

Kuric, Jozef; Míček, Libor; Slováčková, Sylvie

Stressové faktory v životě vysokoškolských studentů

Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. I, Řada pedagogicko-psychologická. 1979-1980, vol. 28-29, iss. 114-15, pp. [141]-158

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/112965>

Access Date: 28. 11. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

JOZEF KURIC, LIBOR MÍČEK, SYLVIE SLOVÁČKOVÁ

STRESSOVÉ FAKTORY V ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Nastupující vědecko-technická revoluce klade na člověka a jeho centrální nervovou soustavu daleko větší požadavky, než tomu bylo v minulých desetiletích. Vystává problém, na kolik je člověk schopen neustále se přizpůsobovat těmto novým podmínkám. Z klinické praxe je všeobecně známo, že neúměrně stoupá počet případů neuróz a jiných psychických poruch. V četných psychologických studiích se dochází k závěrům, že nepřiměřené pracovní, sociální, ale i jiné podmínky mají negativní vliv na značnou část populace. Poměrně vysoký počet lidí žije v trvalém napětí, stavech úzkosti, přetíženosti pracovními úkoly, v různých obavách a podobně.

Všechno toto je nutno brát v úvahu i při vysokoškolském studiu, kde došlo v posledních letech k pronikavým změnám. Pro vysokoškolské studenty znamenají tyto změny zlepšení studijních podmínek, zlepšení ubytování, zajištění sociální. Moderní doba však s sebou zároveň přináší i vyšší požadavky na kvalifikaci pracovníků. Nároky na psychiku vysokoškolských studentů neustále stoupají a proto patří duševní rovnováha k nejdůležitější psychické výzbroji vysokoškolského studenta a to jak pro jeho přítomné úkoly, tak pro jeho budoucí povolání.

Studie, kterou předkládáme, je příspěvkem k řešení problematiky psychické náročnosti a zátěže (stressu) u vysokoškolských studentů.

Půjde nám v ní, po nezbytném objasnění pojmů, především o to stanovit, které stressové faktory hrají roli v životě vysokoškoláků a jaká je jejich relativní závažnost.

POZNÁMKY K POJMU „STRESS“

Stress je anglický termín vyjadřující zátěž, obtíž, břímě, tlak, nátlak na osobu nebo věc, a to ve smyslu fyzikálním, biologickém, psychologickém nebo i sociologickém. Současně se slova stress užívá i k označení stavu napětí vyvolaného zátěží nebo k označení deformace vznikající takovým způsobem (Tanner, 1960, s. 31).

Místo anglického termínu stress se v českém jazyce užívá synonyma – psychická zátěž.

Termín stress byl použit poprvé v psychologii R. Grinkerem a J. Spieglem r. 1945

v práci, která se zabývala psychologickými reakcemi vojenských letců v různých tísnivých situacích (Hyhlík, Nakonečný, 1973, s. 228).

Arnoldová (1960), in Mjasišev (1970, s. 175), definuje pojem stress jako „jakoukoliv podmínku, která porušuje normální funkci organismu“.

V medicínském pojetí znamená stress obvykle souhrn procesů spojených s opotřebováním těla během života. Už jen pocit únavy, podrážděnosti nebo choroby jsou všechno subjektivními příznaky stressu. Avšak stress neznamená nevyhnutelně jen chorobnou změnu, složitý mechanismus našeho těla se ustavičně opotřebává i v normálních životních podmínkách.

„Regulační mechanismy jsou vyvolávány každou změnou vnitřního či zevního prostředí, která je biologicky závažná a mohla by narušit činnost orgánů nebo organismu jako celku. V životě se často setkáváme se změnami o velké intenzitě nebo se změnami sice o malé intenzitě, ale biologicky pro organismus závažnými. Takové situace nazýváme zátěž, stress. Je to např. svalová práce, chlad, bolest, silná emoce, strach.“ (Seligel, Vinařický, 1970, s. 196.)

Charvát rovněž používá pojmu zátěž. „Stav, ve kterém se nachází živý systém při mobilizování obranných nebo nápravných zařízení jmenujeme zátěží“ (Charvát, 1969, s. 66).

Určitější význam přířkl pojmu stress kanadský fyziolog Hans Selye (1950), který vypracoval biologickou teorii stressu a teorii adaptace organismu na stress. Selye navázal na Bernardovu-Cannonovu koncepci adaptace a homeostázy a rozpracoval ji s použitím nových výzkumů endokrinních. Chápe stress jako stav organismu po selhání normálních mechanismů homeostázy. Stressovými činiteli mohou být horko, chlad, infekce, svalová námaha, působení jedů, úraz, šok aj., ale též očekávání, anticipování těchto situací.

Čáp a Dytrych chápou stress jako „stav vzbuzený takovou náročnou životní situací, ve které nějaká rušivá okolnost působí na organismus, ztěžuje mu plnění úkolů, uspokojování potřeb. Jde zde např. o přetížení obtížnými pracovními úkoly i jejich množstvím, o pobyt v horkém, chladném nebo hlučném prostředí, o náhlé změny prostředí, o nadbytek podnětů v prostředí velkoměst, ale též o nedostatek vnějších podnětů.“ (Čáp a Dytrych, 1968, s. 26.)

Pojmy zátěž i stress mají mnoho definic, stejně jako mnoho koncepcí a modelů. Nejzávažnější koncepce a teorie zátěže přehledně uspořádali a charakterizovali např. Howard a Scott (1965), Lazarus (1966), Appley a Trumbull (1967).

Z našich autorů se tímto problémem zabývali např. Čáp a Dytrych (1966), Hladký a Matoušek (1970) a další.

Čáp a Dytrych (1966, s. 350–365) uvádějí definici stressu M. N. Appleye, který chápe stress jako extrémně vyhocenou situaci, při níž hrozí člověku dlouhodobá frustrace. Jediněc prožívá nebezpečí a jeho obranné reakce zesilují v paniku.

J. Daniel a M. Striženeč (1964, s. 11–15) rozlišují zátěž:

- a) fyziologickou, která bývá vyvolána nedostatkem kyslíku, vlivem teploty ap.,
- b) psychickou, která bývá vyvolána zvýšenou senzomotorickou stimulací, fyzickou izolací člověka nebo úlohovou situací, jež klade na jediněc náhlé nebo nepřiměřené požadavky.

O. Matoušek a J. Štikar (1966, s. 256–267) citují Flahertyho, který rozlišuje zátěž:

- a) vnější (vyvolanou např. nedostatky konstrukce zařízení, radiací, zrychlením),
- b) vnitřní (ve smyslu porušení psychofyziologických funkcí).

