

STRESOVÉ FAKTORY V DOSPÍVÁNÍ

Adriana Kramárová

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Adriana Kramárová**
Osobní číslo: **H11843**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Stresové faktory v dospívání**

Zásady pro vypracování:

Vyhledání a zpracování odborné literatury.

Vymezení odborné terminologie a teoretických východisek z oblasti dospívání, stresu a stresových faktorů.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení dat, včetně jejich interpretace.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

CUNGI, Charly. Jak zvládat stres. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-247-1369-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-71691-21-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

MACEK, Petr. Adolescence. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jana Jurčíková

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

27. ledna 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

2. května 2014

Ve Zlíně dne 27. ledna 2014



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.

děkanka



L.S.



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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 27.3.2014.

Kramářová

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

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit 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 přihlídá k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu a stresových faktorů u dospívajících. Teoretická část obsahuje přiblížení základních pojmů dané problematiky, co je stres, historii stresu, jeho druhy a příznaky. Dále je v této části popsáno zvládání stresu u dospívajících, včetně vysvětlení pojmů z období dospívání a popis rizikových faktorů stresu u adolescentů. V praktické části jsou zpracována a vyhodnocena data získána z dotazníkového šetření. Cílem výzkumu je zjistit informovanost týkající se stresu u dospívajících. Zda dospívající ví, co pojem stres znamená a na kolik tomuto pojmu rozumí, jaké zmiňují nejčastější stresové faktory a projevy, jak obvykle řeší stresové situace.

Klíčová slova: stres, stresová reakce, stresory, zvládání stresu (coping), dospívání

ABSTRACT

The subject matter of this bachelor's thesis is stress and stress factors among adolescents. The theoretical part deals with basic concepts of given points at issue, defines stress, its history, types and symptoms. It also describes stress management of adolescents, including defining terms from the adolescence and description of risk factors of stress among adolescents. The practical part processes and evaluates data gathered via a questionnaire. The aim of the inquiry is to find out the awareness of stress among adolescents – whether they know, what the term stress means, how much they understand it, what stress factors and manifestation they mention most often and how they normally deal with stress situations.

Keywords: stress, reaction to stress, stress factors, coping with stress, adolescence

... „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.“ ...

H. Selye

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Janě Jurčíkové za vstřícnost, odborné vedení, připomínky, cenné rady a podněty při zpracovávání této bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STRES	11
1.1 HISTORIE STRESU.....	12
1.2 DRUHY STRESU.....	13
1.3 STRESORY	15
1.4 STRESOVÁ REAKCE.....	17
1.5 PŘÍZNAKY STRESU	18
1.6 FÁZE STRESU	20
1.7 ZVLÁDÁNÍ STRESU (COPING)	21
1.7.1 Copingové styly a strategie zvládání stresu.....	22
2 ADOLESCENCE (OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ)	25
2.1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ: (OD 12 LET DO 20 LET)	26
3 DOSPÍVAJÍCÍ A STRES	29
3.1 STRESOVÉ FAKTORY V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	30
3.2 ŠKOLNÍ STRES A STRESORY VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.....	34
3.3 ZVLÁDÁNÍ STRESU U ADOLESCENTŮ	35
3.4 DOSPÍVAJÍCÍ A VRSTEVNICKÉ VZTAHY.....	36
II. PRAKTICKÁ ČÁST	38
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	39
4.1 CÍL VÝZKUMU	39
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	39
4.3 METODIKA VÝZKUMU.....	40
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	40
4.4.1 Harmonogram výzkumu.....	40
4.4.2 Realizace dotazníkového šetření	41
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ZPRACOVÁNÍ DAT	42
5.1 SOCIODEMOGRAFICKÉ ÚDAJE RESPONDENTŮ.....	42
5.2 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	43
5.3 SHRnutí VÝZKUMU	58
ZÁVĚR	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	66
SEZNAM OBRÁZKŮ	67

SEZNAM TABULEK.....	68
SEZNAM GRAFŮ	69
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Stres zná dnes skoro každý a přibývá stále více lidí, kteří jím trpí. Je součástí každodenního života současné civilizace a doby, která je typická svou hektičností, uspěchaným a přetech-nizovaným způsobem života, vysokými nároky aj. Stres nás však provází již od počátku života a do určité míry tedy spoluvytváří způsob našeho života. Dnešní moderní doba je pro člověka velmi náročná a stresující, klade na nás stále větší požadavky, udělat toho co nejvíce a hlavně co nejrychleji. Většina lidí je stále ve spěchu, mnoho lidí kvůli tomu, že nechávají věci na poslední chvíli a teprve v časové tísní se snaží daný úkol řešit. V tomto chaotickém světě se vše neustále mění, a proto jsou lidé nuceni čelit přehnaným požadavkům a žijí v úzkosti, nejistotě a zmatku. Životní stres je přirozenou součástí lidského života a lidská psychika má k dispozici řadu mechanismů, jak se se zátěží vyrovnat, ne vždy ale účinně fungují. Každý člověk se v různých životních obdobích potýká s různými stresovými situacemi zejména v práci, doma, ve společnosti atd. a musí řešit závažné životní problémy. Je užitečné vědět, jak těmto situacím předcházet nebo je úplně vyřešit. Na každého člověka působí stres odlišně. Někdo se do stresu dostane snadno a rychleji, druhý stres téměř nemusí pocítit. Přemíra stresu a především neschopnost stres zvládat vede k nejrůznějším poruchám v oblasti zdraví. Specifickou skupinou, které se také týká stres, jsou dospívající členové naší společnosti. V tomto období je stres často zapomínaným slo-vem. Jde o období fyziologických, psychologických a sociologických změn, na které každý adolescent reaguje individuálně. Tyto změny poté mohou vyvolávat ve větší či menší míře stresovou zátěž. Ale kdo snad ví, co se děje uvnitř každého dospívajícího? Kdo pozná, kdy je či není ve stresu? Škola je místo, kde se student setkává s různými situacemi, v nichž musí prokázat svoje znalosti, schopnosti nebo dovednosti, a to nejen po stránce výkonnost-ní, ale také po stránce sociální. Některé situace může dospívající zvládat bez obtíží, jiné ale mohou působit zátěžově a vyvolávat u něj stres, jehož důsledky mohou mít následný vliv na psychický a fyzický stav dospívajícího a také na jeho výkon. Zkoumání vztahu stresu a kvality života je vždy aktuální, zvláště u dospívajících, kteří ještě vykazují znaky emoční lability a nestability struktury cílů a životních hodnot, proto je mým zájmem zjistit a vy-hodnotit stres u dospívajících. Cílem bakalářské práce je zmapovat problematiku stresu v období dospívání, zaměřit se na stresové faktory v běžném životě dospívajících, jak se s těmito situacemi vyrovnávají a jak je následně řeší.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Stres je spojený s fyziologickými a psychologickými reakcemi organismu a znamená pro organismus nadměrnou zátěž. Podle obecné interpretace stres ohrožuje zdraví a celkový pocit pohody. Většina lidí jej chápe jako nežádoucí a špatný. Přiměřená dávka stresu a aktivity je však někdy pro člověka a jeho život nutná. Musíme si ale uvědomit, do jaké výše je přiměřený a do jaké výše ho považujeme za škodlivý. Vysvětlení pojmu stres lze najít v mnoha podobách. Jedná se o termín užívaný pro konflikt, úzkost a negativně pocíťované situace. Je specifickým stavem těla i mysli. V roce 1914 uvedl pojem „stres“ do vědecké terminologie fyziolog W. B. Cannon. Teorii stresu v roce 1936 formuloval H. Selye a pojem psychologického stresu zavedl v roce 1969 R. Lazarus. (Musil, 2005, s. 51)

Slovo stres pochází z anglického slova „stress“, v překladu znamená zátěž a vzniklo z latinského slovesa „stringo“, což v překladu znamená utahovat, stahovat, svírat. (Křivohlavý, 1994, s. 7) Můžeme se setkat s řadou definic, dosud však neexistuje jednotná definice stresu a lze dokonce říci, co autor, to definice. Pro příklad uvedeme některé z nich.

A. Howard a R. A. Scott uvádí: „Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (v tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (cit. podle Křivohlavý, 1994, s. 10)

Podle Nakonečného (1995) stres vzniká tehdy, působí-li na jedince nadměrně silný podnět po dlouhou dobu, nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní. (cit. podle Švingálová, 2006, s. 9)

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

Davidson (1997, s. 42) chápe stres jako „psychologickou a fyziologickou reakci těla, která nastává tehdy, když postřehnete nerovnováhu mezi úrovní požadavků, jež jsou na vás kladeny, a vaší schopností tyto požadavky splnit.“

Švingálová (1999, s. 8) například za stres považuje „stav organismu, kdy je nějakým způsobem ohrožena jeho integrita a je nutné zapojit všechny síly na jeho obranu.“ Nejvíce užívanou a citovanou definici uvádí H. Selye: „Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.“ (Cungi, 2001, s. 15) Další

Selyeho definice říká: „Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopnosti organismu odolat tomuto tlaku.“ (Křivohlavý, 1994, s. 10) Irmiš (1998, s. 8) definuje stres následovně: „Slovo stres znamená nadměrnou zátěž.“

Jednotliví autoři se liší tím, na co kladou důraz. U některých jsou zdůrazněny nepříznivé faktory a vnější podmínky, jiní stresem rozumí vnitřní stav člověka v nepříznivých podmínkách, někteří se zaměřují na odpověď organismu na vnější činitele. Stres je zapotřebí v situacích, kdy máme reagovat na neznámou a neobvyklou situaci a kdy potřebujeme aktivovat síly. Přiměřená míra stresu vede k upření pozornosti, soustředění a schopnosti dobře se rozhodnout, jakou strategii vybrat, či jednat pozitivně.

1.1 Historie stresu

Problematika stresu byla předmětem studia několika badatelů již od 20. století až do současnosti. Zajímalo je, kdy v těžké situaci člověk zvolí boj a kdy zvolí útěk. Jako první zmínil pojem stres Hans Selye, který je zakladatelem tradice systematického výzkumu stresu.

Ivan Pavlovič Petrov byl prvním badatelem, který se zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat (psů), kteří se dostali do těžké konfliktní situace. Vystavoval je těžkým stresovým situacím, sledoval zároveň, co se děje v organismu psa pomocí rozborů žaludečních šťáv. Například při expozici čtverce dostal pes nažrat a při expozici obdélníku dostal elektrickou ránu. V experimentech se rozdíl mezi čtvercem a obdélníkem zmenšovaly, až se pes dostal do stresové situace. Pavlov se zajímal především o chování psů při stresové situaci. (Křivohlavý, 2003, s. 166)

Americký fyziolog *Walter Cannon* se také zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat vystavených těžkým situacím a přitom zkoumal, co se děje v jejich fyziologických funkcích. Zvířata vystavoval nadměrnému hluku a nadměrné teplotě. Při tomto experimentu došlo k aktivitě celého organismu a prokázal zvýšení činnosti jejich nervového systému. (Křivohlavý, 2003, s. 166-167)

Hans Selye navázal na Cannonovu práci a je považován za zakladatele systematického zkoumání v oblasti stresu a tzv. *kortikoidního pojetí stresu*. Pracoval na experimentu s laboratorními krysami. Krysy rozdělil na dvě skupiny, jedné skupině aplikoval výtazek z ovaria a druhé fyziologický roztok, tyhle dávky podával denně. Po několika měsících se

u obou skupin krysy objevily žaludeční vředy, zvětšené nadledviny (hlavní stresové endokrinní žlázy) a atrofie brzlíku. Nebyl to výtazek ani fyziologický roztok, který pravidelně podával, ale špatné zacházení a trauma při aplikaci injekcí, které působilo na krysy jako stresor. Zjišťoval změny v činnosti funkcí a při pozorování zjistil, že dochází ke stejným fyziologickým reakcím. Tyto reakce nazval *GAS – General Adaptation Syndrom – obecný adaptační syndrom*, ve kterém vyznačil tři fáze: *poplachovou fází, fází rezistence a fází vyčerpání*. (Poschkamp, 2013, s. 45)

Richard Lazarus se zabýval hlavně lidskou charakteristikou zvládnání těžkostí a zaměřil se na to, co se děje v psychice člověka, který je v těžké životní situaci. Zaměřoval a studoval lidi, zda jsou schopni poznat, co se děje, najít příčinu ohrožení, zvážit danou situaci, zjistit velikost ohrožení a jak se proti tomu bránit. Na základě těchto studií popsal dvojí zhodnocení (*double appraisal*) situace ohrožení (*threat*). *Prvotní zhodnocení situace* je o zvážení situace dle ohrožení (vlastní existence, zdraví, sebehodnocení apod.). V rámci tohoto primárního zhodnocení ohrožení bral Lazarus ohled nejen na objektivní stav světa, tj. na to, co může nezaujatý pozorovatel sledovat, ale i na roli subjektivních faktorů, tj. vše, co v psychice člověka, který stojí v rizikové situaci, ovlivňuje jeho usuzování, zvažování a hodnocení dané situace. *Druhotné zhodnocení* je o možnostech určitého člověka zvládnout danou situaci. Jedná se o zvažování naděje, zda by se člověk mohl ubránit tomu, co ho ohrožuje, např. díky ofenzivním možnostem, tj. schopnostem ubránit se hrozícímu nebezpečí, nebo díky schopnostem zvládnout problém útokem. I zde bral Lazarus v potaz nejen objektivní stav světa, ale i roli subjektivního vidění světa daným člověkem.

Richard Lazarus uvádí, že při stejném riziku jsou podstatně zranitelnější děti a staří lidé než lidé mladí. Zranitelnější je člověk, který nemá s danou situací žádné zkušenosti oproti člověku, který se s rizikovou situací již setkal. (Křivohlavý, 2003, s. 168-169)

1.2 Druhy stresu

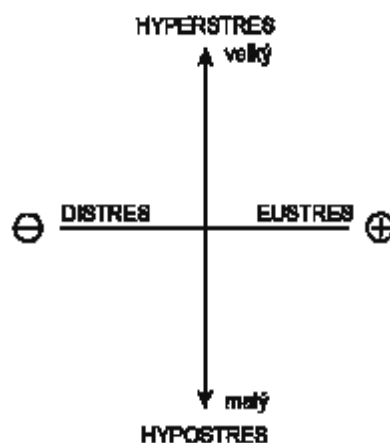
Stres nemusí mít jen negativní podobu. Dle vlivu stresu na člověka ho lze charakterizovat jako negativní či pozitivní. Jestliže stres není příliš intenzivní, vede k adaptaci a nutí organismus ke zlepšení výkonu. Je podmínkou aktivního života. Podle kvality stresové reakce je možné stres dělit na eustres a distres. (Křivohlavý, 1994, s. 11-12)

Eustres je dobrý, normální, aktivující stres, který je pozitivní a nezbytnou součástí života, umožňuje včlenit se do pracovního procesu. Motivuje k tvořivým změnám aktuálně nevyhovujících vnějších i vnitřních podmínek, po kterém zavládne nová vyváženost, homeostáza. Jedná se o pozitivní emocionální zážitky a události v našem životě jako je např. svatba, narození potomka, oslava. Do eustresu patří také situace, kde stres stimuluje organismus k větším výkonům a překonávání překážek např. při sportu. (Křivohlavý, 2003, s. 171)

Naopak u *distresu* jde o negativní emocionální zážitek, unavuje naše tělo a zkracuje život. Křivohlavý (2003, s. 171) uvádí, že „Termínem distres se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho původními, často výrazně negativními, emocionálními příznaky.“ Distres je stres nepříjemný, který ve větší míře působí škodlivě tím, že vede k přetížení člověka a v dané situaci převyšuje jeho možnosti. Je reakcí na určitý druh tlaku, který spouští psychologické a fyziologické změny nežádoucí povahy. Jedná se o situaci, ve které jsme v ohrožení a nemáme dost sil a možnosti, abychom ji zvládli. Emocionálně nám není dobře. Začneme ztrácet pocit jistoty a sebekontroly. Cítíme přetížení, zoufalství, bezmoc a ztrátu. (Křivohlavý, 1994, s. 12)

Distres můžeme rozdělit do čtyř základních oblastí: *anticipující stres*, který je způsobený obavami z budoucnosti. *Situační stres*, který pochází z daného okamžiku. Jedná se o stres, který vyžaduje naši aktuální pozornost. *Chronický stres*, stále přetrvávající stres, který může pocházet ze silného zážitku, který nejsme schopni ovlivnit. *Reziduální stres* neboli stres z minulosti, kdy nejsme schopni zapomenout na staré vzpomínky. (Davidson, 1998, s. 42)

Obrázek 1: Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)



Podle intenzity můžeme dále stres dělit na hypostres a hyperstres. *Hypostres* je velmi nízká míra stresu, může způsobit nedostatečnou pozornost a odkládání se rozhodnout, organismus je schopen si zvyknout. U *hyperstresu* je velmi vysoká míra stresu, která blokuje myšlení, chování a schopnost se vyrovnat se stresem. Překračuje hranice adaptability a může způsobit selhání, zhroucení, popř. i smrt.

