypotézy:

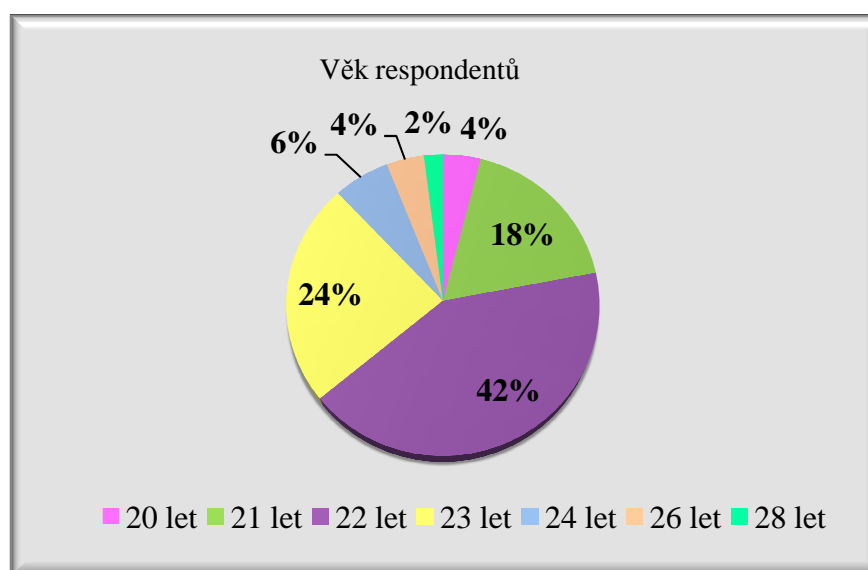
- H1 Studenti jsou stresováni nedostatkem času, který může být způsoben například zaměstnáním při studiu.
- H2 Studenti jsou nervózní a během zkouškového období pod velkým vlivem stresu.
- H3 Dojíždějící studenti často pociťují nedostatek času.

4.2 POPIS RESPONDENTŮ

Dotazníkové šetření bylo provedeno u studentů Západočeské univerzity, bylo anonymní a obsahovalo 33 otázek. Otázky byly uzavřené, z nichž studenti mohli vybrat jednu odpověď. Dotazníky byly rozdány mezi 50 respondentů nezávazně na ročnících. Přičemž z nichž bylo 8 studentů druhého ročníku, 38 třetího ročníku, 2 čtvrtého a 2 pátého. Z dotazovaných bylo 43 žen a 7 mužů. Dále 26 jedinců bylo dojíždějících za studiem, 6 bydlících na koleji, 8 v podnájmu a 8 místních (žijících trvale v Plzni). Věkový průměrný byl 22 let.



VĚK RESPONDEŤŮ	POČET RESPONDENTŮ
20 let	2
21 let	9
22 let	21
23 let	12
24 let	3
26 let	2
28 let	1



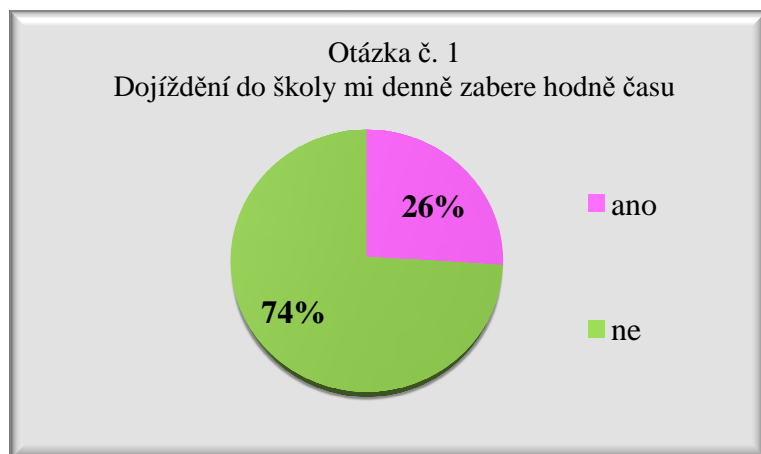
4.3 METODA VÝZKUMU

Jako metoda výzkumu bylo zvoleno dotazníkové šetření (viz příloha 1). V úvodu dotazníku jsou studenti dotazováni na jejich věk, pohlaví, rodinný stav, ročník studia a bydlení v místě studia či dojíždění za ním. V první části dotazníku je 15 otázek, na které je možné odpovědět dvěma možnými odpověďmi. Otázka číslo 16 až 33 má čtyři možné odpovědi. Dotazník mi byl poskytnut na katedře psychologie, fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni.

4.4 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

OTÁZKA Č.	POČET RESPONDETŮ			
	ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	NE
1	13	-	-	37
2	12	-	-	38
3	14	-	-	36
4	14	-	-	36
5	24	-	-	26
6	50	-	-	0
7	41	-	-	9
8	30	-	-	20
9	6	-	-	44
10	11	-	-	39
11	24	-	-	26
12	39	-	-	11
13	13	-	-	37
14	47	-	-	3
15 a)	34	-	-	2
15 b)	12	-	-	2
16	15	21	11	3
17	5	21	15	9
18	14	26	8	2
19	17	21	11	1
20	11	27	10	2
21	5	20	17	8
22	8	22	10	10
23	5	2	19	24
24	2	20	24	4
25	19	16	11	4
26	1	24	19	6
27	9	21	16	4
28	10	30	8	2
29	26	14	6	4
30	0	12	28	10
31	9	28	8	5
32	7	13	21	9
33	14	15	16	5

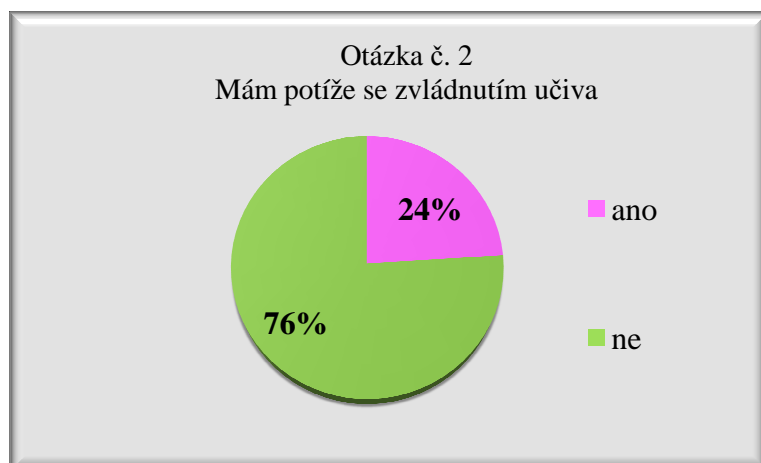
OTÁZKA Č. 1



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	13
ne	37

37 jedincům nezabírá cesta do školy hodně času, což se dá brát jako pozitivní zjištění. Z úvodních informací o studentech bylo zjištěno, že 26 jedinců dojíždí za studiem a pouze 13 z nich to zabírá denně mnoho času. Z toho se dá tedy odvodit, že tito studenti nebydlí v blízkém okolí studia.

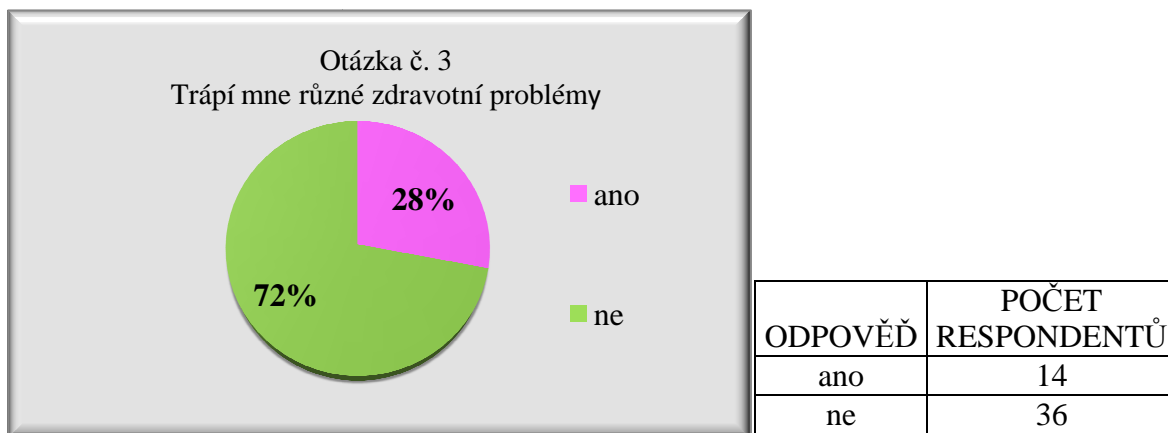
OTÁZKA Č. 2



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	12
ne	38

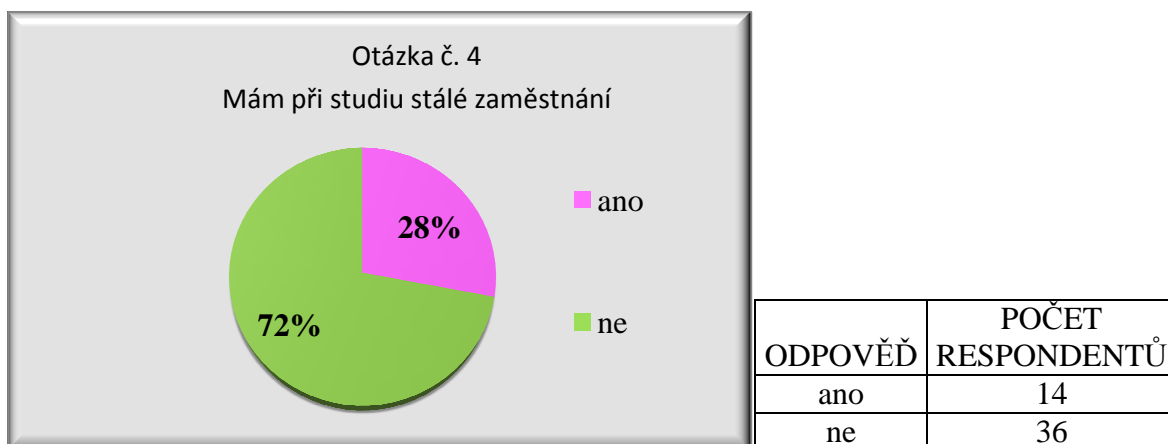
38 jedinců odpovědělo, že nepocítují potíže se zvládnutím učiva. Je to opět pozitivní výsledek, ze kterého plyne, že tito jedinci nemusí pociťovat nervozitu a stres při zkouškovém období. 12 respondentů odpovědělo, že tyto potíže pociťují. Může to být způsobeno nedostatkem času, nebo zaměstnáním, které mají.

