

# **Anticipační stres jako faktor ovlivňující studijní výkony vysokoškolských studentů**

Barbora Janovská

---

Bakalářská práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**

**Fakulta humanitních studií**

**Ústav pedagogických věd**

**akademický rok: 2011/2012**

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)**

**Jméno a příjmení: Barbora JANOVSÁ**

**Osobní číslo: H09667**

**Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice**

**Studijní obor: Sociální pedagogika**

**Téma práce: Anticipační stres jako faktor ovlivňující studijní  
výkony vysokoškolských studentů**

**Zásady pro vypracování:**

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti zkoumaného tématu.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace výzkumného šetření.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**HAYES, Nicky. Základy sociální psychologie. Praha: Portál, 1998. 165 s. ISBN 8071781983.**

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.**

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 8071691216.**

**MAYEROVÁ, Marie. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada, 1996. ISBN 8071694258.**

**NOVÁK, Tomáš. Jak bojovat se stresem. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0695-4.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Helena Řeháčková**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

**30. listopadu 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**4. května 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 24. 4. 2012

  
.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce pojednává o problematice stresu působící na studijní výkony vysokoškolských studentů. Obsahem teoretické části je především základní vymezení pojmu stres a anticipace, teoretické aspekty stresu, typy stresu, stresové reakce, stresory ve školním prostředí a v neposlední řadě se věnuje strategii zvládnání, procesu učení a komunikaci ve škole.

Cílem praktické části je zjistit, jak moc stres ovlivňuje studenty při zkouškovém období. Dotazníkovým šetřením zkoumám, jak se sami studenti snaží vyvarovat stresu, jak se s ním vyrovnávají a jaké změny by studenti považovali za užitečné, aby se méně při zkouškách méně stresovali.

Klíčová slova: stres, stresor, anticipace, učení, typy stresu, faktor, komunikace

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis deals with problems of stress acting on the learning performance of university students. The content of the theoretical part is mainly a basic definition of stress and anticipation, the theoretical aspects of stress, types of stress, stress reactions, stressors at school environment, and finally deals with coping strategies, communication and learning process at school.

The aim of practical part is to determine how much stress influences students during exam period. Questionnaire survey, examines how the students themselves trying to avoid stress, how to cope with it and which changes would be useful to students considered to be less distressing for the tests.

Keywords: stress, stressor, anticipation, study, types of stress, factor, communication.

***Poděkování:***

Tímto bych chtěla poděkovat:

Mgr. Heleně Řeháčkové, vedoucí mé bakalářské práce, za velmi užitečné rady a vedení při zpracovávání mé bakalářské práce;

všem studentům, kteří byli ochotni se zapojit do výzkumu;

své rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu plně podporovali.

***Motto:***

*„Největší prověrkou člověka není to, jak si vede ve chvílích klidu a pohody, ale jak se zachová ve chvílích zkoušek a střetů.“*

(Martin Luther King)

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY .....</b>	<b>12</b>
1.1 STRES JAKO POJEM .....	12
1.2 DEFINICE POJMU STRES.....	13
1.3 TEORETICKÉ ASPEKTY STRESU.....	14
1.3.1 Biologická teorie stresu H. Selyeho .....	14
1.3.2 Psychologická teorie stresu R. S. Lazaruse.....	15
1.3.3 Teorie stresu A. Steinberga a R. F. Ritzmana .....	15
1.3.4 Systémové pojetí stresu .....	15
<b>2 STRESORY A STRESOVÉ SITUACE .....</b>	<b>16</b>
2.1 STRESORY .....	16
2.1.1 Stresory ve školním prostředí.....	16
2.2 DRUHY STRESOVÝCH SITUACÍ .....	17
2.3 CHARAKTERISTIKY STRESOVÝCH UDÁLOSTÍ .....	18
2.4 TYPY STRESU.....	19
<b>3 ANTICIPAČNÍ STRES .....</b>	<b>20</b>
<b>4 STRES A STRESOVÁ REAKCE.....</b>	<b>21</b>
4.1 VZNIK STRESOVÉ REAKCE .....	21
4.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ STRES.....	21
4.3 FÁZE REAKCÍ NA STRES .....	22
<b>5 ZVLÁDÁNÍ STRESU (COPING).....</b>	<b>23</b>
5.1 VYMEZENÍ POJMU COPING .....	23
5.2 COPING A ADAPTACE .....	24
5.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ.....	25
5.3.1 Vulnerabilita.....	25
5.3.2 Resilience .....	25
5.4 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ .....	26
<b>6 UČENÍ.....</b>	<b>27</b>
6.1 STYLY UČENÍ.....	28
6.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ UČENÍ.....	29
6.3 PAMĚŤ.....	30
<b>7 KOMUKACE.....</b>	<b>31</b>
7.1 KOMUNIKACE A STRES .....	32
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>33</b>



<b>8</b>	<b>ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI.....</b>	<b>34</b>
8.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	34
8.2	CÍL VÝZKUMU .....	34
8.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	34
8.4	METODOLOGIE VÝZKUMU .....	34
8.5	VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	35
8.6	ZPRACOVÁNÍ DAT.....	36
8.7	VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....	36
8.8	VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK .....	51
8.9	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	54
8.10	SHRNUTÍ.....	54
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>55</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>59</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>62</b>

## ÚVOD

*„Měli bychom si být vědomi nebezpečí, kterým nás všechny ohrožuje stres, i nutnosti něco s tím dělat. Náklady a výdaje za nezodpovědnost v řešení této otázky jsou děsivé.“*

(J. Knowles)

Stres se nás studentů dotýká denně, ale nejvíce při studijních výkonech. Myslím si, že kvalitní studijní výkon studenta je přímo závislý na umění zvládat stres. Sama mám možnost pocítit intenzitu stresu při studiích a setkat se tak i s ostatními studenty, na které stres působí a neumějí se s ním vyrovnat.

Podle Kirstové (1996) je mnoho lidí špatně vybaveno, aby snášelo nadměrný stres. Onemocnění vyvolaná stresem později nabývají rozsahu epidemie. Nespavost, vysoký krevní tlak, poruchy v sexuálním životě, migréna – tyto všechny možné projevy a mnoho dalších, můžou souviset s nedostatečnou schopností vyrovnávat se se stresem.

Stejně je to i u studentů. Při zkouškách, kdy na nás působí nadměrný stres, většina studentů trpí zažívacími problémy, nespavostí nebo užívá větší množství nějakého „povzbuzováku“.

Teoretická část je věnována celkovému vyobrazení problematiky stresu. V první kapitole se zabývám stresem, jako pojmem, definicemi a teoretickými aspekty stresu. Druhá kapitola popisuje stresory, stresové situace a v neposlední řadě zmiňuje typy stresu, kde podstatnému anticipačnímu stresu věnuji třetí kapitolu.

Zvládáním stresu, pojmem coping a faktory ovlivňující zvládání se zabývám v páté kapitole. Šestá kapitola je věnována procesu učení, stylům učení, paměti jako nezbytnému předpokladu učení a poslední kapitole věnuji pozornost komunikaci a stresu. Tyto závěrečné kapitoly jsem považovala za nutné zmínit, jelikož úzce souvisí s vnímáním stresu ve školním prostředí.

Cílem praktické části je zjistit, jak moc stres ovlivňuje studenty při zkouškovém období.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

*„Není pochyb o tom, že stres je na postupu. Svědčí o tom výskyt zažívacích potíží, nemocí srdce a krevního oběhu i duševní rozladěnost. Tyto nemoci jsou při svém vzniku ovlivněny stresem. Ohromné množství lidí hledá dnes zoufale před nimi ochranu.“*

(Selye, cit. podle Křivohlavý, 1994, s. 7)

Stres je důležitou a přirozenou součástí našeho každodenního života a mnohdy se dotýká samého jádra naší osobnosti. Pokud jsme v klidu a pohodě, stres nepředstavuje žádný problém, ale když nás čekají zkoušky, tak reakce fyzické, psychické i emocionální ukazují schopnost se se stresem úspěšně vyrovnat.

Těžké životní situace mají mnoho podob. Někdy přicházejí v podobě zklamání - jako například u neúspěchu, při rozchodu, jindy u náhlého úmrtí člověka, autohavárii nebo při nucené změně zaměstnání či bydliště. Mnohdy se dlouhodobě a plíživě vtírají do našeho života. Často jsou ryze osobní, třeba při zážitcích typu „v daném čase to nezvládnou“. Tímto naše sebevědomí v tísní klesá a ztrácíme půdu pod nohama. Tyto situace i další osobní zážitky označujeme termínem „jsem ve stresu“. (Křivohlavý, 1994)

### 1.1 Stres jako pojem

Podle Kebzy (2005) se pojem stres objevuje v přelomu 14. a 15. století. Byl užíván v souvislosti s pojmy straits (obtížná situace), hardship (útrapy) nebo adversity (neštěstí, nepřízeň osudu). Od 17. – 18. století tento pojem začal nabývat odlišného významu a objevoval se v kontextu síly, napětí či fyzikálnímu tlaku. V současnosti se částečně vracíme k původnímu středně anglickému kontextu, kdy tento pojem je obecně užíván jako univerzální pojem označující požadavek, jemuž je třeba vyhovět. Jak uvádí Hartl a Hartlová (2009) pojem stres je hovorově užíván jako choroba století a všeobecně daný pro frustraci, konflikt a nepříjemně prožívané situace.

Pokud hovoříme o stresu, je nutno klást důraz na jeho různé aspekty či charakteristiky. Tento pojem může být chápán poněkud rozdílně:

- stresem se může rozumět *celková situace* (rozvod);
- stresem také můžeme rozumět *podmínku, okolnost či nepříznivý faktor* (nadměrný hluk);

- stresem se může rozumět i *odpověď organismu na stresující činitele*;
- stresem se může rozumět *celkový vnitřní stav* (fyzický i psychický).

(Křivohlavý, 1994)

## 1.2 Definice pojmu stres

Je dobré se zamyslet nad různými pokusy o přesném definování pojmu stres. Uvádím nyní několik takových pokusů, které mi přišly nejzajímavější a nejlépe vystihují daný pojem.

*„Stres je soubor reakcí organismu na podněty (stresory), které narušují normální funkci organismu. Jedinec je vystaven takovým nárokům (zátěži), o nichž se domnívá, že k jejich zvládnutí nemá dostatečnou adaptační kapacitu. Podstatná je tedy subjektivita emočního a kognitivního zpracování situace, to zda člověk subjektivně prožívá a interpretuje situace či podněty jako zátěžové (stresové).“*

(Švingalová, 2006, s. 9)

Jak uvádí Matoušek (2008) stres je uceleně definován jako stav člověka vyvolaný vnějším vlivem (stresorem), k jehož zvládnutí nemá dostatečnou adaptační kapacitu. Stresorem není jen vnější podnět, ale očekávání, že daný podnět člověk nezvládne.

Křivohlavý (1994) uvádí poznatky jednotlivých autorů, kteří se stresem zabývali. Uvedla jsem nejzajímavější z nich.

*„Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“*

(Antonovsky, cit. podle Křivohlavý, 1994, s. 10)

*„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“*

(Miller, cit. podle Křivohlavý, 1994, s. 10)

Stresem můžeme označit i změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou operací) může vyvolat stupeň napětí, rozvrátit zaběhnutý každodenní způsob jednání, který oslabuje mentální výkonnost a vyvolává nepříjemné stavy afektivního vyčerpání. (Janis, cit. podle Křivohlavý, 1994)

Praško a Prašková (2007) pod slovem stres uvádí reakci organismu na nadměrnou zátěž. U zvířat se stresová odpověď objevuje v situacích, kdy jde vesměs o život, kdežto u člověka dostala sociální a psychologická rovina podobný význam jako rovina biologického přežití. I když zpravidla o život nejde, často se stresová odpověď objevuje po stresorech v mezilidských vztazích. Nemůžeme říci, že by stres byl jenom škodlivý, je i určitá míra stresu, která je potřebná a bez ní bychom neměli dostatek podnětů k překonávání překážek.

### 1.3 Teoretické aspekty stresu

V nejobecnějším pojetí lze vymezit stres jako fenomén, který vzniká v důsledku nerovnováhy mezi nejrůznějšími životními nároky a adaptivními schopnostmi člověka je přiměřeným způsobem zvládat. V této podkapitole popíšu čtyři různé teorie stresu, jak je uvádí Mlčák (2011).

#### 1.3.1 Biologická teorie stresu H. Selyeho

K biologickému pojetí stresu má nejvýznamnější přínos fyziologická teorie endokrinologa H. Selyeho. Koncipoval stres jako stav projevující se ve formě specifického syndromu na základě pozorování nemocných a dlouholeté experimentace se zvířaty. V rámci daného biologického systému představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn.

H. Selye nazval tento zvláštní patofyziologický proces jako Obecný adaptační syndrom (GAS), který vzniká narušením homeostázy organismu a probíhá ve třech stádiích:

- *poplachová reakce s fází šoku*, která je provázena sníženou rezistencí organismu
- *stav zvýšené rezistence*, jenž má za cíl udržet adaptaci organismu
- *stav exhausce*, kde dochází k vyčerpání adaptační energie organismu.

Podle tohoto autora Obecný adaptační syndrom představuje nespecifickou tělesnou reakci, která je podmíněna endokrinním systémem. Stres je stavem organismu a vnější faktory, které jej navozují, označuje jako stresory. Širokou škálou stresorů mohou být nejrůznější fyzikální i emoční negativní podněty. Selye později akceptoval rozlišení mezi eustresem, který vzniká působením pozitivních stresorů, a distresem, jenž se objevuje v důsledku negativních a škodlivých podnětů na jedince. V každém ze tří výše uvedených stadií může dojít ke vzniku poruchy zdraví organismu.