Stres můžeme dále dělit podle časového hlediska na: *Akutní (krátkodobý) stres* je vyvolán událostí, která je náhlá a obvykle trvá krátkou dobu, hodiny, minuty, někdy jen okamžik. Vzniká jako reakce jedince na traumatizující a jím neovlivnitelnou situaci. Nejčastěji k němu dochází při závažných dopravních nehodách, přepadení, znásilnění nebo při podobných událostech, které způsobují bezprostřední ohrožení života. Méně závažné situace mohou mít také dlouhotrvající následky, závisí na osobnosti člověka. Někdy se u jedince při silné traumatizující události projeví posttraumatický stres. Posttraumatický stres je charakterizován stavem úzkosti, strachem, pocením, zrychlenou srdeční činností. Dále se objeví únava, nespokojenost a depresivní stavy. Tento stav je nutné co nejdříve léčit pomocí psychoterapií. (Cungi, 2001, s. 20)

Chronický (dlouhodobý) stres je naopak vyvolán dlouhodobými a opakujícími se situacemi, např. časté hádky v rodině, pracovní zátěž nebo nevyhovující prostředí. Můžeme jej charakterizovat jako opakující se stres, kdy se reakce jedince stává opakující nebo trvalou a tím dojde k pocitu vyčerpanosti. Můžou vzniknout psychické poruchy jako deprese, nespavost, stavy úzkosti či onemocnění jako bolest hlavy, zad, obezita, vysoký tlak atd. Tento stav je pak následně nutné léčit. (Cungi, 2001, s. 21)

Stres je zcela přirozenou součástí našeho života, protože ho vyvolávají změny. Mohou být jak negativní, tak i změny pozitivní a radostné mohou vyvolat stres, protože jde o účinný způsob, jak se tělo připravuje na nebezpečné či náročné podmínky. (Brockert, 1993, s. 21)

1.3 Stresory

Termínem stresory označujeme nepříznivé vlivy a tlaky, které mohou vést k tíživé situaci člověka. Švingalová (2006, s. 12) uvádí, že: „Stresory jsou činitelé, podněty různého charakteru (fyzikální, chemické, psychosociální), které jsou subjektivně prožívány a kognitivně hodnoceny jako zátěžové (stresové). Stresory u jedince vyvolávají stresovou reakci, pocit nejistoty nebo ohrožení, jsou tedy tím, co uvede člověka do stavu napětí.“ Hartl

a Hartlová (2010, s. 556) mluví o stresoru jako o „činiteli vnějšího prostředí, jehož dopad na organismu vyvolá stresovou reakci.“ Může jím být materiální faktor (například nedostatek potravy či tekutiny), sociální faktor (působení jednoho jedince na druhého), nedostatek času, nebo situace osamění. Stresory můžeme rozdělit do několika skupin na základě různých kritérií (podle doby jejich působení, intenzity jejich působení apod.). Jednotliví autoři upřednostňují různé způsoby dělení stresorů. Cungi (2001, s. 20-23) rozlišuje stresory na *akutní a chronické* a podle jejich povahy dále člení stresory na *konkrétní a vztahové*. Podle intenzity působení na člověka rozlišuje Křivohlavý (1994, s. 13) stresory na malé a velké: *Mikrostresory* vyjadřují mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu a uvádí člověka do stavu vnitřní tísně. *Makrostresory* jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy“.

Obdobným způsobem jako Křivohlavý rozděluje stresory Melgosa (2001, s. 25). Upozorňuje na skutečnost, že „malé“, zdánlivě bezvýznamné každodenní frustrace, dojde-li k jejich nakumulování, mohou být pro člověka stejně nebezpečné jako „velké“ stresové události. Podle délky působení stresory dělíme na *krátkodobé* (mohou se projevat například bolestí, vyrušením z činnosti, nebo neúspěchem při řešení nějakého problému apod.) a *dlouhodobé* (neshody v rodině, aj.)

Podle zdroje působení dělíme stresory na:

Vnější stresory – jsou dlouhotrvající podněty z okolního prostředí

- životní prostředí (např. doprava, počasí);
- sociální, ekonomická a politická sféra;
- soukromý život (úmrť v rodině, finanční potíže);
- zaměstnání (mezilidské vztahy, pracovní prostředí).

Vnitřní stresory – jejich původ je uvnitř člověka

- fyzické (např. nesprávná životospráva, zlovyky);
- psychické (přecitlivělost, problémy se sebedůvěrou, negativní pohled na svět);
- emocionální (strach, zármutek, úzkost, nenávisť).

Ačkoli jsou stresory označovány obecně za negativní činitele, určitá míra stresu je nezbytnou podmínkou pro životní otužování a zdravý psychický vývoj. Zvládnutý stres zpětně posiluje odolnost jedince vůči další zátěži. (Švingalová, 2006, s. 15)

1.4 Stresová reakce

V minulosti byl stres chápán jako škodlivý podnět z okolí, případně jako reakce těla na tuto stresující zátěž. Teorie o stresu, které se zabývají tělesnými reakcemi na stresové podněty jako chlad, horko, bolesti, jistě nabízejí důležité poznatky, obzvláště z medicínské a hormonální oblasti. Tyto přístupy ale nenabízejí žádné dostačující vysvětlení, proč různí lidé reagují za stejných nebo podobných podmínek na stres a zátěž různě. (Poschkamp, 2013, s. 42) Zjednodušeně řečeno, činitel působící zátěž je stresor, odpovědí organismu je stresová reakce. Reakce organismu na stres je však různorodá. Obecně jde o stimulaci sympatické nervové soustavy, která má za úkol „vzbouřit“ celý organismus a zmobilizovat všechny síly a rezervy k obraně. Nejprve zasáhne složka nervová přes sympatické vegetativní dráhy do dřeně nadledvin, kde vyplaví do krve *adrenalin*, působící zrychlení srdeční činnosti dýchání, zvýšení krevního tlaku a krevního cukru, tedy vše, co připravuje organismus k okamžité akci, k „útoky, nebo k útěku“. Zároveň jako druhá vlna jde druhý, pomalejší „rozkaz“ přes *hypotalamus a hypofýzu* do kůry nadledvin, kde se produkují hormony, zasahující do metabolismu těla, sahající „hlouběji do rezerv organismu“ a připravujících ho na „boj“ delšího trvání. Tyto vlny jsou ve vzájemném vztahu. Děje se odehrávají uvnitř organismu a působí nejen na fyzickou stránku člověka, ale i na psychiku. (Melgosa, 1997, s. 35)

Praško (2008, s. 55) uvádí, že: „Stresová reakce, které někdy říkáme reakce „boj, nebo útěk“ je stará reakce organismu, která nás připravuje na optimální reagování v případě vážného ohrožení.“ Tato reakce připraví ve zlomku vteřiny celý organismus na to, aby mohl bojovat nebo utíkat. Stresová reakce se rozvíjí při problémech v životě, přetížení, konfliktech, nepříznivých změnách. Také se však může udržovat při nadměrných obavách o zdraví. Na „boj nebo útěk“ potřebujeme dostat do svalů hodně okysličené krve. Řada lidí, proto reaguje na stres bušením srdce, tlakem za hrudní kostí, pícháním na prsou. Cítí stažení žaludku a mravenčení na kůži, někdy závratě a rozmazané vidění.

Maďarský fyziolog H. Seley (cit. podle Křivohlavý, 2003, s. 167 - 168) popsal tři stádia stresové reakce tvořící „obecný adaptační syndrom“:

1. *poplachová reakce* – cílem je rychlá mobilizace sil pro odvrácení stresu, tzn. uvést organismus do stavu všeobecné pohotovosti, jedná se o excitace sympatické části autonomního nervového systému, dřeně a posléze kůry nadledvinek;

2. *stadium rezistence* – původní poplachová reakce se zklidňuje, organismus si adaptačními mechanismy zvyká na stresující faktor. Adaptace na zátěž se projevuje zvýšením činnosti předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, které produkují adrenokortikotropin ACTH a kortikoidy;

3. *stadium vyčerpání* – jedná se o nejtěžší stádium, které je charakterizováno celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu, což vede k rozvoji různých onemocnění, patologickým změnám v organismu, případně může končit i smrtí.

Míra, ve které je situace prožívána jako stresová, stejně jako to, s jakým úspěchem ji jedinec zvládne, bude záležet na jeho zdrojích zvládnání. Lazarus a Folkman (1984) rozlišili zdroje, které primárně vlastní jedinec a zdroje, které primárně pocházejí z prostředí. Intrapersonální zdroje zahrnují fyzické zdroje, jako je pevné zdraví a energie, psychologické zdroje, jako je optimismus či pozitivní sebepojetí, a schopnosti, jako je řešení problémů či sociální dovednosti. (Hewstone, Stroebe, 2006, s. 603)

1.5 Příznaky stresu

Stres má negativní vliv na funkci našeho organismu a může se projevit několika způsoby. Příznaky stresu jsou popisem toho, co se děje s člověkem, který je ve stresu a lze je rozlišit na tělesné, duševní a změny v chování, podle toho v jaké oblasti se u člověka působení nadměrné zátěže projevuje. Lidé díky stresu bývají náchylnější vůči nemocem. (Davidson, 1997, s. 39)

Podle Křivohlavého (1994, s. 29 - 30) řadíme mezi základní symptomy:

- *Psychické (emocionální)* – pocit tlaku, nervozita, neschopnost uvolnit se, strach a obavy, zrychlené změny nálad, nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, neschopnost emocionální náklonnosti, zvýšená podrážděnost, konfliktnost, touha utéct, neschopnost cítit potěšení nebo si něco užít;

- *Fyziologické (tělesné)* – svalové napětí, bušení srdce, rychlé mělké dýchání, pocení, dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace), migrény, změny chutí k jídlu, svalová slabost, pocit nevolnosti, nespavost, poruchy trávení, nepříjemné pocity na hrudi;
- *Behaviorální (chování)* - uzavřenost, zhoršená kvalita práce, výmluvy, nepozornost, zapomínání, zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, ztráta zájmu o druhé, nerozhodnost, častá změna názoru.

Henning a Keller (1996, s. 21) tvrdí, že myšlenkové a pocitové vzory vyvolávající stres máme osvojené z dětství v rodině. Buď jsme tyto vzory v rodině zažili, nebo jsme si je rozvinuli, abychom mohli v rodině psychicky a fyzicky přežít.

Hening a Keller (1996, s. 23 - 24) dělí osobnosti při výzkumu stresu na:

Re-aktivní – jsou ke stresu náchylnější

- cítí se pasivně vystavování životním událostem;
- považují se za bezmocné oběti;
- svou zodpovědnost přenáší na jiné osoby nebo instituce;

Pro-aktivní - utvářejí si život aktivně

- více se orientují na přítomnost a budoucnost než na minulost;
- mají sami za sebe zodpovědnost;
- chápou problémy jako výzvu a snaží se je ovlivnit a řešit.

Křivohlavý (2003, s. 87) připomíná, že jednotlivé stresory nepůsobí na zdravotní stav člověka izolovaně, ale synergicky. Tím se jejich negativní účinky ještě zesilují. Jasně to podle něj prokázaly studie provedené u lidí čelících stresorům v práci. U těch, kterým jejich rodina a širší okolí poskytli kladnou sociální podporu, byla zaznamenána čtyřikrát nižší úmrtnost v porovnání s jednotlivci, u kterých pevné rodinné zázemí a dobré vztahy s okolím neexistovaly. Odolnost vůči stresu navíc ovlivňuje i fyzická kondice. Tělesně zdatní jedinci se vyrovnávají se stresem lépe.

1.6 Fáze stresu

Člověk je obdařen schopností rozpoznat řadu signálů, které naznačují blížící se nebezpečí. Melgosa (1997, s. 24 - 26) u stresu rozlišuje tři fáze:

1. Varovná fáze

Nastává při přítomnosti stresového faktoru. Nejdříve se objeví tělesné reakce, které jsou pro člověka nejen varováním, ale také výzvou k obezřetnosti. Důležité je, aby si jedinec uvědomil, že v této fázi dochází k narůstání negativních vlivů v organismu, dokázal problém posoudit a dospět k nějakému řešení situace. Jestliže se podaří jedinci problém vyřešit, stres se zde neprojeví. Pokud však stresová situace i nadále působí a organismus postupně ztrácí sílu, dostaví se pocity skutečného stresu.

Varovná fáze může být vyvolána:

- *jednotlivými podněty* (je přítomen jenom jeden zdroj stresu);
- *celou skupinou podnětů* (celá řada okolností, které ve svém souhrnu vyvolávají stres).

2. Fáze odolávání

Překročí-li stres počáteční varovnou fázi, dostává se jedinec do fáze odolávání. Zde se mohou dostavit frustrující pocity, jestliže jedinec začíná zjišťovat, že ztrácí příliš mnoho energie a snižuje se jeho produktivita. Člověk se ocitá v bludném kruhu, ze kterého není úniku. Je si vědom svých povinností, které však nezvládá a obavy z neúspěchu vedou ke třetí fázi.

3. Fáze vyčerpání

Poslední fází stresu je fáze vyčerpání. Projevuje se únavou, stavy úzkosti a deprese. Mohou se objevit postupně, jeden po druhém, nebo současně. Tato fáze je pro organismus velmi bolestná a vyčerpávající nejen po stránce duševní, ale i tělesné. Dochází k poruchám spánku, neurologickým příznakům, může však dojít až k celkovému selhání organismu. Únik z této fáze vyžaduje velké úsilí a mnohdy i pomoc z vnějšku, tedy od rodiny, nejčastěji však psychiatrickou nebo psychologickou pomoc. Existuje zde ale podstatný rozdíl oproti předchozím dvěma fázím. V první a druhé fázi je člověk ještě schopen své problémy řešit a zvládat, v poslední fázi už je sám nezvládnutelný.

1.7 Zvládání stresu (coping)

Často si klademe otázku: „Zvládnou to?“ Pojem zvládnutí (*coping*) se rozumí zvládnutí působícího stresu, nasazení všech sil k boji, abychom zvládli nadlimitní zátěž. Zda to jedinec zvládne či ne, záleží na adaptaci jedince – schopnosti přizpůsobit se relativně novým, neobvyklým změnám vnějšího prostředí. Při adaptaci jde o hledání a nalézání vhodných způsobů zvládání úkolů, proto má člověk k dispozici vrozené i naučené způsoby řešení. (Venglářová, 2011, s. 63)

„Adaptabilita a koping (zvládání stresu) je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem „život“. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem „smrt“. (Selye, cit. dle Křivohlavý 1994, s. 39)

Subjektivní hodnocení stresu ovlivňuje duševní i tělesné zdraví člověka. Výše hranice vnímání situace jako stresující či náročné je individuální. Proto je dobré zvládání náročných životních situací tak důležité. Obecně lze říci, že termín „coping“ je ekvivalentním termínem k českému „vyrovnávání se“. V angličtině coping znamená „umět si poradit“ a „vypořádat se“ s mimořádně obtížnou nezvládnutelnou situací. Původ slova „coping“ má kořeny v řeckém slově "*colaphos*", označující v zápasnické terminologii přímý úder na ucho. (Křivohlavý, 1994, s. 42) Někteří autoři pojmají zvládání jako přímý boj s těžkou zátěžovou situací. Přistupují k němu jako k vyššímu stupni adaptace, která představuje vyrovnávání se s běžnou zátěží přes užívání víceméně obvyklých či zkušenostem odpovídajících vzorců chování. Ke studiu zvládání zátěže významně přispěl Lazarus, od kterého pojem zvládání pochází. Křivohlavý (2003) uvádí jeho definici zvládání, která ji popisuje jako „proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ (Lazarus, 1966, cit. dle Křivohlavý, 2003, s. 69) Tato definice vystihuje dvě základní funkce zvládání – cílenou změnu vztahů jedince a prostředí a kontrolu vlastního prožívání, tedy zvládání prostředí a zvládání sebe. Je však důležité rozlišovat mezi termíny *adaptace* (přizpůsobování se) a *coping* (zvládání), mluvíme-li o zvládání stresové situace. Oba termíny lze vztáhnout k aktivitě člověka v těžké situaci. *Adaptací* se rozumí vyrovnávání se zátěží, která je v přijatelných mezích a pro člověka obvyklá a poměrně dobře zvládnutelná. O *copingu* se zmiňujeme tehdy, jedná-li se o případy, kdy je zátěž nadlimitní či podlimitní vzhledem ke schopnosti jedince jí čelit a je nutné vyvinout značné úsilí ke zvládnutí náročné životní situace. (Křivohlavý, 1994, s. 42) Zvládání zátěže

je oblast, které je věnována řada studií. Popisují, jaké faktory jsou při tomto procesu spolu-působící a jak mohou ovlivňovat úspěšnost zvládnutí zátěže. Značí taktéž způsoby pro efektivní čelení stresu a snížení jeho dopadů. Zvládnutí stresových situací více souvisí s lidskou myslí než s lidským tělem. Každý jedinec má svůj pohled na stres a každý vnímá stresové podněty jinak. Co může někoho paralyzovat, může být pro druhého stimulem a motivací k pokračování v další práci. Cílem samotného procesu zvládnutí je dle Křivohlavého (2003, s. 156) snížit úroveň stresoru, nepříjemnosti spojené se situací, udržet si pozitivní obraz sebe sama, emocionální klid, zlepšit podmínky pro regeneraci ze stresu, neizolovat se od života s druhými lidmi a vyhnout se maladaptaci, což je neadaptivní forma zvládnutí zátěže (agrese, únik, rezignace atd.). Na průběhu zvládnutí se podílí různé faktory. Křivohlavý (2003, s. 157) uvádí, že na zvládnutí se podílejí faktory, mezi něž patří osobnostní charakteristiky, styl a strategie zvládnutí, naučitelné techniky a schopnost využívat vnější zdroje.

1.7.1 Copingové styly a strategie zvládnutí stresu

Mezi základní způsoby, kterými je možné zvládat stres, patří copingové styly, copingové strategie a copingové techniky. Copingový styl je prvotní očekávané chování v dané situaci, je relativně stabilní a je určován více osobnostními rysy. Zatímco copingové strategie jsou promyšlenější postupy ke zvládnutí stresu a zahrnují různé techniky, které jsou dílčími prostředky k dosažení cíle a konkrétním způsobem zvládnutí stresu. Každý člověk disponuje vlastním stylem zvládnutí těžkostí a používá určité strategie zvládnutí těžkostí.