OTÁZKA Č. 3



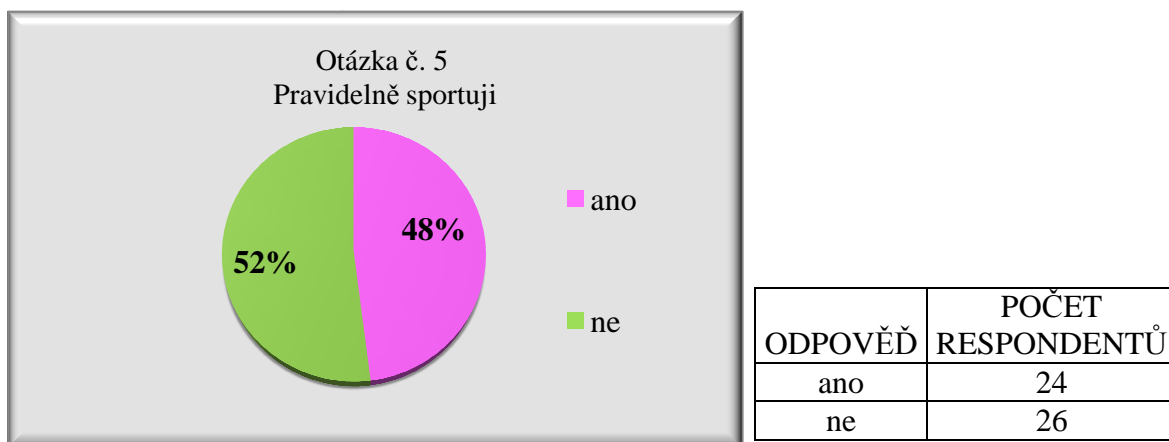
Většinu respondentů netrápí zdravotní problémy. 14 studentů tyto problémy pociťuje. Může to být způsobeno nesprávným životním stylem, například nedostatečným spánkem, pohybem, špatnými stravovacími návyky a podobně.

OTÁZKA Č. 4



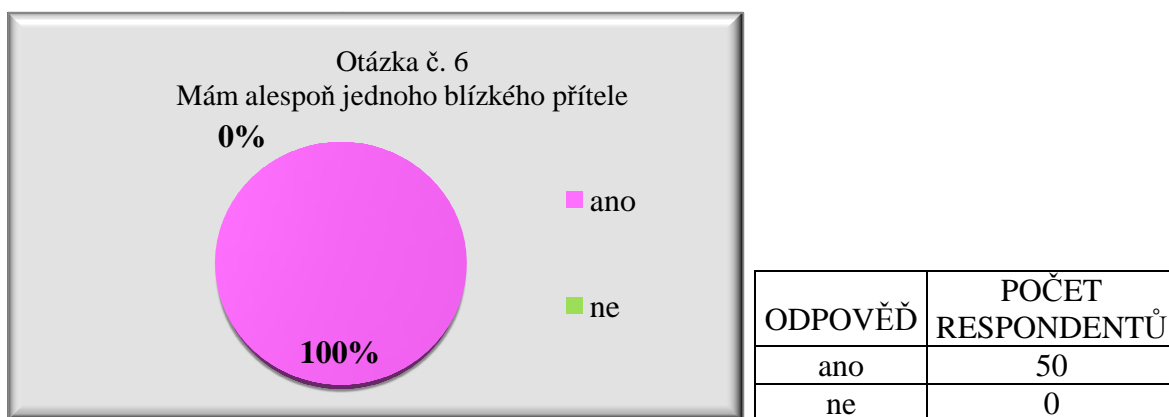
36 respondentů nemá při studiu stálé zaměstnání. Z toho se dá odvodit, že spolehlivě vystačí s penězi, které dostávají od rodičů či příbuzných, nebo občasně navštěvují brigády. 14 studentů, kteří mají stále zaměstnání, nejspíš nedostávají finanční prostředky od rodičů a tudíž jsou nuceni si je získávat sami.

OTÁZKA Č. 5



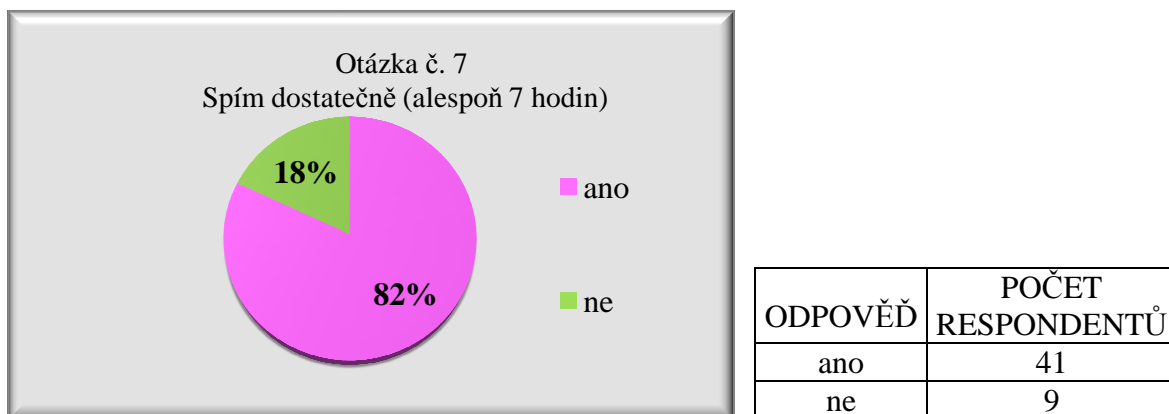
26 studentů pravidelně nesportuje. To může být způsobeno nedostatkem času na sebe a na své koníčky z důvodu například stálého zaměstnání, nebo plnění školních povinností. Skoro polovina respondentů pravidelně sportuje, což může pomáhat při zvládnání pocitů napětí a úzkosti a přispívat k dobrému zdravotnímu stavu jedince a celkové psychické pohodě.

OTÁZKA Č. 6



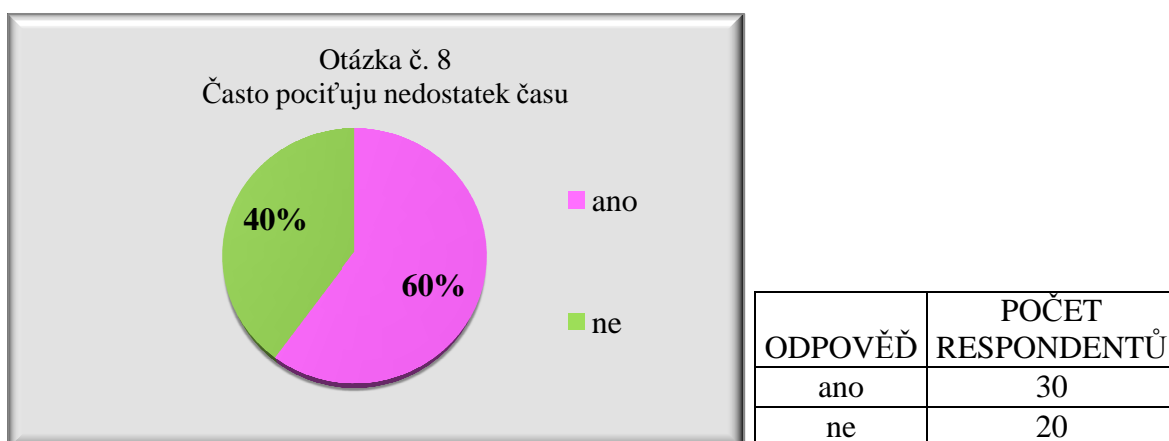
Uspokojivé vztahy v rodině, s přáteli a blízkými lidmi v našem sociálním prostředí mohou napomáhat k dobré duševní pohodě a vyrovnané psychice. 100% dotazovaných má alespoň jednoho blízkého přítele. Nikdo z respondentů neodpověděl, že nemá ani jednoho blízkého přítele.

OTÁZKA Č. 7



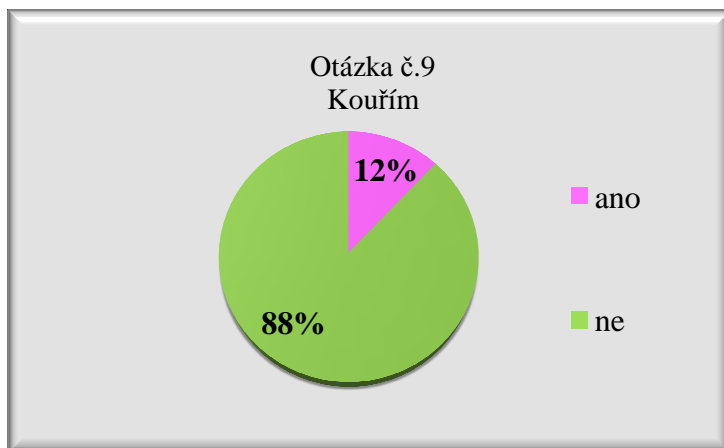
Dostatečný spánek souvisí se správnou životosprávou a je velmi důležitý pro regeneraci organismu. Většinou se uvádí, že dostatečný spánek je osm hodin denně. 9 studentů uvedlo, že spí méně než 7 hodin. Může to být zapříčiněno například tím, že jsou nuceni si při studiu přivydělat a proto brzo ráno vstávají do zaměstnání.