Melton a Briggs (in Matoušek, Štikar, 1966, s. 256–267) uvádějí rozdělení zátěže na

1. zátěž fyziologickou,
2. zátěž psychickou,
3. zátěž způsobenou úkolem, který závisí např. na požadavcích práce, pracovních podmínkách, orientaci při práci.

A. Hladký (1974, s. 8—23) rozlišuje dvě formy zátěžových stavů:

- a) vlastní zátěž, kdy jde o zvýšenou úroveň požadavků dotýkajících se kapacitních vlastností organismu; z hlediska subjektivních prožitků zde jde o stavy, které můžeme označit jako námahu (jako odpověď organismu na fyzickou zátěž), napětí nebo úsilí (jako odpověď organismu na psychickou zátěž),
- b) emoční stress, v němž hrají hlavní roli emocionální prožitky, pro které jsou většinou typické nepříjemné, tísnivé pocity. Může se jednat o stavy deprivace, frustrace, o starosti, strádání fyzické i duševní nebo o bezvýhodné situace. V pozadí těchto stavů lze často najít nějakou formu ohrožení hodnot; tyto hodnoty se mohou dotýkat subjektivně vlastností člověka (např. jeho potřeb, prestiže ap.), nebo mohou být dány objektivně (nemoci, ohrožení života). Kvalita i intenzita pocitů může být různá. Emočním stressem se však stává situace až na základě interpretace jejího významu subjektem.

J. Růžička, O. Matoušek a A. Hladký (1972, s. 115) dělí výchozí přístupová hlediska při definování zátěže takto:

1. zátěž je chápána jako soubor vnějších podmínek (stimulů) označovaných jako stressory; důležitá je jejich neobvyklost, neočekávanost a intenzita, blížíci se horním prahům snesitelnosti.
2. zátěž je chápána jako reakce organismu projevující se na změnách vnějšího chování.
3. zátěž je chápána jako vnitřní reakce organismu, projevující se ve změnách vegetativních a neurohumorálních systémů.
4. zátěž je chápána v oblasti prožitkové sféry jako subjektivní stav napětí, náročnosti či ohrožení hodnot.

V této své práci, která není věnována teoretickému rozboru problematiky stressu, ale spíše praktickým otázkám jeho působení, se přidržujeme klasického Selyeho pojetí, podle něhož je třeba se na stress dívat jako „na míru opotřebování organismu“ resp. jako na „rychloměr životní energie“, s kterou je však třeba rozumně hospodařit.

Organismus se chová, zjednodušeně řečeno, jako by měl pouze určitou zásobu tzv. adaptační energie. Vyčerpá-li ji, reaguje maladaptivně, např. rozčilením, propadáním těžkým starostem, případně chronickým vyčerpáním.

Z hlediska duševní hygieny se důležitým jeví problém vytváření a zabezpečení adekvátní zásoby psychické (emoční) energie, z níž by bylo možno saturovat její vydávání.

Jde zde v prvé řadě o poznání příčin nadměrného odčerpávání energie, tj. o poznání jednotlivých stressových faktorů (stressorů), v druhé řadě pak jde o problém adekvátní obrany vůči nim.

Tato stať bude věnována rozpracování prvního ze jmenovaných problémů, tj. zkoumání stressů v životě vysokoškolského studenta, resp. zkoumání subjektivních prožitků (subjektivních aspektů) těchto stressů.

VÝZKUMNÉ ÚKOLY

V experimentální části této práce chceme podat:

- a) přehled stressorů, které ovlivňují život vysokoškoláků,

b) přehled vztahů vybraných subjektivně stressujících podnětů k některým osobnostním vlastnostem zkoumaných osob.

Z metodologických důvodů podotýkáme výslovně, že nám nešlo o zjišťování objektivních příčin stressu, např. není měřena hluchost, prašnost či jiný objektivně existující stressor v prostředí PO. Výpovědi našich PO jsou získávány údaje pouze o subjektivních aspektech jimi prožívaných stressů; je však možno předpokládat, že tato subjektivní stránka úzce koreluje s objektivně měřitelnými aspekty stressu, např. měřitelnými fyziologickými symptomy atd.

Výzkumnou metodou byl dotazník, který zkonstruoval L. Míček v roce 1972 pod prozatímním názvem: „Co Vás stojí nejvíce energie — stress ve Vašem životě“. Smyslem tohoto dotazníku bylo zjišťovat poměrnou subjektivní závažnost (stressovost) jednotlivých faktorů v životě vysokoškolských studentů. Únosnost této metody je probírána v diskusi této práce.

Plán dotazníku byl prodiskutován se dvěma seminárními skupinami studentů odborné psychologie ($n = 63$), jejichž konstruktivní připomínky byly vzaty v úvahu. V konečné verzi dotazník obsahuje celkem 64 položek rozdělených do pěti oddílů:

První oddíl se týká stressových faktorů v prostředí, ve kterém student bydlí. Obsahuje celkem devět položek, např.: obtěžující hluk, nedostatek tepla, nedostatek světla atd.

Druhý oddíl je věnován stressujícím faktorům ve vlastní životosprávě studenta. Obsahuje celkem 11 položek, např.: nedostatek spánku, spěch, nepořádek.

Třetí oddíl se týká náročnosti studentovy práce (11 faktorů, např. účast na přednáškách, náročnost zkoušek atd.).

Čtvrtý oddíl zjišťuje náročnost mezilidských vztahů — v dotazníku má student připomenuto to, co již slyšel na přednáškách z psychologie — že totiž stressující, tj. energeticky náročný a namáhavý může být i vztah k lidem, které máme rádi. Oddíl obsahuje 13 položek, např. vztah ke spolužákům, spolubydlícím, k otci, matce atd.

Pátý a poslední oddíl dotazníku zjišťuje stressové faktory ve vlastním duševním světě jedince (zdroj náročnosti je v nitru jedince, tj. v respondentu samém). Jde o 19 položek, např. potíže se soustředěním, připouštění si starostí, obtížné rozhodování.

Každý oddíl dotazníku obsahoval ještě něco volného místa, do kterého by PO mohla ještě vpisovat další faktory, které ve svém životě pokládá za stressující.

Celý dotazník je uveden tímto stručným vysvětlením svého účelu:

V následujících řádcích najdete seznam stressových, tj. energeticky náročných faktorů, zařazených do pěti velkých skupin. Ohodnoťte jejich náročnost ve **svém vlastním životě**. K jednotlivým faktorům připište 0—10 bodů, podle toho, za jak náročné je považujete pro sebe. (Čím náročnější faktor, resp. čím namáhavější — více stressující — tím více bodů.)