Copingové styly

Styl zvládnutí je podle Křivohlavého (2003, s. 163) obecná tendence člověka chovat se určitým způsobem v situaci, která je stresující. Lze ji ve stresujících situacích pozorovat a na základě tohoto stylu je možné očekávat, že se zachová nějakým způsobem. To jakým stylem člověk zvládá stres a těžkosti ho do jisté míry charakterizuje.

Mezi tyto specifické způsoby přístupu ke stresu podle Křivohlavého (2003, s. 163 – 164) řadíme:

- *stavění se stresu čelem* – styl je dán sklonem upřednostňovat aktivním boj se stresem, uplatnění je vhodné v situacích, které se opakují nebo trvají delší dobu;

- *vyhýbání se stresu* – styl je vhodné uplatnit ve stresové situaci, která nebude trvat dlouho, tento styl je charakteristický po jedince, kteří se snaží před stresem uniknout nebo ho minimalizovat, nebo u které nebude stres nadměrně intenzivní;
- *sebeznehodnocující styl* – styl, kdy jedinec již předem očekává v těžké situaci prohru. Uváděním negativních věcí se snaží zabezpečit pro případ prohry.

Jako nejlepší způsob přístupu ke stresu je způsob první. Mnohdy je vhodná kombinace prvního a druhého způsobu, třetí způsob je nevyhovující. Podle Křivohlavého (2003) jsou však copingové strategie zvládání specifitější než styly zvládání stresových situací.

Copingové strategie

Volba vhodné strategie je klíčovým předpokladem pro úspěšné zvládnutí zátěže. Ve volbě strategie zvládání stresu hrají důležitou roli osobnostní vlastnosti a zkušenosti. Copingové strategie je možné definovat jako obranné mechanismy, s jejichž pomocí se jedinec snaží snižovat úroveň nežádoucí zátěže. Mají různé formy a lze je rozdělit na strategie zvládání zaměřené na problém (změna podmínek, odstranění stresoru) a strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem - snaha snížit strach, obavy atd. (Křivohlavý, 2003, s. 167).

Křivohlavý (2003, s. 168) rozlišuje dvě hlavní strategie, jak lze vzniklou stresovou situaci zvládnout:

- *Strategie zaměřená na řešení problému*, který vlivem stresu vznikl této aktivitu - jde o vyvinutí vlastní aktivity, tedy snahy odstranit příčiny strachu a stresor samotný, řešit danou situaci, odstranit a změnit podmínky problému;
- *Strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem* - regulace nově vzniklého a stresem změněného emocionálního stavu. Jedná se především o regulaci strachu či hněvu.

Copingové techniky

Techniky zvládání stresu jsou způsoby, jak se vyrovnat se stresem. Křivohlavý (1994, s. 52) uvádí techniky jako je relaxace, meditace, jóga, dechová cvičení aj. Každému může vyhovovat jiná technika zvládání a každá z technik může být ve svém výsledku jinak efektivní. Někdo si přečte knihu, jiný se odreagovává fyzickou aktivitou a někomu prospěje změna prostředí. Existují různé úspěšné a neúspěšné strategie zvládání stresu. Vždy by

měla platit jedna zásada. V akutním stresu bychom neměli nic důležitého rozhodovat nebo se snažit situaci ihned vyřešit. Výjimkou jsou situace, kdy je v ohrožení život. (Švingalová, 2006, s. 27)

Venglářová (2011, s. 63 - 64) uvádí: „Na zvládání stresu se podílí dvě zásadní věci. Jednak jsou to naše osobní zdroje zvládání zátěže. Druhým faktorem je pomoc a podpora okolí.“

Osobní zdroje zvládání stresu

- zdraví a energie;
- schopnost řešit problémy;
- vzory (způsob chování ve stresu);
- praktické zdroje řešení;
- přesvědčení o svých schopnostech.

Sociální opora

- vztahy s okolím, možnost požádat o pomoc i vyslechnutí;

Jedinci s vysokou mírou sociální opory se cítí více oblíbení a milovaní. Pozitivní životní postoj, který z toho pramení, by mohl být zdraví prospěšný, nezávisle na prožitém stresu. Vysoká míra sociální opory může lidi povzbuzovat také k tomu, aby žili zdravěji. (Hewstone, Stroebe, 2006, s. 610)

Stres z našich životů nelze vyloučit, je to v podstatě úplně normální jev, který si občas musíme prožít. A proto je třeba osvojit si způsoby, jak se s ním vyrovnat, nežli se snažit o jeho úplné odstranění. (Maloney, Kranzová, 1996, s. 7- 8)

Stres a jeho zvládání představuje rozsáhlou oblast zkoumání. Předkládáme pouze stručný nástin této problematiky. Téma stresu a zvládání stresu patří v současné době k nejrozvíjenějším tématům, proto jsou některá témata stručně naznačena. Velký zájem je soustředěn právě na otázky zvládání stresu u adolescentů.

2 ADOLESCENCE (OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ)

Pojem adolescence je odvozen z latinského slova „*adolescere*“, které v překladu znamená „dozrávat“. (Carr-Gregg, 2012, s. 25) V evropské psychologii se termín adolescence odděluje od pubescence. Pojem pubescence je ohraničen intervalem mezi 11. až 15. rokem života. Pojem adolescence je tedy určen na rozmezí mezi 15. a 20. někdy 22. rokem života. Toto vývojové období vymezuje relativně dlouhou časovou etapu dospívání. Vyplňuje období mezi dětstvím a dospělostí, kdy u jedince probíhá přeměna z dítěte v dospělého člověka. Je jí možné definovat jako určitou etapu života. „Adolescence je obvykle definována jako vývojový přechod s významnými změnami jak v biologické, tak v sociální sféře.“ (Macek, 2003, s. 42) Autoři se však v konkrétní specifikaci adolescence a jejím časovém vymezení liší.

Podle Buriánka (2001, s. 106) bývá mládež definována jako věková skupina, která je vymezena jakýmsi překlenovacím obdobím mezi dětstvím a dospělostí, v němž je završený fyzický a především psychosociální vývoj včetně profesní přípravy. Dospělý člověk by měl být schopen samostatné existence, což představuje schopnost obživy, založení rodiny, občanskou vyspělost, integraci v komunitě a mnoho dalšího. Zatímco o spodní hranici tohoto časového období se nevedou větší spory (15 let charakterizuje začátek profesní přípravy i předání občanského průkazu), horní hranice je z věcného hlediska diskutabilnější. Jednotlivé skupiny mládeže tedy dosahují plné zralosti a nezávislosti na původní rodině v různé době. Adolescence je doba prudkých změn, protestů, neukázněnosti, náladovosti a zdravotních rizik, která je završena zrozením mladého člověka. „Období adolescence se svými typickými vývojovými požadavky je jedním nejvýznamnějších úseků lidského života. Adolescent nejen hledá sebe sama, ale redefinuje současné vztahy k druhým lidem. (Marhounová, 1996, s. 18)

Dostálová (2008) uvádí, že adolescenti preferují hlavně intenzivní prožitky, mají rádi hlučnou hudbu, rychlou jízdu, potápění do velkých hloubek. Cílem je dosáhnout nějakého maxima, prožít velké vzrušení. Na prožitek jsou soustředěny i různé hromadné aktivity jako techno a street party. Fascinace prožitky navozenými akcentací násilí a smrti je spojena s metalovým hudebním stylem. Touha po nové a silné zkušenosti může vést i k experimentaci s psychoaktivními látkami, nejčastěji s marihuanou, které dávají mnozí přednost před kouřením cigaret a pitím alkoholu. (cit. podle Vágnerová, 2012, s. 467)

Janošová (2008, s. 209) tvrdí, že hlavně tělesné proměny, nová kvalitativní úroveň uvažování a hormonálně podmíněné výkyvy nálad vedou dospívající k zásadním osobnostním změnám. Dochází u nich k růstu egocentrismu, který se projevuje také větší introverzí.

Nástup dospívání vede k nové kvalitě sebeuvědomění, ze které vyplývá potřeba potvrdit si svou vlastní hodnotu. Jestliže ve vztahu k vrstevníkům a kamarádům jde především o potvrzení sociální prestiže, v rámci rodinných vztahů jde především o zrovnoprávnění vlastní pozice. Důležitá je celková atmosféra a styl komunikace mezi rodiči a dospívajícími. Významnou roli hraje zájem rodičů o své děti, jejich emocionální zaangażovanost a výchovný styl. Pokud mohou dospívající před rodiči svobodně prezentovat své názory a pocity, pak následné konflikty nejsou fatální a nezasahují sebevědomí a sebeúctu dítěte, a dokonce někdy zdravě přispívají k sebeprosazení a sebepotvrzení. (Macek, Lacinová, 2012, s. 26)

Podle Langmeier, Krejčířová (1998, s. 142) adolescence končí dovršením plnoletosti a ukončením vzdělání, začátkem pracovního procesu, osamostatněním se od rodičů, navázáním partnerského života, prvním pohlavním stykem a v neposlední řadě uzavřením manželství a založením vlastní rodiny. Dospívání tedy představuje specifickou životní etapu, která má své typické znaky v rámci životního cyklu a svůj objektivní a subjektivní význam. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity. (Vágnerová, 2012, s. 367)

2.1 Charakteristika období dospívání: (od 12 let do 20 let)

V biologickém smyslu vymezujeme období dospívání jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a na druhé straně dovršením optimální reprodukční schopnosti a dokončením tělesného růstu. Z psychologického hlediska je období dospívání charakterizováno ohlášením nových silných pudových (sexuálních) tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly. (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 138) Samostatné období dospívání se v průběhu našeho století stále rozšiřuje - na jedné straně děti začínají dnes dříve dospívat, na druhé straně se stávají plně ekonomicky a sociálně nezávislími později vzhledem ke stoupajícím nárokům společnosti. Dnes zahrnuje období dospívání u nás „starší školní věk“ (děti v 5. - 9. třídě základní školy) a „dorostový věk“ - (adolescenci). Jelikož celé období dospívání je dnes dlouhé a složité, a protože je velký

rozdíl mezi jedenáctiletým „skoro-dítětem“ a dvacetiletým „skoro-dospělým“, rozdělujeme celou etapu na tyto úseky:

1. *Fáze pubescence* (lat. *pubescere* - obrůstat chmýřím, dospívat).

U průměrně vyvíjející se dívky trvá asi od 11 do 15 let, u chlapců začíná asi o rok později.

Dělíme na:

- *Fázi prepuberty* – začíná obvykle mírným zrychlením růstu a objevením prvních sekundárních pohlavních znaků;
- *Fázi vlastní puberty* – nastává po dokončení prepuberty a končí dosažením reprodukční schopnosti.

2. *Fáze adolescence*

Teprve v této době (zhruba od 15 do 20 let) je postupně dosahována optimální reprodukční zralost a je dokončen tělesný růst. Běžně bývají jedinci v tomto období označováni jako „mladiství“, „teenageři“ a „dorost“. Ve věku 11 - 12 let u dívek a 12 - 13 let u chlapců začíná období významných fyziologických změn. Tyto změny vyvolávají u mnoha mladých lidí, chlapců i dívek, psychické problémy. Přichází puberta a dospívání. Jde o období plné změn. (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 139)

Psychologové většinou rozlišují tři fáze adolescence. Uvedeme dělení některých autorů. Macek (2003, s. 10) dělí adolescenci na:

Časná adolescence

- Tato fáze je vymezena od 10-11 let do 13 let a převažují zde pubertální změny. Dochází k nastartování pohlavního zrání, které je zároveň u většiny dospívajících v této fázi i ukončeno. Zvyšuje se zájem jednotlivců o vrstevníky opačného pohlaví, což je dáno probouzejícím se pohlavním pudem.

Střední adolescence

- Střední adolescenci vymezuje Macek (2003) mezi 14. - 16. rokem. V tomto období většina adolescentů ukončuje povinnou školní docházku na základní škole, s čímž jsou spojeny úvahy a hodnocení sebe samých. Dospívající se snaží hledat vlastní identitu a uvědomovat si svou jedinečnost.

Pozdní adolescence

- Pozdní adolescence se datuje od 17. do 20 - 22. roku. Většina adolescentů ukončuje vzdělání a snaží se najít vhodné pracovní místo. V této fázi chtějí dospívající někam patřit a na něčem se s ostatními podílet. Ve větší míře přemýšlí a plánují své budoucí cíle a adolescent již většinou dokáže realisticky vyvodit, čeho může dosáhnout.

Podobné dělení adolescence uvádí Vašutová (2013, s. 9 - 11):

První fáze dospívání

Raná (časná) adolescence (11/12 až 13/14 let)

- V tomto období dochází k psychickým a sociálním změnám vlivem pubertálních změn, tj. prvních známek pohlavního dospívání a urychlení tělesného růstu. U chlapců končí toto období první emisí semene (noční poluce) a u děvčat nástupem menarché. S vývojem sekundárních pohlavních znaků dochází u dívek a chlapců ke zvýšenému zájmu o vrstevníky opačného pohlaví a ke změnám ve vývoji poznávacích procesů. Přestože některé tyto změny jsou determinovány společenskými podmínkami každého jedince (většina dětí ukončuje základní školní docházku a nastupuje na střední školu), za hlavní znak rané adolescence jsou považovány změny pubertální.

Střední adolescence (13/14 až 15/16)

- Jedná se o období pokračování pohlavního dozrávání. Hlavním znakem tohoto období je schopnost reprodukce. Sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky a profesní směřování. Je to čas hledání osobní identity, to je vlastní autentičnosti a jedinečnosti. Toto období je charakterizováno změnami, jejichž původcem je sám dospívající.

Druhá fáze dospívání

Pozdní (vrcholná) adolescence (15/16 až 20/22 let)

- Je to doba přechodu k dospělosti. Krystalizace postojů a názorů u adolescenta posiluje sociální aspekt identity (potřeba někam patřit, něco s druhými sdílet), přemýšlet o své budoucnosti, a to jak profesní, tak partnerské. Utvářejí strategie v chování k výkonu a k vlastní sociální pozici. Dívky a chlapci se během pozdní adolescence více zamýšlejí nad vlastními profesními a partnerskými plány.

3 DOSPÍVAJÍCÍ A STRES

Adolescenti v poslední fázi dospívání hledají své místo na světě. V této etapě lidé dozrávají a vyrovnávají se s děním kolem sebe. Prochází obtížným obdobím a každý jedinec se setkává s novými zkušenostmi. V současné době čelíme světu plnému nejistot, týkajících se zaměstnání a studia, čímž se zvyšuje trápení, které působí i na mladé lidi. Když se dospívající chová zvláště a odmítá komunikovat, jasně dává najevo, že někoho potřebuje. Dospívající se cítí nejistě, a aby tuto nejistotu zakryl, dává naopak příliš okatě najevo vlastní sebejistotu. Když ztrácí vědomí vlastní hodnoty, potřebuje citovou podporu lidí, kteří jej mají rádi a chtějí mu pomoci toto vědomí znovu získat. (Vágnerová, 2012, s. 390) Stres objevující se v adolescenci je jeden z nejtěžších a vypořádání se s ním je mnohem obtížnější. Jde o období fyzických a psychických změn. Příčiny stresu mohou být různé – například biologické, psychologické, společenské aj. S proměnou lidského těla den po dni souvisí biologická příčina stresu. Mužské i ženské pohlaví prochází hormonálními změnami. Objevují se většinou prudké změny nálady či citové bouře. Stres týkající se tělesné proměny může u adolescentů vyvolávat úzkosti a deprese ovlivňující duševní zdraví adolescentů. Také dochází k psychologickým změnám, kdy začne mladý člověk přemýšlet o rodinných hodnotách a vytváří si názor na sebe samého. Dále prožívají změny sociologické, jelikož jsou závislí na vztahu k druhým lidem. Vztahy k rodičům, resp. k dalším autoritám, a vztahy k vrstevníkům přitom mají odlišný význam. V případě rodiny dominuje často snaha o „zrovnoprávnění“ vlastní pozice, ve vztahu k vrstevníkům jde často především o „vlastní zhodnocení“. (Macek, 2003, s. 53) Dospívající jsou skupinou osob, která prochází změnami častěji, než v kterémkoli jiném období jejich života. Znalost toho, co se odehrává uvnitř dospívajícího, může rodičům pomoci odložit kus jejich rodičovské pýchy a stát se trochu tolerantnějšími vůči „netolerovatelnému“ chování vlastního syna nebo dcery, kteří se snaží být dospělými.

Podle Melgosy (1997, s. 95) existuje několik obecných principů, které mohou, pokud je rodiče uplatní, usnadnit jejich soužití s dospívajícími dětmi a pomohou jim lépe překlenout toto nesnadné období.

- Rodiče musí mít na paměti, že na rozdíl od dítěte, které bylo sdílné a dokázalo se svěřit se svými problémy, dospívající nevyhledává rozhovor s dospělými lidmi -

včetně vlastních rodičů. Je na rodičích, aby se snažili přiblížit k dospívajícímu dítěti a pokusili se proniknout do jeho světa.