OTÁZKA Č. 8



30 respondentů často pociťuje nedostatek času, který může být způsoben opět zaměstnáním, které navštěvují. Také to může být způsobeno potížemi se zvládnutím učiva, tudíž věnují většinu času školním povinnostem. Řešením by mohlo být vhodné naplánování dne a volného času tak, aby nevznikaly potíže plynoucí z jeho nedostatku.

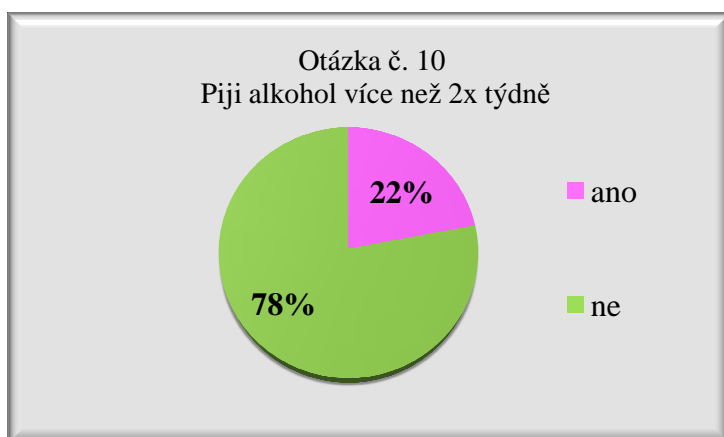
OTÁZKA Č. 9



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	6
ne	44

Pouze 6 studentů odpovědělo, že kouří cigarety. Někteří jedinci se tak snaží uniknout před stresem. Avšak vliv kouření je jak známo zdraví škodlivý. Je jednou z forem závislostí, může sem také patřit pití alkoholu, užívání drog a podobně. Nejčastější nežádoucí obranou proti stresu bývá časté pití kávy nebo již zmínované kouření.

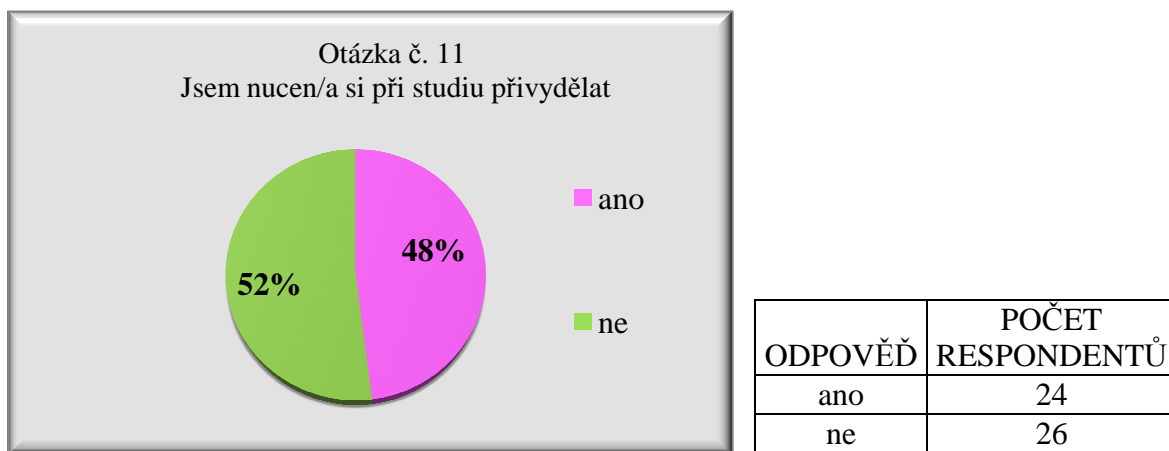
OTÁZKA Č. 10



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	11
ne	39

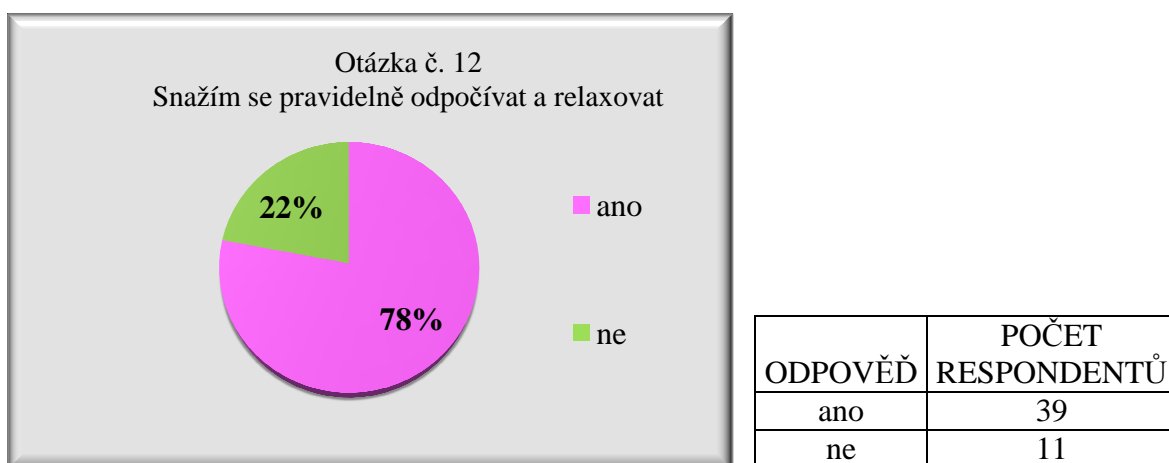
11 studentů uvedlo, že pijí alkohol více než dvakrát týdně. Můžou to být studenti, kteří chodí na studentské party, nebo naopak jedinci, kteří si dají sklenku vína pro uvolnění při stresu. Avšak pití alkoholu stresovou situaci nevyřeší, škodí zdraví a může stres naopak prohlubovat.

OTÁZKA Č. 11



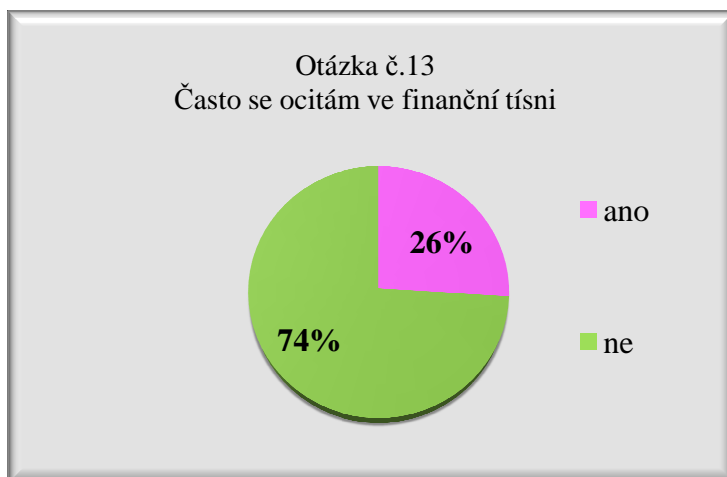
26 studentů nejsou nuceni si při studiu přivydělat. Znamená to, že vystačí s penězi, které dostávají od rodičů či příbuzných a nemusí mít tedy stálé zaměstnání nebo brigády. Naopak 24 studentů jsou nuceni si přivydělat. Nedostávají tedy žádné finanční prostředky, a aby pokryli výdaje například za nájemné, kolej, či dojíždění, stravu a podobně, musí si najít nějaké zaměstnání.

OTÁZKA Č. 12



Většina studentů se snaží pravidelně odpočívat. Odpočinek je důležitý pro regeneraci organismu. Je v podstatě jedno, jestli se jedná o odpočinek pasivní nebo aktivní, záleží na člověku, co je pro něj nejpříjemnější a při čem se dokáže nejvíce uvolnit a odpočinout.

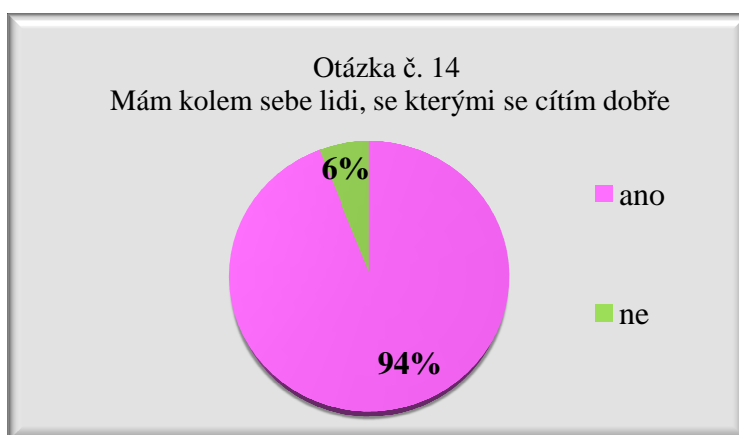
OTÁZKA Č. 13



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	13
ne	37

13 studentů se často ocitá ve finanční tísní. Může to být známkou toho, že nevystačí s penězi, které dostávají od rodičů, získávají v zaměstnání, nebo neumí s finančními prostředky dostatečně hospodařit.