Aby bylo možno srovnávat vztahy některých vybraných stressujících podnětů k některým osobnostním vlastnostem zkoumaných osob, byl aplikován dotazník sebevýchovy (autor L. Míček). Část pokusných osob ($n = 104$) byla mimoto ještě podrobena vyšetření dalšími testy, jejichž výsledky a zpracování zatím neuvádíme.

POKUSNÉ OSOBY

Dotazník „Stress ve vašem životě“ byl zadán ve školním roce 1971/72 až 1972/73 140 osobám, z toho 20 mužům a ve školním roce 1976—77 dalších 104 osobám, z toho 30 mužům. Celkem tedy jsou výsledky tohoto testu vyhodnoceny pro 244 PO, z toho 50 mužů.

Pokusnými osobami byli studenti II. ročníku učitelského studia filozofické a přírodovědecké fakulty UJEP Brno. Menší část PO jsme měli na elektrotechnické fakultě VUT (22 mužů a 4 ženy). Průměrný věk pok. osob ve všech skupinách byl 21 let.

Dotazníky byly zadávány jen skupinám studentů, u kterých jeden z autorů téměř jeden školní rok vyučoval (s výjimkou studentů z VUT), takže se lze domnívat, že byla získána jejich důvěra a studenti byli motivováni k nezkreslenému a pravdivému sdělení. Navíc jim byla zajištěna anonymita při vyplňování dotazníků.

VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tab. 1. Stressovost vnějšího prostředí

Charakter stressoru	počet osob v %		prům. závažnost stressoru u PO, které ho uváděly na škále	
	muži	ženy	muži	ženy
1. Obtěžující hluk	82	78	4,4	5,7
2. Nedostatek tepla	66	69	3,9	5,2
3. Nedostatek světla	72	61	4,7	5,4
4. Nedostatek teplé vody	56	48	4,1	5,1
5. Málo prostoru v pokoji	56	47	4,1	4,4
6. Nutnost dojíždění	60	43	4,0	4,4
7. Prašnost	42	42	5,1	4,5
8. Vlhký byt	64	40	4,1	4,7
9. Nedostatky v kolejním řádu	40	26	4,3	5,4

Vysvětlení k tabulce — v prvním sloupci jsou uvedeny charakteristiky stressujících faktorů ve vnějším prostředí. V prvních dvou sloupcích čísel jsou uvedena procenta mužů a žen, kteří uvedli tyto stressové faktory v jakémkoliv stupni závažnosti. V posledních dvou sloupcích je uvedena průměrná subjektivní míra stressovosti — průměrná závažnost stressovosti faktoru u těch PO, které faktor považovaly za stressový.

POZNÁMKY KE STRESSUJÍCÍM FAKTORŮM
VNĚJŠÍHO PROSTŘEDÍ

Nejdůležitějším, nejzávažnějším a také nejčastěji uváděným stressujícím faktorem vnějšího prostředí je hluk.

Citlivost na hluk je u mužů v mírně významném vztahu ke zvyku odkládat své povinnosti ($r = 0,223$; 5% hl. význam.).

U žen je vztah mezi citlivostí na hluk a obecně zvýšenou citlivostí — jejímž podkladem je obecně zvýšená osobní tenze. Ženy tohoto typu se nedokáží zbavit před spánkem svých starostí ($r = 0,276$; 1 % hl. význ.), dotkne se jich snadno kritická poznámka ($r = 0,223$; 1 % hl. význ.), trápí je znovuvybavování nepříjemných zážitků ($r = 0,278$; 1 % hl. význ.) a nedokáží se zbavit nežádoucích myšlenek a představ ($r = 0,168$; 5 % hl. význ.).

Jsou také zvýšeně nerozhodné ($r = 0,247$; 1 % hl. význ.), podléhají často svým náladám ($r = 0,184$; 5 % hl. význ.), mají horší průměrný prospěch ($r = 0,207$; 5 % hl. význ.).

Více než 50 % studentů a studentek se však kromě hlukem cítí stresováno ještě dalšími faktory — nedostatkem tepla a nedostatkem světla.

Praktické aplikace

Boj proti hluku a jiným stressovým faktorům v prostředí (prašnost) apod. se stává důležitým, společensky významným úkolem. Je třeba upozornit, že hluk se negativně promítá i do života vysokoškoláků — snahy o nápravu budou však zřejmě dlouhodobějšího charakteru.

Podobně také zmírnění stressovosti některých dalších uváděných faktorů (nedostatek světla, teplé vody) je také záležitostí více méně organizačního charakteru, které by si snad měli více všimnout kompetentní činitelé ve správě kolejí a členové rodiny v jednotlivých domácnostech.

Tab. 2. Stressující faktory ve vlastní životosprávě

Charakter stressoru	%		Subjektivní závažnost stressoru u PO, které ho uváděly	
	muži	ženy	muži	ženy
1. Nedostatek spánku	98	90	6,0	6,3
2. Spěch	86	87	4,3	6,2
3. Nepořádek	80	63	3,9	5,2
4. Příliš mnoho drobných úkolů	72	63	5,3	5,2
5. Nepravidelnost stravování	68	64	4,2	4,6
6. Tělesné bolesti	52	61	4,6	5,3
7. Nemoc	60	52	5,6	6,1
8. Lékařské zákroky	44	37	4,6	5,0

Poznámky k tabulce

Nedostatek spánku se objevuje u překvapivě vysokého počtu studentů a studentek (98 %, 90 %).

Spolu se spěchem je symptomem nedostatku času, přesněji — potíží při přiměřeném organizování vlastního času.

Také další faktory (nepořádek, příliš mnoho drobných úkolů, nepravi-

delnost stravování, tělesné bolesti a nemoc) jsou stressujícími faktory více než pro polovinu našich studentů.

Je možno tvrdit, že většiny stressujících faktorů působících v životospřávě by se mohl student vyvarovat (spěch, nepořádek, nepravidelnost v jídle), jiné pak podstatně zredukovat (příliš mnoho drobných úkolů atd.).

VZTAHY MEZI NĚKTERÝMI STRESSORY V ŽIVOTOSPŘÁVĚ A NĚKTERÝMI OSOBNOSTNÍMI VLASTNOSTMI PO

Uspěchanost

Muž, který je nucen často spěchat, nepředchází únavě ($r = 0,331$; 1 % hl. význ.), bývá často nerozhodný ($r = 0,293$; 1 % hl. význ.) a necítí se izolován mezi lidmi ($r = 0,260$; 5 % hl. význ.).

Uspěchaná studentka se vyznačuje zlozvykem odkládání některých svých úmyslů na pozdější dobu ($r = 0,248$; 1 % hl. význ.), doléhá na ni příliš mnoho rozptylujících podnětů ($r = 0,227$; 1 % hl. význ.) a je nepraktická ($r = 0,170$; 5 % hl. význ.).