### 1.3.2 Psychologická teorie stresu R. S. Lazaruse

Lazarus pojal stres jako stav, v němž organismus očekává střet se škodlivými podmínkami určitého druhu. Autor diferencuje mezi fyziologickým stresem a psychologickým stresem. Fyziologický stres se projevuje vegetativními reakcemi na organismus a psychologickým stresem se jeví jako negativní emoční reakce jedince na podnět, jenž tento jedinec kognitivně vyhodnotil jako ohrožující.

### 1.3.3 Teorie stresu A. Steinberga a R. F. Ritzmana

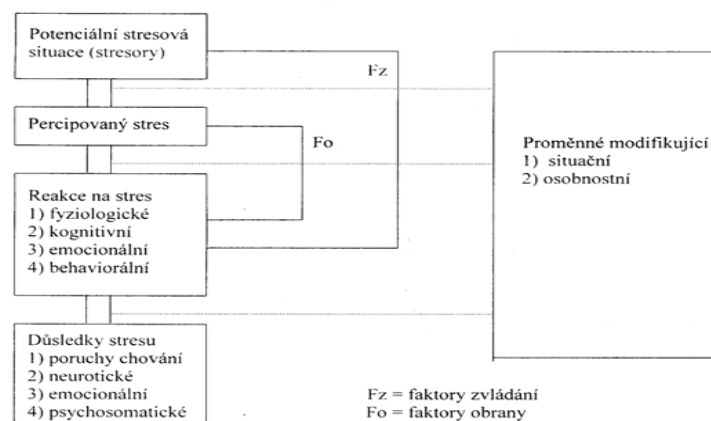
Z novějších koncepcí stresu, se zdá být vhodným příkladem univerzalistická teorie stresu A. Steinberga a R. F. Ritzmana, která doširoka otevírá prostor pro integraci poznatků z biologických, psychologických a sociálních věd. Stres je podle těchto autorů definován jako hmotné, informační či energetické přetížení (případně podtížení) na vstupu (případně výstupu) živého systému. Tento živý systém je u člověka chápán jako autoregulující se, rovnovážný a hierarchicky uspořádaný celek skládající se z osmi úrovní (buňka, orgán, organismus, skupina, organizace, komunita, společnost a národní systémy). Na kterékoliv z uvedených osmi úrovní může působit stres.

### 1.3.4 Systémové pojetí stresu

Systémové pojetí stresu, jenž se jeví jako nejperspektivnější, zahrnuje potenciální stresovou situaci (stresory), percipovaný stres, reakce na stres, důsledky stresu a faktory modifikující stres. Vše je součástí systému, v němž existuje velké množství zpětnovazebních kauzálních vztahů. Základní vztahy jsou znázorněny obrázkem č. 1.

#### Obrázek 1: Psychologický stres jako systém

Obr. č. 1. Psychologický stres jako systém



(Mlčák, 2011, s. 34)

## 2 STRESORY A STRESOVÉ SITUACE

Dalo by se říci, že pod pojmem stresor můžeme zahrnout jakoukoliv okolnost, podnět či podmínku vyvolávající u člověka stres. Tuto kapitolu věnuji stresorům jako potenciálním původcům stresu, dále se zaměřím na vymezení základních termínů, které se vztahují ke zdrojům psychické zátěže a následně se budu zabývat i specifickými stresory vyskytující se ve školním prostředí.

### 2.1 Stresory

Termínem stresory označuje Nakonečný (cit. podle Urbanovská, 2010) jako negativní vlivy, které mohou mít povahu fyzickou, sociální či psychickou a působí ve stresových situacích.

Podle Křivohlavého (1994) stresorem může být faktor materiální – například nedostatek potravy či tekutiny, ale také i extrémní změna barometrického tlaku. Dále jím může být sociální faktor – působení jednoho jedince na druhého (například protivní, agresivní, hrubí lidé). Také i nedostatek času, situace osamocení nebo naopak nedostatek místa mohou být stresorem. Švingalová (2006) definuje stresory jako činitele a podněty různého charakteru, které jsou prožívány a kognitivně hodnoceny jako zátěžové (stresové). Atkinsonová (1995) uvádí, že se takto nazývají události, které lidé vnímají jako ohrožení tělesného či duševního blaha, jsou nepředvídatelné a mohou vést ke vzniku stresu.

Selye (cit. podle Křivohlavý, 1994) hovoří o fyzikálních a emocionálních stresorech. Mezi fyzikální stresory zařazuje jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Dále se zde zahrnuje znečištění vzduchu, nízký obsah kyslíku, viry, bakterie, nehody, úrazy, ale i nechtěný sexuální styk (znásilnění). Do emocionálních stresorů se řadí zármutek, obavy a strach, nevyspalost, očekávání – anticipaci, že se něco negativního stane. Tyto a jim podobné stresory povzbuzují organismus k obraně.

#### 2.1.1 Stresory ve školním prostředí

Dalo by se říci, že pojem škola je podle Urbanovské (2010) u velké části populace spojován s tíživými pocity a představou nepříjemných zážitků. Škola je nejen prostředím, které poskytuje různé podněty pro osobní růst jedince, ale je i naplněno vazbami a situacemi, jež lze zařadit mezi významné stresory v životě studenta a všech zúčastněných dospělých osob.



Stresory spojené se školním prostředím mají specifický charakter. Známkování, tlak na výkon, množství učiva a úkolů mohou u studentů vyvolat stres, který často vystavuje jedince nebezpečí. Je nutné zmínit vzájemnou propojenost všech procesů a reakcí, vyšší zranitelnost a nižší odolnost vůči stresu, čímž se zvyšuje riziko závažnějších důsledků pro psychosomatický stav a další vývoj organismu studenta.

Mareš (cit. podle Urbanovská, 2010) charakterizuje školní zátěžovou situaci následovně:

- primárně se týká studenta jako jednotlivce nebo skupiny;
- vyskytuje se ve škole nebo těsně s ní souvisí;
- má různorodé zdroje (vnější-vnitřní);
- na studenta působí dlouhodobě nebo krátkodobě, spojitě či přerušovaně;
- je aktuální nebo potencionální (funguje jako hrozba);
- mívá trojí podobu: obvyklých požadavků, nároků nebo ohrožení bio-psycho-sociální sféry studenta;
- je provázena nepříjemnými nebo negativními psychickými stavy studenta;
- má dvojí účinek: působení se postupně kumuluje, až dosáhne kritické hranice, nebo představuje momentální nápor na studenta;
- hodnotí se objektivně a hodnotí konkrétní jedinec.

Podle autora si plně uvědomujeme, že stres mohou způsobovat i další faktory mimoškolního a rodinného prostředí, jež jsou ve velmi těsném vztahu se školním prostředím. Stresorem se v podstatě může stát libovolný podnět, který pomocí interakce s dalšími faktory nabývá subjektivního významu v podobě ohrožení.

## 2.2 Druhy stresových situací

*„Nejvíce stresuje práce, která je vysoce odpovědná s malou možností autonomního rozhodování o náplni, tempu a podmínkách práce.“*

(Matoušek, 2008, s. 215)

Podle Švingalové (2006) se stresové situace dělí podle typů stresorů:

- *vnější* – dochází především k působení fyzikálních a chemických stresorů (hluk, teplo);
- *časové* – nutnost je zvládnout mnoho úkolů v časovém termínu;
- *ze zodpovědnosti* – hlavní roli hraje strach ze selhání, pocit rizika;
- *sociálně psychologické* – lze sem zařadit komplikované či konfliktní sociální situace (problémy v mezilidských vztazích, ztráta emočně blízké osoby);
- *z vnitřního nesouhlasu* – jedinec má plnit příkazy, které vnímá subjektivně jako nesmyslné;
- *pracovní a profesní* – specifický stres, spojený s pracovní a profesní situací (stresor může vycházet z organizace práce nebo fyzického prostředí).

### 2.3 Charakteristiky stresových událostí

Přehledně je shrnula Atkinsonová (cit. podle Vágnerová, 2004) se svými spolupracovníky:

- *Neovlivnitelnost situace* - člověk vnímá danou situaci s větší pravděpodobností jako stresovou, když ji považuje za neovlivnitelnou (nevyléčitelná nemoc).
- *Nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace* - nelze předvídat určité události a připravit se na jejich zvládnutí zvyšuje pocit intenzity stresu.
- *Subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky*. Nároky daných situací mohou dosahovat až na hranici možností určitého jedince. Například starý muž, který se stará o těžce nemocnou, zcela závislou manželku, může žít v dlouhodobém stresu. Zodpovědnost za pacienta je pro jednoho člověka zcela neúnosná.
- *Životní změna, která vyžaduje značné přizpůsobení*, omezuje dosavadní zvyklosti a znehodnocuje dosud funkční strategie chování (rozvod, sňatek).
- *Subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty*. Žena si vytvořila nový citový vztah, který ji uspokojuje, ale nemůže situaci řešit rozvodem, protože její manžel je těžce nemocný a je na ní v mnoha směrech závislý. Zde jde o konflikt potřeby vlastního uspokojení proti morálnímu tlaku.

## 2.4 Typy stresu

Podle Horské (2009) je nebezpečný zejména dlouhodobý (chronický) stres. Projevuje se ve formě depresí, nespavostí, bolestmi hlavy a člověk může reagovat podrážděností, poklesem výkonnosti a celkovým vyčerpáním. Často dochází k narušení schopnosti jasně myslet a konstruktivně řešit problémy.

Matoušek (2005) rozlišuje podle intenzity a druhu stresoru čtyři typy stresu:

1. *Akutní stres* – jedná se o náhlou událost trvající krátkou dobu, někdy jen okamžik. Projevuje se jak v psychice, tak v narušení některých tělesných funkcí. Při akutním stresu dochází nejčastěji ke ztrátě paměti a zmatenému jednání. Člověk se těžko přizpůsobuje tomuto druhu stresu.
2. *Chronický stres* – je dlouhodobý a vzniká působením jednoho či více stresorů, jejichž intenzita může kolísat, případně se vyskytovat v nepravidelných intervalech. Nejčastěji se projevuje napětím, podrážděností, vyčerpáním, závratěmi a poruchami spánku. Postupně se tento druh stresu stává součástí života a je člověkem přijímán jako fakt.
3. *Posttraumatický stres* – můžeme je označit taky jako posttraumatickou poruchu nebo stres následný. Je to zpožděná reakce na stresovou situaci, která trvá většinou kratší dobu, avšak je velmi intenzivní. Provází jej pocity marnosti, úzkosti, deprese, ztrátou sebedůvěry a obavami z budoucnosti. Lidí s tímto druhem stresu se velmi často nedokážou s danou prožitou situací vyrovnat i delší dobu.
4. *Anticipační stres* – v porovnání s výše uvedenými třemi typy stresu, které jsou spojeny s narušením rovnováhy nebo delším trváním dané události, anticipační stres vzniká v souvislosti s dějem, která má nastat.

Anticipačnímu stresu se budu podrobněji věnovat v následující kapitole.

### 3 ANTICIPAČNÍ STRES

Od konce dvacátého století studie lidského chování profitují na zjištění, že naše chování je zaměřeno na cíle. V každodenním životě nám ho výrazně ovlivňuje anticipace. Projevuje se nejen v tom, že si sami umíme stanovit dlouhodobé cíle, ale také, že činíme krátkodobá rozhodnutí. (Mařík, Štěpánková a Lažanský, 2007)

Matoušek (2005) popisuje anticipační stres jako poměrně častý. Jde o předvídaní dějů, určitou představu se zřetelem na možné důsledky, narušující integritu osobnosti (ztráta autority, sebedůvěry a role). Typické projevy anticipačního stresu jsou zpočátku mírné, emoční napětí, které se postupně zvyšuje s přibližující se událostí a bezprostředně před ní může narušit některé stereotypy chování. Akutní situace je rychle zvládnuta a pocity nejistoty a úzkosti obvykle odezní. Jako příklad může být očekávání významné životní události nebo tak zvaný zkouškový stres.

Anticipační stres je odvozen od slova anticipace (očekávání), proto považují za nutné uvést nejzajímavější definice tohoto pojmu, jak je popisují jednotliví autoři.

*„Anticipace zahrnují různá očekávání, předpoklady, zaměřenosti, předpojatost a podobně na straně mluvčího i příjemce zpětné vazby představují kontrolní informaci.“*

(Kulka, 2008, s. 189)

*„Anticipace/Anticipacia – předjímání určitých procesů, jevů; předvídaní, očekávání dějů, které nastanou v budoucnu.“*

(Geist, 1992, s. 30)

Americký biolog Robert Rosen (1985, cit. podle Mařík, Štěpánková a Lažanský, 2007, s. 388) ve své stěžejní knize *Anticipatory systems* popisuje základní definici takto: *„Anticipující systémy jsou systémy, které obsahují model sebe sama a popřípadě svého okolí, na tomto modelu predikují své budoucí možné stavy a na základě této predikce ovlivňují své okamžité aktivity tak, aby jejich budoucí stav odpovídal jejich okamžitým záměrům.“*

Anticipace je důležitá složka ve všech sférách našeho života. Povaha se vyvíjí anticipačním chováním zaměřeným na přežití. My lidé si anticipaci uvědomujeme, pokud předjímáme záměrně, ale pokud se procesy uvnitř našeho těla a mysli odehrají dřív, než je rozpoznáme, už si je ani neuvědomíme. (Mařík, Štěpánková a Lažanský, 2007)

## 4 STRES A STRESOVÁ REAKCE

V následující kapitole se budu věnovat reakcím vyvolaným při setkání se stresorem a dále se zmíním o faktorech ovlivňující stres, kterým je podle Kirstové (1996) faktor osobnosti.