- Rodiče by se měli stát přáteli svých dětí. Dospívající možná nepřijme radu od matky nebo otce, ale přijme ji od přítele. Nejlepší způsob je pěstovat přátelství již od dětství, tak se obvykle dosáhne velice dobrých výsledků.
- Jednou z nejtragičtějších chyb, které se rodič může dopustit, je s dospívajícím jednat jako s dítětem. Dokonce i dospělý snese takové jednání lépe než dospívající.
- Rodiče by měli udílet odpovědnost úměrně věku dospívajícího. Odpovědnosti by měly být skutečné a měly by být dávány s plnou důvěrou. Dospívající je schopný velkého výkonu a rodiče se musí učit důvěřovat rostoucím dovednostem svého dítěte.
- Rodiče musí své dospívající dítě usměřňovat, to by však mělo jít ruku v ruce s citovou podporou.

Dospívající lidé potřebují rodičovský dohled, protože jim dodává pocit bezpečí. Dokonce jej mohou začít přijímat s větší vděčností. Toto vedení však musí přicházet od toho, kdo je má rád a kdo je ochoten jim v každé chvíli pomoci, ať jsou jakkoli nedokonalí a nedospělí.

3.1 Stresové faktory v období dospívání

Období dospívání je plné změn a problémů, dospívající se ve svém každodenním životě setkávají s řadou starostí a problémů, se kterými se musí vyrovnat. Stresory, které vychází většinou z každodenních situací, se týkají rodinného života, sociálních vztahů (konflikty s rodiči a s vrstevníky), školy, vzhledu, patří sem i obtíže související s trávením volného času a také starosti, které zažívá dospívající sám se sebou. V rámci školního prostředí se ukazuje, že se učitelé ke studentům chovají spíše jako k podřízeným, než jako partnerům pro dialog, proto se tento nerovný vztah může projevit jak v oblasti problémů ve škole, tak i problémů s autoritami. (Macek, 2003, s. 54) Většina lidí zmíněné situace považuje za běžné, přesto však významně ovlivňují osobní pohodu a zdraví. Každá změna a problém v tomto období představuje pro dospívajícího určitý stres, který může být větší či menší intenzity.

Nejčastější stresové faktory podle Melgosa (1997, s. 105), se kterými se dospívající setkává v běžném životě:

- studijní problémy (špatný prospěch, ponižování od učitelů, nespravedlnost učitelů v hodnocení předmětů, zkoušení, písemky),
- volba povolání,
- změny osobnosti,
- změna zevnějšku (fyzická nedokonalost),
- nezávislost,
- rozvoj vlastní identity,
- větší odpovědnost,
- konflikty s rodiči a učiteli (hádky mezi rodiči, hádky s rodiči, hádky se sourozenci, nedostatečná komunikace s rodiči),
- tlak ze strany party a vrstevníků, hádky mezi kamarády, šikana,
- možný kontakt s drogami,
- sklon k depresi a k sebevraždě,
- málo finančních prostředků,

Stres ovšem vzniká také v důsledku mnoha úkolů, které dospívající musí zvládnout. Uvedeme nyní v sedmi bodech souhrn nejdůležitějších podle Melgosa (1997, s. 93 – 94) :

- *Přizpůsobení se novému vzhledu.*

Dospívající procházejí během dvou až tří let dospívání více změnami než v kterémkoli jiném období svého vývoje. To znamená, že se musí naučit přijímat svůj nový vzhled i tělesné změny, ke kterým dochází. Jestliže je tento vývoj oproti ostatním vrstevníkům rychlejší, mohou být hrdí, nebo také mohou pociťovat rozpaky a stud. Naopak pokud k těmto změnám dochází později než u druhých, mohou se cítit nejistí. Přizpůsobení se svému vzhledu je velmi individuální záležitost. Každý ke svému zevnějšku přistupuje jinak. Sebevědomí jedinci často žertují na úkor zevnějšku druhého, čímž u něj mohou vyvolat stres, a nejenom stres. Na tyto „žerty“ se může navázat řada dalších psychických problémů (například deprese, anorexie, úzkost aj.).

- *Učit se využívat novou intelektuální kapacitu.*

Dospívání je období prudkého rozvoje rozumových schopností. To má svůj význam ve vzdělávání, proto by školní osnovy měly brát v úvahu také rozdílná vývojová stádia u každého jednotlivce. Jelikož tyto rozdíly většinou osnovy pomíjí, můžeme se setkat s některými studenty, kteří nejsou schopni pochopit určité věci například v matematice nebo chemii, i když o jeden či dva roky později by s tím neměli žádný problém. Jednoduše ještě nedosáhli potřebného stadia intelektuální zralosti.

- *Vytvoření uspokojivých vztahů s vrstevníky stejného i opačného pohlaví.*

Dospívající se učí hodnotám, chování a postojům ve skupině svých vrstevníků. Tato skupina či parta může dospívajícího ovlivnit víc, než jeho vlastní rodina. Proto je důležité, aby si dospívající moudře vybírali kamarády a skupiny.

- *Volba hodnotového žebříčku.*

V mladším věku dítě přijalo řadu pravidel, která určovala, co je dobré a co špatné, co by mělo dělat a co ne. Dospívající člověk však nyní všechny tyto etické a morální hodnoty zpochybňuje, aby učinil své vlastní rozhodnutí.

- *Vývoj sebeovládání a zralého chování.*

Dospívající trpí výkyvy nálad, které mohou v mnoha případech vést ke společensky nepřijatelnému, dokonce až násilnickému chování. Pokud zajde jednatelce nebo parta příliš daleko, může to být začátek zločinnosti mladistvých. Dospívající člověk si potřebuje osvojit schopnost ovládat svoji impulsivnost a touhu oplácet druhým.

- *Rozvoj vlastní identity.*

Až doposud děti budovaly svoji identitu na rodině, škole nebo kamarádech. Od nynějška budou muset využít všech svých dosavadních zkušeností k rozvoji vlastní jedinečné osobnosti.

- *Vytvoření citové a psychologické nezávislosti na rodičích.*

Dospívající lidé jsou rádi členy rodiny, ve které vyrůstají, a to nejen proto, že jim poskytuje praktické zázemí (jídlo, oblečení, hmotné zabezpečení), ale také z toho důvodu, že v rodině i nadále mohou zažívat pocit bezpečí a lásky. Přesto není nic neobvyklého, jestliže mezi rodiči a dětmi vzniknou určité neshody. Jedině tam, kde jsou vztahy mezi rodiči a dětmi

založeny na vzájemné úctě a uznání, mohou dospívající mladí lidé s úspěchem dosáhnout tolik potřebné nezávislosti (Melgosa 1997, s. 93-94).

Vezmeme-li v úvahu takové množství změn, je jasné, že dospívající člověk trpí stresem víc než kterákoli jiná věková skupina. To je také jeden z významných důvodů, proč v mnoha zemích neustále stoupá počet sebevražedných pokusů mladistvých.

Mezi další životní událost, která je vnímána jako nejnáročnější, je *rozchod a rozvod rodičů*. S tímto typem zátěže se během svého života v dnešní době setká téměř každé dítě. Jak uvádí Matějček (1994, s. 134), ukázalo se, že skupina dětí z rozvedených manželství se od ostatních výrazně liší. Více se v této skupině objevují frustrace, psychická traumata a konflikty. Podle průzkumu z roku 1987 (Matějček, Dytrych, 2002, s. 44) se dítě z rozvedené rodiny jeví, jako méně ctižádostivé a svědomité, také více citlivé až přecitlivělé, nervózní a méně oblíbené ve školním kolektivu. Rozhodně záleží na tom, v jakém věku dítěte k rozvodu došlo. Vágnerová (2012, s. 319) uvádí, že v dospívání a pubertě je pro dítě rozchod rodičů mnohem náročnější, jelikož mu narušuje období, kdy se samo vyrovnává s vlastními emočními bouřemi. Rozvodem rodičů ztrácí hlavně jistotu existence rodinného zázemí. Jestliže tyto okolnosti zastihly dítě na vyšším stupni vývoje, na stavu dítěte se to projeví, ale spíš v kratším časovém úseku, a i když dítě tuto situaci prožívá těžce, nepoznamená to jeho psychiku do takové hloubky, jako je tomu u dětí mladšího školního věku. Zejména je pro dítě zatěžující ztráta pocitu bezpečí. Jestliže však zúčastněné osoby mají nad krizí kontrolu, je možné se částečně vyhnout negativním následkům. Teyber (2007, s. 18) tvrdí, že „dítěti nezpůsobuje problémy samotný rozvod, nýbrž způsob, jakým rodiče reagují na chování dítěte, a také kvalita rodičovství.“ Vždy však záleží na postoji rodičů samotných, jak umí zvládnout svůj konflikt a zda na první místo staví zájmy neplnoletých dětí, nebo své vlastní zájmy.

Opravdu kritickou událostí se pro něj rozvod stává zvláště tehdy, kdy se rodiče nejsou schopni na jeho průběhu klidně dohodnout a dítě používají jako prostředek vyřizování si vzájemných účtů, nebo jestliže své spory řeší přímo v jeho přítomnosti. Pomlouvání druhého z partnerů nebo zákazy se s ním stýkat pro dítě znamenají krizi loajality, kterou přirozeně cítí k oběma svým rodičům a touží ji volně projevovat. Přizpůsobování dětí na situaci po rozvodu je také do velké míry ovlivněno výchovnými metodami, které rodič používá. Podle psychologů je doporučena výchovná metoda, kdy je rodič autoritou, avšak empatic-

kou a laskavou. Za častou a významnou chybu je považováno tzv. kupování si dítěte, kdy rodiče jeho emocionální strádání kompenzují materiálními požitky. (Warshak, 1996, s. 72)

Jestliže to shrneme, nejdůležitější je způsob, jakým se s rozchodem vyrovnají sami rodiče. To je totiž hlavním faktorem k tomu, jak se následně s rozchodem vyrovnají děti a jaký vliv tato situace bude mít na jejich vývoj.

3.2 Školní stres a stresory ve školním prostředí

Škola je druhou největší socializační institucí po rodině, která se zcela zákonitě jeví jako velmi mocná, mocnější než rodiče, protože i oni musí její rozhodnutí respektovat. Přispívá významným způsobem k rozvoji osobnosti dospívajícího a umožňuje jeho integraci do společnosti. Dospívající musí ve škole zvládnout požadavky a nároky, vyrovnávat se s neúspěchy i úspěchy, adekvátně reagovat na hodnocení ze strany učitelů, spolužáků i rodičů. (Vágnerová, 2012, s. 416) Můžeme říct, že škola je v podstatě zaměstnáním každého dítěte nebo adolescenta. S pojmem *škola* jsou spojeny tíživé pocity a představy nepříjemných zážitků. Škola poskytuje spoustu podnětů pro osobní růst jedince, ale také je možné ji zařadit mezi významné stresory nejen v životě dospívajícího, ale také dalších zúčastněných osob. Stresory související se školním prostředím mají specifický charakter. Můžeme říci, že množství učiva, hodnocení a klasifikace žáka, sociální vztahy, nároky rodičů na výkon a prospěch žáka jsou zdrojem školního stresu. Školní stres je taktéž dán vývojovými zvláštnostmi organismu studentů, proto je nutné akceptovat vyšší zranitelnost a nižší odolnost vůči stresu (Urbanovská, 2010, s. 15). Na vzniku a průběhu zátěžových situací ve škole se podílí mnoho faktorů, které determinují vznik, ale také průběh zátěže u studentů. Jsou rozděleny do skupin, podle toho, s čím jednotlivé faktory souvisí. První skupina zahrnuje faktory související s fyziologickými a psychologickými charakteristikami žáka, např. zdravotní stav žáka, věk, pohlaví. Další skupinu tvoří faktory, které souvisí se školní činností, např. práce učitele a jeho působení na žáky, zkoušení. Poslední skupinou jsou faktory související s rodinou, zde řadíme např. výchovu v rodině, kontrolu žáka či materiální prostředí. (Řehulka 1983, s. 51)

Čáp, Mareš, (2007, s. 531) píše, že „Školní zátěžová situace může u žáků a studentů vyvolat soubor závažných procesů, které můžeme shrnout pod obecnější označení psychosociální stres.“

Podle Martina (1997, s. 124) lze u dítěte za nejvíce zátěžové pokládat situace, kdy:

- nezvládá daný typ školy proto, že svými nároky celkově přesahuje jeho studijní schopnosti;
- nevychází s některým z učitelů;
- je ve škole nuceno vykonávat některé aktivity, které v něm z nejrůznějších důvodů, například pro jeho tělesnou neobratnost či málo rozvinuté společenské dovednosti, vyvolávají úzkost (referáty, recitace, tělocvik apod.);
- kvůli svému vzhledu, schopnostem či povaze se stane obětí posměchu, vyhrožování nebo dokonce fyzické šikany.

Bakošová (2008, s. 147 - 149) uvádí, že: „Jeden s prejavov násilného správania detí ve škole je šikanovanie. Čoraz častejšie sa učitelia v školách, ale aj žiaci medzi sebou stretávajú s prejavmi brutálneho ubližovania, neľútostnými a tvrdými prejavmi správania. Jako sa uvádí v mnohých odborných štúdiách a monografiách, medzi aktérmi šikanovania bývajú aj žiaci so slušným, kultivovaným správaním, ale aj dobrodružné typy. Príčiny toho, že sa šikanovanie rozšíri, môžu byť hlboko ukryté v atmosfére školy, v zlých medziľudských vzťahoch, nevšímavosti a nevedomosti.“

3.3 Zvládání stresu u adolescentů

Proces zvládání stresu je v tomto období velmi důležitý. Adolescence přináší mladým lidem mnoho situací s různými stresory, a z důvodu nedostatku zkušeností, neumí a nedokážou dospívající vhodně posoudit své možnosti a síly, jak se se stresory vyrovnat. Řehulková, Řehulka (2001, s. 96) provedli výzkum na brněnských gymnáziích a z výsledků výzkumu je zřejmé pořadí stresových situací, které adolescenti uvedli: stresory sociálně-vrstevnické, z nespokojenosti se sebou samým, sociálně-partnerské, ze vztahu k rodině, ze studijní činnosti, z komunikace s lidmi, konflikty v jednání s učiteli, z tělesné nedostačnosti, orientace ve světě a obavy z budoucnosti. Tento výzkum ukazuje na oblasti (např. škola, rodina, vztahy s vrstevníky, vztahy k sobě samému, budoucnost), které uvádí adolescenti jako stresující a se kterými pracuje i odborná literatura. I přes skutečnost, že se adolescenti postupně osamostatňují od rodiny, ukazuje se, že i nadále mají rodiče vliv na zvládání stresu u svých dospívajících dětí. Rodinné strategie slouží pro adolescenty jako vzor pro osvojení konkrétních strategií zvládání stresu, kdy si chlapci osvojovali převážně interní strategie (pasivní strategie a řešení problému) a dívky externí strategie (vyhledání soci-

ální opory). Starší adolescenti jsou aktivnější, mají větší schopnost nahlížet na problémy z různých úhlů pohledu a perspektiv. Nejčastějším způsobem zvládnání stresu je přemýšlení o problému a zvažování možností, také diskuze s rodiči a jinými dospělými či komunikace a rozbor s přáteli. (Urbanovská, 2010, s. 70)

3.4 Dospívající a vrstevnické vztahy

V adolescenci má zvláštní význam oddělovat vrstevnické vztahy od specifitějších přátelských a partnerských vztahů. S počátkem dospívání se jejich důležitost velmi výrazně zvyšuje (Macek, 2003, s. 57). Pozornost dospívajících se tedy postupně přenáší od rodiny k partě kamarádů. Navazování a rozvíjení sociálních vztahů je typickým znakem dospívání. Rodina je pro dospívající důležitá, avšak parta zaujímá první místo. Pro období adolescence je typická touha být členem různých skupin. Dospívající lidé nachází v partě místo, kde mohou být sami sebou, kde se můžou uvolnit, mohou se cítit svobodně. Cítí potřebu mít zastání a podporu těch, kteří se potýkají s podobnými problémy. Svým vrstevníkům se mohou svěřovat, konzultovat s nimi své postoje a pocity, uspokojit potřebu odlišit se od generace svých rodičů a jiných skupin. Kamarádská pouta bývají v tomto období velmi silná, většinou přetrvávají až do dospělosti. Blízké osoby adolescenta členíme na vrstevnické, přátelské a partnerské. Vrstevníci si navzájem poskytují názory, pocity a vzorce chování. (Vašutová, 2013, s. 85)

Podle Vágnerové (2012, s. 423) vrstevnická skupina plní některé specifické funkce, jež přispívají k duševnímu a společenskému rozvoji. Pro příklad uvádíme některé z nich:

- nacházejí zde zázemí, které jim pomáhá ve formování vlastních hodnot a zásad;
- ve chvílích, kdy dospívající prožívá stres (krize v rodině), je parta místem, kde může najít emocionální podporu;
- má možnost prožívat radost a úspěchy s kamarády;
- učí se zásadám např. soupeření s jinými skupinami, solidarity atd.;
- parta pomáhá formovat vlastní sebevědomí a utváří vlastní cíle do budoucnosti.

Nicméně některé party mohou mít naopak i negativní vliv, hlavně pokud nejsou společensky přijatelné a jsou zdrojem problémů, její členové se dopouští nežádoucích nebo dokonce trestných činů (vyhrožování, vandalismu, krádeží, násilností atd.). Zvýšené riziko vzniku asociálního chování je pozorováno u dospívajících, kteří v dětství trpěli hyperaktivitou

a úzkostí. Důvody, které zvyšují riziko asociálního chování, mají svůj původ v rodině. Například rodiče jsou alkoholici, nezodpovědní, anebo jsou to rodiče, kteří uplatňují přísnou, nebo naopak nedbalou výchovu. (Mühlan, 1994, s. 58)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce se zabývá výzkumem stresových faktorů u dospívající mládeže. Zaměřujeme se na stanovení cílů, věnujeme se metodice a organizaci výzkumu. V období dospívání je stres často zapomínaným slovem. Mladí lidé v průběhu procesu dospívání prochází velkými změnami, se kterými se musí vyrovnávat. Z tohoto důvodu chceme upozornit na psychický stav dospívajícího a také na to, jakým způsobem stresové situace řeší. Větší šanci rozpoznat u dospívajícího stres, mají rodiče nebo blízcí kamarádi, ale nemusí to být pravidlem.