Nepořádek ve vlastních věcech

Nepořádek ve vlastních věcech koreluje s nepraktičností (muži $r = 0,434$; 1 % hl. význ., ženy $r = 0,267$), s odkládáním provedení vlastních úmyslů na pozdější dobu (muži $r = 0,302$; 1 % hl. význ., ženy $r = 0,211$; 1 % hl. význ.).

Student, který udržuje ve svých věcech pořádek, také významně častěji realizuje v životě své cíle ($r = 0,256$; 5 % hl. význ.) a dokáže se uklidnit pozorováním svých emocí ($r = 0,226$; 5 % hl. význ.).

Studentka, která udržuje pořádek ve svých věcech, se necítí rozptylována ($r = 0,326$; 1 % hl. význ.), nemá sklon idealizovat si nedosažitelné ($r = 0,329$), je zvyklá pravidelně manuálně pracovat ($r = 0,254$; 1 % hl. význ.), střídá duševní a tělesnou práci ($r = 0,230$; 1 % hl. význ.), dokáže se plně soustředit na studium ($r = 0,291$; 1 % hl. význ.), dokáže překonat vlastní rušící myšlenku, když se chce soustředit ($r = 0,251$; 1 % hl. význ.), nebývá nerozhodná ($r = 0,215$; 1 % hl. význ.), nedoléhá na ni tolik vnějších dojmů, aby nebyla schopna je zvládnout ($r = 0,177$; 5 % hl. význ.) a rozhodne-li se pro něco, nepřitahuje ji současně něco jiného ($r = 0,182$; 5 % hl. význ.).

Pořádek ve vlastních věcech je tedy, jak vyplývá z celé řady pozitivních korelací, velice závažný faktor boje proti stressům a za vlastní duševní rovnováhu.

Pořádek značí vlastně rudimentární formu aktivního zvládnání jakýchkoliv nesnází — nelze-li zvládnout prostředí jako celek, je vždy možné zvládnout, tj. uvést do pořádku, alespoň svoje vlastní nejbližší prostředí a tím se alespoň zčásti uklidnit a omezit vliv stressujícího podnětu.

POUŽÍVÁNÍ POVZBUZUJÍCÍCH PŘÍPRAVKŮ

Povzbuzujících přípravků k zvýšení svého výkonu použijí nejčastěji studenti, kteří mají ve zvyku odkládat své povinnosti (m. — $r = 0,333$; 1 % hl. význ.; ž. — $r = 0,170$; 5 % hl. význ.).

K tomuto sklonu je náchylnější muž, kterému se nedaří žít podle svých zásad ($r = 0,272$; 5 % hl. význ.) a jenž se nedovede přinutit do činnosti, které ho nijak nepřitahují ($r = 0,271$; 5 % hl. význ.).

U žen je pozitivní vztah mezi používáním povzbuzujících přípravků a nerozhodností ($r = 0,231$; 1 % hl. význ.), jakož i obtížemi při dokončování práce, kterou započaly ($r = 0,192$; 5 % hl. význ.).

Ženy tohoto typu se rovněž: cítí velmi rozptýlovány ($r = 0,176$; 5 % hl. význ.), nedokáží se plně soustředit na studium ($r = 0,172$; 5 % hl. význ.), nedovedou zvládat vlastní rušící myšlenky ($r = 0,225$; 1 % hl. význ.), mívají ve svých věcech nepořádek ($r = 0,191$; 5 % hl. význ.).

Tab. 3. Náročnost studentovy práce

Charakteristika stressoru	%		muži	ženy
	muži	ženy		
1. Nahromadění více zkoušek	96	86	7,0	7,8
2. Náročnost zkoušek	92	82	6,6	6,6
3. Potíže se sháněním materiálu ke zkouškám	90	81	5,8	5,7
4. Aktivní práce v seminářích	80	71	3,7	5,5
5. Účast na přednáškách	80	75	3,9	5,0
6. Domácí studium	84	65	3,5	5,6
7. Fakt, že přednášky jsou povinné	65	66	4,0	5,1
8. Účast na seminářích	79	70	3,9	4,9
9. Mimoškolní práce	52	42	4,1	3,6
10. Práce v domácnosti	30	45	3,0	3,1
11. Funkce	50	31	3,5	3,7

Nahromadění více zkoušek je studenty považováno za nejvíc stressující faktor v jejich vlastním životě.

Tam, kde je to možné, bylo by proto účelné rozložit zkoušky na delší časové období, např. rozšířit praxi tzv. předtermínů apod.

Rovněž tak by mohlo být ještě leccos podniknuto pro odstranění stressovosti třetího z faktorů (potíže se sháněním materiálu ke zkouškám).

Další faktory uvedené v pořadí důležitosti z hlediska stressu jsou studentským životním údělem. Je možno k nim poznamenat, že ne každý stress je třeba považovat za škodlivý faktor — naopak mírný stress má v mnohém kladné a podněcující účinky.

VZTAHY MEZI NĚKTERÝMI STRESSORY VE STUDENTOVĚ PRÁCI A NĚKTERÝMI JEHO OSOBNOSTNÍMI VLASTNOSTMI

Přemíra vnějších podnětů, které není možné zvládnout. „Přehlcování informacemi se stává stressovou situací“, konstatuje správně Charvát (1969, 91); studenti jsou jednou z vrstev obyvatelstva, která je tomuto přehlcování zvláště vystavena.

Nejde jen o nahromadění zkoušek, seminářů a o celou řadu dalších povinností. Jde také, u začínajících studentů, o složitou změnu životních stereotypů (venkov — město; o život v jiném kulturním a sociálním prostředí atd.). Vyskytují se proto studenti, na které doléhá tolik vnějších podnětů, že nejsou schopni je zvládnout.

Studenti a studentky, na které doléhá tolik vnějších podnětů, že nejsou schopni je zvládnout, se cítí velmi rozptýlení (m. — $r = 0,570$; 1 % hl. význ.; ž. — $r = 0,452$; 1 % hl. význ.), stávají se nejistými, obrací se na své přátele s otázkou, aby se dozvěděli, jací skutečně jsou (m. — $r = 0,466$; 1 % hl. význ., ž. — $r = 0,250$; 1 % hl. význ.), mají sklon přeceňovat neznámé lidi (m. — $r = 0,261$; 5 % hl. význ.; ž. — $r = 0,266$; 1 % hl. význ.), vzdávají se snadno svého úsilí (m. — $r = 0,229$; 5 % hl. význ.; ž. — $r = 0,365$; 1 % hl. význ.).