### 4.1 Vznik stresové reakce

*„Obecně řečeno stres se vyskytne, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce.“*

(Atkinsonová et al., 1995, s. 587)

Jak uvádí Kirstová (1996), počáteční stádium aktivace zůstává stejné, i když jsme konfrontováni menším nebo větším podnětem. Při extrémní, přetrvávající nebo jen delší zátěži na organismus se chrlí nadměrné množství stresových chemických látek. Ty odstartují další pochody určené k udržení hladiny energie. Výsledkem nadměrného a nepřetržitého stresu je vyčerpání, různá onemocnění a dokonce i smrt.

Stresová reakce přivádí organismus do stavu připravenosti a je to vlastně poplachová reakce, při které se mobilizuje energie potřebná k rychlé akci. Proběhne řada změn, která připraví organismus na boj nebo útek. Mechanismus je efektivní při fyzickém nebezpečí, ale při psychologické hrozbě je spíše tento mechanismus neúčinný. Samotné příznaky slouží jako signál a v zásadě nejsou nebezpečné. Dlouhodobý stres však může vést k psychosomatickým nebo psychickým potížím. (Praško a Prašková, 2001)

### 4.2 Faktory ovlivňující stres

Švingalová (2006) popisuje, zda tyto následující faktory ovlivňují, do jaké míry bude situace působit stresově:

- vlastní interpretace, kognitivní a emoční zpracování situace;
- psychofyzická odolnost organismu a adaptační schopnosti;
- míra ovlivnitelnosti situace (nevléčitelná nemoc);
- míra předvídatelnosti stresové situace (následky autonehody);
- míra důvěry ve vlastní schopnosti stresovou situaci vyřešit;

- míra sociální podpory okolí;
- psychické vyladění;
- osobnostní dispozice a trvalejší osobnostní charakteristiky (temperament);
- intenzit, druh, a délka trvání stresoru.

Kirstová (1996) uvádí jako nejvýznamnější faktor *osobnost*. Náš hodnotový systém je nejhlouběji uloženou složkou naší osobnosti. Hodnoty, postoje a modely chování nás činí více zranitelnými vůči stresu a dohromady určují naši individualitu. Přímým projevem je chování těchto hodnot a postojů a odráží vnitřní postoje k sobě samému. I převážná část stresu má původ v našem názoru nebo pohledu na sebe. Psychologové popsali dva typy osobností, z nichž jeden je náchylnější ke stresu více než druhý. *Typ A* představuje zvýšené riziko k podléhání stresu. Je zvláště náchylnější k anticipačním emocím (situace se pouze očekává), které stres navozují. *Typ A* je soutěživý, agresivní, netrpělivý, tvrdě pracuje a stanovuje si vysoké cíle. *Typ B* má naprosto opačný profil. Jedná se o rozvážné, klidné a uvolněné osoby, jimž hrozí menší riziko stresu a srdečních chorob. Všeobecně v nás převládá pouze jeden nebo druhý z obou typů a málokdo má vyhraněné všechny charakteristické rysy pouze jednoho z nich.

### 4.3 Fáze reakcí na stres

Podle Vágnerové (2004) je členění procesu reakce na stres podle amerického psychiatra R. H. Raheho v několika následujících fázích:

- *fáze uvědomění zátěže* - prožívání a interpretace určité situace (závisí na jeho zkušenosti, schopnostech);
- *fáze aktivace psychických obranných reakcí* (popírání reality, tendence k izolaci ze situace);
- *fáze aktivace fyziologických reakcí* (fyziologické adaptační mechanismy jsou spuštěny psychickými podněty);
- *fáze zvládnutí (copingu)* - hledání strategií, které by vedly ke zmírnění účinků stresu;
- *fáze prvních chorobných příznaků*, uvědomění si, že jde o trvalejší obtíže;
- *fáze diagnostikování stresem podmíněné poruchy* (psychosomatické onemocnění).

## 5 ZVLÁDÁNÍ STRESU (COPING)

Celá řada specifických reakcí člověka na setkání se stresorem je označována pojmy zvládnání nebo stejně často i anglickým „coping“. Problematika zvládnání stresové situace je z hlediska zaměření mé studie natolik důležitá, že jsem se rozhodla následující kapitole věnovat obsáhleji.

*„Oč jde? Posilovat v těle vlastní obranné mechanismy boje se stresem.“*

(Selye, cit. podle Křivohlavý, 1994)

V minulých třiceti letech se výzkumné i teoretické studie v oblasti stresu zaměřují především na vymezení obsahu pojmu, identifikace strategií zvládnání, odlišnosti preference způsobů zvládnání vzhledem k osobnostním charakteristikám. Ve svém vývoji prodělalo zkoumání copingu řadu změn, které vyústily v možnost charakterizovat základní přístupy, které korespondují s třemi typy přístupů k chápání stresu: psychodynamický, transakční a interakční přístup. V průběhu zkoumání zvládnání bylo popsáno velké množství zvládacích strategií. (Urbanovská, 2010)

### 5.1 Vymezení pojmu coping

*„Slovo „koupink“ je počeštěné anglické slovo „coping“, objevující se například ve vazbě „coping with stress“ – zvládnání stresu, případně „coping with illness“ – zvládnání nemoci. V češtině se termínu „koupink“ stále častěji používá ve významu „zvládat nadlimitní zátěž.“*

(Křivohlavý, 1994, s. 41)

Urbanovská (2010) popisuje pod pojmem copingové procesy (z anglického to cope = překlenout, zdolat) neboli procesy zvládnání jsou zpravidla zahrnovány behaviorální specifické a vědomé psychické stresové odpovědi, které vedou k adaptačním či obranným mechanismům umožňující člověku vyrovnat se s psychickou zátěží (stresem). Definice pojmu coping není zdaleka jednotná. Ve shodě s většinou autorů je i přes rozmanitost definic možné přijmout fakt, že pojem zvládnání (coping) označuje vědomé a záměrné úsilí redukovat působení nadměrně vysokých požadavků zátěžových situací.

*„Coping komplexně pojímáme jako nasazení sil k boji se stresem, při němž se uplatňuje hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí. Zvládnutí stresu tedy hodnotí nejen*

*jako záležitost postižené osoby, jejich osobních vlastností, ale i jejího především sociálního zázemí.“*

(Nakonečný, 1997 cit. podle Urbanovská, 2010, s. 54)

## 5.2 Coping a adaptace

V souvislosti s definovaným pojmem je nutné vymezit základní odlišnosti ve vztahu k jinému souvisejícímu terminu. Odlišení pojmu adaptace od copingu obecně spočívá v rozlišení hranice normální a nadlimitní zátěže. O copingu se hovoří v souvislosti s nepřiměřenou zátěží. (Urbanovská, 2010)

*„Pojem adaptace má široký obsah. Obecně představuje takové chování organismů, které jim umožňuje přizpůsobení se podmínkám (prostředí), v nichž žijí, a tak je nezbytnou podmínkou přežití. Adaptaci zajišťuje vzájemné působení různých více méně složitých systémů, jejich podstýstémů, součástí a prvků.“*

(Paulík, 2010, s. 11)

Podle Křivohlavého (1994) problematika adaptace patří ke klasickým psychologickým tématům. Patří k samému jádru lidské existence. Je třeba upozornit, že otázkou adaptace se nezabývá jen psychologie. Již od dob Charlese Darwina je adaptace klíčovým pojmem vývojové teorie v biologii. Je to schopnost organismu přizpůsobit se novým, značně náročným změnám a vlivům vnějšího prostředí. Adaptací se zabývá také sociologie. Význam termínu adaptace se obvykle odvozuje od složeného tvaru „ad-aptare“, kde „apto, aptare“ znamená připravit se duševně na přicházející těžkou životní zkoušku. Proto jinak řečeno aptus znamená schopný, způsobilý a být „dobře připraven k tomu, co mě čeká“. Oba termíny jak adaptace tak coping, se vztahují k aktivitě člověka v těžké situaci, kde se adaptací rozumí vyrovnávání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích, v obvyklé, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci. Termínem coping se rozumím boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží a vyjadřuje v určitém smyslu „vyšší stupeň adaptace“. Při adaptaci známe potřebné způsoby postupu, ale při copingu nemáme k dispozici potřebné znalosti a dovednosti. Coping vyjadřuje nejen schopnost „umět se vypořádat“ s určitou osobně těžkou situací, ale doslova se prát, bojovat „na život a na smrt“ se zákeřným nepřítelem.



### 5.3 Faktory ovlivňující zvládání

Mezi nejdůležitější faktory ovlivňující zvládání patří vulnerabilita a resilience.

#### 5.3.1 Vulnerabilita

*„Na psychické úrovni se může v důsledku vlivu stresorů a s ním souvisejícím navozením prožitku nízké či nulové kontroly nad vývojem situace, bezmoci a beznaděje zvýšit vulnerabilita jedince vůči některým duševním a pravděpodobně i tělesným chorobám.“*

(Kebza, 2005, s. 93)

Zranitelnost či vulnerabilitu, kterou lze chápat podle Paulíka (2010) jako zvýšenou citlivost, vnímavost k rušivým vlivům, náchylnost k obtížím, sníženou toleranci a v souvislosti s adaptací na zátěž představuje pro vnitřní činitele souhrnný pojem, který má svůj podíl na nedostatečném vyrovnání se s požadavky situace. Vulnerabilitu můžeme různě členit a to za předpokladu, že je vulnerabilita částečně vrozená a sehrávají zde úlohu naučené faktory. Je považována za faktor, který rozhoduje společně s charakterem vlastního stresoru o důsledcích vzniklého stresu.

#### 5.3.2 Resilience

Tento pojem je nejčastěji spojován v rámci vývojové psychopatologie – oboru, který se zabývá psychickými problémy v kontextu vývoje člověka. (Šolcová, 2009)

Jak uvádí Stock (2010), resilience, neboli odolnost či nezdolnost člověka, je další možností, jak vysvětlit různé způsoby zvládání složitých situací. Někteří lidé věří ve své schopnosti, jsou přesvědčeni, že mají vliv na svůj život, jsou aktivní a účelně zvládají životní situace. Odolní lidé mají podle některých vědeckých zjištění následující schopnosti:

- *úsudek* (umění klást věcné otázky);
- *nezávislost a vztahy*;
- *kreativita a smysl pro humor*;
- *morálka* (schopnost rozlišit dobro a zlo).

Resilience zvyšuje srozumitelnost a zvladatelnost, které posilují naději na úspěch. Kebza (2005) popisuje koncepci, v níž jde o rozvoj předpokladů, které zvyšují odolnost vůči onemocnění, a obsahuje tři složky:

- *výzva* (v tlaku spatřit spíše příležitost než negativní zátěž);
- *ztotožnění se* a schopnost kontroly a řízení (udržet událost pod kontrolou).

#### 5.4 Strategie zvládání

Co rozumíme termínem „strategie“? Toto slovo se používalo ve vojenské terminologii. Novější slovníky uvádějí nejen jeho význam v armádě, ale i významy spojené s činností ve sportu a v matematické teorii her. Jak uvádí Křivohlavý (1994) volba strategie zvládání těžkých životních situací je chápána jako složitý kognitivní proces. Důležitou roli hrají nejen osobnostní charakteristiky, ale i individuální odlišné pohledy člověka na svět. Poznání této struktury přesvědčení se považuje, jak se daný člověk ve stresu rozhoduje. Při volbě strategie zvládání stresu bereme v úvahu tři oblasti: myšlenkovou (kognitivní), emocionální (citovou) a volní, které se projevují chováním toho, jenž se rozhodl pro danou strategii. V kognitivní sféře se jedná o myšlenkové řešení či vyrovnání se stresovou událostí. Kdo se rozhoduje, prochází v myšlenkách tím, co by se stalo, kdyby jednal jedním nebo druhým způsobem a rozhoduje pro zcela určitý tah. V emocionální sféře se volba strategie týká citů zúčastněných osob a v neposlední řadě třetí funkcí strategie zvládání stresu je chování toho, kdo bojuje se stresem (patří sem i sebeovládání).