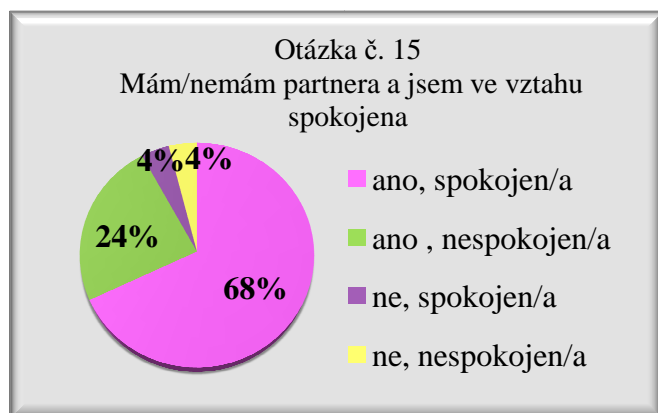
OTÁZKA Č. 14



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	47
ne	3

Mít kolem sebe lidi, se kterými se cítíme dobře a fungující mezilidské vztahy jsou podstatným faktorem při zvládání stresových situací. Přesto však se vyskytnou situace či místa (škola, zaměstnání a podobně), kdy se můžeme pohybovat mezi lidmi, se kterými se dobře necítíme. V této otázce tak odpověděli tři lidé.

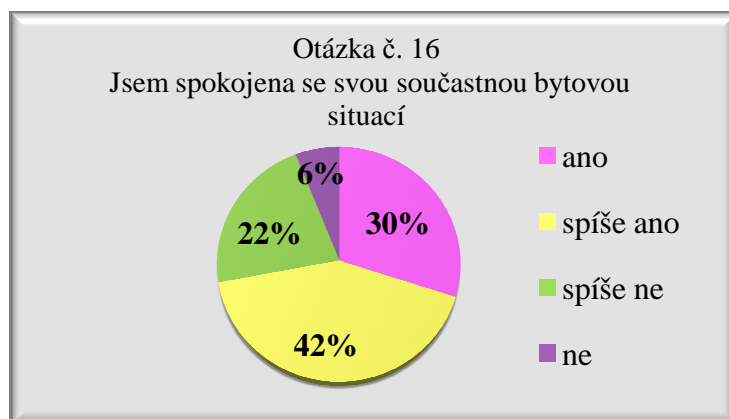
OTÁZKA Č. 15



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano, spokojen/a	34
ano, nespokojen/a	12
ne, spokojen/a	2
ne, nespokojen/a	2

V období mladé dospělosti probíhá několik změn. Jednou ze změn je například utváření trvalých a vážnějších partnerských vztahů. 34 dotazovaných má partnera, se kterým jsou spokojeni. 12 má partnera, ale nejsou s ním spokojeni. 2 jedinci nejsou zadaní a jsou tak spokojeni a dva nejsou tak spokojeni.

OTÁZKA Č. 16



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	15
spíše ano	21
spíše ne	11
ne	3

15 studentů je spokojených a 21 spíše spokojených se svou současnou bytovou situací. Patří mezi ně studenti převážně dojíždějící nebo v podnájmu. 3 respondenti nejsou a 11 spíše není spokojených s bytovou situací, ve které se nachází. Student, který není spokojen s prostředím, ve kterém bydlí, je spíše stresován, nemá například dostatečný klid na studium, nebo bydlí s lidmi, se kterými se necítí dobře.

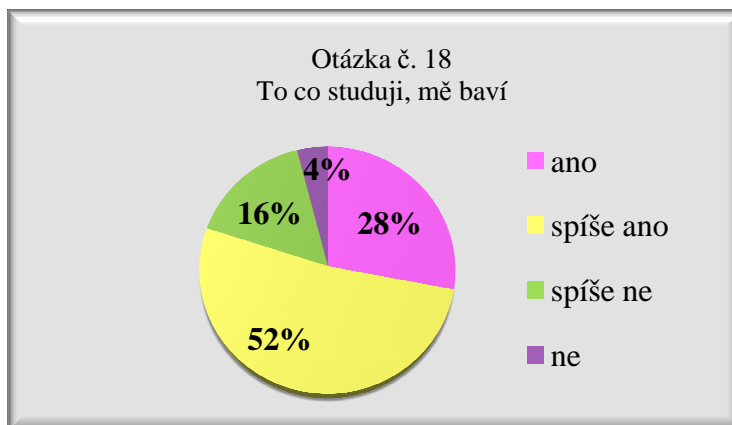
OTÁZKA Č. 17



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	5
spíše ano	21
spíše ne	15
ne	9

Převážná většina je spíše spokojena s podmínkami ke studiu, které univerzita nabízí. 5 jedinců je naprosto spokojených. Další velká část respondentů spokojených s těmito podmínkami spíše nejsou. A 9 respondentů vůbec. Může to být způsobeno například se stylem výuky na fakultě a tím ovlivněnou motivací studentů ke studiu.

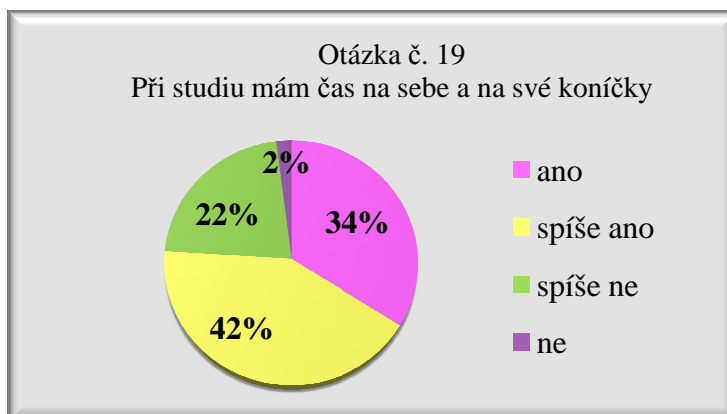
OTÁZKA Č. 18



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	14
spíše ano	26
spíše ne	8
ne	2

Většinu dotazovaných převážně baví to co studují. 8 jedinců obor, který studují spíše nebaví a dva jedince nebaví vůbec. Může to být následek například špatné volby oboru, nebo neadekvátních představ o oboru a o stylu výuky na něm.

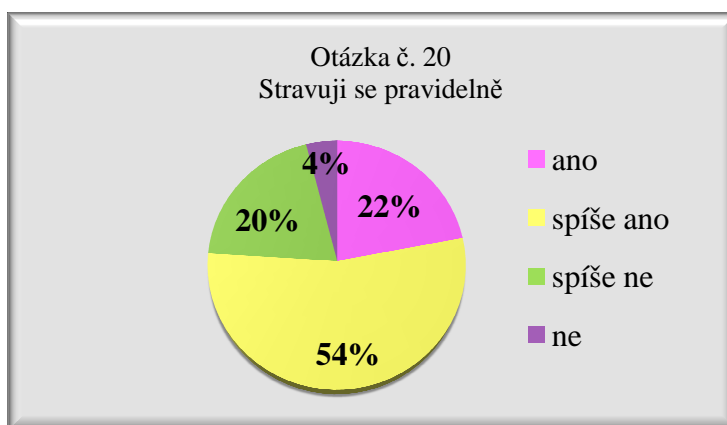
OTÁZKA Č. 19



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	17
spíše ano	21
spíše ne	11
ne	1

Při zvládnutí stresu je velice důležité najít si čas se sebe a na své koníčky. Převážná většina dotazovaných si čas na své záliby najde. 11 respondentů čas na sebe a své koníčky spíše nemá a 1 jedinec nemá vůbec. Opět to může být následkem nedostatku času, který je způsoben jak zaměstnáním, dojížděním, nebo školními povinnostmi.

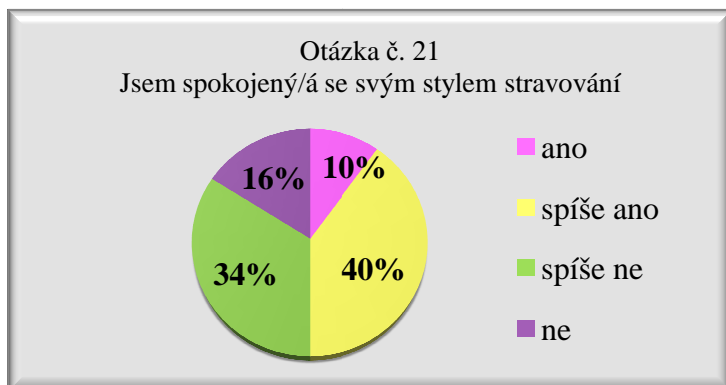
OTÁZKA Č. 20



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	11
spíše ano	27
spíše ne	10
ne	2

Pravidelná racionální strava je základem pro vytvoření správného životního stylu a předcházení civilizačních chorob. Více než $\frac{3}{4}$ dotazovaných se stravují nebo se snaží stravovat pravidelně. 10 jedinců se spíše nestravují pravidelně a dva nemají žádný pravidelný stravovací režim. Opět to může být důsledkem nedostatku času, který pocítují.

OTÁZKA Č. 21



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	5
spíše ano	20
spíše ne	17
ne	8

25 respondentů je spokojeno se svým stylem stravování. 17 dotazovaných je spíše nespokojeno se svými stravovacími návyky a 8 jedinců není vůbec spokojeno. Tyto studenti si uvědomují chyby v svém stravování a proto je zde velká možnost, že svoje návyky změní.