Student toho typu se nedokáže soustředit na studium ($r = 0,350$; 1 % hl. význ.), nedaří se mu žít podle svých zásad ($r = 0,314$; 1 % hl. význ.), má zvyk odkládat své povinnosti ($r = 0,245$; 1 % hl. význ.) a trpí jeho prospěch ($r = 0,238$; 5 % hl. význ.).

Studentka, která není schopna zvládnout vnější podněty, jež na ni doléhají, se vyznačuje podléháním svým náladám ($r = 0,334$; 1 % hl. význ.), nedokáže překonat rušící myšlenky, když se chce soustředit ($r = 0,341$; 1 % hl. význ.), ani se nedokáže zbavit myšlenek a představ, které se nepřeje ($r = 0,320$; 1 % hl. význ.). Navíc se jí nedaří obvykle zakončit práci, kterou začala ($r = 0,216$; 1 % hl. význ.), je nepraktická ($r = 0,188$; 5 % hl. význ.) a nerozhodná ($r = 0,194$; 5 % hl. význ.).

PROSPĚCH A STRESSOVÉ FAKTORY

Dobry prospěch koreluje: s nevzdáváním svého úsilí (m. — $r = 0,343$; 1 % hl. význ.), s neodkládáním na pozdější dobu (m. — $r = 0,355$; 1 % hl. význ.), s tím, že se daří obvykle dokončit práci (m. — $r = 0,296$; 1 % hl. význ.), se zvykem neodkládat své povinnosti (m. — $r = 0,231$; 5 % hl. význ.).

Sklon přeceňovat neznámé lidi má muž s horším prospěchem ($r = 0,223$; 5 % hl. význ.), kdežto žena s lepším prospěchem ($r = 0,184$; 5 % hl. význ.).

Na muže s horším prospěchem doléhá tolik podnětů, že není schopen je zvládnout ($r = 0,238$; 5 % hl. význ.) a je také nucen častěji spěchat ($r = 0,238$; 5 % hl. význ.).

U žen se objevil statisticky významný vztah mezi horším prospěchem a

zvýšenou citlivostí na rušivé podněty, např. hluk ($r = 0,207$; 5 % hl. význ.).

Z přehledu zde popsaných vztahů je vidět, že prospěch koreluje nejspíše s osobnostními vlastnostmi (např. volnými rysy), ale i negativní vliv dlouhodobých stressových faktorů z prostředí se tu může určitým způsobem projevit.

MANUÁLNÍ PRÁCE

Pro prevenci účinku stressových faktorů je třeba zdůraznit význam manuální práce.

Studenti našeho souboru, kteří jsou zvyklí manuálně pracovat, se významně častěji dokáží zbavit myšlenek a představ, které si nepřejí ($r = 0,326$; 1 % hl. význ.), mají svoji metodu výchovy pozornosti, která se jim osvědčila ($r = 0,315$; 1 % hl. význ.), nepodléhají často svým náladám ($r = 0,293$; 1 % hl. význ.), dovedou se uklidnit pozorováním svých emocí ($r = 0,256$; 5 % hl. význ.), netrápí se znovuvybavováním nepříjemných zážitků ($r = 0,241$; 5 % hl. význ.), daří se jim dokončovat započatou práci ($r = 0,260$; 5 % hl. význ.).

Studentky, zvyklé manuálně pracovat, mívají pořádek ve svých věcech ($r = 0,254$; 1 % hl. význ.) a nejsou nepraktické ($r = 0,207$; 5 % hl. význ.).

Tab. 4a. Náročnost mezilidských vztahů ve studentském prostředí

Charakteristika stressoru	%		subjektivní závažnost stressoru	
	muži	ženy	muži	ženy
1. Erotické vztahy	72	69	5,0	5,3
2. Vztah ke spolužačkám	62	58	4,1	3,8
3. Vztah k matce	60	48	3,8	4,5
4. Vztah ke spolubydlícím	48	39	4,4	4,9
5. Vztah k otci	60	43	4,0	4,7
6. Vztahy k nadřízeným	66	45	3,6	4,8
7. Vztahy ke spolužákům	65	40	3,3	3,5
8. K sourozencům	40	35	3,1	4,0
9. K příbuzným	40	30	3,8	3,8
10. Chybění některý z rodičů	24	19	4,8	6,6
11. Nedostatek soc. vztahů	32	18	3,4	4,4
12. Manželské vztahy	10	6	4,0	5,2
13. Vztah k vlastním dětem	2	0,5	5	5

Poznámky k tabulce

Jak je z tabulky patrné, nejčastějším stressorem v oblasti vztahů mezi lidmi jsou vztahy erotické; subjektivně nejvíce stressující je však pro studentky chybění některého z rodičů.

Závažné rozdíly se jeví v náročnosti mezilidských vztahů na klidné a nevyrovnané jedince. Z celého souboru žen ($n = 120$) bylo vybráno 20 nejvíce klidných a 20 nejvíce nevyrovnaných studentek (stupeň nevyrovnanosti byl zjišťován dotazníky MNQ a KN5) a tyto skupiny byly vzájemně porovnány. Jak ukazuje následující tabulka, kromě vztahů k příbuzným a nadřizeným, jsou téměř všechny ostatní sociální vztahy náročnější (stressovější) pro nevyrovnané studentky.

Pozornosti si zaslouží zejména stressovější vztah k matce (pro neurotické více než dvakrát náročnější než pro klidné) a rovněž tak dvojnásobně vyšší stressovost vztahů erotických, vztahů ke spolužačkám a ke spolubydlícím.

Tab. 4b. Náročnost mezilidských vztahů u klidných a neurotických studentek

	klidné (n = 20)					neurotické (n = 20)				
	bodů	osob	v %	závaž. stresoru	subj. záv. stress.	bodů	osob	v %	závaž. stresoru	subj. záv. stress.
Erotické vztahy	55	12	60	2,7	4,5	110	17	85	5,5	6,5
Vztah k spolužač.	36	9	45	1,8	4,0	76	15	75	3,8	5,0
Vztah k matce	30	8	40	1,5	3,7	86	14	70	4,3	6,1
Vztah ke spolubydlícím	36	7	35	1,8	5,1	75	11	55	3,7	6,8
Vztah k otci	32	8	40	1,6	4,0	56	11	55	2,8	5,0
Vztah k nadříz.	24	3	15	1,2	8,0	22	4	20	1,1	5,5
Vztah ke spolužákům	30	8	40	1,5	3,7	55	9	45	2,7	6,1
Vztah k sourozenn.	24	6	30	1,2	4,0	44	10	50	2,2	4,4
Vztah k příbuzným	41	5	25	2,0	8,2	21	6	30	0,05	3,5
Chybění někt. z rodičů	23	3	15	1,1	7,6	28	3	25	1,4	9,3
Nedostatek soc. vztahů	24	3	15	1,2	8,0	22	4	20	1,1	5,5
Manželské vztahy	10	2	10	0,5	5,0	10	2	10	0,5	5,0
Vztah k dětem	5	1	5	0,2	5,0	—	—	—	—	—

ANALÝZA NĚKTERÝCH STRESSOVÝCH FAKTORŮ V SOCIÁLNÍCH VZTAZÍCH

Přátelství a izolovanost u studentů

Přátelství:

Student, který má dobrého přítele, jemuž je možno se se vším svěřit, se vyznačuje statisticky významně touto charakteristikou: dostatkem času (není nucen často spěchat; $r = 0,260$; 5 % hl. význ.), pořádkem ve svých

věcech ($r = 0,227$; 5 % hl. význ.) a tím, že se nevzdává svého úsilí, když se mu něco nezdaří ($r = 0,225$; 5 % hl. význ.).