Urbanovská (2010) označuje strategie zvládání stresu jako copingové strategie, kterými se jedinec vědomě snaží vyrovnat se stresem. Nastupují při vzniku stresu, aby dosáhly jeho zmírnění nebo ukončení. Jedná se o druh odpovědi, který vede k dosažení psychosomatické úrovně nebo k zamezení větší odchylky od původního stavu. (Janke a Erdmannová, 2003 cit. podle Urbanovská, 2010)

*„Při hodnocení účinnosti adaptačních snah a strategií zvládání stresu je třeba od sebe odlišit dvě hlediska: 1. hledisko momentální efektivity; 2. hledisko dlouhodobé perspektivní účinnosti. Ukazuje se, že jsou strategie, které mají poměrně výrazný momentální kladný účinek. V dlouhodobém ohledu se však jeví nejen jako neúčinné, ale dokonce jako škodlivé.“*

(Křivohlavý, 1994, s. 54)

## 6 UČENÍ

*„Učení je nezbytnou biologickou nezbytností všech živočichů. Definujeme je jako mechanismus adaptace/přizpůsobování organismu prostředí, a to na základě předchozí zkušenosti, respektive cviku.“*

(Helus, 2011, s. 137)

Pojem učení je mnoha autory definován různě a není jednoznačně vymezen. V závislosti na fylogenetickém a ontogenetickém vývoji organismu je učení univerzálním jevem. Úzce souvisí se zvládnutím mechanismu řeči a funkcí paměti, schopnosti učení je vrozená. Učení se nejčastěji vymezuje v užším a širším slova smyslu. (Juřeníková, 2010)

*„Učení (se) – proces změny, který zahrnuje nové vědění i nové konání. Učíme se nejen organizovaně, ale i spontánně – aniž o tom třeba víme. Učení je pojem, který zahrnuje více než rozvoj a vzdělávání. Proto třeba mluvíme o učící se, nikoli o vzdělávající organizaci, i když nemálo uživatelů si pod učící se organizací představuje větší koncentraci vzdělávání.“*

(Hroník, 2007, s. 31)

Hartl (1999 cit. podle Juřeníková, 2010, s. 13) v užším slova smyslu definuje učení jako *„...činnost edukanta záměrně navozená soustavou požadavků zvnějšku. Výsledkem je osvojení nejen vědomostí, dovedností a návyků, ale také utváření postojů a získávání určité hierarchie hodnot.“*

*„Učením rozumíme proces navozený vnitřními nebo vnějšími podněty k psychické činnosti, pokud tento proces vede k přetrvávajícím změnám psychických procesů a vlastností. Psychický vývoj bez učení je nemyslitelný a veškeré učení, také psychický vývoj ovlivňuje, i když většinou jen v zanedbatelné míře.“*

(Říčan, 2007, s. 156)

Učení můžeme podle Juřeníkové (2010) rozdělit podle formy na:

- *záměrné* (činnosti směřují naučit se něčemu, aby učení mělo svůj konkrétní cíl);
- *bezděčné* (výsledek činnosti směřuje k jinému cíli).

## 6.1 Styly učení

Pokud vstupujeme na vysokou školu, tak abychom studovali, ne byli učením. To je důležitý rozdíl jak uvádí Payne (2007). Studium ovlivňuje mnoho faktorů a tak se učíme jedinečným způsobem. Vyučující nás v učebním procesu povedou na přednáškách, seminářích, konzultacích nebo prostřednictvím pracovních listů. Naše účast na seminářích a přednáškách je v určité míře pasivní, děláme si poznámky z výkladu, abychom byli schopni u zkoušky látku reprodukovat, ale učení je mnohem aktivnějším. Každý z nás se učí specifickým způsobem, protože vnímá zkušenosti a zpracovává je podle svých možností. Učení je do značné míry záležitostí osobních priorit a osobního stylu, kdy je učební styl ovlivněn životními zkušenostmi, učiteli, přáteli a také rodinou. Důležitým aspektem je uvědomění si vlastního preferovaného učebního stylu – tedy jakým způsobem získáváme, uchováváme informace a dovednosti. Náš učební styl ovlivňuje přístup k získávání informací a jejich organizaci.

Podle Mareše (1998) se lze na styly učení dívat ze čtyř úhlů. První vystihuje jejich strukturu, zobrazení pomocí prostorových modelů. Druhá možnost spočívá ve vývoji stylů učení u jedince během života a upozorňuje na vztahy mezi vrozeným a získaným. Třetí se opírá o vyjmenování vybraných klíčových složek stylů učení a ve čtvrté možnosti se poukazuje, kam situovat styly učení v dalších pojmech.

*„Styl učení je odborný pojem bez hodnotícího odstínu, je pojmově neutrální. Může být použit úspěšně, ale také může svému nositeli přinášet komplikace, pokud je použit nevhodně nebo přehnaně.“*

(Guild a Garger, 1985 cit. podle Mareš, 1998, s. 66)

Styly učení se zaměřují na způsoby, které studentům vyhovují při osvojování, při učení nových pojmů a obsáhlého učiva, opakování ke zkouškám, i na způsoby, kterými lze prezentovat v průběhu zkoušení. Mohou se různě kombinovat s kognitivními styly a tím vytvářet specifický profil studenta, u kterého posléze určíme, jaký způsob učení je pro něj nejvýhodnější. O třech základních typech hovoří jedna z tradičních klasifikací – auditivní, vizuální a kinestetický styl učení. *Auditivním způsobem učení* si student pamatuje učivo, které slyší. Uchovává si relativně hodně informací z vyučovací hodiny. Vyhovuje mu si látku přeříkávat nahlas nebo o ní s někým hovořit. *Vizuální učební styl* znamená, že studenti se nejlépe naučí látku, pokud ji vidí. Mnohem pečlivěji si tyto studenti vedou sešity či

jiné záznamy, používají různé druhy písma a zápisy si často zvýrazňují a podtrhávají. Z vyučovací hodiny si toho příliš nepamatují, až při dalším učení, kdy si přečtou své poznámky, si informace zapamatují. Styl učení, který vyžaduje při osvojování učební látky pohyb, se nazývá *kinestetický*. Tento způsob lze využít především při nácviku praktických dovedností nebo různých manuálních činností. Při učení si malují nebo jim pomáhá přepisovat látku znovu a znovu, ale při osvojování jim vyhovuje chodit po místnosti a dělat různá gesta. (Hargreaves, 2007 cit. podle Krejčová, 2011)

## 6.2 Faktory ovlivňující učení

Jak uvádí Juřeníková (2010) učení ovlivňuje řada faktorů. *Motivace* je jedním z nejvýznamnějších. Je to souhrn faktorů, nutící jedince k dané aktivitě a chce vzbudit v jedinci zájem o učení. I *osobnost* u člověka ovlivňuje schopnost učit se, tak i jeho fyziologické (paměť), psychické (emoce, strach) a sociální možnosti. Dalším faktorem je *zpětná vazba*. Jedinci by měli mít zpětnou vazbu o výsledcích svého učení a mělo by být spojeno s pozitivními emocionálními reakcemi. *Rozsah látky a způsob opakování* patří mezi další faktory ovlivňující učení. Lépe se nám učí materiály, které dávají smysl, a také potřebujeme k osvojení delší časový úsek. V učení je lepší postupovat od staré látky k nové.

„Při učení bychom měli dodržovat známé zásady:

- *učit bychom se měli s chutí a radostí;*
- *měli bychom vždy znát cíl učení;*
- *učit se svědomitě, soustavně;*
- *pracovat pro nás v příjemném prostředí;*
- *místnost, kde se učíme, by měla být dostatečně vyvětraná a teplota okolo 20 °C;*
- *mentální činnosti kombinovat s pohybovou aktivitou;*
- *dbát na vyváženou stravu a dostatečný pitný režim;*
- *pokud máme možnost, učíme se v kolektivu (diskuze, vzájemné zkoušení);*
- *do učení bychom měli zapojit jak pravou, tak i levou mozkovou hemisféru;*
- *pokud to lze, měli bychom opakovat látku vždy v jiném prostředí.“*

(Juřeníková, 2010, s. 15)

### 6.3 Paměť

V předchozí kapitole jsem charakterizovala faktory ovlivňující učení a automaticky nastolila i téma paměti, jako nezbytnému předpokladu učení.

Helus (2011) u paměti rozlišuje tři fáze:

- fázi, kdy si vštěpujeme – ukládáme do paměti;
- fázi, kdy uložené poznatky v paměti uchováváme;
- fázi, kdy si to, co jsme si v paměti chovali, následně vybavíme.

Paměť je způsobilost mozku uchovávat myšlenky, vědomosti a znovu užívat to, co bylo uchováno. Učení hraje při paměti důležitou roli, tento proces by bez ní nebyl možný. Zajišťuje si oživení informací nebo uvědomění si, že se člověk již s danou informací setkal. Paměť umožňuje vybavovat si informace, když je potřebujeme a dělí se na okamžitou, krátkodobou a dlouhodobou. Při okamžité paměti jde obvykle o uchování vjemu a schopnost mozku uchovat informaci po několik sekund. Krátkodobá paměť uchovává informace dostatečně dlouhou dobu, aby mohla být použita k vykonání určitého úkolu. Délka krátkodobé paměti je limitována a uchovává si poměrně malé množství, i když je rozsáhlá a relativně trvalá. Mnoho z toho, co naše krátkodobá paměť zpracovává, se postupně stane součástí paměti dlouhodobé. Pokud nebudeme paměť procvičovat, informace se ztratí a bude zapomenuta. S omezenou kapacitou krátkodobé paměti je spojeno zapomínání. Informace, které jsou uloženy po delší dobu v dlouhodobé paměti, nemusí být ale nutně dostupné. Například se po delší době setkáte se známou osobou, kterou si pamatujete, ale nemůžete si vzpomenout na jeho jméno. Jak se vyhnout takovým „výpadkům“, spočívá v asociaci, která při studiu a snaze uchovat si informaci po delší dobu paměť výrazně zlepší. (Payne, 2007)

## 7 KOMUKACE

Podle Mareše a Křivohlavého (1995) slovo komunikace je latinského původu. „*Communicare*“ znamená v latině „*comunem reddere*“ – učinit společným. Toto hlubší a širší pojetí sociální komunikace se vyjadřuje v češtině termínem sdílení. Odpovídá tomu i latinský ekvivalent „*communicare est multum dare*“ – komunikovat znamená dát mnoho.

*„Jestliže se chceš vyvarovat chyb, pozorně sleduj pět věcí: s kým mluvíš, o kom, jak, kdy a kde.“*

(Norris, cit. podle Juřeníková, 2010, s. 16)

Na vysoké škole musíme v průběhu studia efektivně komunikovat se svými vyučujícími a s kolegy. Na rozvoji svých komunikačních dovedností, bychom se měli zaměřit, protože nám umožní získat v budoucnu lepší zaměstnání. Komunikace probíhá v několika úrovních – verbální, psaná a neverbální. Verbální komunikace popisuje kontakt s posluchači, ať už po telefonu nebo „tváří v tvář“. Zda nás naši komunikační partneři pochopili či nikoli, můžeme okamžitě odhadnout z reakcí. Tímto způsobem komunikace mohou mluvčí okamžitě vyjasnit vzniklá nedorozumění. (Payne, 2007)

*„V užším pojetí se sociální komunikace chápe jako jen jak sdělování, tj. výměna informací. V širším pojetí, k němuž se přikláníme i my, si lidé v průběhu společné činnosti vzájemně vyměňují i představy, ideje, nálady, pocity, postoje apod. To všechno lze chápat jako informaci.“*

(Mareš a Křivohlavý, 1995, s. 15)

Praško a Prašková (2007) popisují komunikaci následovně a dělí ji na dvě základní složky:

- verbální složka (digitální - komunikace slovy);
- neverbální složka (analogová – vše, co doprovází slova, např. mimika, gesta apod.)

Verbální komunikace je obsah naší řeči, tedy to, co říkáme slovy. Měla by být konkrétní, jasná, srozumitelná a její důležitou částí je aktivní naslouchání. Vývojově starší způsob komunikace je neverbální komunikace a funguje automaticky. Hůře se ovládá vůli a snadno prozradí pocit či záměr. Zprostředkovává asi 90 % informací při komunikaci emočních stavů a těžko se s ní manipuluje. Neverbální komunikaci tvoří zrakový kontakt, mimika (pohyb úst a očí), kinetika (chůze), gestika (pohyby rukou), haptika (doteky, objetí), pro-

xemika (vzdálenost od druhých), posturologie (polohy těla) a další jiné znaky. Ke shodě verbální a neverbální složky dochází při upřímné komunikaci.

## 7.1 Komunikace a stres

Kvalitní komunikační dovednosti nám pomáhají snížit distres (negativní stres). Jsou dobrou prevencí sociální úzkosti, kde účinný způsob komunikace může zabránit stresujícím situacím a konfliktům. Pokud jsme schopni své pocity vyjádřit, dostáváme je tzv. „před sebe“ a lépe je pak můžeme kontrolovat. Zabraňujeme tak pocitům bezmoci, a pokud se můžeme podělit o stresující situace s někým jiným, kdo nás chápe, pocítujeme pocit bezpečí a úlevy. (Praško a Prašková, 2007)

*„Náš výkon se pod vlivem různých typů stresu mění. Obecný stres je užitečný, motivuje k činnosti a zvyšuje výkon. Pokud se však zátěž hromadí, dochází časem k postupnému poklesu výkonu. V případě, že dojde k rozvoji posttraumatických potíží, dochází k dlouhodobému poklesu výkonnosti, jak můžeme názorně vidět na obrázku č. 2.“*

(Vymětal, 2009, s. 113)

**Obrázek 2: Výkon pod vlivem různých druhů stresu**



(Schumacher, 1997 cit. podle Vymětal, 2009, s. 114)



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 8 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

Během svého studia jsem se velmi často setkávala se stresem a nechala e jim doslova pohl- tit. Spousta mých spolužáků stres pociťuje stejně nebo podobně, proto jsem se rozhodla zkoumat jejich obavy před a během zkouškového období, proč tomu tak je, a zdali je mož- né s těmito zkušenostmi se stresem pracovat.

Podle knihy Metody pedagogického výzkumu od Miroslava Chrásky (2007) jsem postupo- vala v praktické části.

### 8.1 Výzkumný problém

Jak studenti pracují se stresem během zkouškového období?

### 8.2 Cíl výzkumu

Hlavním cílem mého výzkumu je zjistit, jak moc stres ovlivňuje studenty při zkouškovém období, jak se sami studenti snaží vyvarovat stresu a jak se s ním vyrovnávají.

### 8.3 Výzkumné otázky

Formulovala jsem následující výzkumné otázky:

1. Co pro studenty znamená stres?
2. Jak studenti předcházejí stresu?
3. Jak se studenti vyrovnávají se stresem?
4. Co studenty nejvíce stresuje při zkouškách?
5. Které vnější podmínky pozitivně ovlivňují studenty při zkouškách?
6. Z čeho mají studenti před zkouškou obavy?
7. Jaké změny by studenti považovali za užitečné, aby se při zkouškách méně stresovali?