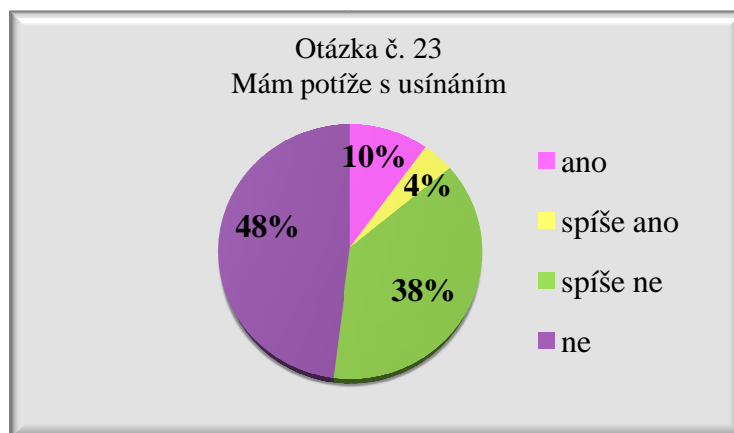
OTÁZKA Č. 22



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	8
spíše ano	22
spíše ne	10
ne	10

Finanční podpora od rodičů či příbuzných je při studiu velice důležitá. Studenti, kteří nedostávají kapesné, si musí přivydělávat. Toto může být zásadní stresor, který studentům způsobuje například nedostatek času na studium, na sebe a na své koníčky. Těchto jedinců, kteří spíše nevystačí s penězi od rodičů je 10 a dalších 10 nevystačí vůbec.

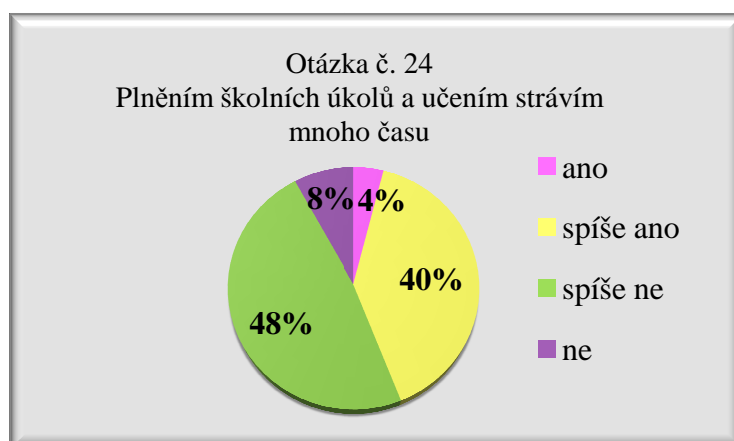
OTÁZKY Č. 23



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	5
spíše ano	2
spíše ne	19
ne	24

Potíže se spánkem mohou být jedním z následků působení stresu na organismus. Pokud se někdo cítí pod vlivem stresu, může na stresovou situaci neustále myslet, má potíže s usínáním, nebo se často probouzí. Těmito problémy trpí 5 jedinců, kteří uvedli, že mají potíže s usínáním. 2 jedinci odpověděli spíše ano, 19 spíše ne a 24 ne.

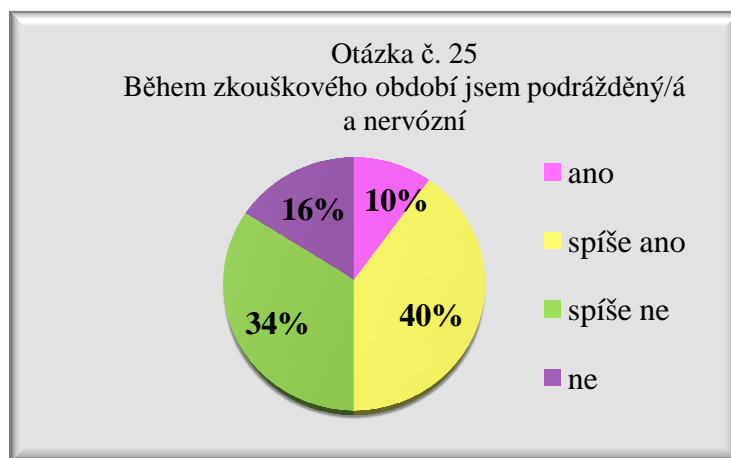
OTÁZKA Č. 24



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	2
spíše ano	20
spíše ne	24
ne	4

24 jedinců na tuto otázku odpovědělo, že nestráví mnoho času plněním školních úkolů. 4 studenti plněním těchto úkolů nestráví skoro žádný čas. Znamená to, že nemají potíže se zvládnutím učiva. 20 studentů odpovědělo spíše ano a 2 ano. Nejspíše tedy tyto potíže pocítují.

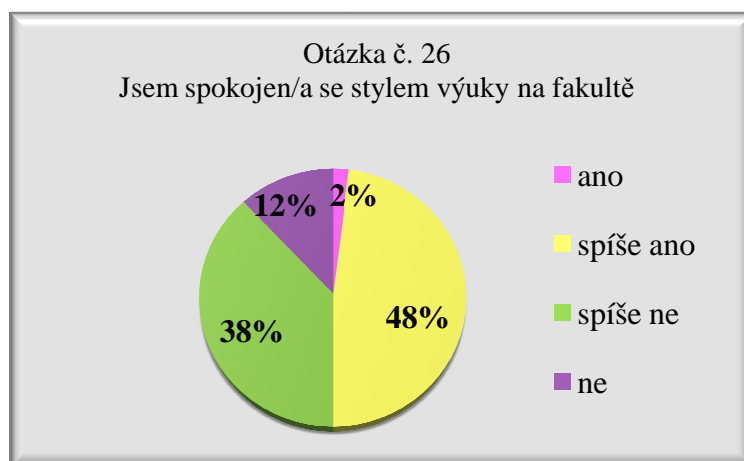
OTÁZKA Č. 25



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	19
spíše ano	16
spíše ne	11
ne	4

Zkouškové období a zápočty bývají nejvíce stresujícím obdobím během každého semestru na vysoké škole. Studenti jsou pod tlakem a vystresovaní. Během relativně krátkého období se musí naučit na několik zkoušek a testů, které mají například několikrát do týdne nebo i několik za den. 16 dotazovaných se během tohoto období cítí podráždění a nervózní a 19 se tak cítí rozhodně.

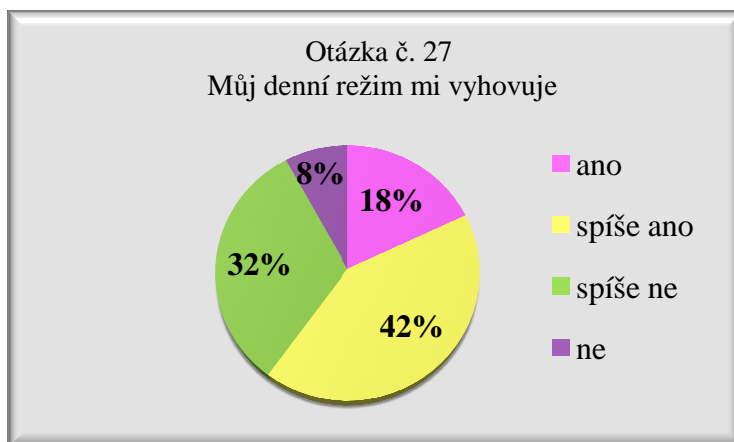
OTÁZKA Č. 26



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	1
spíše ano	24
spíše ne	19
ne	6

Spokojenost se stylem výuky na fakultě může do jisté míry studenta motivovat ve studiu. Na pedagogické fakultě, kde bylo dotazníkové šetření prováděno, odpovědělo 19 studentů, že jsou spíše nespokojeni, dalších 6 nejsou vůbec spokojeni, dohromady tedy 50% není spokojeno a zbylých 50% ano.

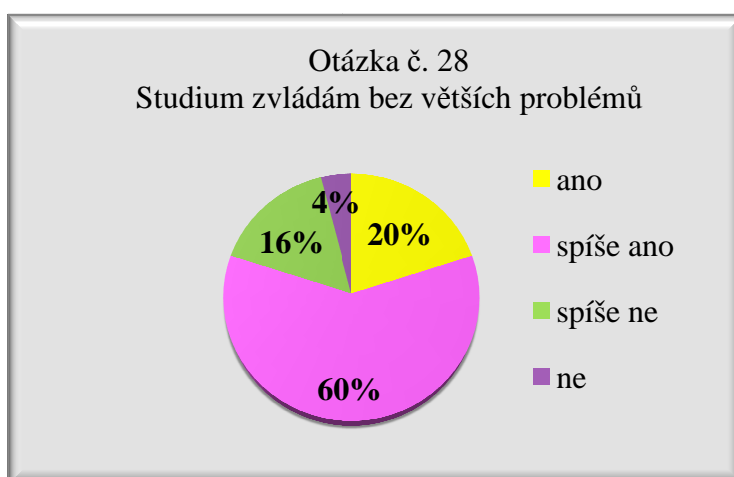
OTÁZKA Č. 27



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	9
spíše ano	21
spíše ne	16
ne	4

Většině dotazovaných jejich denní režim vyhovuje. 21 odpovědělo, že jim spíše vyhovuje a 9 zcela vyhovuje. 16 jedincům jejich denní režim spíše nevyhovuje a 4 nevyhovuje vůbec. Tyto jedinci mohou například častou pociťovat nedostatek času, nespí dostatečně hodin, protože vstávají brzo do zaměstnání a proto jim jejich denní režim nevyhovuje.