4.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumného šetření je zmapovat problematiku vztahu skupiny dospívající mládeže v období střední a pozdní adolescence ke stresu. Hlavní cíl jsme rozdělili na dílčí cíle:

Dílčí cíl 1: Identifikovat nejčastější stresové faktory v běžném životě dospívajících a způsobu jejich řešení.

Dílčí cíl 2: Zjistit, jakým způsobem vnímá dospívající mládež své studium, rodinné a vrstevnické zázemí.

Dílčí cíl 3: Zjistit informovanost dospívajících o možnostech odborné pomoci.

4.2 Výzkumné otázky

V rámci výzkumu jsme k dílčím cílům stanovili následující výzkumné otázky:

V. O. 1: Vnímají dospívající pojem stres? (*otázky v dotazníku 3 - 5*)

V. O. 2: Jaké jsou nejčastější stresové reakce v běžném životě dospívajících? (*otázky 6, 7*)

V. O. 3: Jakým způsobem nejčastěji řeší dospívající stresové situace? (*otázky 8, 9, 17*)

V. O. 4: Jak vnímají dospívající psychickou zátěž ve vztahu ke škole? (*otázka 10, 11, 12, 13*)

V. O. 5: Jak vnímají stres v rodině a ve vrstevnické skupině? (*otázka 14, 15, 16*)

V. O. 6: Vyhledali by dospívající v případě problému odbornou pomoc? (*otázky 18, 19, 20*)

4.3 Metodika výzkumu

Pro splnění výzkumného cíle praktické části bakalářské práce byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu.

Gavora (2010, s. 11) uvádí, že: „Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvrací dosavadní poznatky, nebo se získávají poznatky nové.“ V rámci získávání informací pro kvantitativní výzkum jsme použili jako výzkumný nástroj vlastní anonymní dotazník (příloha P I), obsahující 20 otázek. Z větší části se jedná o otázky uzavřené, jsou však použity i otázky otevřené, abychom docílili vlastního vyjádření dospívajících.

Dotazník je nejfrekventovanější metoda získávání dat. Podle Gavory (2010, s. 122) je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazník je především určen pro hromadné získávání údajů, čímž je myšleno získávání údajů o velkém počtu odpovídajících při malé investici času. Je považován za ekonomický výzkumný nástroj.

Chráška (2007, s. 163) o dotazníku říká, že je to: „Soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ Avšak i dotazník má jak své výhody, tak i nevýhody. Výhodou dotazníku je rychlá a snadná administrace, a také to, že některým respondentům vyhovuje anonymita. Jako nevýhody můžeme zmínit, že ne vždy musí respondentovi vyhovovat přesnost vymezených otázek a omezuje prostor pro jeho odpovědi.

4.4 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor byl záměrně vybrán a tvoří ho studenti dvou gymnázií a jedné střední školy ve Zlínském kraji. Jedná se o Gymnázium J. A. Komenského v Uherském Brodě, Gymnázium Jana Pivečky ve Slavičíně a Střední zdravotnickou školu ve Zlíně.

4.4.1 Harmonogram výzkumu

Únor 2014 - rozdání dotazníků na vybrané střední školy.

Březen 2014 - kontrola návratnosti a správného vyplnění dotazníků.

Duben 2014 - vypracování matice, zpracování dat a závěr výzkumu.

4.4.2 Realizace dotazníkového šetření

V rámci našeho výzkumu byla použita metoda sběru dat anonymního dotazníkového šetření. K jednotlivým dílčím cílům byly stanoveny výzkumné otázky, které jsou vyhodnoceny podle přiřazených otázek z dotazníku. Na výše zmíněných středních školách bylo rozdáno celkem 150 dotazníků a o spolupráci byli požádáni ředitelé jednotlivých institucí. Zpět se vrátilo 132 dotazníků. Pro nesprávné a nedostatečné vyplnění jsme museli 9 dotazníků vyřadit. K výzkumu bylo celkem získáno 123 správně vyplněných dotazníků, což představuje návratnost 82%. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 90 dívek a 33 chlapců.

5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ZPRACOVÁNÍ DAT

Údaje z dotazníkového šetření byly převedeny do tabulky Microsoft Excel, kdy jsme vytvořili matici a následně statisticky zpracovány v programu Statistica 10 Microsoft Excel.

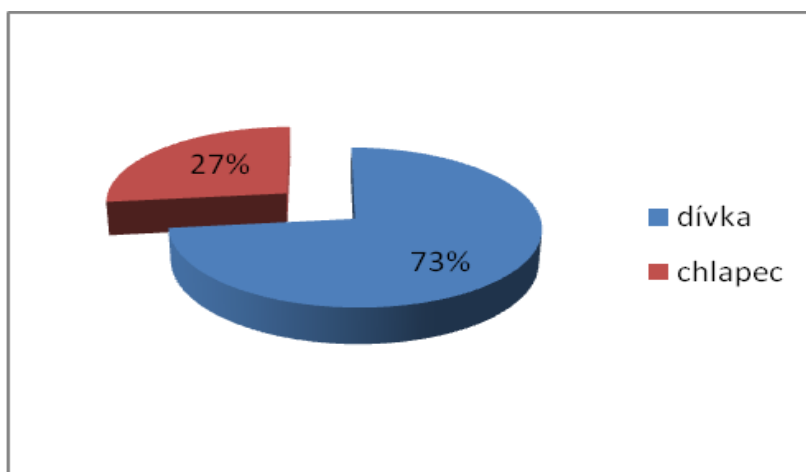
5.1 Sociodemografické údaje respondentů

Výzkumného šetření se zúčastnilo 123 respondentů ze tří středních škol ve Zlínském kraji, z toho bylo 90 dívek a 33 chlapců.

Otázka č. 1: Jsi dívka/chlapec?

Z celkového počtu respondentů 123 se zúčastnilo dotazníkového šetření 90 dívek (73 %) a 33 chlapců (27 %).

Graf 1: Jsi dívka/ chlapec?



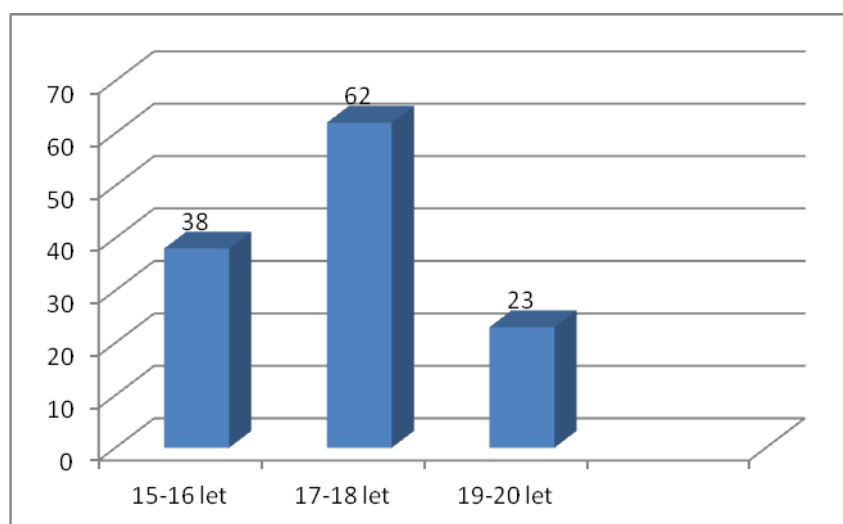
Otázka č. 2: Kolik je ti let?

Celkový počet respondentů byl rozdělen do 3 věkových kategorií. Kategorie 15 – 16 let byla zastoupena v počtu 38 (dívek 32, chlapců 6), tj. 31 % dotazovaných. Kategorie 17 -18 let v počtu 62 (dívek 45, chlapců 17), tj. 50 % dotazovaných. Kategorie 19 – 20 let v počtu 23 (dívek 13, chlapců 10), tj. 19 % dotazovaných.

Tabulka 1: Věk respondentů – dívky, chlapci

Věk respondentů	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
15 – 16 let	32	50 %	6	18 %
17 – 18 let	45	36 %	17	52 %
19 – 20 let	13	14 %	10	30 %
Celkem	90	100 %	33	100 %

Graf 2: Věk všech respondentů



5.2 Výsledky výzkumného šetření

Dílčí cíl 1: Identifikovat nejčastější stresové faktory v běžném životě dospívajících a způsoby jejich řešení.

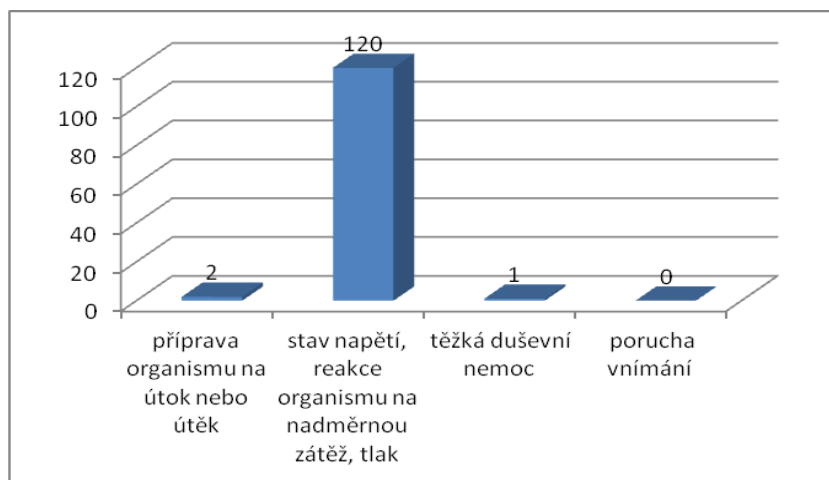
Pro tento dílčí cíl jsme stanovili následující výzkumné otázky:

V. O. 1: Vnímají dospívající pojem stres? (otázky v dotazníku 3 - 5)

Otázka č. 3: Dokážeš definovat pojem stres?

Na tuto otázku 120 (98 %) dotázaných respondentů odpovědělo, že vnímá stres jako stav napětí, tlak. Z toho lze vyvodit, že dospívající si dokážou uvědomit vlastní zátěžovou situaci.

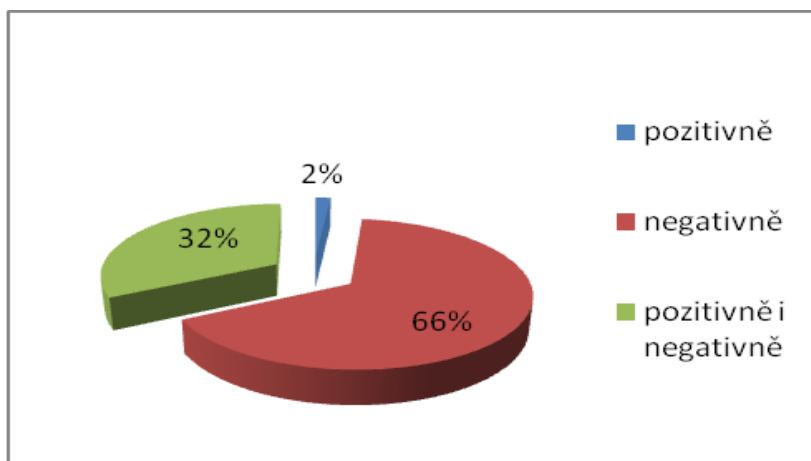
Graf 3: Definování pojmu stres



Otázka č. 4: Stres podle tebe působí na člověka?

Z níže uvedeného grafu vyplývá, že dospívající hodnotí stres spíše jako negativní působení, uvedlo tak 81 (66 %) dotazovaných. Pozitivně i negativně stres hodnotí 40 (32 %) respondentů. Podle našeho názoru je to dáno tím, že tito mladí lidé nemají dosud mnoho životních zkušeností a pozitiva stresu si zatím nedokážou uvědomit. Pouze 2 (2 %) respondenti uvedli, že stres může působit i pozitivně.

Graf 4: Působení stresu



Otázka č. 5: Jak často se u tebe projevuje stres?

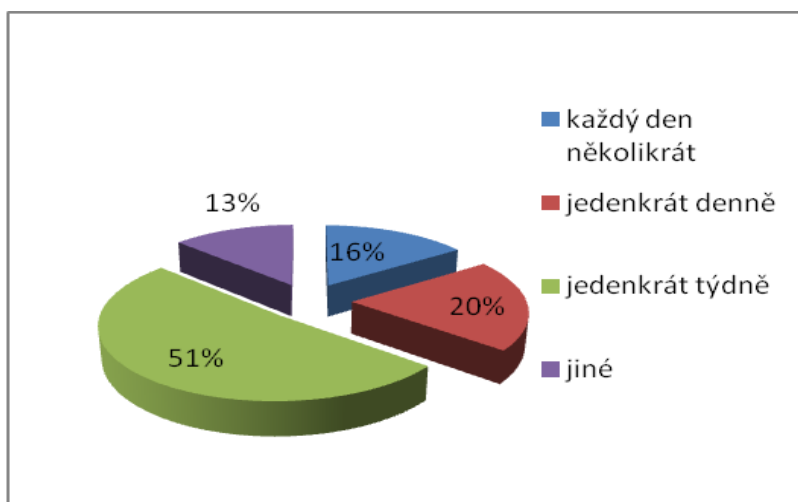
Na otázku odpovědělo 63 (51 %) dotázaných respondentů, že prožívají zátěžovou situaci minimálně jednou za týden. Nepřehlédnutelné však je, že 19 (16 %) dotazovaných uvedlo přítomnost stresu několikrát za den a 21 % dívek a 18 % chlapců vnímá stresovou zátěž minimálně jednou denně. U odpovědi „jiné“ uvádí nejčastěji respondenti frekvenci stresu-

vé zátěže jedenkrát měsíčně (7 %) a jako další možné odpovědi několikrát do týdne, příležitostně, dle situace.

Tabulka 2: Frekvence projevů stresu

Frekvence projevů stresu	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
každý den několikrát	14	16 %	5	15 %
jedenkrát denně	19	21 %	6	18 %
jedenkrát týdně	45	50 %	18	55 %
jiné	12	13 %	4	12 %
Celkem	90	100 %	33	100 %

Graf 5: Frekvence projevů stresu



V. O. 2: Jaké jsou nejčastější stresové reakce v běžném životě dospívajících? (otázky 6, 7)

Otázka č. 6: Tvá okamžitá reakce a stres je?

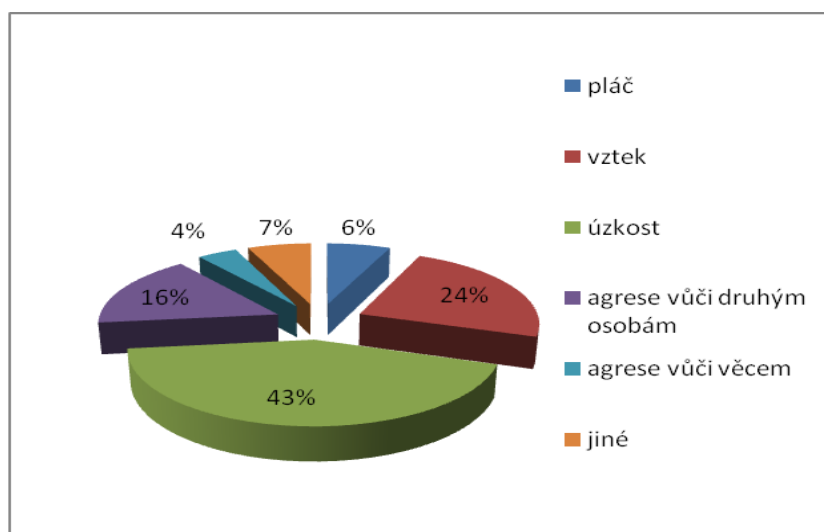
Jak ukazuje níže uvedená tabulka, nejčastější reakcí na stres je u obou pohlaví úzkost. Uvedlo tak celkem 43 % dotazovaných, z toho 44 % dívek a 39 % chlapců. Jako druhou reakcí v pořadí uvádí shodně obě pohlaví vztek, tj. 24 % respondentů. Uvedlo tak 22 % dívek a 28 % chlapců.

Nelze přehlédnout, že 19 % dívek reaguje nejčasněji na zátěžovou situaci agresí vůči druhým osobám a reakce pláčem je u chlapců přibližně stejná jako u dívek, tj. 6 %.