### 8.4 Metodologie výzkumu

Pro výzkum jsem si zvolila kvantitativní strategii a šetření bylo prováděno dotazníkovou metodou. Chráska (2007). Potřebovala jsem získat data od většího množství respondentů,

proto jsem si vybrala tuto metodu. Dotazník obsahoval dichotomické, polozavřené, otevřené otázky.

Otázky v dotazníku se převážně zaměřují na význam stresu a na způsoby jak se s ním studenti vyrovnávají. V neposlední řadě, byl dotazník zaměřen na otázky ohledně příprav studentů ke zkouškám, a čemu by dali studenti přednost, kdyby měli možnost volby.

Dotazník byl nejčastěji vyplňován přímo ve škole, a abych docílila důvěry, otevřenosti a zabránila strachu z pravdivých odpovědí, byly dotazníky anonymní.

Před vlastním výzkumem jsem provedla předvýzkum, který byl proveden v březnu 2012, kdy jsem dotazník nechala vyplnit pěti respondentům, abych si ověřila srozumitelnost otázek.

## 8.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán záměrně a skládal se z 95 studentů Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Celkový počet rozdaných dotazníků tvořil 120, vrátilo se jich 103, z nichž jsem musela 8 dotazníků vyřadit kvůli nesprávnému vyplnění. Návratnost dotazníků byla 85, 83 %.

Studenti byli z fakult, které se rozhodly se mnou na výzkumu spolupracovat. Oslovila jsem hlavně Fakultu humanitních studií a Fakultu aplikované informatiky, aby byl vyvážen počet respondentů u obou pohlaví. Myslím si, že každý stres vnímáme subjektivně, ale přitom velmi podobně, protože jsme všichni studenti. Mezi respondenty je 47, 37 % mužů a 52, 63 % žen.

**Tab. 1: Výzkumný soubor**

Typ fakulty	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
Fakulta humanitních studií	8	50	17, 78 %	100,00 %
Fakulta aplikované informatiky	37	0	82, 22 %	0,00 %

## 8.6 Zpracování dat

Z dat dotazníků jsem uspořádala a sestavila pomocí čárkovací metody tabulky četností. U otevřených otázek jsem odpovědi nejprve kategorizovala.

Pro srozumitelnosti jsem u některých otázek naměřená data graficky znázornila. Odpovědi se razantně nelišily. U otázek, kde byly patrné rozdíly ve výsledcích, jsem do tabulek uvedla rozdíly mezi muži a ženami.

## 8.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

**Otázka č. 1: Jste:**

**Tab. 2: Pohlaví respondentů**

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	45	47,37 %
Ženy	50	52,63 %

Celkový počet respondentů byl 95. Mužů bylo 45, což tvořilo 47,37 % z celkového počtu respondentů. Žen bylo 50 a tvořily 52,63 % z celkového počtu respondentů.

*Komentář:* Snažila jsem se o vyrovnaný počet mužů a žen.

**Otázka č. 2: Co pro Vás znamená stres?**

**Tab. 3: Co znamená stres**

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jako běžnou součást života	45	47,37 %
Jako nepříjemnost tělesného i duševního projevu	32	33,68 %
Jako stimulant k běžným výkonům	18	18,95 %

Z dotazníku je patrné, že většina respondentů chápe stres jako běžnou součást života – 47,37 %. Stres jako nepříjemnost tělesného i duševního projevu považuje 33,68 % respondentů.

*Komentář:* Osobně považuji stres jako běžnou součást života, proto mě hodnota výsledné odpovědi nepřekvapila.

**Otázka č. 3: Jak obvykle zvládáte stres?****Tab. 4: Jak obvykle studenti zvládají stres**

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Dobře	15	15,79 %
Je to nepříjemný stav	32	33,68 %
Neumím se s ním vyrovnat	38	40 %
Nemám problém se s ním vyrovnat	10	10,53 %

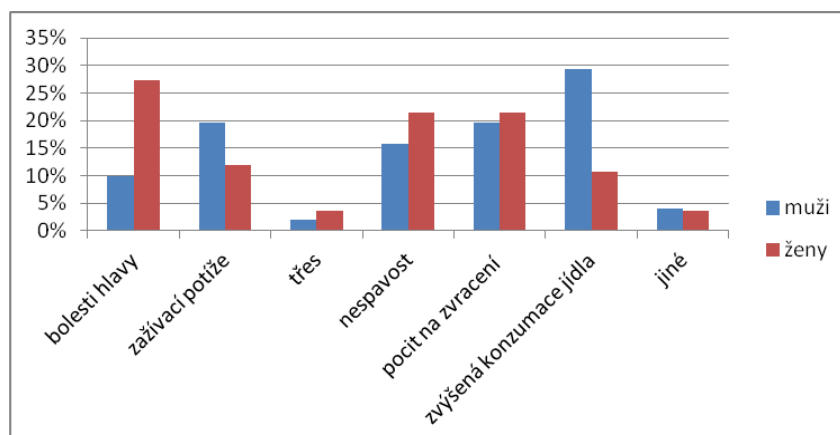
Podle odpovědi 40 % respondentů je zřejmé, že se studenti se se stresem neumějí vyrovnat. Dobře ho zvládá 15,79 % respondentů a okolo 10 % respondentů se stresem nemá potíže.

*Komentář:* Respondenti se shodují s mým názorem ohledně zvládání stresu. Sama mám problém se s ním vyrovnat. Z toho důvodu uvádím názor studenta, který mě zaujal.

„Vždy, když tuším, že budu ve stresu, propadám panice.“ (žena, 21)

**Otázka č. 4: Co u Vás stres vyvolává?****Tab. 5: Co vyvolává stres**

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
bolesti hlavy	5	23	10 %	27,38 %
zažívací potíže	10	10	20 %	11,90 %
třes	1	3	2 %	3,57 %
nespavost	8	18	16 %	21,43 %
pocit na zvracení	10	18	20 %	21,43 %
zvýšená konzumace jídla	15	9	29 %	10,71 %
jiné	2	3	4 %	3,57 %

**Graf 1: Co vyvolává stres**

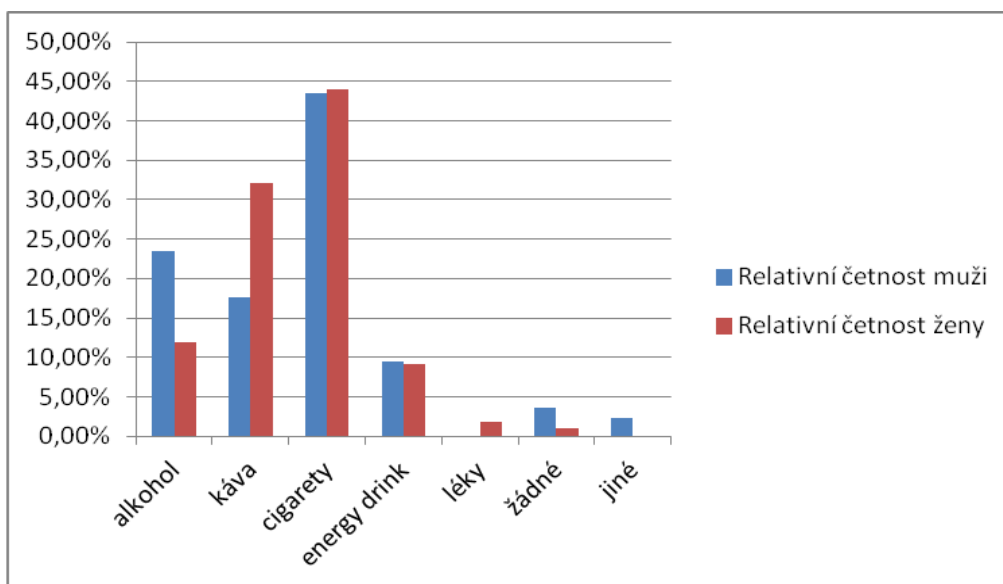
Je patrné, že u žen stres v 27, 38 % vyvolává bolesti hlavy. U mužů je to v 29 % zvýšená konzumace jídla. Co se týče zažívacích problémů a pocitu na zvracení, v tom se obě pohlaví respondentů shoduje, u žen je to 21, 42 % při pocitu na zvracení a zažívací potíže činí 11, 90 %. Muži se při těchto dvou možnostech shodují v 20 %.

*Komentář:* Tabulka s jinými možnostmi, co u studentů vyvolává stres, je přiložena v přílohách. Jednalo se spíše o respondenty, na které jde pocit mdlob, nebo mají zvýšenou sexuální touhu.

**Otázka č. 5: Kterou z návykových látek užíváte nejčastěji při stresu během zkouškového období?**

**Tab. 6: Užívání návykových látek**

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
alkohol	20	13	23,53 %	11,93 %
káva	15	35	17,65 %	32,11 %
cigarety	37	48	43,53 %	44,04 %
energy drink	8	10	9,41 %	9,17 %
léky	0	2	0,00 %	1,83 %
žádné	3	1	3,53 %	0,92 %
jiné	2	0	2,35 %	0,00 %

**Graf 2: Užívání návykových látek**

Z výsledků je patrné, že nejvíce respondentů během zkouškového období kouří. Dále je to alkohol a káva. V neposlední řadě respondenti dávají přednost energy drinkům. Dva respondenti uvedli, že užívají i jiných návykových látek, než byl možnost výběru a tím jsou drogy.

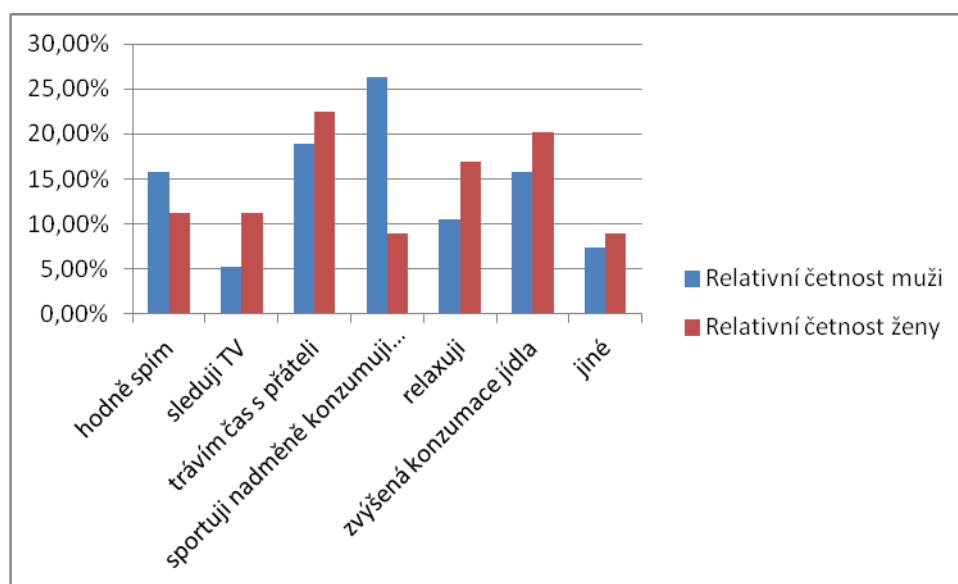
*Komentář:* Vzhledem k tomu, že během zkoušek na nás studenty působí nadměrný stre, užíváme větší množství návykových látek. Volba typu látky je pro studenty dobrovolná, ovšem rozdílnost užívání se liší. Například před zkouškou si respondenti jsou raději zakouřit, pro pocit uklidnění, kdežto při učení a během příprav na zkoušky je to konzumace kávy či energy drinků pro delší výkonnost. V grafu jsou uvedeny hodnoty, kdy respondenti uvedly možnosti, jež se jich týkají.

Otázka č. 6: Jakým způsobem se vyrovnáváte se zátěží během přípravy na zkoušku?

Tab. 7: Způsoby, jak se vyrovnávat se zátěží

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
hodně spím	15	10	15,79 %	11,24 %
sleduji TV	5	10	5,26 %	11,24 %
trávím čas s přáteli	18	20	18,95 %	22,47 %
sportuji	25	8	26,32 %	8,99 %
relaxuji	10	15	10,53 %	16,85 %
zvýšená konzumace jídla	15	18	15,79 %	20,22 %
jiné	7	8	7,37 %	8,99 %

Graf 3: Způsoby, jak se vyrovnávat se zátěží



Většina mužů si během příprav na zkoušku jde zasportovat (26,32 %). Ženy raději volí v 20,22 % relaxaci a ve 22,47 % tráví čas s přáteli. Co se týče trávení času s přáteli u mužů, patří k nim na druhém místě (18,94 %).

*Komentář:* Myslím, že většina respondentů se jde během zkoušek raději odreagovat a uvolnit se, než aby se nechali stresem pohltit. Mezi jinými možnostmi byly uvedeny i četba knih, hraní her a trávení času s domácími mazlíčky.



Otázka č. 7: Umíte se stresu vyvarovat? Pokud ANO, jakým způsobem.

Tab. 8: Jak se vyvarovat stresu

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	34	35,79 %
ne	61	64,21 %

Více než polovina respondentů se stresu neumí vyvarovat (64, 21 %).