Studentky tohoto typu nejsou neurotické ($r = 0,167$; 5 % hl. význ.) a mají tendenci žít podle zásad, které si vytýčily ($r = 0,185$; 5 % hl. význ.). Další charakteristiky se nám zatím nepodařilo stanovit.

Izolovanost:

Student, či studentka, který se cítí poměrně izolován mezi ostatními lidmi, má tyto osobnostní charakteristiky:

Dotkne se ho poměrně snadno kritická poznámka (m. — $r = 0,361$; 1 % hl. význ.; ž. — $r = 0,341$; 1 % hl. význ.).

Domnívá se, že je poměrně málo samostatný (m. — $r = 0,299$; 1 % hl. význ.; ž. — $r = 0,237$; 1 % hl. význ.).

Sebezpozorování v něm zvyšuje zaměřenost na vlastní starosti (m. — $r = 0,353$; 1 % hl. význ.; ž. — $r = 0,165$; 5 % hl. význ.).

Je dost nepraktický (m. — $r = 0,184$ není signifikantní; ž. — $r = 0,341$; 1 % hl. význ.).

Student, který se cítí izolován, se nedovede zbavit starostí před spánkem ($r = 0,376$; 1 % hl. význ.), nedaří se mu obvykle zakončit práci ($r = 0,232$; 5 % hl. význ.), má dojem nadměrného sebezpozorování ($r = 0,225$; 5 % hl. význ.), není nucen často spěchat ($r = 0,230$; 5 % hl. význ.).

(Spěch, jak se zdá, snižuje tedy pocit izolovanosti, ale na druhé straně také negativně působí při vytváření dobrých přátelských vztahů.)

Izolovaná studentka vykazuje tuto charakteristiku:

Nedovede se zbavit myšlenek a představ, které si nepřeje ($r = 0,226$; 1 % hl. význ.), soustřeďuje se na negativní jevy ve svém okolí ($r = 0,241$; 1 % hl. význ.), podléhá často svým náladám ($r = 0,311$; 1 % hl. význ.), setkala se s potížemi při svém sebezpozorování ($r = 0,180$; 5 % hl. význ.), vzdává se obvykle snadno svého úsilí ($r = 0,198$; 5 % hl. význ.) a zařídí se někdy podle něčí rady jen proto, aby se dotýčný nezlobil ($r = 0,161$; 5 % hl. význ.).

Poznámky k tabulce 5

Subjekt se může stát stressorem sám sobě. Jak z tabulky č. 5 vyplývá, špatným soustředováním, příliš intenzivním uvědomováním vlastních chyb a nedostatků, stavy beznaděje, strachu a úzkosti jakož i dalšími podobnými osobními rysy, může člověk být značně intenzivním stressorem sobě samému. (Srovnej Reykowski, 1966, 203—206.)

Samozřejmě, že nelze nevidět vzájemnou dialektickou spjatost vnějších a vnitřních vlivů, působení vnějších vlivů v závislosti na vnitřních podmínkách osobnosti, jak to často zdůrazňoval Rubinštejn.

Člověk se sám sobě nestane stressorem bez podstatného záporného vlivu vnějších podnětů, např. člověk, aby se naučil připouštět si svoje starosti, musí být určité alespoň zpočátku vystaven negativním vnějším vlivům (to znamená musí mít např. důvody ke starostem atd.). Později však člo-

Tab. 5. Stressové faktory ve vlastním duševním životě studentů

Charakteristika stressoru	%		subj. stressovost (prům. počet bodů, jež udává osoba daným faktorem stressovaná)	
	muži	ženy	muži	ženy
1. Připouštění si starostí	86	87	5,2	5,4
2. Potíže se soustředováním	86	77	5	5,4
3. Uvědomování vlastních chyb a nedostatků	90	79	4,7	5
4. Stav beznaděje	69	66	4,3	5
5. Strachy a úzkosti	76	69	4,4	4,8
6. Obtížné rozhodování	86	76	4,6	4,6
7. Vnitřní nekázeň	79	63	4,9	5
8. Obavy z budoucnosti	66	66	4,5	5,1
9. Potíže při realizaci rozhodnutého	78	61	4	4,9
10. Litostivost	56	59	2,9	5,2
11. Vyčerpání duš. bolestmi	50	50	4,6	4,7
12. Zlost	66	63	4	4
13. Názorová nejistota	70	67	3,8	4
14. Neschopnost se uvolnit	60	49	3,8	4,5
15. Charakter. vlastnosti	58	68	3,9	3,7
16. Nesprávné osobní návyky, které vyčerpávají	62	40	3,5	4,2
17. Pocity závislosti	54	54	4,3	3,9
18. Relativizace hodnot	64	47	4,5	4
19. Existenční nejistota	52	36	3,5	4,1

věk může jednat relativně nezávisle na vlivech svého prostředí — může např. projevit sklon starat se nad kdejakou maličkostí, která objektivně vůbec za ony starosti nestojí.

Zvlášť nevyrovnaný, neurotický člověk „vyniká“ v přeceňování významu negativních podnětů pro sebe sama. Ve své osobnostní struktuře vytváří rysy, jimiž se intenzivně stressuje.

Neurotický jedinec se podle našeho výzkumu oproti normálnímu jedinci vyznačuje ve zvýšené míře následujícími subjektivními stressory:

Nedokáže se uvolnit (10—1); má vyčerpávající charakterové vlastnosti (6—1); trpí stavy beznaděje (3—1), relativizací hodnot (3:1), názorovou nejistotou (3:1), vyčerpáním duševními bolestmi (2:1), vnitřní neukázněností (2:1), závislostí (2:1), starostmi (2:1), strachy a úzkostmi (2:1).