Tabulka 3: Reakce na stres

Reakce na stres	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
pláč	6	7 %	2	6 %
vzteky	20	22 %	9	28 %
úzkost	40	44 %	13	39 %
agrese vůči druhým osobám	17	19 %	3	9 %
agrese vůči věcem	2	2 %	3	9 %
jiné	5	6 %	3	9 %
Celkem	90	100 %	33	100 %

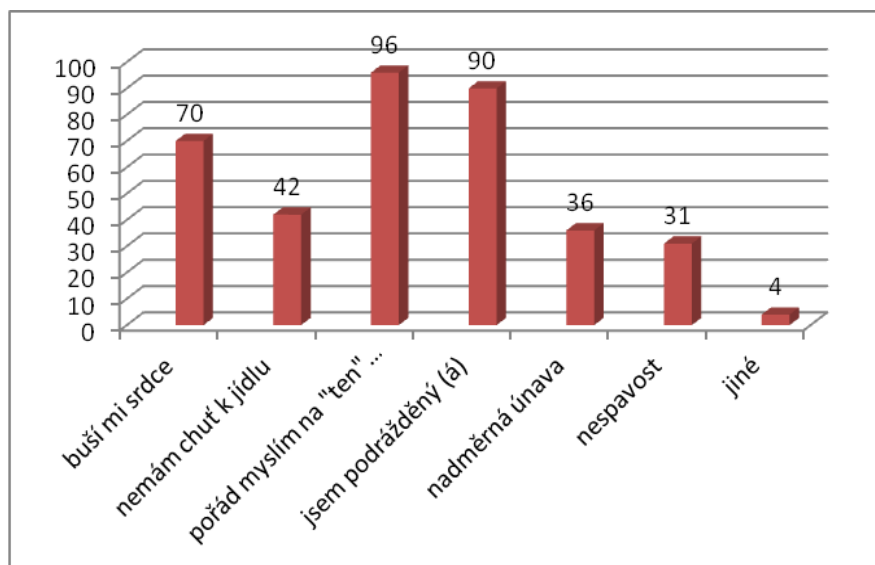
Graf 6: Reakce na stres



Otázka č. 7: Jaké změny vnímáš při stresové situaci?

Na tuto otázku měli možnost respondenti zvolit více odpovědí. Jak uvádí níže uvedený graf, nejvíce odpovědí 96 přiřadili k variantě, že pořád myslí na „ten“ problém, v těsné závislosti odpověděli dotazovaní v počtu 90, že jsou podráždění. K odpovědi buší mi srdce bylo přiřazeno 70 odpovědí a 42 odpovědí ukazuje, že nemají chuť k jídlu. Počtem 36 označili odpověď, že se cítí nadměrně unavení a 31 odpovědí ukazuje na to, že tyto respondenti nemohou spát. V odpovědi „jiné“ v počtu 4 odpovědí uvedli třes v rukou, zpomalené reakce a nadměrné pocení.

Graf 7: Změny při stresové situaci

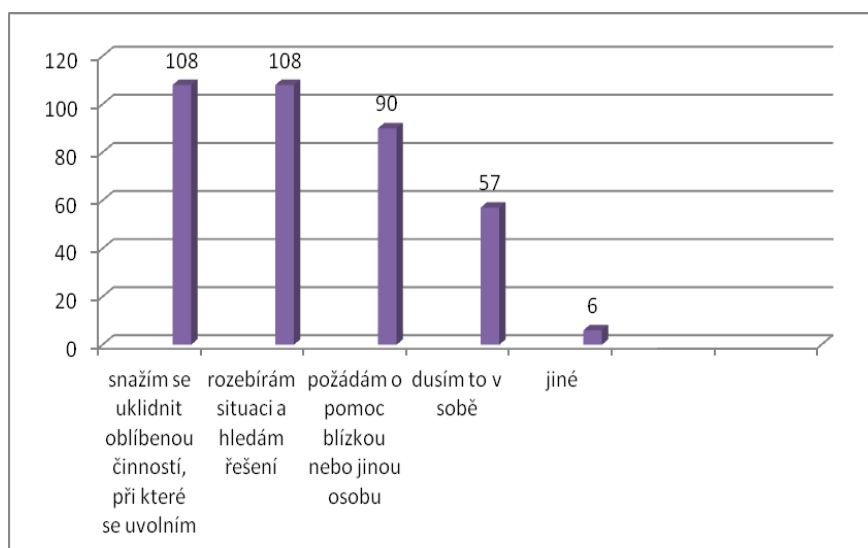


V. O. 3: Jakým způsobem nejčastěji řeší dospívající stresové situace? (otázky 8, 9, 17)

Otázka č. 8: Jak řešíš aktuální zátěžovou situaci?

U této otázky měli respondenti možnost vybrat více odpovědí. Nejvíce odpovědi shodně v počtu 108 respondenti přiřadili dvěma variantám. Z níže uvedeného grafu vyplývá, že aktuální zátěžovou situaci řeší dotazovaní oblíbenou činností, při které se snaží uklidnit, případně se pokouší situaci rozebrat a hledat optimální řešení. K možnosti vyhledat pomoc blízkou nebo jinou osobou bylo přiřazeno 90 odpovědí a 57 odpovědí ukazuje na to, že tito respondenti problém neřeší, což může zapříčinit intenzivnější reakci na danou situaci. V odpovědi „jiné“ uvádí respondenti sportem, modlím se, přejídám se.

Graf 8: Řešení aktuální zátěžové situace

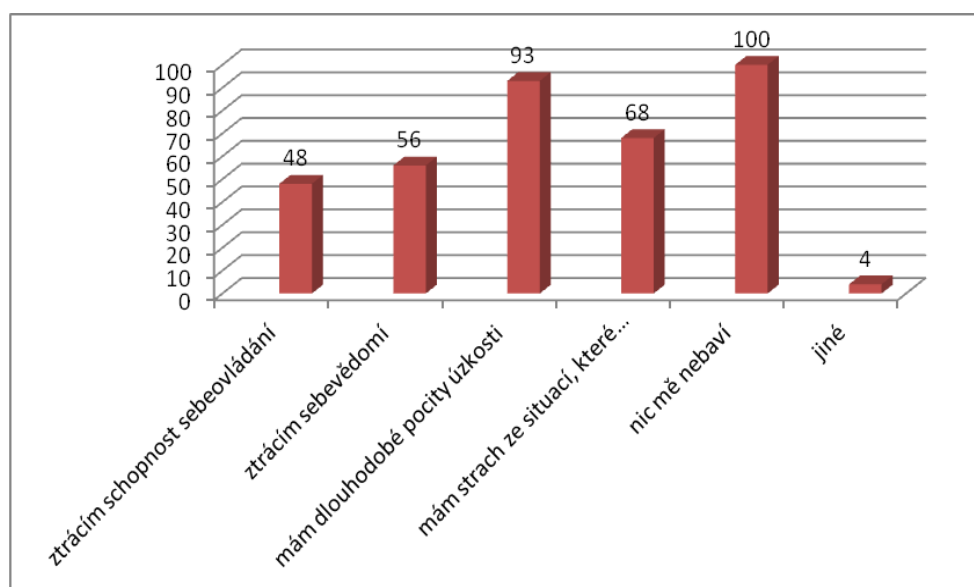


Otázka č. 9: Jak reaguješ na dlouhodobou nadměrnou zátěž?

Rovněž u této otázky měli respondenti možnost volby více odpovědí. Jak uvádí níže uvedený graf, nejvíce odpovědí 100 bylo přiřazeno reakci „nic mě nebaví“ a v těsné závislosti reagují dotazovaní dlouhodobými pocity úzkosti – 93 odpovědí. Nepřehlédnutelné jsou však odpovědi v počtu 68, kdy dospívající mají strach ze situací, které by běžně zvládali, 56 odpovědí se týká ztráty sebevědomí a alarmující je 48 odpovědí, které se týkají ztráty schopnosti sebeovládání, které mohou přerůst v například v agresivní chování nebo jsou předzvěstí dlouhodobé deprese, která už vyžaduje přítomnost odborné pomoci.

V odpovědi „jiné“ uvádí v zanedbatelném počtu respondenti nadměrnou únavu, přibírání na váze, přestávají věřit svým blízkým a pouze jeden respondent uvedl, že se snaží být pozitivní.

Graf 9: Jak reaguješ na dlouhodobou nadměrnou zátěž?

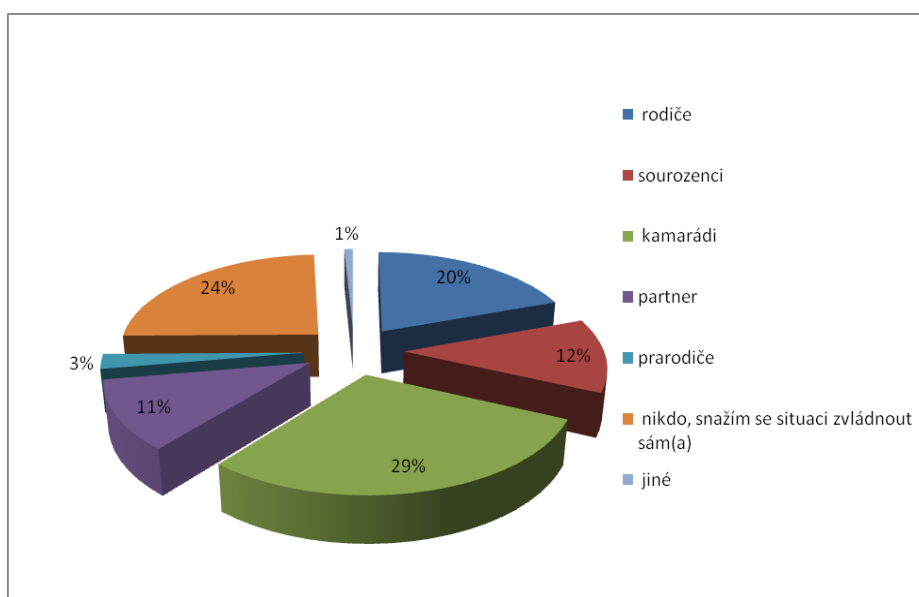
**Otázka č. 17: Kdo ti pomáhá nejčastěji řešit vlastní problémy?**

V odpovědi na tuto otázku uvedlo 29 (32 %) dívek a 7 (21 %) chlapců, že své problémy nejčastěji řeší s kamarády. Tím se potvrzuje, že vrstevnické vztahy jsou v období dospívání důležité. Avšak 11 (34 %) chlapců a 19 (21 %) dívek uvádí, že se snaží své problémy řešit sami. Dále dotazovaní uvádí, že se svými problémy svěřuje 18 (20 %) dívek a 6 (18 %) chlapců svým rodičům. Z celkového počtu 123 dotázaných odpovědělo 36 (29 %), že své problémy řeší nejčastěji s kamarády, 30 (24 %) respondentů se snaží situaci zvládnout sami a 24 (20 %) se svěřuje a řeší problémy s rodiči.

Tabulka 4: Řešení problémů s jinou osobou

Řešení problémů s jinou osobou	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
rodiče	18	20 %	6	18 %
sourozenci	10	11 %	5	15 %
kamarádi	29	32 %	7	21 %
partner	12	14 %	2	6 %
prarodiče	1	1 %	2	6 %
nikdo, snažím se situaci zvládnout sám (a)	19	21 %	11	34 %
jiné	1	1 %	0	0 %
Celkem	90	100%	33	100%

Graf 10: Řešení problémů s jinou osobou.



Dílčí cíl 2: Zjistit, jakým způsobem vnímá dospívající mládež své studium, rodinné a vrstevnické zázemí.

Pro tento dílčí cíl jsme stanovili následující výzkumné otázky:

V. O. 4: Jak vnímají dospívající psychickou zátěž ve vztahu ke škole? (otázky 10, 11, 12, 13)

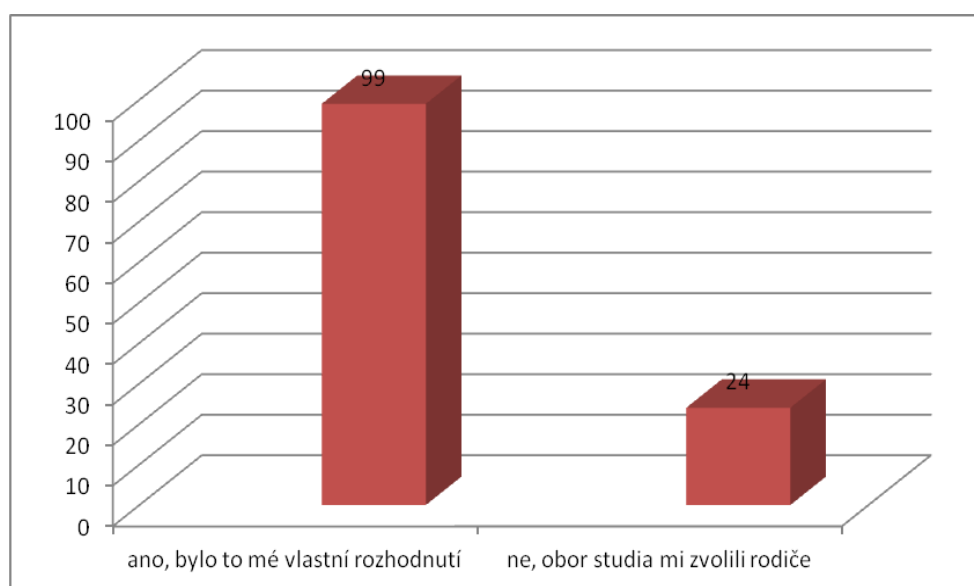
Otázka č. 10: Byla tvoje volba střední školy dobrovolná?

Z celkového počtu 123 dotázaných uvedlo 99 (80 %) respondentů, že volba jejich studia byla dobrovolná. Přesto je nezanedbatelné, že 24 (20 %) dotazovaných uvádí, že při volbě školy vyhověla přání rodičů a může být příčinou nevyrovnanosti respondentů.

Tabulka 5: Volba školy – dívky, chlapci

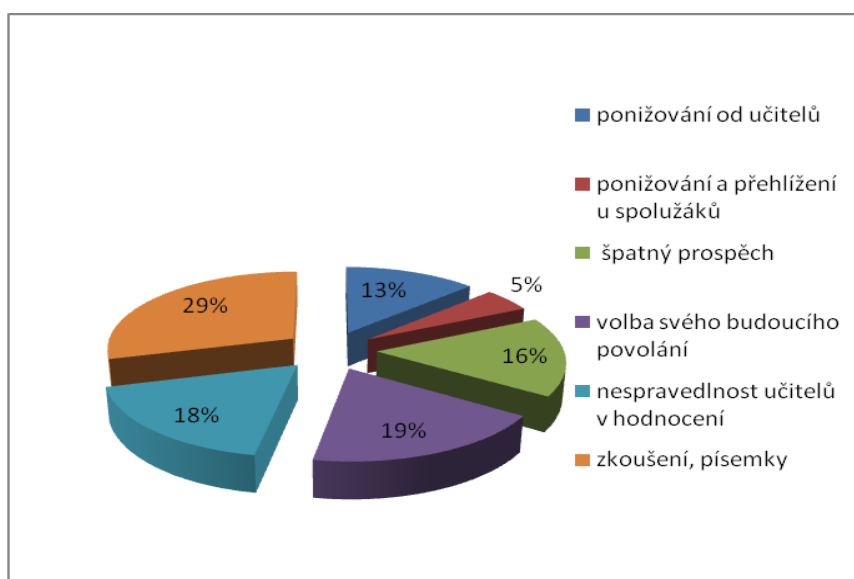
Volba školy	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, bylo to mé vlastní rozhodnutí	75	83 %	24	73 %
ne, obor studia mi zvolili rodiče	15	17 %	9	27 %
Celkem	90	100 %	33	100 %

Graf 11: Volba školy u všech respondentů



Otázka č. 11: Které situace tě nejvíce stresují ve škole?

Smyslem této otázky bylo zjistit, které situace ve škole hodnotí dospívající jako stresující. Nejčastější stresovou situací pro 36 (29 %) dotazovaných je zkoušení a písemky, 23 (19 %) respondentů uvedlo volbu svého budoucího povolání, dále 22 (18 %) dotazovaných hodnotí jako stresující situaci nespravedlnost učitelů v hodnocení, 20 (16 %) zvolilo špatný prospěch. Pro 16 (13 %) dotazovaných stresující ponižování od učitelů, což se dá klasifikovat jako skrytá šikana a určitě je to zcela neprofesionální chování ze strany pedagogů a stejně tak 6 (5 %) respondentů stresuje ponižování a přehlížení u spolužáků, které by se dalo rovněž chápat jako šikana.

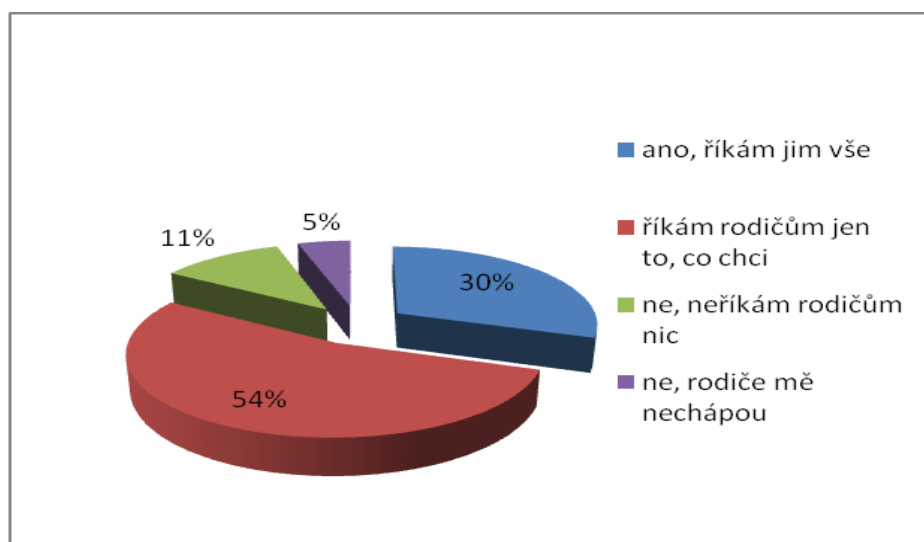
Graf 12: Stresující situace ve škole**Otázka č. 12: Řešíš své problémy a neúspěchy ve škole s rodiči?**

Z níže uvedené tabulky a grafu vyplývá, že převážná většina dospívajících, tj. 54 % respondentů říká svým rodičům při svých řešení svých problémů jen to, co chce, což není právě dobrým signálem vzájemné důvěry a projevuje se to zejména u chlapců, kdy tak uvedlo 61 % dotazovaných. Rovněž nezanedbatelné je 11 % odpovědí, kdy respondenti celkem uvádí jako svoji odpověď „neříkám rodičům nic“ a 5 % všech dotazovaných uvádí, že je rodiče nechápou. Svoje problémy a školní neúspěchy řeší s rodiči především dívky, kdy tak uvedlo 30 (33 %) dotazovaných.