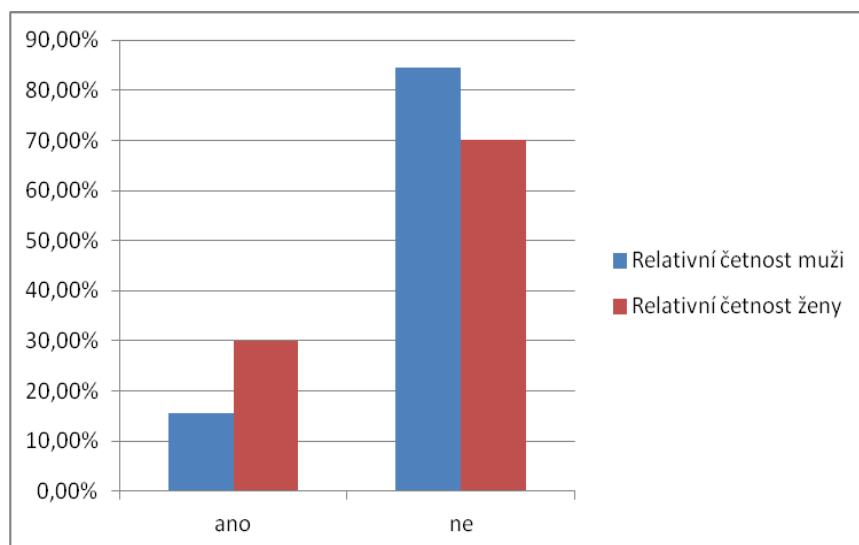
*Komentář:* Jak již většina studentů uvedla v otázce č. 2, že stres je běžnou součástí život, tak ti z nás, co jsou snadno ovlivnitelní, se z tohoto důvodu nemůžou stresu vyvarovat. Respondenti, kteří uvedli možnost ANO, že se stresu umí vyvarovat, se shodují v otevřených odpovědích následovně: „neřeším to“, „povznesu se nad situaci“, nebo „nějak to dopadne.“

Otázka č. 8: Učíte se průběžně v akademickém roce?

Tab. 9: Učení v akademickém roce

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
ano	7	15	15,56 %	30,00 %
ne	38	35	84,44 %	70,00 %

Graf 4: Učení v akademickém roce



Obě pohlaví se shodly, že se průběžně v akademickém roku neučí. U mužů tato odpověď činí 84, 44 % a u žen 70 %.

*Komentář:* Myslím si, že někteří studenti pojali studium jako odklad od pracovních povinností. Semestrem se tzv. „propluje“, ale jakmile nastane období seminárek a zkoušek, nastupuje stres.

### Otázka č. 9: Termíny zkoušek plánujete tak, aby...

**Tab. 10: Plány zkoušek**

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
jste měli dostatečný časový odstup	48	50,53 %
zkoušky plánuji v co nejkratším termínu	29	30,53 %
neplánuji, počkám, které termíny zůstanou	18	18,95 %

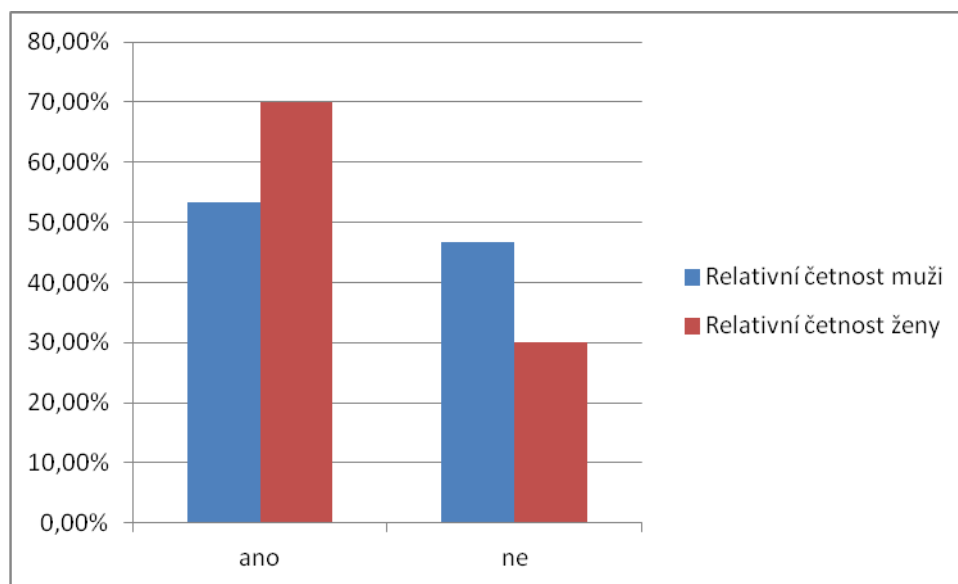
Okolo 50, 53 % respondentů uvedlo, že si mezi zkouškami plánují dostatečný časový odstup, kdy mají prostor k přípravám a zajištění si dostatek materiálu. Zkoušky v co nejkratším termínu plánuje 30, 52 % respondentů, aby to měli rychle za sebou. V neposlední řadě 18, 95 % respondentů termíny zkoušek vůbec neplánuje, počkají si, které termíny zůstanou.

*Komentář:* Z vlastního pozorování usuzuji, že respondenti volí dostatečný časový odstup proto, aby se díky předešlým zkoušejícím skupinám informovali na průběh zkouška, přístup zkoušejícího a pokud možno i na způsob známkování.

### Otázka č. 10: Způsobuje Vám stres tzv. „okno“ při zkoušce?

**Tab. 11: „Okno“ při zkoušce**

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
ano	24	35	53,33 %	70,00 %
ne	21	15	46,67 %	30,00 %

**Graf 5: „Okno“ při zkoušce**

Většina dívek (70 %) uvádí, že stres jim při zkoušce způsobí tzv. „okno“. U mužů byla tato odpověď také nejčastější (53,33 %).

*Komentář:* S tímto problémem jsem se setkala u mnoha studentů osobně. Studenti jsou doslova zaskočení, že jim naučená látka úplně vypadne z paměti. Možné jsou i vnější vlivy, které mohou na studenta během zkoušky působit a tím se vytrácí veškeré soustředění.

#### **Otázka č. 11: Z čeho nejvíce máte „strach“ ve zkouškovém období?**

**Tab. 12: Obavy studentů během zkoušek**

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
nezvládnutí 1. termínu	35	36,84 %
přípravy na zkoušku	20	21,05 %
ohodnocení rodičů	5	5,26 %
ze svých výkonů	16	16,84 %
ze zkoušejícího	19	20,00 %

Největší četnost odpovědí na tuto otázku byla u možnosti, že respondenti nezvládnou zkoušky v 1. termínu. Nejvíce respondentů si myslí, že právě nezvládnutí 1. termínu je další podnět se více stresovat, protože je zde i možnost nezvládnutí i 2. termínu. Vyšší četnost odpovědí se pak objevuje u příprav na zkoušku (učit se, přichystat si materiály,

apod.) Odpovědi, zda si studenti dělají starosti z ohodnocení rodičů, se objevovaly ojediněle.

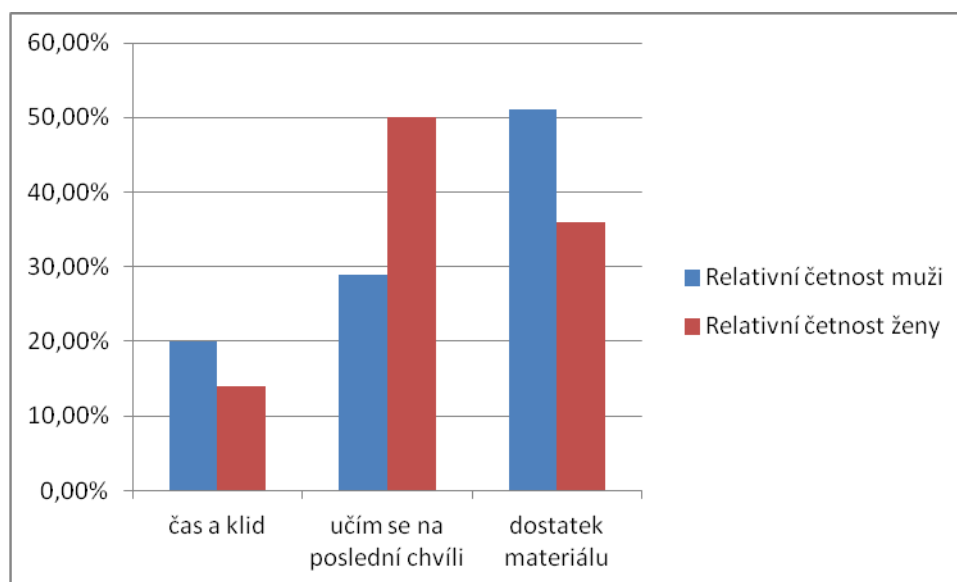
*Komentář:* Myslím si, že se studenti snaží, i když s časovým odstupem, mít vše rychle za sebou a hlavně na 1. pokus. Nemalé procento respondentů si potrpí i na své výsledky, ale u většiny je to spíše splněný počet kreditů.

### Otázka č. 12: Při učení (příprav) na zkoušku dbáte:

**Tab. 13: Na co studenti dbají během příprav**

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
čas a klid	9	7	20,00 %	14,00 %
učím se na poslední chvíli	13	25	28,89 %	50,00 %
dostatek materiálu	23	18	51,11 %	36,00 %

**Graf 6: Na co studenti dbají během příprav**



Z respondentů, kteří uvedli, že se při přípravách na zkoušky učí na poslední chvíli, převažují ženy (50 %). Muži uvedli, že dávají přednost spíše dostatečnému množství materiálů (51, 11 %) a pouze malé množství respondentů potřebuje k učení čas a klid.

*Komentář:* Z těchto výsledků vyplývá, že se studenti připravují na zkoušky, až když je to aktuální a tlačí je čas. Stres je v tomto případě doslova hnací silou pro kvalitní studijní výkon.

### Otázka č. 13: Během zkoušky si připadám jako:

**Tab. 14: Jak si studenti připadají během zkoušek**

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
"nervák"	84	88,42 %
"klid'as"	11	11,58 %

Většina respondentů si během zkoušek připadá jako „nervák“. Necháávají se pohltit stresem a vnějšími vlivy, které je nutí k myšlenkám očekávání. Pouze 11, 58 % respondentů uvedlo, že jsou během zkoušek „klid'asi“. Nenechávají se nikým ovlivnit a argumentují velmi podobně.

*Komentář:* Pro zajímavost uvádím některé z argumentů, během výzkumného šetření.

„O nic nejde, kdybych to náhodou neudělal, dám to na podruhé.“ (muž, 21)

„Nejde o život, jsou i daleko horší věci na světě.“ (žena, 23)

„V klidu, no stress.“ (muž, 22)

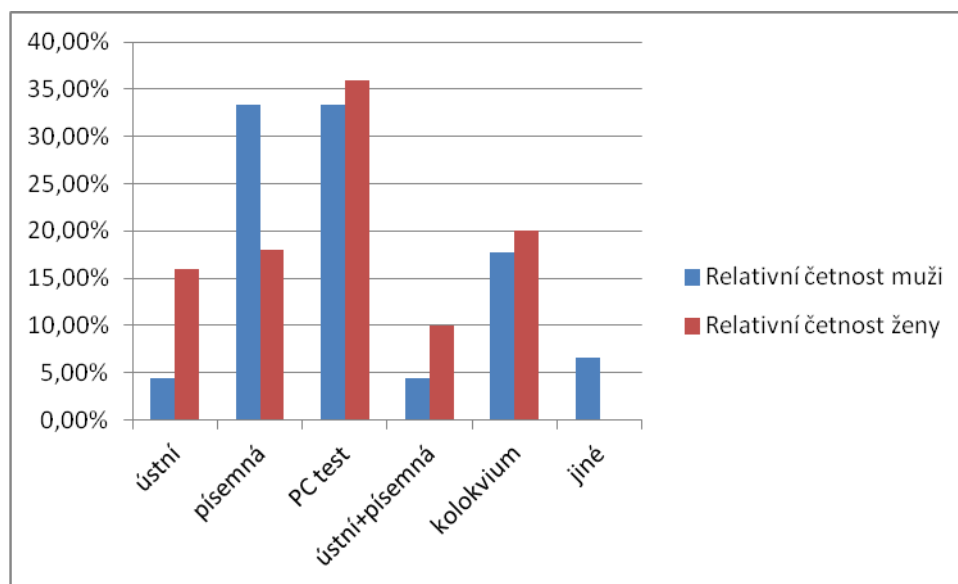
„Umíráme? Ne, je to jenom zkouška“ (žena, 22)

„Je to zkouška, tak si to pojd'me vyzkoušet.“ (muž, 23)

### Otázka č. 14: Jakou formu zkoušky preferujete raději?

**Tab. 15: Forma zkoušky**

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
ústní	2	8	4,44 %	16,00 %
písemná	15	9	33,33 %	18,00 %
PC test	15	18	33,33 %	36,00 %
ústní+písemná	2	5	4,44 %	10,00 %
kolokvium	8	10	17,78 %	20,00 %
jiné	3	0	6,67 %	0,00 %

**Graf 7: Forma zkoušky**

Nejčastější odpověď u respondentů, jakou formu zkoušky preferují, byl PC test. Mezi další odpovědi s největší četností patřily: kolokvium a písemná zkouška.

*Komentář:* V této otázce měli respondenti zvolit oblíbenou formu zkoušky a konstatovat proč. Ti respondenti, kteří zvolili PC test, jej považují za nejrychlejší formu zkoušení a je velmi přehledná. Při kolokviu respondenti uvedli jakousi oporu svých spolužáků. Při písemné zkoušce respondenti uvedli možnost použít tahák.

Naopak ti respondenti, co preferují ústní zkoušku, věří, že je možnost zkoušenou otázku více prodiskutovat a tím si tak zlepšit reputaci. Pouze tři respondenti mužů uvedli, že by nejraději žádné zkoušky neměli.