Čísla v závorce udávala poměr mezi absolutním počtem bodů u skupiny 20 nevyrovnaných a 20 vyrovnaných studentek; např. neschopnost se uvolnit hodnotily u sebe nevyrovnané studentky 10× větším počtem bodů než vyrovnané studentky.

Shrnující tabulky

Tab. 6. Nejintenzivnější stressové faktory v životě studentů (průměrné hodnoty od všech PO)

Muži		Ženy	
Nahromadění více zkoušek	6,7	Nahromadění více zkoušek	7,9
Erotické vztahy	5	Nedostatek spánku	6,1
Nedostatek spánku	5	Náročnost zkoušek	5,8
Náročnost zkoušek	4,8	Spěch	5,3
Starosti	4,4	Obtěžující hluk	5
Nesoustředěnost	4,2	Připouštění si starostí	4,7
Vlastní chyby a nedostatky	4,1	Potíže se soustředováním	4,6
Shánění materiálu ke zkouškám	3,5	Nemoc	4,5
		Potíže se sháněním materiálu	4,3
		Uvědomování vlastních chyb	4,4
		Stavy beznaděje	4,2

Tab. 7. Míra subjektivní závažnosti jednotlivých stressových faktorů
intenzita stressového faktoru, vypočtená z údajů těch PO,
které ho za stressový udávaly)

Muži		Ženy	
Nahromadění více zkoušek	7,0	Nahromadění více zkoušek	7,8
Náročnost zkoušek	6,6	Náročnost zkoušek	6,6
Nedostatek spánku	6,0	Chybění někt. z rodičů	6,6
Nemoc	5,6	Nedostatek spánku	6,3
Připouštění si starostí	5,2	Spěch	6,2
Potíže se soustředováním	5,0	Nemoc	6,1
Erotické vztahy	5,0	Obtěžující hluk	5,7
Chybění někt. z rodičů	4,8	Potíže se soustředováním	5,4
		Nedostatek světla	5,4
		Tělesné bolesti	5,3
		Erotické vztahy	5,3
		Manželské vztahy	5,2

Tab. 8. Nejčastěji udávané stressové faktory

Muži	%	Ženy	%
Nedostatek spánku	98	Nedostatek spánku	90
Více zkoušek	96	Spěch	87
Náročnost zkoušek	92	Starosti	87
Shánění materiálu ke zkouškám	90	Více zkoušek	86
Uvědomování vlastních chyb	90	Náročnost zkoušek	82
Obtížné rozhodování	86	Shánění materiálu	81
Starosti	86		
Potíže se soustředěním	86		
Spěch	86		
Domácí studium	84		
Obtěžující hluk	82		
Účast na přednáškách	80		
Aktivní práce v semináři	80		

DISKUSE

Je možno diskutovat především o námitce, jakou objektivní cenu má vůbec zjišťování subjektivního aspektu stressu. Proti uvedené námitce lze argumentovat především tím, že subjektivní aspekt stressu těsně koreluje s tzv. objektivními, např. fyziologickými ukazateli stressu, což je prokázáno řadou výzkumů. Marianne Frankenhauserová (1967, 20) uvádí vysokou korelaci mezi subjektivně pociťovaným stresem a množstvím adrenalinu v krvi. Hodnotu jejich výzkumů ocenil i V. N. Mjasiščev (1970, 10). Řada autorů potvrzuje také úzké vztahy mezi subjektivně pociťovaným stresem a objektivně stanovitelnou intenzitou stressoru; např. G. Ekman (1967, 32) si všimá vzrůstu intenzity nepříjemného zážitku při zvyšování intenzity el. proudu působícího na PO. Řada autorů, jak uvádí Boleloucký (1973) zdůrazňuje dokonce význam subjektivního aspektu stressu pro prognózu morbidity (osoby s vyšší mírou subjektivně pociťovaného stressu jsou snáze náchylné k nemocem). Lze tedy uzavřít konstatováním, že měření subjektivního aspektu stressu je přínosné pro zjištění objektivní intenzity stressu.

Jiným problémem může být použitelnost metody, kterou v této studii uvádíme. O své dotazníkové metodě pro měření subjektivního aspektu stressu L. Míček stručně referoval na V. symposiu o duševním zdraví mládeže (Brno, 1973). Byl diskutován rozdíl mezi jeho metodou a jiným typem dotazníku, jehož prvotní verzi vytvořili Rahe a Holmes a který u nás vyvíjí Z. Boleloucký. Jde o dotazník o 43 položkách, které má respondent srovnávat co do subjektivní stressovosti se stressovostí sňatku, jenž má arbitrární hodnotu 500 bodů. Obě tyto metody jsou založeny na předpokladu měřitelnosti subjektivního aspektu stressu; nebyly proti nim vznášeny zásadní námitky a byla projevena přání vyzkoušet je v klinické praxi.

Další diskutabilní otázkou je rozsah stressorů, konkrétně, zda je možno mezi stressory zahrnout i ty faktory, které označujeme jako „vnitřní stres-

sory“. Jedná se vlastně o specifické vnitřní podmínky, které podstatně zvyšují účinnost, tj. stressovost negativních vnějších podnětů. Máme zato, že pravděpodobně nejčastější pojetí stressu „jako stavu vzbuzeného takovou náročnou životní situací, ve které nějaká rušivá okolnost působí na organismus, ztěžuje mu plnění úkolů, uspokojování potřeb“ (J. Čáp—Z. Dytrych, 1968, 26) nevylučuje, že jde o stav spoluvytvářený také vnitřními podněty.

Rovněž konstatování J. Reykowského (1966, 212), že stressem (má být řečeno spíše stressorem) je to, co vyvolává určitý stressový stav, připouští význam vnitřních faktorů.

Podle sovětského autora V. K. Mjagera (1970, 327) „psychologická traumatizace ... odráží individuální vztah člověka k traumatizujícím okolnostem“, je tedy možno dodat, že se zde uplatní vnitřní, subjektivní aspekt.

Také podle J. Švancary (1972, 91) „rozvoj stressového procesu závisí na vnějším podmiňování, ale uplatňuje se tu také dispozice hereditární i dřívější zkušenosti, tedy vnitřní podmiňování“.

Ve světle Pavlovova učení o v. n. č. nelze také nevidět, že není možno od sebe oddělit účinky stressoru samého a očekávání účinku stressoru. Některé z vnitřních stressorů, jako strach, úzkost, připouštění si starostí atd., jsou průkazem tohoto očekávání, jež je typicky zintenzívněno u řady neurotických poruch.