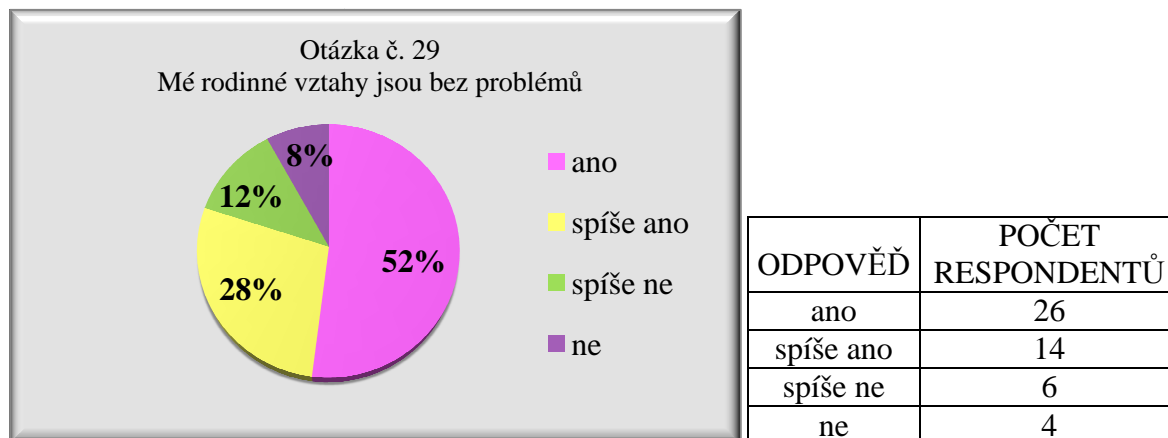
OTÁZKA Č. 28



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	10
spíše ano	30
spíše ne	8
ne	2

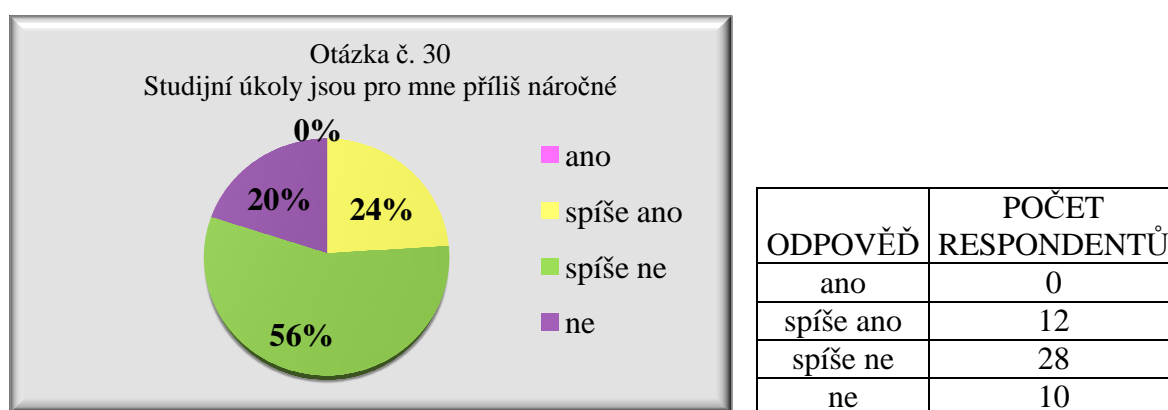
80% respondentů zvládá studium bez větších problémů. Z nich 30 odpovědělo spíše ano a 10 ano. 20% studentů pociťuje určité problémy při plnění studijních povinností. 8 odpovědělo spíše ne a 2 ne.

OTÁZKA Č. 29



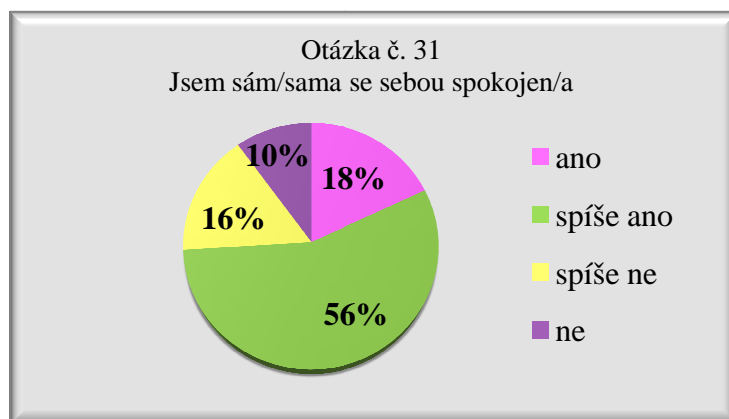
Rodiče a rodinné vztahy by měly být oporou studentů v náročných situacích, které zažívají. Většina z nich se v období studia na vysoké škole postupně osamostatňují od primární rodiny. Přesto však role rodiny je stále důležitá. 80% dotazovaných má rodinné vztahy bez problémů. 26 jedinců z nich odpovědělo ano, 14 spíše ano. 20% pociťuje určité problémy v rodině. 6 jedinců spíše nemá bezproblémové vztahy a 4 mají problémy v rodině.

OTÁZKA Č. 30



Z dotazovaných nikdo neodpověděl, že by pro něj byly studijní úkoly příliš náročné. Pro 12 jedinců jsou tyto úkoly spíše náročné. 28 studentů spíše zvládá studium a pro 10 studentů je studium nenáročné.

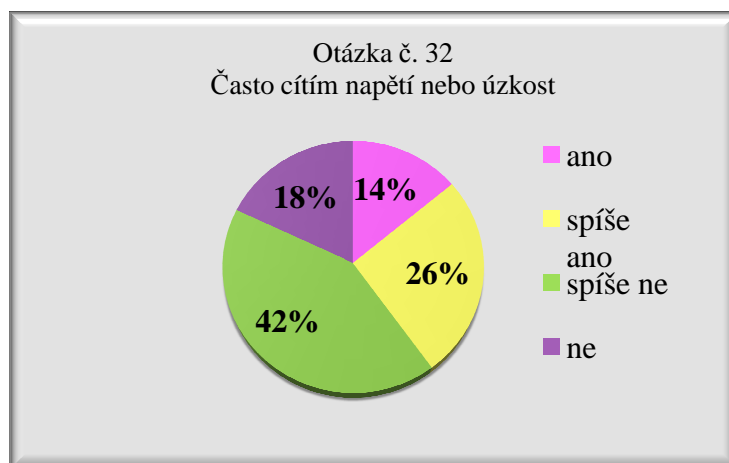
OTÁZKA Č. 31



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	9
spíše ano	28
spíše ne	8
ne	5

Zdravé sebevědomí a správné sebepojetí je základem pro spokojenost sama se sebou. 9 jedinců odpovědělo, že je se sebou spokojeno, 28 je se sebou spíše spokojeno. 8 jedinců spíše nejsou spokojeni a 5 jich svou osobu vnímá negativně.

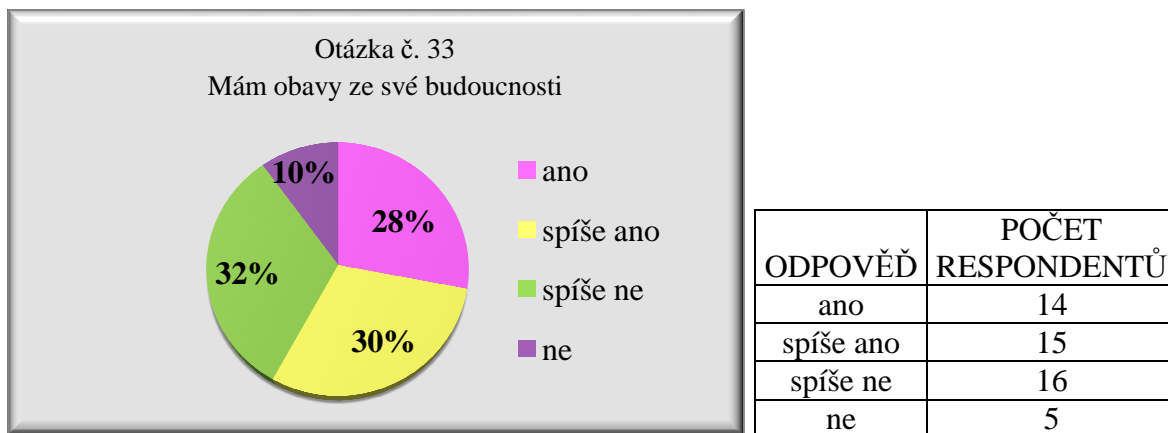
OTÁZKA Č. 32



ODPOVĚĎ	POČET RESPONDENTŮ
ano	7
spíše ano	13
spíše ne	21
ne	9

Napětí, nervozita či úzkost bývají častou reakcí na stresové situace. Tyto pocity mívají studenti většinou při zkuškových obdobích, když se nahromadí více studijních povinností a podobně. 7 jedinců často pocítuje napětí nebo úzkost. 13 se tak spíše cítí. 21 tyto problémy spíše nemívá a 9 z pravidla ne.

OTÁZKA Č. 33



Více než polovina studentů má obavy ze své budoucnosti. Největší počet z dotazovaných zaujímají studenti třetího ročníku bakalářského studia. Právě tyto studenti pociťují největší obavy. Nevědí, zda úspěšně složí státní závěrečnou zkoušku, dostanou se na navazující magisterské studium, či najdou zaměstnání. 14 jedinců pociťují tyto obavy, 15 odpovědělo spíše ano. 16 jedinců obavy se své budoucnosti spíše nemají a 5 strach z budoucnosti nemá vůbec.

4.5 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ

Jako negativní faktory v životě vysokoškolských studentů byly zvoleny ty, které procentuálně převažovaly. Může sem být zařazen například nedostatek času, který pociťuje 60% dotazovaných (otázka č. 8). Dále pak 52% studentů nemají pravidelný pohyb (otázka č. 5), 50% nejsou spokojeni se svým stylem stravování (otázka č. 21), 50% studentů je podrážděných a nervózních během zkouškového období (otázka č. 25). Mezi další negativní faktory ovlivňující vysokoškoláky může být zařazena nespokojenost se stylem výuky na fakultě, jež potvrdilo 50% jedinců (otázka č. 26). Obavy ze své budoucnosti má 52% studentů (otázka č. 33).

Naopak mezi pozitivní faktory ovlivňující život vysokoškoláků může být zařazen určitý styl chování. Z dotazníků překvapivě vyšlo, že většina dotazovaných dodržuje určité zásady správné životosprávy. 82% jedinců má dostatečný spánek, spí více než 7 hodin denně (otázka č. 7). 88% studentů nekouří (otázka č. 9). 78% nepijí alkohol více než dvakrát týdně (otázka č. 10). 78% dotazovaných se snaží pravidelně odpočívat a relaxovat (otázka č. 12). 76% jedinců se pravidelně stravuje (otázka č. 20) a 50% je spokojeno se svým stylem stravování (otázka č. 21). Dále pak 86% nemá problémy s usínáním (otázka č. 23). 60% je spokojeno se svým denním režimem (otázka č. 27).