**Otázka č. 15: Má na Vás stresující vliv čekání na chodbě při ústní zkoušce, než přijdete na řadu?**

**Tab. 16: Vliv čekání na chodbě**

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	57	60,00 %
ne	38	40,00 %

Z výsledků je patrné, že 60 % respondentů má stresující vliv čekání na chodbě při ústní zkoušce. Na 40 % respondentů toto čekání vliv nemá.

*Komentář:* Z vlastní zkušenosti a pozorování můžu potvrdit, že ti studenti, na které má čekání stresující vliv, se nechávají zbytečně znervóznit okolím. Rychle si opakovat látku a zjišťovat informace od již vyzkoušených studentů, patří k základním úkonům na chodbách. Ústní zkoušení má obvykle trvání celého odpoledne nebo poledne. Pro mnoho studentů je toto vyčerpávající a je nutno konstatovat, že ti, kteří jdou na řadu mezi posledními, nemají například dostatek sil k tomu, aby zvládli svůj výkon na výbornou. Studenti, kteří nejsou tímto vlivem ohroženi, nejraději poslouchají hudbu a distancují se od kolektivu.

#### **Otázka č. 16: Pokud si připravujete tahák, tak jen proto, aby:**

**Tab. 17: Příprava taháku**

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
jsem ho 100% použil(a)	47	49,47 %
uklidňuje mě, že jsem se na učivo trošku podíval(a)	28	29,47 %
tahák si nepřipravuji	20	21,05 %

Co se týče přípravy taháků, 49, 47 % respondentů si jej 100 % připravuje, aby ho použil. Respondenti, kteří zvolili možnost, že je tahák uklidňuje v pocitu letného učení, bylo 29, 48 % a 21, 05 % respondentů uvedlo, že tahák vůbec nepoužívají.

*Komentář:* Vzhledem k tomu, že si většina studentů připravuje taháky, mě nepřekvapuje shodná souvislost s některými otázkami, například s otázkou č. 12 – „Při učení na zkoušku dbáte“. Následně uvádím zajímavý názor, kterým jeden respondent konstatoval.

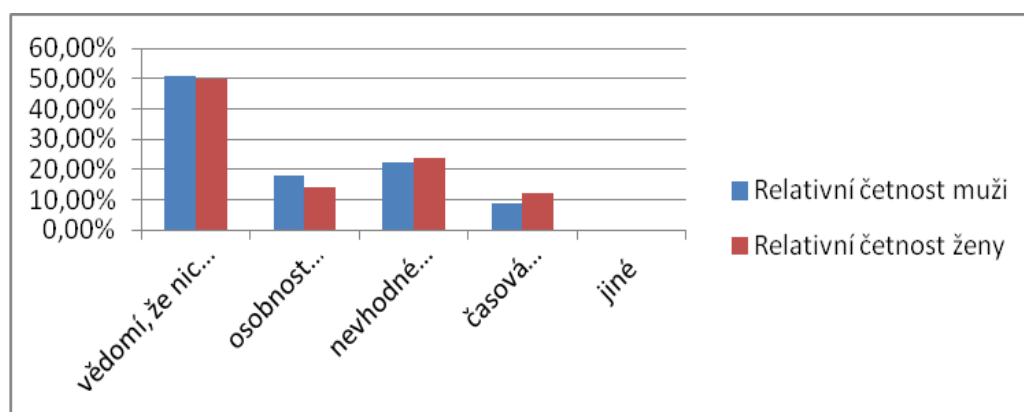
*„Tahák je pro mě jistota, protože učením na poslední chvíli toho moc nestihnu.“ (muž, 21)*

## Otázka č. 17: Co Vás nejvíce stresuje při zkoušce?

Tab. 18: Co studenty stresuje

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
vědomí, že nic neumím	23	25	51,11 %	50,00 %
osobnost zkoušejícího	8	7	17,78 %	14,00 %
nevhodné prostory	10	12	22,22 %	24,00 %
časová omezenost	4	6	8,89 %	12,00 %
jiné	0	0	0,00 %	0,00 %

Graf 8: Co studenty stresuje



Přes ½ respondentů uvedla možnost vědomí, že ke zkoušce nic neumí. Na druhém místě dále respondenti shodně uvádějí nevhodné prostředí, kde se zkouška koná, u mužů 22,22 % a u žen 24 %. V dalších možnostech to jsou osobnost zkoušejícího a časová omezenost. Co se týče jiných odpovědí, žádné respondenti neuvedli.

*Komentář:* Myslím si, že vědomí nic neumět před zkouškou, si většina respondentů pouze vsugeruje. Je to pro ně ještě více stresující, než aby se navzájem respondenti povzbudili. Je ale i možnost, že se student na zkoušku vůbec nepřipraví. V tomto případě je to každého osobní věc.



**Otázka č. 18: Co Vás naopak pozitivně ovlivňuje při zkoušce?****Tab. 19: Co studenty pozitivně ovlivňuje**

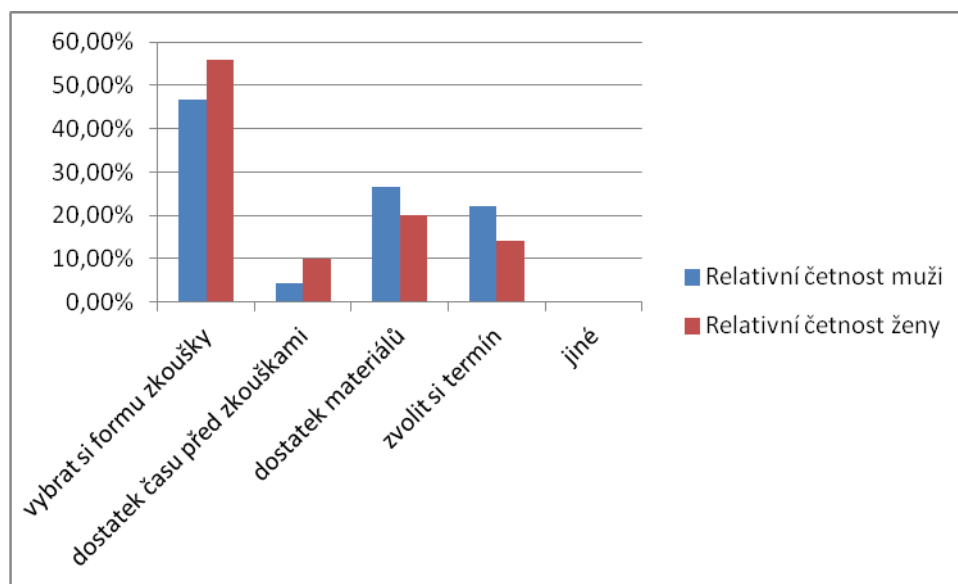
Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
osobnost zkoušejícího	21	22,11 %
prostředí	20	21,05 %
čas zkoušky	13	13,68 %
podpora přátel při zkoušce	38	40,00 %

Z výsledků je patrné, že pozitivně respondenty ovlivňuje podpora přátel při zkoušce (40 %), na druhém místě shodně uvádějí osobnost zkoušejícího a prostředí. Čas zkoušky pozitivně ovlivňuje 13, 69 % respondentů.

*Komentář:* Podle mého názoru, je většina studentů v kladném vztahu s vyučujícím. Některé vyučující si oblíbíme, známe jejich přístup a požadavky. Proto je pro studenty v určitých případech jednodušší se na zkoušku připravit a zároveň se i těšit.

**Otázka č. 19: Co by Vám pomohlo při zkoušce, abyste se méně stresovali?****Tab. 20: Jak se méně stresovat**

Odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
vybrat si formu zkoušky	21	28	46,67 %	56,00 %
dostatek času před zkouškami	2	5	4,44 %	10,00 %
dostatek materiálů	12	10	26,67 %	20,00 %
zvolit si termín	10	7	22,22 %	14,00 %
jiné	0	0	0,00 %	0,00 %

**Graf 9: Jak se méně stresovat**

Většimu počtu respondentů by při zkouškách pomohlo, kdyby si mohli zvolit formu zkoušky sami. U mužů odpověď činila 46,66 % a u žen 56 %. Dále respondenti zvolili jako další pozitivní možnost dostatek materiálů a informací od vyučujícího.

V neposlední řadě respondenti uvedli dostatek času a volbu termínu. V jiných možnostech studenti nic neuvěřli.

*Komentář:* Myslím, že volba zvolit si formu zkoušky, by kompletně studentů usnadnila zkouškové období. Dostatek materiálů je hlavním předpokladem k dobrým studijním výkonům. V den, kdy se aktivuje internetový server k předzápasu na termíny zkoušek, mnoho studentů je tímto způsobem plánování zklamáno, protože přetížení sítě jim znepřístupní jejich možnost volby.

Na konci dotazníku jsem měla uvedeno, že pokud respondenti chtějí ještě něco k tématu stres či k dotazníku dodat, mohou to uvést. Zde jsou uvedené názory, které mě zaujaly.

*„Každý má možnost studovat po svém, a jaký k tomu má přístup, je jen jeho věc.“ (žena, 23)*

*„Budme pozitivní, díky stresu se donutím.“ (muž, 21)*

*„Nemám ráda ten pocit, když nevím, co mě čeká.“ (žena, 22)*

## 8.8 Vyhodnocení výzkumných otázek

K jednotlivé výzkumné otázce se vztahují určité otázky z dotazníku.

### 1) Co pro studenty znamená stres?

Otázky z dotazníku č. 2, 4

Z výzkumu vyplývá, že muži i ženy shodně označili nejčastější odpověď, stres jako běžnou součást života. Pro několik respondentů stres znamená nepříjemnost fyzického i duševního projevu. Můžu konstatovat, že výsledky této odpovědi se shodovaly s další otázkou v dotazníku, co stres u studentů vyvolává. Je zajímavé, že i pro několik respondentů je stres stimulantem pro jejich výkony.

Poté ženy uvádí, že stres u nich vyvolává bolesti hlavy, kdežto u mužů je to zvýšená konzumace jídla. Názory respondentů v tomto případě byly rozdílné. Nespavost dle výsledků výzkumu nejvíce pociťují ženy. Je patrné, že jsou daleko více ovlivňovány stresem než muži, protože jsou daleko zodpovědnější a citlivější. O zaživacích problémech uvažují obě pohlaví respondentů shodně.

Značný rozdíl je v sexuální touze. Pouze dva muži uvedli, že mají zvýšenou chuť na sex, z žen na tuto možnost neodpověděla žádná, pouze tři z nich uvedly, že jdou na ně mdloby při nadměrné zátěži.

### 2) Jak studenti předcházejí stresu?

Otázky z dotazníku č. 7, 8, 9, 12, 15

Z výsledků vyplývá, že se více než polovina respondentů se se stresem neumí vyvarovat. Pokud respondenti označili odpověď – ano, umím se stresu vyvarovat, shodovali se odpověďmi v otevřené otázce. Spíše ji studenti pojali jako: „povznést se na danou situaci“.

Mnoho respondentů uvedlo nedostatečnou přípravu během akademického roku. Zároveň uvedli, že si zkoušky plánují v dostatečném časovém odstupu, ale učí se tzv. „na poslední chvíli“, místo toho dbají na dostatek materiálů ke zkoušce. Při ústní zkoušce je více jak polovina respondentů ovlivněna stresem při čekání na chodbě, než přijdou na řadu. Překvapilo mě, že větší množství respondentů si termíny zkoušek neplánuje a vyčkávají, až které termíny zůstanou.

### 3) Jak se studenti vyrovnávají se stresem?

Otázky v dotazníku č. 3, 5, 6, 13

Z výzkumu vyplývá, že většina respondentů považuje stres za nepříjemný stav, se kterým se neumějí vyrovnat. Najdou se i takoví respondenti, kteří stres zvládají dobře a nemají problém se s ním vyrovnat. Během zkoušek, si více než  $\frac{3}{4}$  respondentů připadají jako „nerváci“.

Je zajímavé, kolik respondentů užívá zvýšené množství návykových látek. U žen to jsou nejčastěji cigarety, stejně tak i u mužů. Kávu konzumují převážně ženy, muži dávají přednost spíše alkoholu. Pouze tři respondenti uvedli, že žádné látky nevyužívají a dva respondenti uvedli i možnost tvrdých drog.

Ženy uvedly, že se během příprav na zkoušky nejraději odreagují s přáteli. Muži naopak dávají přednost sportovním aktivitám a shodně označili i společnost přátel. Z výsledků dále vyplývá, že muži i ženy se celkově shodují na odpočinku během příprav na zkoušky.

### 4) Co studenty nejvíce stresuje při zkouškách?

Otázky z dotazníku č. 16, 17

Z výzkumu je patrné, že nejvíce respondenty stresuje vědomí, že nic ke zkoušce neumí. Je zajímavé, že mnoho respondentů uvedlo na druhém místě nevhodné prostory, kdy je například ovlivňuje malá třída nebo moc barevná, ale záleží i na typu školy jako budovy.

Dále mezi stresory při zkoušce respondenti zahrnuli osobnost zkoušejícího, kdy je někteří studenti považují za autoritu, mají ke zkoušejícím respekt a nechtějí se před nimi zostudit.

Je zajímavé, že i když jsou respondenti z vysokých škol, stále se ještě u většiny z nich najde tahák. Pro mnohé je to uklidňující pocit, že se na zkoušku více méně připravili.

### **5) Které vnější podmínky pozitivně ovlivňují studenty při zkouškách?**

Otázka z dotazníku č. 18

Pro mnoho respondentů je velmi pozitivní podpora přátel při zkoušce. Téměř každého z nás těší pocit, že v dané situaci nejsme sami. Dále větší množství respondentů uvedlo na druhém místě osobnost zkoušejícího, kdy v nás nemusí zkoušející budit pouze pocit respektu, nýbrž se na jeho zkoušky můžeme těšit a odvést tak kvalitní studijní výkon.