Tabulka 6: Řešení problémů a školních neúspěchů s rodiči

Řešení problémů a školních neúspěchů s rodiči	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, říkám jim vše	30	33 %	7	21 %
říkám rodičům jen to, co chci	46	51 %	20	61 %
ne, neříkám rodičům nic	9	10 %	5	15 %
ne, rodiče mě nechápou	5	6 %	1	3 %
Celkem	90	100 %	33	100 %

Graf 13: Řešení problémů a školních neúspěchů s rodiči



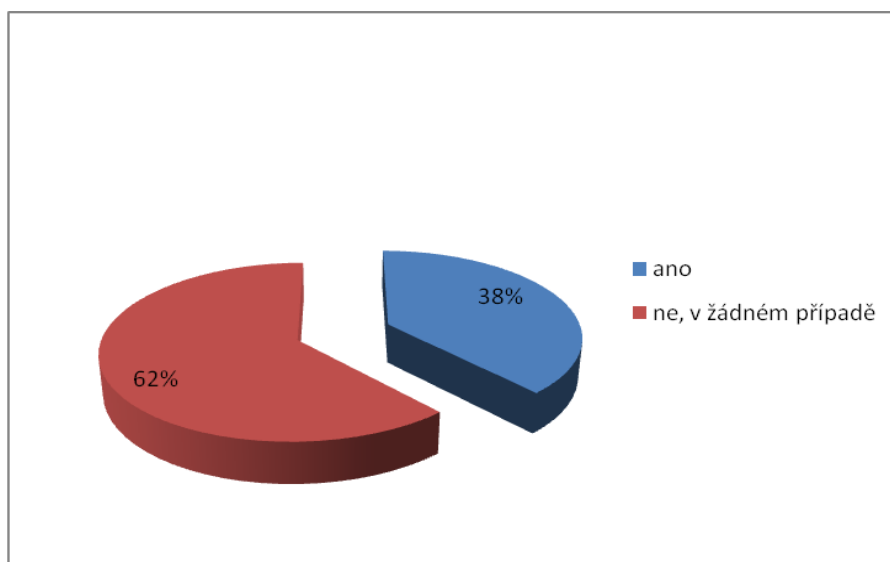
Otázka č. 13: V případě závažného problému, souvisejícího se školou, vyhledal bys pomoc pedagoga nebo školního psychologa (poradce)?

U této otázky uvedlo 32 (36 %) dívek a 15 (45 %) chlapců, že by v případě závažného problému vyhledali odbornou pomoc. Avšak více zde převažují záporné odpovědi, kdy by naopak 58 (64 %) dívek a 18 (55 %) pomoc pedagoga a školního psychologa v žádném případě nevyhledali. Tedy z celkového počtu 123 dotázaných by 47 (38 %) vyhledalo pomoc a 76 (62 %) by pomoc pedagoga nebo školního psychologa nevyužilo.

Tabulka 7: Vyhledání odborné pomoci v případě závažného problému ve škole.

Vyhledání odborné pomoci v případě závažného problému ve škole	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	32	36%	15	45%
ne, v žádném případě	58	64%	18	55%
Celkem	90	100%	33	100%

Graf 14: Vyhledání odborné pomoci v případě závažného problému



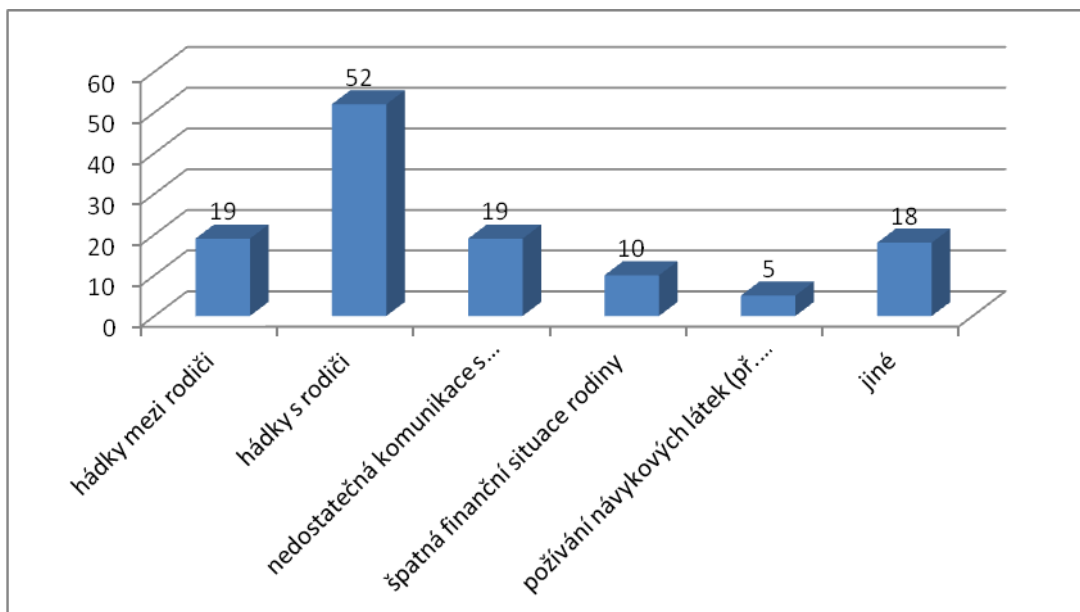
V. O. 5: Jak vnímají stres v rodině a ve vrstevnické skupině? (otázky 14, 15, 16)

Otázka č. 14: Které situace tě nejvíce stresují doma?

U této otázky odpovědělo 52 (42 %) dotázaných, že nejvíce stresující situací jsou pro ně hádky s rodiči, stejný počet dotázaných 19 (15 %) uvedlo hádky mezi rodiči a stejný počet 19 (15 %) respondentů odpověděl, že je pro ně stresující nedostatečná komunikace s rodiči. Nepřehlédnutelný je rovněž údaj o špatné finanční situaci rodiny 10 (8 %), která může být zapříčiněna nemocí, nezaměstnaností apod. a požívání návykových látek ze strany rodičů (např. alkohol.), kdy tak uvedly 4 % respondentů.

V odpovědi „jiné“ uvedlo pouze 11 (9 %) dotázaných, že je, nevnímají v domácím prostředí zátěžovou situaci, 1 respondent uvedl nemoc člena rodiny a 3 dotázaní hádky se sourozenci.

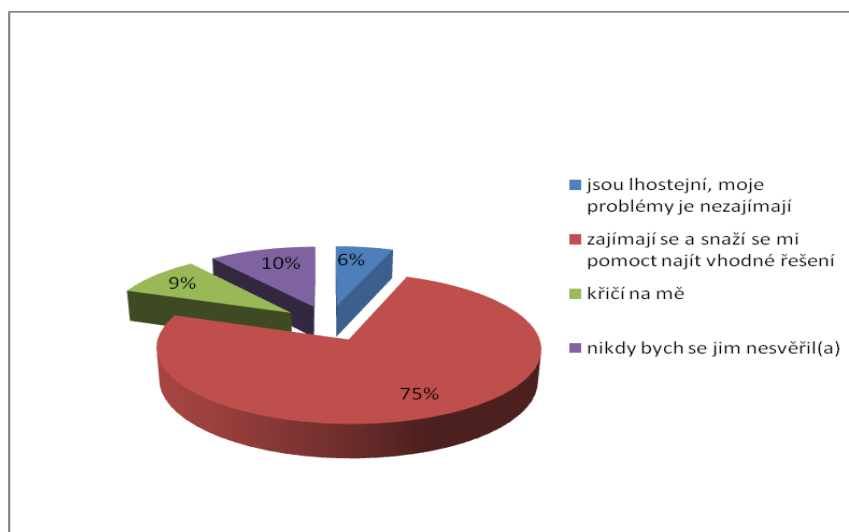
Graf 15: Stresové situace v domácím prostředí



Otázka č. 15: Jaké jsou reakce rodičů na tvoje problémy?

Odpovědi respondentů na tuto otázku ukazují, že u 92 (75 %) dotazovaných se rodiče zajímají o problémy svých dětí a snaží se jim pomoci najít vhodné řešení, což je velmi příznivé zjištění. Avšak 13 (10 %) uvádí, že by svým rodičům nikdy nesvěřila, 11 respondentů (9 %) uvedlo, že na ně rodiče křičí, 7 (6 %) odpovědělo, že jsou jejich rodiče lhostejní a problémy jejich dětí je nezajímají. Z této situace se dá vyvodit, že v těchto případech mohou být narušeny základní funkce rodiny.

Graf 16: Reakce rodičů na problémy

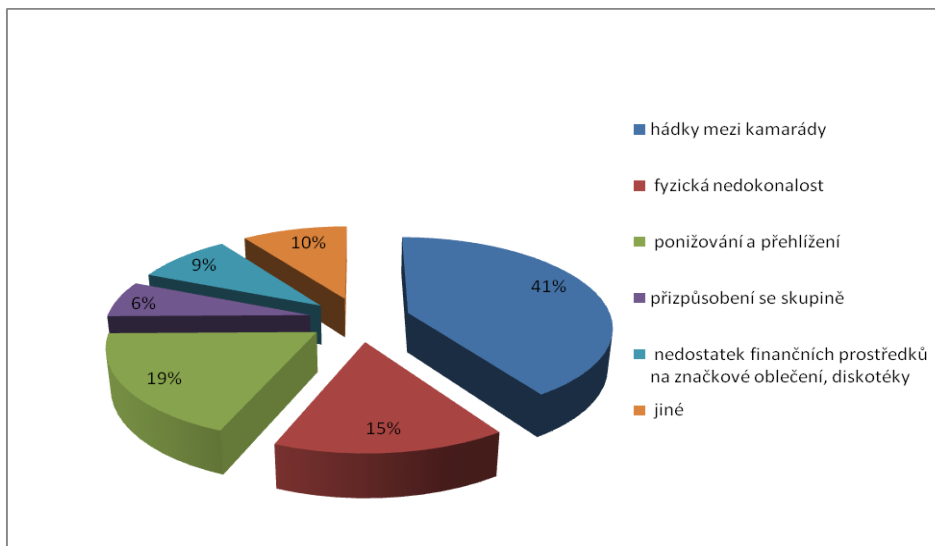


Otázka č. 16: Které situace tě nejvíce stresují mezi kamarády?

V této otázce odpovědělo 50 (41 %) dotázaných, že za nejvíce stresující situace mezi kamarády považují hádky mezi kamarády, 23 (19 %) uvedlo, že je nejvíce stresuje ponižování a přehlížení, což lze považovat v určitém smyslu za skrytou šikanu, dále 19 (15 %) respondentů uvedlo fyzickou nedokonalost.

Jako stresující situaci hodnotí 8 (6 %) dotázaných také přizpůsobení se skupině, pro 11 (9 %) respondentů je stresující nedostatek finančních prostředků na značkové oblečení, diskotéky a 12 (10 %) dotázaných zvolilo variantu své vlastní odpovědi a nejčastější odpovědí bylo, že mezi kamarády je nestresují žádné situace a nevyskytují se žádné závažné problémy.

Graf 17: Stresové situace mezi kamarády



Dílčí cíl 3: Zjistit informovanost dospívajících o možnostech odborné pomoci.

Pro tento výzkumný cíl jsme stanovili následující výzkumné otázky:

V. O. 6: Vyhledali by dospívající v případě problému odbornou pomoc? (otázka 18, 19, 20)

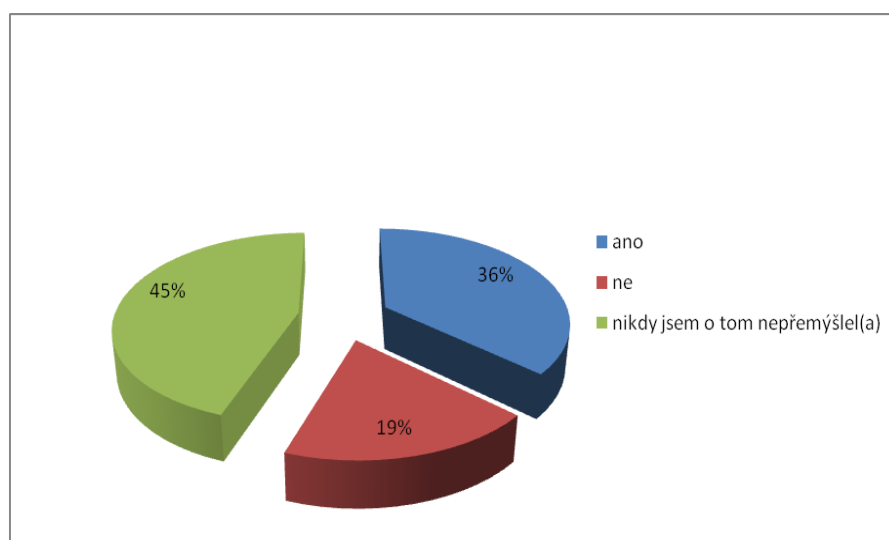
Otázka č. 18: Pokud bys měl závažný problém, vyhledal bys odbornou pomoc?

Výzkumné šetření ukázalo, že 45 % dospívajících nikdy nepřemýšlelo při řešení své zátěžové situace nad odbornou pomocí. Dá se z toho usoudit, že stresová situace zřejmě nepřesáhla určitou míru únosnosti dané situace. Dívky v počtu 37 (41 %) by při řešení svého problému pomoc vyhledaly, zatímco 7 chlapců, tj. 21 % uvádí, že by pomoc u odborníka nevyhledalo.

Tabulka 8: Vyhledání odborné pomoci

Vyhledání odborné pomoci	Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	37	41 %	8	24 %
ne	16	18 %	7	21 %
nikdy jsem o tom nepřemýšlel (a)	37	41 %	18	55 %
Celkem	90	100%	33	100 %

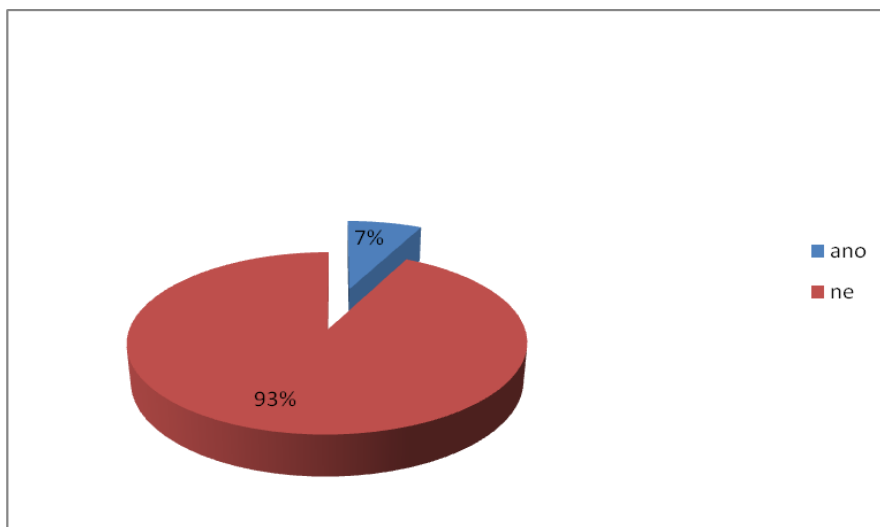
Graf 18: Vyhledání odborné pomoci



Otázka č. 19: Znáš zařízení, která se zabývají odbornou pomocí pro dospívající?

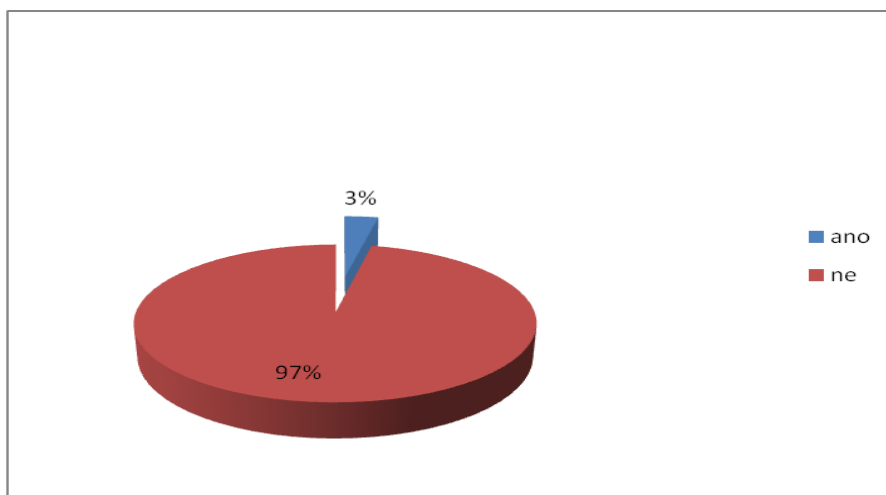
Smyslem této otázky bylo zjistit, kolik informací mají dospívající o možnostech odborné pomoci a zda by věděli na jaké zařízení se v případě problému obrátit. Bohužel se ukázalo, že 114 (93 %) respondentů nezná zařízení, které se zabývá odbornou pomocí, což není velmi příznivé zjištění. Pouze 9 (7 %) respondentů uvedlo kladnou odpověď.