Mezilidské vztahy respondentů jsou většinou bezproblémové. Například 80% dotazovaných má rodinné vztahy bez problémů (otázka č. 29), 94% má kolem sebe lidi, se kterými se cítí dobře. (otázka č. 14), 68% jedinců má partnera nebo partnerku, se kterým jsou spokojeni. Nejlepší výsledkem bylo, že 100% dotazovaných má alespoň jednoho blízkého přítele.

Z hlediska studia a studijních povinností jsou výsledky výzkumu také převážně kladné. 74% jedinců dojíždění do školy nezabírá hodně času (otázka č. 1). 76% nemá problémy při zvládnutí učiva (otázka č. 2). 52% studentů vyhovují podmínky ke studiu, které univerzita nabízí (otázka č. 17). 80% jedinců baví obor, který studují (otázka č. 18). 58% nezabírá plnění školních povinností mnoho času (otázka č. 24). 50% je spokojeno se stylem výuky na fakultě (otázka č. 26). 80% studentů zvládá studium bez větších problémů (otázka č. 28). A pro 76% jedinců nejsou studijní úkoly náročné.

ZÁVĚR

Cílem této práce je přiblížit čtenářům problematiku stresu a stresorů. Teoretická část obsahuje charakteristiku základních pojmů, které s ní souvisí. Patří sem v první řadě informace o stresu, stresorech a náročných životních událostech. Dále pak jaké následky vlivu stresu na člověka, do kterých můžeme řadit například psychosomatická onemocnění a další. V praktické části je cílem analyzovat prostřednictvím dotazníkového výzkumu stresory, které působí na studenty vysoké školy.

Během výzkumu bylo stanoveno několik hypotéz, u kterých byla následně ověřována jejich pravdivost. Z dotazníkového šetření můžeme odvodit odpovědi na dané hypotézy. H1 Studenti jsou stresováni nedostatkem času, který může být způsobeno například zaměstnáním při studiu. V otázce č. 8 vyšlo, že 60% respondentů pociťuje nedostatek času. 40% z dotazovaných nestačí finanční prostředky, které dostávají od rodičů či příbuzných. Z toho vyplývá, že 48% jedinců je nuceno si při studiu přivydělat, (otázka č. 11) a tím pádem jsou stresováni nedostatkem času na studium a získáváním financí.

H2 Studenti jsou nervózní a pod vlivem stresu během zkouškových období. 50% dotazovaných jsou pod vlivem stresu během zkouškového období (otázka č. 25) Toto může souviset opět s nedostatkem času, který při zkouškovém období prožívají mnohem více. Také to může souviset s tím, že jsou studijní úkoly pro studenty příliš náročné, 24% (otázka č. 30) a s tím, že 40% studentů často pociťuje napětí a úzkost. (otázka č. 32)

H3 Dojíždějící studenti často pociťují nedostatek času. Z úvodních informací o studentech bylo zjištěno, že 52% dotazovaných denně dojíždí za studiem. Jak už bylo řečeno, z otázky č. 8 vyplývá, že 60% studentů pociťuje nedostatek času. Proto tyto jedinci mohou být více stresováni, než studenti, kteří trvale bydlí v místě studia, nebo například na koleji či podnájmu a tudíž nemusí dojíždět z okolních či vzdálenějších měst.

Stres je součástí života každého člověka a patří k němu. Život bez stresu není možný. Je li ho však velké množství, nebo má dlouhé trvání, je škodlivý. Stres může být určitým upozorněním na nesprávný životní styl, nebo na chyby, kterých se dopouštíme. Proto je důležité, pro každého z nás, naučit se stresu předcházet nebo jeho projevy zmírnit.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zabývá tématem analýza stresových faktorů u vysokoškolské populace. Teoretická část je rozdělena na tři oddíly. První oddíl je zaměřen na pojem stres. Zde je uvedena charakteristika stresu a stresorů, náročné životní události, projevy stresu, reakce na stres a jeho následky jako například psychosomatická onemocnění. Druhá část se zabývá analýzou vysokoškolské populace. Charakterizuje mladou dospělost, vysokoškolské období a životní styl studentů. V třetí části je potom podrobněji popsáno zvládání stresu nejen z pohledu duševní hygieny, které je věnována první kapitola v tomto oddílu. Dále jsou zde popsány různé metody zvládání stresu, jako například relaxační metody a podobně. Praktická část je založena na dotazníkovém šetření. Dotazníky byly rozdány mezi studenty Západočeské univerzity v Plzni. Studenti byli z prvních až pátých ročníků a celkově dotazovaných bylo padesát. Výsledkem dotazníkového šetření je zjištění stresorů, které na studenty působí a jaký mají životní styl.

SUMMARY

This bachelor thesis deals with the analysis of stress factors in a higher population. The theoretical part is divided into three sections. The first section is focused on the concept of stress. Here is described the definition of stress and stressors, stressful life events, symptoms of stress, stress reaction and its consequences such as psychosomatic diseases. The second part deals with the analysis of university population. Characterizes young adulthood, college and the lifestyle of students. The third part is then described in more detail coping not only from the perspective of mental health, which is devoted the first chapter in this section. Further, there are described various methods of stress management, such as relaxation methods or similar. Practical part is based on questionnaire studies. Questionnaires were distributed between students of the University of West Bohemia in Pilsen. The students were from first to fifth grade and total was interviewed fifty. The result of the questionnaire survey is to identify stressors that act on the students and what their lifestyle.

POUŽITÁ LITERATURA

- BROCKRET, Siegfried. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9
- CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-71778-465-6
- DANZER, Gerhard. *Psychosomatika*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7
- EDGER, Ludvík. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 1997. ISBN 80-7082-366-6
- FALEIDE, Asbjorn, LIAN, Lilleba. *Vliv psychiky na zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 82-450-0127-9
- FREJ, David. *Stres*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7
- CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stres*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.
- IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3
- JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-269-3
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8

- MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. SPN 46-00-27/2
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychika osobnosti v období závažných životních změn*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1600-1
- NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0695-4
- PETRUSEK, Miroslav. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 8071843113
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7
- SCHULTZ, Johannes. *Autogenní trénink*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0
- VOJÁČEK, Karel. *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum, 1988.
- WILKINSON, Greg. *Stres*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0092-1
- http://sz.ordinace.cz/lekce_uvod.php?lekce=18
- <http://www.coherence.cz/Management-stresu-118/>

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1

DOTAZNÍK

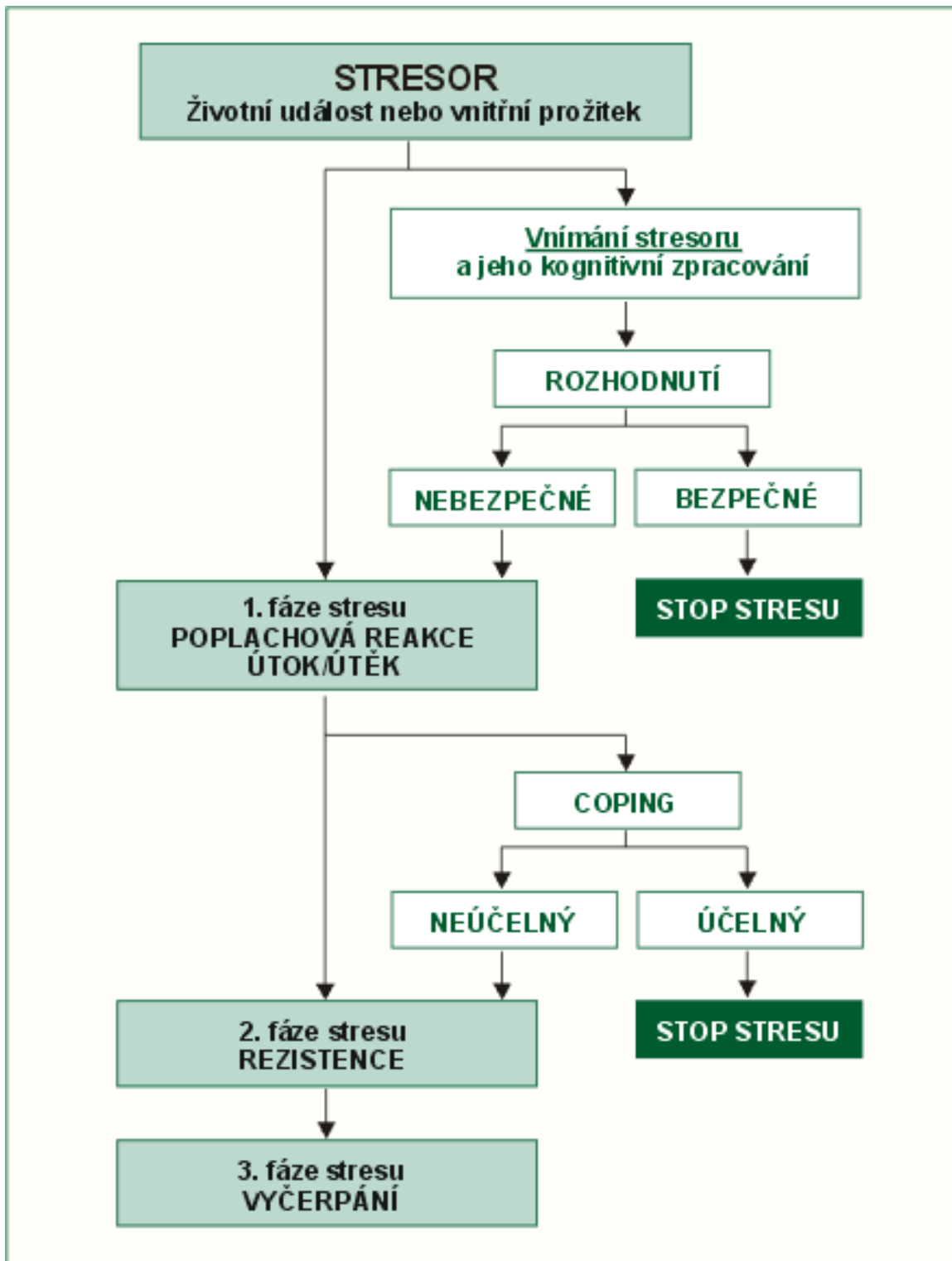
V následujících otázkách zakroužkujte jednu z odpovědí, nebo odpověď dopište.
Otázky se týkají Vašeho studia na vysoké škole.