Na mnohé respondenty pozitivně působí i prostředí, ve kterém se zkouška koná, například někdo má svoji oblíbenou třídu a někdo preferuje otevřená okna, jiní zase dávají přednost budově školy apod. V neposlední řadě je to i čas zkoušky, protože podle mého názoru, čím je zkouška v pozdějším čase, tím jsou studenti i zkoušející více unaveni.

### **6) Z čeho mají studenti před zkouškou obavy?**

Otázky z dotazníku č. 10, 11

Je zajímavé, jaké mají studenti obavy před zkouškami. Větší procento u obou pohlaví se shoduje v tom, že jim stres způsobí výpadek paměti tzv. „okno“ a nebudou schopni zkoušejícímu reagovat. Dále respondenti uvedli, že mají obavy z nezvládnutí 1. termínu zkoušky. Z výsledků vyplývá, že studentům ani tak nezáleží na jejich výkonech, než mít raději splněnou zkoušku a nemuset se znovu připravovat a stresovat zdali zvládnou 2. termín.

Velké obavy pociťují respondenti i ze zkoušejícího, kdy mají největší obavu z toho, aby je například zkoušející nenachytl na zrádné otázce nebo se při písemné formě zkoušky nedalo opisovat z taháku. Pět respondentů zmínilo, že mívají obavy z ohodnocení rodičů. Jak se mi někteří respondenti zmínili, studují jen kvůli rodičům.

### **7) Jaké změny by studenti považovali za užitečné, aby se při zkouškách méně stresovali?**

Otázky v dotazníku č. 14, 19

Respondenti by se méně stresovali, pokud by měli možnost vybrat si formu zkoušky sami. Pro mnohé z nich by to bylo velké usnadnění studia. Většina žen i mužů uvedla, že by jim

pomohlo dostatek materiálů a informací od zkoušejícího a v neposlední řadě několik respondentů uvedlo možnost zvolit si termín zkoušky.

Je zajímavé, že nejčastější odpovědí u mužů i žen, byla shoda volby oblíbené zkoušky PC test. Muži dávají přednosti i písemné formě zkoušky. Při otázce proč tomu tak je, bylo odpovězeno, že se dá používat tahák a někdy je dostatečný čas k tomu se rozepsat. Ženy raději preferují kolokvium, kdy pocítují oporu ve spolužácích a možnost rychlé nápovědy. Ústní forma zkoušky není u obou pohlaví moc oblíbená.

## 8.9 Doporučení pro praxi

Kompletní výsledky výzkumu by se daly použít pro zlepšení kvality zkoušení. Z dotazníků je zřejmé, že si většina studentů snaží studium ulehčit a tak se vyvarovat stresovým situacím. Také výzkumné výsledky mohou pomoci vyučujícím, jak přistupovat k vhodnému zkoušení, ne razit heslo – *já jsem učitel, bude vše podle mě*. Mnoho studentů má za vděk, když se se zkoušejícím může dohodnout, jak na termínu, tak i na čase zkoušky. Tímto se můžeme zaměřit na odstranění některých stresorů, umět se stresu vyvarovat a posílit vztah učitel x student.

## 8.10 Shrnutí

Z výsledků je patrné, že studenti se setkávají s problematikou stresu poměrně často. Velká čísla poukazují i na velký problém se celkově stresu vyvarovat. Připadá mi, že čím dál více jsou studenti nepoučitelní, opakují své chyby pořád dokola a nechávají na sebe stres působit.

Myslím si, že kdybychom se celkově pozastavili nad přístupem respondentů ke studiu, spousta z nich nechává vše na poslední chvíli. Kdybychom si každý na vše, co nás v semestru čeká, vypracovali plán, byl by to malý krůček k tomu, jak se nenechat ovlivňovat stresem.

## ZÁVĚR

Během své práce jsem využila dostatek materiálu ke zpracování. Tématika stresu mě vždy zajímala, ale až nyní se, o ní zajímám důkladněji. Dozvěděla jsem se spoustu zajímavých a nových informací.

Cílem teoretické části bylo seznámit se s problematikou stresu ovlivňující vysokoškolské studenty. V kapitolách jsou shrnuty základní poznatky z oblasti stresu, anticipace, teoretických aspektů stresu, strategii zvládnání a v neposlední řadě na procesu učení a komunikaci.

Cílem praktické části bylo zjistit, jak studenti pracují se stresem. Výsledky potvrzují, že stres je pro většinu studentů závažný problém. Výzkum dále ukázal, že studenti nevědí, jak se stresu vyvarovat. Spousta studentů také neví, jak reagovat při výpadcích paměti během zkoušky a snadno se nechají stresem ovlivnit.

Stres u studentů vysokých škol je obrovský. Myslím, že se mu věnuje málo pozornosti, na to, jak závažný problém to je. Mělo by se ke stresu přistupovat efektivně, abychom odbourali „mantinely“, které nám brání v bezstarostném studiu.

Tato práce mi pomohla, abych si uvědomila vlastní postoj ke studiu, vnímání stresu a odstranila tak předsudky, které jsem kdy vůči stresu měla.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 808560535X.
2. GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992. 647 s. ISBN 8085605287.
3. HARTL, Pavel a Helena HÁRTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
4. HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologi : učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. 317 s. ISBN 978-80-247-3037-0.
5. HORSKÁ, Viola. *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada, 2009. 174 s. ISBN 978-80-247-2450-8.
6. HRONÍK, František. *Rozvoj a vzdělávání pracovníků*. Praha: Grada, 2007. 233 s. ISBN 978-80-247-1457-8.
7. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
8. JUŘENÍKOVÁ, Petra. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada, 2010. 77 s. ISBN 978-80-247-2171-2.
9. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
10. KIRSTA, Alix. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Praha: Oriens, s. r. o., 1996. 191 s. ISBN 80-88828-02-3.
11. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011. 226 s. ISBN 978-80-247-3474-3.
12. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. 435 s. ISBN 978-80-247-2329-7.
13. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 8071691216.
14. MAREŠ, Jiří. *Styly učení žáků a studentů*. Praha: Portál, 1998. ISBN 8071782467.



15. MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2008. 272 s. ISBN 978-80-7367-368-0.
16. MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2005. ISBN 8090360416.
17. MAREŠ, Jiří a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Komunikace ve škole*. Brno, Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1070-3.
18. MAŘÍK, Vladimír, Olga ŠTĚPÁNKOVÁ, Olga a Jiří LAŽANSKÝ. *Umělá Inteligence (5)*. Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1470-2.
19. MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. 107 s. ISBN 978-80-7368-951-3.
20. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
21. PAYNE, Elaine a Lesley WHITTAKER. *Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole*. Brno: VUTIUM, 2007. 387 s. ISBN 978-80-214-3377-9.
22. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8.
23. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9.
24. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. Praha: Grada Publishing, 2007. 196 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
25. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
26. ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. 102 s. ISBN 978-80-247-2947-3.
27. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8
28. URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. 159 s. ISBN 978-80-244-2561-0.

29. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
30. VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace, a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Psychologický stres jako systém

Obrázek č. 2: Výkon pod vlivem různých druhů stresu

**SEZNAM TABULEK**

- Tab. 1: Výzkumný soubor
- Tab. 2: Pohlaví respondentů
- Tab. 3: Co znamená stres
- Tab. 4: Jak obvykle studenti zvládají stres
- Tab. 5: Co vyvolává stres
- Tab. 6: Užívání návykových látek
- Tab. 7: Způsob, jak se vyrovnávat se zátěží
- Tab. 8: Jak se vyvarovat stresu
- Tab. 9: Učení v akademickém roce
- Tab. 10: Plány zkoušek
- Tab. 11: „Okno“ při zkoušce
- Tab. 12: Obavy studentů během zkoušek
- Tab. 13: Na co studenti dbají během příprav
- Tab. 14: Jak si studenti připadají během zkoušek
- Tab. 15: Forma zkoušky
- Tab. 16: Vliv čekání na chodbě
- Tab. 17: Příprava taháku
- Tab. 18: Co studenty stresuje
- Tab. 19: Co studenty pozitivně ovlivňuje
- Tab. 20: Jiné řešení co stres vyvolává
- Tab. 21: Jiné řešení v užívání návykových látek
- Tab. 22: Jiná řešení způsobu vyrovnávání se zátěží

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Co vyvolává stres

Graf 2: Užívání návykových látek

Graf 3: Způsoby, jak se vyrovnávat se zátěží

Graf 4: Učení v akademickém roce

Graf 5: Okno při zkoušce

Graf 6: Na co studenti dbají během příprav

Graf 7: Forma zkoušky

Graf 8: Co studenty stresuje

Graf 9: Jak se méně stresovat

## SEZNAM PŘÍLOH

P I    DOTAZNÍK

P II    TABULKY S JINÝMI ODPOVĚĐMI

## **PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK**

Dobrý den,

dostáváte do rukou dotazník, který slouží ke sběru statistických údajů pro bakalářskou práci. Ujišťuji Vás, že získaná data budou vyhodnocována **anonymně**. Prosím Vás o jeho pravdivé vyplnění. Zakroužkujte jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak. Pokud je Vám něco nejasné, nebojte se mě na to zeptat.

Studentka Fakulty humanitních studií UTB

Barbora Janovská

### **1) Jste:**

- muž
- žena

### **2) Co pro Vás znamená stres?**

- jako běžnou součást života
- jako nepříjemnost tělesného či duševního projevu
- jako stimulant k běžným výkonům

### **3) Jak obvykle zvládáte stres?**

- dobře
- je to nepříjemný stav
- neumím se s ním vyrovnat
- nemám problém se s ním vyrovnat

### **4) Co u Vás stres vyvolává?(Zakroužkujte i více odpovědí)**

- bolesti hlavy
- zažívací problémy
- třes
- nespavost
- pocit na zvracení
- zvýšenou konzumaci jídla
- jiné....

**5) Kterou z návykových látek užíváte nejčastěji při stresu během zkouškového období?(Zakroužkujte i více odpovědí)**

- alkohol
- káva
- cigarety
- energetický nápoj
- léky
- žádné návykové látky neužívám
- jiné...

**6) Jakým způsobem se vyrovnáváte se zátěží během přípravy na zkoušku?(Zakroužkujte i více odpovědí)**

- hodně spím
- sleduji TV
- trávím čas s přáteli
- sportuji
- nadměrně konzumuji jídlo
- relaxuji
- jiné....

**7) Umíte se stresu vyvarovat?**

- ano
- ne

**Pokud ANO, uveďte jakým způsobem:**

.....

**8) Učíte se průběžně v akademickém roku?**

- ano
- ne

**9) Termíny zkoušek plánujete tak, aby:**

- jste měli dostatečný časový odstup
- zkoušky plánuji v co nejkratším časovém úseku, abych to měl(a) rychle za sebou
- neplánuji, počkám, které termíny zbydou

**10) Způsobuje Vám stres tzv. „okno“ při zkoušce?**

- ano
- ne



**11) Z čeho nejvíce máte „strach“ ve zkouškovém období?**

- že to nezvládnou v 1. termínu
- z příprav na zkoušku (materiály, učení)
- z ohodnocení rodičů (proč je to za C, když to mohlo být za A)
- ze svých výkonů
- ze zkoušejícího

**12) Při učení (příprav) na zkoušku dbáte:**

- na čas a klid
- učím se na poslední chvíli
- dostatek materiálu

**13) Během zkoušky si připadám jako:**

- „nervák“
- „klid'as“ (nějak to dopadne)

**14) Jako formu zkoušky preferujete raději?**

- ústní
- písemnou
- PC test
- ústní + písemná
- kolokvium (více jak 2 studenti ve třídě)
- jiné....  
Proč?.....

**15) Má na Vás stresující vliv čekání na chodbě při ústní zkoušce, než přijdete na řadu?**

- ano
- ne

**16) Pokud si připravujete tahák, tak jen proto, aby:**

- jsem ho 100 % použil(a)
- uklidňuje mě, že jsem se na učivo trošku podíval(a)
- tahák si nepřipravuji

**17) Co Vás nejvíce stresuje při zkoušce?**

- vědomí, že nic neumím
- osobnost zkoušejícího
- nevhodné prostory
- časová omezenost
- jiné...

**18) Co Vás naopak pozitivně ovlivňuje při zkoušce?**

- osobnost zkoušejícího
- prostředí (třída, škola)
- čas zkoušky (ráno, odpoledne,...)
- podpora přátel při zkoušce

**19) Co by Vám pomohlo při zkoušce, abyste se méně stresovali?**

- vybrat si formu zkoušky
- dostatek času před zkouškami
- dostatek materiálu a informací od vyučujícího
- zvolit si termín
- jiné...

Pokud je něco, co byste mi chtěl/a k tomuto tématu ještě říct, můžete to napsat  
zde:

Děkuji za Vaši spolupráci.

## PŘÍLOHA P II: TABULKY S JINÝMI ODPOVĚĐMI

**Tabulka č. 21: Jiná řešení co stres vyvolává**

Jiné řešení	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
Chuť na sex	2	0	3,92 %	0,00 %
Mdloby	0	3	0,00 %	3,57 %

**Tabulka č. 22: Jiná řešení v užívání návykových látek**

Jiné řešení	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
Drogy	2	0	2,35 %	0,00 %

**Tabulka č. 23: Jiná řešení způsobu vyrovnávání se se zátěží**

Jiné řešení	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	muži	ženy	muži	ženy
četba knihy	1	4	1,05 %	4,49 %
hraní her	5	1	5,26 %	1,12 %
domácí mazlíčci	1	3	1,05 %	3,37 %