Jednotná, obecně uznávaná kvalifikace stressorů zatím neexistuje a není cílem této studie se o ni pokoušet. Domníváme se však, že vnitřní okolnosti, které usnadňují účinek vnějších stressorů (a to často do té míry, že nabývají pro prožívání stressu u subjektu prvořadý význam) mají ve výčtu stressorů také své místo a proto jsme je zařadili i do tohoto výzkumu.

LITERATURA

- Appley M. H., Trumbull R.: Psychological Stress, New York, 1964.
- Boleloucký Z.: Zkušenosti s vyšetřováním psychofysiologické reaktivity na životní události a změny pomocí dotaz. autorů Rahe a Holmes; Praha-Brno, 1973; zatím nepublikováno.
- Bykov K. M.: Mozková kúra a vnitřní orgány; Praha 1952.
- Čáp J.—Dytrych Z.: Utváření osobnosti v náročných životních situacích; Praha 1968.
- Daniel Š., Stríženec M.: Psychická zátěž v poloautomatizovanéj a automatizovanéj výrobě, Čs. hygiena 9, 1964, 11—15.
- Ekman G.: The Measurement of Subjective Reactions, in: Emotional Stress; Stockholm 1967.
- Haškovec L.: Emoce a vnitřní orgány. In: Emoce; Praha 1966.
- Hladký A.: Měření psychické zátěže, in: Sb. Psychologické problémy racionalizace živé práce, Horizont, Praha 1974, s. 8—23.
- Hladký A., Matoušek O.: Problém zátěže v průmyslové psychologii, in: Psychologie v ekonomické praxi, 1970, 3. s. 119—131.
- Hyhlík F., Nakonečný M.: Malá encyklopedie současné psychologie, Praha 1974.
- Charvát I.: Život, adaptace a stress; Praha 1969.
- Kuric J.: O sebvýchově mladého člověka; Bratislava 1966.
- Matoušek O., Štikar J.: K problému posuzování psychické zátěže při práci, Čsl. psychol. 1966, X., 256—267.

- Mjager V. K.: Doslov ke knize Emocionalnyj stress; Leningrad 1970.
 Mjasiščev V. N.: Předmluva ke knize Emocionalnyj stress; Leningrad 1970.
 Míček L.: Základní pojmy duševní hygieny; Praha 1970.
 Morgan C. T.: Introduction to Psychology; New York 1956.
 Reykowski J.: Funkcjonowanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego; Warszawa 1966.
 Rubinštejn S. L.: Základy obecné psychologie; Praha 1964.
 Ruch F. L.: Psychology and Life; Fifth Edition, Chicago 1958.
 Růžička J., Matoušek O., Hladký A.: Člověk a práce, Praha 1972.
 Seligman V., Vinařický R.: Přehled fyziologie člověka, Praha 1970.
 Slováčková S.: Psychický stress a jeho předcházení u vysokoškolských studentů, dipl. práce, nepublikováno, Brno 1977.
 Selye H.: Život a stress; Bratislava 1966.
 Švančara J.: Emoce, city a motivace; Praha 1973.

ФАКТОРЫ СТРЕССА В ЖИЗНИ ВУЗОВЦА

В начале работы авторы подчеркивают всеобщественный интерес направленный на защиту студентов от лишнего истощения. Вкратце приводят некоторые возможности применения теорий стресса в практической жизни.

Центр тяжести всей статьи лежит в экспериментальной части.

Авторы стараются:

- а) привести сводку стрессоров, действующих на вузовцев (244 подопытных лиц).
- б) установить корреляции между действием некоторых стрессоров с некоторыми чертами личности, так же, как способами самовоспитания (240 п. л.).

Чтобы получить данные обоих типов, авторы разработали специальные анкеты. (Состояние стресса студентов оценивали на шкале от 0 до 10 пунктов).

В качестве самых интенсивных стрессовых факторов в жизни студентов выступают следующие:

У мужчин: накопление большего количества экзаменов (7,0), требовательность экзаменов (6,6), отсутствие сна (6), болезнь (5,6), тревоги (5,2), несосредоточенность (5,0) эротические отношения (5,0) и т. д.

У женщин: накопление большего количества экзаменов (7,8), требовательность экзаменов (6,6), отсутствие родителя (6,6), отсутствие сна (6,3), торопливость (6,2), боленч (6,1), обременяющий шум (5,7), затруднения, касающиеся сосредоточенности (5,4) и т. д.

Статья содержит далее ряд установленных отношений между некоторыми чертами личности и следующими стрессорами: шум, торопливость, беспорядок в собственных делах, пользование поощряющими средствами, воздействие большого количества раздражителей, неуспеваемость, ручная работа, изоляция.

Авторы уделяют внимание также невротизму студентов. Было установлено, что неудовлетворенные студентки считают более стрессовыми свои отношения к матерям, эротическим партнерам, к соученикам и товарищам по квартире.

Невротическая студентка значительно чаще, чем уравновешенная, жалуется на неспособность ослабить напряженность, приводит истощительные свойства характера, состояния безнадёжности, относительность ценностей, неуверенность в возрениях от истощения душевной скобью, жалуется на внутреннюю недисциплинированность, зависимость, заботы, тревогу.

THE FACTORS OF STRESS IN THE LIVES OF UNIVERSITY STUDENTS

In the introduction to the present paper the authors point out that the interest of the society requires that university students should be protected from unnecessary exhaustion. The authors also mention some possible applications of the theories of stress to practical life.

The present paper is mainly concerned with experimental work.

The paper:

- a) reviews the stressors subjectively influencing the students ($n = 244$),
b) is concerned with the correlations between some stressors and some personal features and styles of self-education ($n = 240$).

In order to determine both types of dates two questionnaires were prepared. (The weight of stress was evaluated in the range of 0 to 10 points).

The most intensive stressors in the lives of university students are:

- a) with men — accumulation of examinations (7.0), exacting examinations (6.6), insufficiency of sleep (6), illness (5.6), worries (5.2), poor concentration (5.0), etc.
b) with women — accumulation of examinations (7.8), exacting examinations (6.6), missing parent (6.6), insufficiency of sleep (6.3), hurry (6.2), illness (6.1), annoying noise (5.7), poor concentration (5.4), etc.

The paper also contains a number of ascertained relations between some personal traits and the following stressors: noise, hurry, disorder in one's belongings, recourse to stimulating drugs, operation of too many arousals, bad marks, manual work, isolation etc.

Attention is also devoted to the neuroticism of students. It has been shown that neurotic girl students assess their relations to their mothers, erotic partners, girl school-mates and to their room-mates as being more stressing in comparison with non neurotic girl students.

Neurotic girl students give a significantly higher occurrence of lack of relaxation, undesirable character traits, states of hopelessness, relativity of values, uncertainty of opinion, exhaustion by mental pains, poor inner discipline, dependence, worries, fears and anxieties.