- Věk: ...
- Pohlaví: žena muž
- Rodinný stav: svobodná/ý vdaná/ženatý
rozvedená/ý
- Bydlení/dojíždění: dojíždějící místní
na koleji v podnájmu
- Ročník studia: ...

1. Dojíždění do školy mi denně zabere hodně času ano ne
2. Mám potíže se zvládnutím učiva ano ne
3. Trápí mne různé zdravotní problémy ano ne
4. Mám při studiu stálé zaměstnání ano ne
5. Pravidelně sportuji ano ne
6. Mám alespoň jednoho blízkého přítele ano ne
7. Spím dostatečně (alespoň 8 hodin) ano ne
8. Často pociťuju nedostatek času ano ne
9. Kouřím ano ne
10. Piji alkohol více než 2x týdně ano ne
11. Jsem nucen/a si při studiu přivydělat ano ne
12. Snažím se pravidelně odpočívat a relaxovat ano ne
13. Často se ocitám ve finanční tísní ano ne
14. Mám kolem sebe lidi, se kterými se cítím dobře ano ne
15. a) Mám partnera a jsem ve vztahu spokojen/a ano ne
b) Nemám partnera a jsem tak spokojen/a ano ne
16. Jsem spokojena se svou současnou bytovou situací
ano spíše ano spíše ne ne

17. Jsem spokojen/a s podmínkami ke studiu, které mi univerzita nabízí
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
18. To co studuji, mě baví
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
19. Při studiu mám čas na sebe a na své koníčky
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
20. Stravuji se pravidelně
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
21. Jsem spokojený/á se svým stylem stravování
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
22. Spolehlivě vystačím s penězi, které dostávám od rodičů/příbuzných
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
23. Mám potíže s usínáním
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
24. Plněním školních úkolů a učením strávím mnoho času
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
25. Během zkouškového období jsem podrážděný/á a nervózní
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
26. Jsem spokojen/a se stylem výuky na fakultě
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
27. Můj denní režim mi vyhovuje
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
28. Studium zvládám bez větších problémů
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
29. Mé rodinné vztahy jsou bez problémů
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
30. Studijní úkoly jsou pro mne příliš náročné
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
31. Jsem sám/sama se sebou spokojen/a
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
32. Často cítím napětí nebo úzkost
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|
33. Mám obavy ze své budoucnosti
- | | | | |
|-----|-----------|----------|----|
| ano | spíše ano | spíše ne | ne |
|-----|-----------|----------|----|

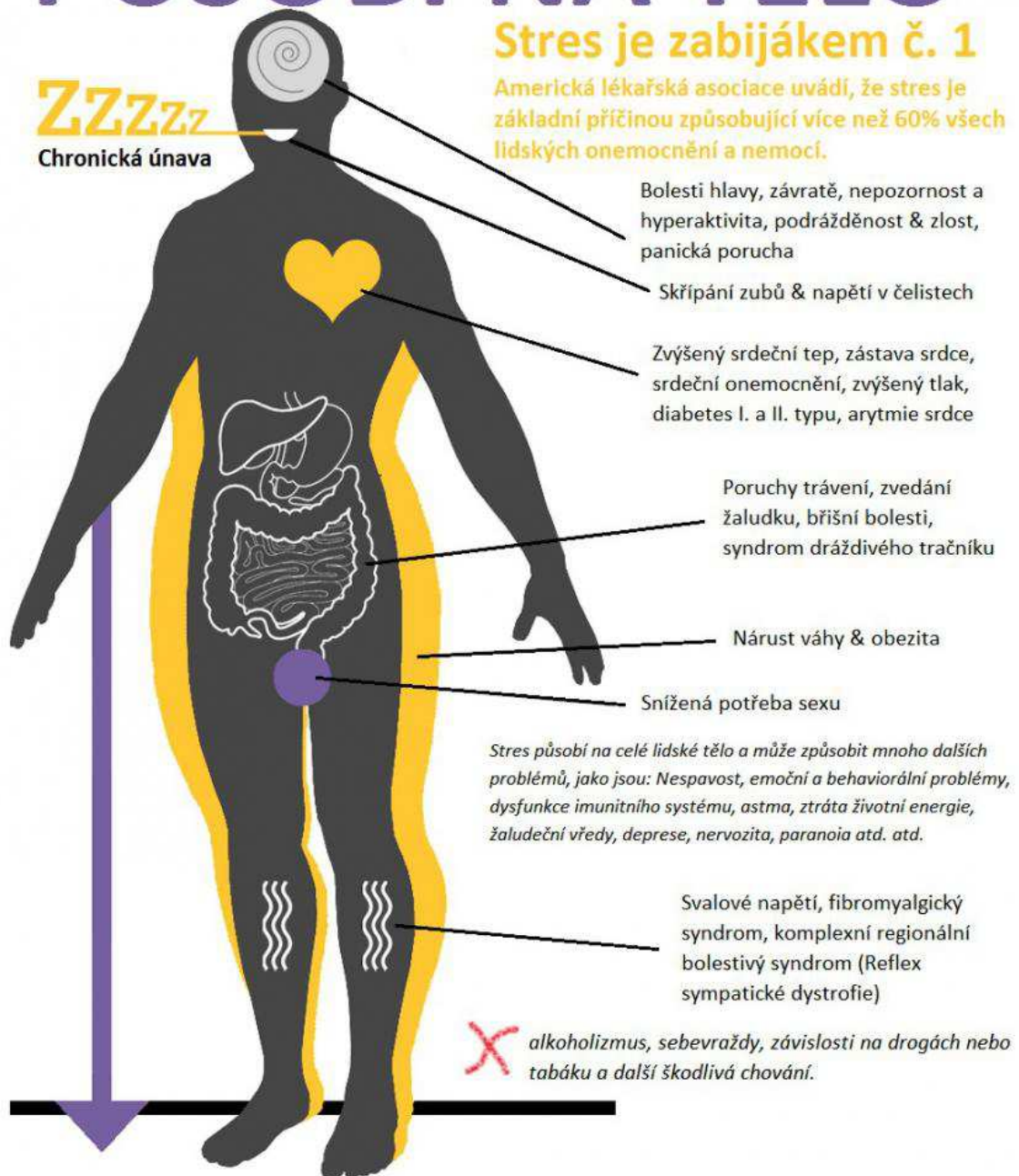
PŘÍLOHA Č. 2
FÁZE STRESU



PŘÍLOHA Č. 3

JAK STRES PŮSOBÍ NA TĚLO

JAK STRES PŮSOBÍ NA TĚLO



PŘÍLOHA Č. 4

UŽITEČNÉ KONTAKTY

CENTRUM KRIZOVÉ INTERVENCE

Psychiatrická léčebna Bohnice
Ústavní 91, Praha 6
02/84 01 66 66

LINKA DŮVĚRY MLADÝCH RIAPS

Chelčického 39, Praha 3
02/697 06 97

LINKA DŮVĚRY DOSPĚLÝCH RIAPS

Chelčického 39, Praha 3
02/697 06 97

LINKA NADĚJE – BRNO

Psychiatrická první pomoc
05/47 21 23 33

KRIZOVÉ CENTRUM

při FN Brno – Bohunice
05/47 19 20 78

SOS – CENTRUM DIAKONIE

Belgická 22, Praha 2
02/22 52 19 12

STUDENTSKÁ LINKA

Linka důvěry pro studenty
VŠ, VOŠ SŠ
02/22 51 40 40

D – CENTRUM

Středisko psychoterapeutické
pomoci pro děti a rodiče
Werichova 981, Praha 5
02/581 20 87-8

NÁRODNÍ LINKA PREVENCE AIDS

0 800 14 44 44

AA – ANONYMNÍ ALKOHOLICI

Služby pro závislé na
alkoholu
Na Poříčí 16, Praha 1
02/24 81 82 47

SANANIM

Drogová poradenská linka
Kontaktní centrum
Osadní 2, Praha 7
02/83 87 21 86

DROP IN

Středisko drogových
závislostí
Karoliny Světlé 18, Praha 1
02/22 22 14 31

KONTAKTNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PRO DROGOVÉ A JINÉ ZÁVISLOSTI

Při pedagogicko-
psychologické poradně Brno
Sládkova 45, Brno
05/48 52 68 02

GAY LINKA

Pro homosexuální občany,
jejich příbuzné a známé
02/22 51 40 40

ODDĚLENÍ PRO LÉČBU ZÁVISLOSTÍ

Apolinářská 4, Praha 2
02/24 91 07 86

NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA

Služba pro onkologické
pacienty a léčbu bolesti
Na Slupi 6, Praha 2
02/90 05 01 01

POMOC OBĚTEM TRESTNÉ ČINNOSTI

Občanské sdružení Bílý kruh
bezpečí
Duškova 20, Praha 5
02/57 31 71 00

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ

Pomoc obětem trestné
činnosti
Slovinská 41, Brno
05/41 21 81 22

SENIOR TELEFON

Humanitní služby pro seniory
Karoliny Světlé 18, Praha 1
02/22 22 17 71

SENIOR LINKA

Štefánikova 43, Brno
05/41 24 88 44