Graf 19: Informace o zařízení odborné pomoci

**Otázka č. 20: Znáš webovou adresu, kam se můžeš obrátit se svými problémy?**

Stejně i u této otázky výzkumné šetření ukázalo, že 119 (97 %) dospívajících nezná webovou adresu, kam by se mohli se svými problémy obrátit. Souhlasně odpověděli pouze 4 (3 %) respondenti.

Graf 20: Povědomí o webové adrese odborné pomoci.



5.3 Shrnutí výzkumu

Hlavním cílem výzkumu bylo zmapovat problematiku vztahu skupiny dospívající mládeže v období střední a pozdní adolescence ke stresu. Hlavní cíl byl rozdělen na dílčí cíle a k těmto cílům jsme si stanovili výzkumné otázky, které byly následně vyhodnoceny, a z našeho výzkumného šetření vyplynula tato zjištění.

V prvním dílčím cíli jsme chtěli identifikovat nejčastější stresové faktory v běžném životě dospívajících a způsoby jejich řešení. Z tohoto cíle jsme zjistili, že dospívající umí definovat pojem stres, který vnímají jako stav napětí, tudíž si dokážou uvědomit vlastní zátěžovou situaci. Z dalšího zjištění vyplynulo, že dospívající hodnotí stres spíše jako negativní působení. Podle našeho názoru mladí lidé nemají zatím ještě mnoho životních zkušeností, a proto si pozitiva stresu neuvědomují. Z celkového počtu respondentů uvedlo 51 %, že prožívají zátěžovou situaci minimálně jednou za týden, avšak 21 % dívek a 18 % chlapců vnímá stresovou zátěž minimálně jednou denně. Nejčastější reakcí u dotázaných respondentů je úzkost, kdy tak uvedlo 43 %. Překvapivým zjištěním ovšem bylo, že 19 % dívek reaguje agresí vůči druhým osobám a u chlapců je reakce pláčem přibližně stejná jako u dívek, tj. 6 %. Z našeho dalšího zjištění podle 96 odpovědí vyplynulo, že nejčastější změnou, kterou na sobě respondenti pocítují, jsou neustálé myšlenky na „ten“ problém a jsou podráždění, nebo nemají chuť k jídlu. Podle shodného počtu 108 u dvou variant odpovědí, nejčastěji řeší dotázaní aktuální zátěžovou situaci oblíbenou činností, při které se snaží uklidnit, anebo se pokouší situaci rozebrat a hledat optimální řešení. Avšak 57 odpovědí od dotázaných respondentů ukazuje, že tyto respondenti problém neřeší, což může být příčinou intenzivnější reakce na danou situaci. V našem výzkumu se potvrdila důležitost vrstevnických vztahů v období dospívání, jelikož 32 % dívek a 21 % chlapců své problémy řeší s kamarády, naopak 34 % chlapců a 21 % dívek si své problémy řeší sami.

V druhém dílčím cíli bylo naším záměrem zjistit, jakým způsobem vnímá dospívající mládež své studium, rodinné a vrstevnické zázemí. Zde ze zjištění vyplynulo, že z celkového počtu 123 respondentů uvedlo 80 % dotázaných volbu střední školy jako dobrovolnou a 20 % dotázaných odpovědělo, že při volbě střední školy vyhovělo přání rodičů. Nejčastější stresovou situací je pro 29 % dospívajících zkoušení a písemky, 19 % dospívajících stresuje volba budoucího povolání a 13 % dotázaných dospívajících studentů považuje za stresující ponižování od učitelů, což můžeme hodnotit jako neprofesionální chování ze strany pedagogů

a označit za skrytou šikanu. Ne zrovna pozitivním zjištěním je, že z celkového počtu respondentů, odpovědělo 54 % dotázaných, že při řešení svých problémů říká rodičům jen to, co chce a 11 % dotázaných s rodiči nekomunikuje vůbec, což není dobrý ukazatel vzájemné důvěry. Své problémy a neúspěchy s rodiči tedy řeší nejčastěji dívky - celkem 33 % dotázaných. Taktéž nemilým zjištěním je, že v případě závažného problému se školou by pomoc pedagoga nebo školního psychologa z celkového počtu dotázaných využilo pouze 38 % dospívajících a 68 % dospívajících respondentů by pomoc vůbec nevyhledalo. Co se týká vnímání stresu v rodině, za nejvíce stresující situace považuje 42 % dotázaných hádky s rodiči, 15 % uvedlo hádky mezi rodiči, a stejný počet 15% dotázaných uvedl nedostatečnou komunikaci s rodiči. Taktéž je nezanedbatelným zjištěním, že 8 % z dotázaných respondentů stresuje špatná finanční situace rodiny. Pouhých 9 % z celkového počtu dotazovaných nevnímá v domácím prostředí žádné závažné a stresující situace. Za pozitivní zjištění lze považovat to, že se u 75 % dotazovaných dospívajících z celkového počtu rodiče zajímají o jejich problémy a snaží se jim pomoci nalézt vhodné řešení. Pouze 10 % z celkového počtu dotazovaných by se svým rodičům s problémy nesvěřila. Mezi nejčastější stresující situace mezi kamarády zařadilo 41 % dotázaných z celkového počtu respondentů hádky mezi kamarády, zarážející je zjištění, že 19 % dotázaných uvedlo přehlížení a ponižování, což můžeme v určitém smyslu považovat také za skrytou šikanu. Jen 10 % z celkového počtu dotazovaných odpovědělo, že mezi kamarády nevnímají žádné stresové situace.

V posledním dílčím cíli bylo naší snahou zjistit jaká je informovanost dospívajících o možnostech odborné pomoci. Výzkumné šetření ukázalo, že 45 % dotázaných dospívajících nikdy nepřemýšlelo při řešení závažné situace či problému o této možnosti. Z toho lze usoudit, že stresová situace nepřesáhla míru únosnosti dané situace. Celkem 37 % dívek by odbornou pomoc při řešení své situace vyhledalo, zatímco 21 % chlapců by odbornou pomoc vůbec nevyužilo. Nepříznivé zjištění je, že dospívající nemají přehled a nejsou dostatečně informováni o možnostech odborné pomoci. Ze zjištění tedy vyplynulo, že 93 % dotázaných nevědělo, jaká zařízení se odbornou pomocí zabývají a kam se v případě problému mohou obrátit. Pouze 9 % z dotázaných uvedlo kladnou odpověď, což je bohužel málo. Stejně nepříznivá odpověď se ukázala u otázky, kdy jsme chtěli zjistit, zda znají alespoň nějakou webovou adresu, kde se lze se svými problémy svěřit. I tady bylo zřejmé, že 97 % dotázaných nezná žádnou webovou adresu odborné pomoci a pouze zanedbatelné 3 % dotázaných dospívajících vědělo na jakou webovou adresu se obrátit.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se zabývali problematikou stresu v období dospívání, zaměřili jsme se na stresové faktory v běžném životě dospívajících, jak se s těmito situacemi vyrovnávají a jak obvykle stresové situace řeší.

V teoretické části se zabýváme přiblížením základních pojmů dané problematiky, popisujeme, co je stres, historii stresu, jeho druhy a příznaky. Dále vysvětlujeme pojmy z období dospívání a popisujeme rizikové faktory stresu u adolescentů. Cílem praktické části bakalářské práce bylo pomocí dotazníkového šetření zjistit informovanost týkající se stresu u dospívajících. Zda dospívající ví, co pojem stres znamená a na kolik tomuto pojmu rozumí, jaké zmiňují nejčastější stresové faktory a projevy, jak obvykle řeší stresové situace.

Moderní doba nese zvýšené nároky na dospívající, ve větší míře než v minulých desetiletích jde o společensky atraktivní životní etapu s minimem společenských restrikcí. Zvolna se mění i sociální reprezentace období adolescence. Dospívajícímu je téměř vše dovoleno, jen v malé míře se však vyžaduje přijímání osobní zodpovědnosti za vlastní budoucnost. Některé charakteristiky a hodnoty, které jsou tradičně vztahovány k období dospívání (fyzická síla, atraktivita, nezávazné zkoušení v různých oblastech života, objevování nových možností), se staly velmi přitažlivými i pro věkovou skupinu dospělých. Dá se i výzkumně doložit, že v běžném každodenním životě mladých lidí vzrostla důležitost zábavy a relaxace a v důsledku toho se posílila i hodnota nezávazných vztahů. Přejít mezi adolescencí a dospělostí ztratil ostré kontury, zůstat psychicky i fyzicky „mladým“ je žádoucím společenským standardem. Vztahy dětí a rodičů se vyvíjí kontinuálně a adolescence obvykle nepřináší v tomto vývoji nějaký radikální zvrát. Nepotvrzuje se tedy dřívější názor, že vztahy rodičů a adolescentů jsou svojí povahou samy o sobě konfliktní. V tomto období se významně rozšiřuje repertoár interpersonálních vztahů. Na vztahy s rodiči je třeba nahlížet v souvislosti se vztahy k dalším osobám – dospělým autoritám i vrstevníkům, kteří získávají velmi důležité sociální postavení a vztahy s nimi mají velkou osobní hodnotu (kamarádi, přátelé, partner, partnerka). V tomto období prudce stoupá význam vztahů s vrstevníky, a to na úkor dosud „důležitějších“ vztahů s rodiči. Mnohdy je tomu v dnešní době i proto, že se rodiče věnují kariéře a na své děti jim nezbývá tolik času. Proto se projevuje velký vliv vrstevnické skupiny, jak v záporném (např. užívání návykových látek), ale i kladném smyslu.

Můžeme říci, že v průběhu života se každý z nás setká se stresovými faktory a záleží jen na nás, jak se s těmito situacemi vyrovnáme. Za velmi aktuální a důležité téma tedy považujeme i stres v období dospívání. Jak vyplynulo z výsledků výzkumu, dospívající určitou míru stresu uvádí a sami na sobě pociťují minimálně jednou za týden. Přestože v období dospívání je největším stresem pro dospívající škola, nelze zanedbat také fakt, že u dospívajících mohou způsobovat stres i situace v rodině (špatná finanční situace, požívání alkoholu ze strany jednoho z rodičů) nebo mezi kamarády (přizpůsobení se). V dnešní moderní době existuje mnoho nástrah jako je internet, Facebook apod. Většina dospívajících vlastně žije ve virtuálním světě. Není pochyb, že Facebook změnil krajinu sociální interakce mezi mladými lidmi. U dospívající mládeže, která tráví u Facebooku více času, se mnohem častěji rozvíjí narcismus a další psychické poruchy týkající se sociálního chování, včetně agreivity a spánkového režimu. Nadužívání sociálních sítí může vést dospívající děti k úzkosti, depresi a dalším psychickým problémům. Ukazuje se, že internet je pro adolescenty oblíbeným místem pro trávení volného času a nových vztahů a někteří zde řeší i své problémy. Pozitivním zjištěním alespoň je, že se snaží vzniklou stresovou situaci řešit oblíbenou činností, při které se uvolní, případně se snaží situaci rozebrat a hledat řešení. Proto je opravdu důležité pomáhat mládeži při vyrovnávání se stresem vhodným způsobem a naslouchat jejich potřebám, aby se zamezilo uchýlování k drogám a alkoholu a aby se uzavírali do virtuálního světa. Problémem mnohých škol je, že nemají dostatek finančních prostředků na školní psychology, což hodnotíme jako velké negativum. Přesto, že z našeho výzkumu vyplynulo, že by z celkového počtu dotázaných respondentů 62 % pomoc školního psychologa nevyužilo, při včasné a dostatečné prezentaci pozitiv pomoci ze strany školního poradce již od nižších ročníků základní školy, by mohlo dojít k případné změně názorů u dospívajících studentů. Jelikož z našeho výzkumu vyplynula také skutečnost, že dnešní dospívající nemají přehled o zařízeních či webových stránkách, která se zabývají odbornou pomocí, kam by se v případě problému mohli obrátit, uvádíme v příloze přehled telefonních čísel a webových stránek na některá zařízení, a jsou zde rovněž uvedeny kontakty na odbornou pomoc ve Zlíně.

Je důležité zdůraznit, že prožívání stresu a tlaku je velmi individuální záležitost. Jak tvrdí Cungi (2001, s. 191-192) „stres je vlastní i všem zvířatům, velká část jejich aktivity je motivována potřebou bezpečí, pudem sebezáchovy, hledáním vhodného douště, teritoria skýtajícího dostatek potravy, dodržováním doby nutné k odpočinku a nabrání sil potřeb-

ných k přežití. Člověka od nich odlišuje, jeho „filozofická kapacita“, jinak řečeno jeho snaha dát svému životu určitý smysl, což ostatní živočišné druhy nedělají! Tato snaha ovšem také pravděpodobně souvisí s úsilím, získat ještě větší pocit bezpečí. Když totiž pochopíme uspořádání světa, cíle, které sledujeme a jejich účel, budeme se cítit jistější.“

Z výše uvedených závěrů vyplývá, že cíl výzkumné i teoretické části bakalářské práce byl splněn.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2008. *Sociálna pedagogika jako životná pomoc*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta. ISBN 978-80-969944-0-3.
- [2] BROCKERT, Siegfried, 1993. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich. ISBN 80-7023-159-9.
- [3] BURIÁNEK, Jiří, 2001. *Sociologie*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-754-5.
- [4] CARR-GREGG, Michael, 2012. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0062-8.
- [5] CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-465-6.
- [6] ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2007. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7
- [7] DAVIDSON, Jeff, 1998. *Jak zvládnout stres: pro úplné idioty*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-496-1.
- [8] GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 2. Brno: Paido. ISBN 97880-7315-185-0.
- [9] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*, Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
- [10] HENNING, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-093-6.
- [11] HEWSTONE Miles a Wolfgang STROBE, 2006. *Sociální psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-092-5.
- [12] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Portál. ISBN 80-247-1369-1.
- [13] IRMIŠ, Felix, 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. ISBN 80-85993-02-3.
- [14] JANOŠOVÁ, Pavlína, 2008. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2284-9.
- [15] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. ISBN 80-7169-121-6.

- [16] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
- [17] LANGMEIER, Josef a Dana, KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.
- [18] MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- [19] MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, 2012. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister&Principal. ISBN 978-80-87474-46-4.
- [20] MALONEY, Michael a Rachel KRANZOVÁ, 1996. *O úzkosti a depresi*. Praha: NLN. ISBN 80-7106-170-0.
- [21] MARHOUNOVÁ, Jana, 1996. *Dospívání*. Praha: Empatie. ISBN 80-901618-7-1.
- [22] MARTIN, Michael, 1997. *Jak řešit problémy dětí se školou*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-125-8.
- [23] MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH, 1994. *Děti, rodina a stres*. Praha: Galén. ISBN 80-85824-06-X.
- [24] MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH, 2002. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0332-7.
- [25] MELGOSA, Julián, 1997. *Zvládni svůj stres!*. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-240-5.
- [26] MÜHLAN, Eberhard, 1994. *V pohodě....*. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-85002-67-1.
- [27] MUSIL, Jiří, 2005. *Sociální psychologie*. Zlín: UTB Zlín. ISBN 80-7318-292-0.
- [28] POSCHKAMP, Thomas, 2013. *Vyhoření. Rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika. ISBN 987-80-266-0161-6.
- [29] PRAŠKO, Ján, 2008. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-410-6.
- [30] ŘEHULKA, Evžen, 1983. *Psychologická analýza činnosti a zátěže žáků II. stupně základní školy z aspektu psychohygieny*.
- [31] ŘEHULKOVÁ, Oliva a Evžen ŘEHULKA, 2001. *Psychologické otázky adolescence*. Brno: Albert. ISBN 978-80-7326-001-9.

- [32] ŠVINGALOVÁ, Dana, 1999. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-382-3.
- [33] ŠVINGALOVÁ, Dana, 2006. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-105-8.
- [34] URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-2561-0.
- [35] VAŠUTOVÁ, Maria a Michal PANÁČEK, 2013. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7464-125-1.
- [36] VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- [37] VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2011. *Sestry v nouzi, Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3174-2.
- [38] WARSHAK, Richard, Ades, 1996. *Revoluce v porozvodové péči o děti*. Praha: Portál. ISBN

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ACTH	Adrenokortikotropní hormon, hormon předního laloku hypofýzy
aj.	a jiné
atd.	a tak dále
apod.	a podobně
GAS	General Adaptation Syndrom obecný soubor příznaků procesu vyrovnávání s těžkostmi
např.	například
popř.	popřípadě
resp.	respektive
tj.	to je
tzv.	tak zvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1: Základní rozměry stresu</i>	14
---	----

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1: Věk respondentů – dívky, chlapci</i>	43
<i>Tabulka 2: Frekvence projevů stresu.....</i>	45
<i>Tabulka 3: Reakce na stres</i>	46
<i>Tabulka 4: Řešení problémů s jinou osobou.....</i>	49
<i>Tabulka 5: Volba školy – dívky, chlapci</i>	50
<i>Tabulka 6: Řešení problémů a školních neúspěchů s rodiči.....</i>	52
<i>Tabulka 7: Vyhledání odborné pomoci v případě závažného problému ve škole.</i>	53
<i>Tabulka 8: Vyhledání odborné pomoci.....</i>	56

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1: Jsi dívka/ chlapec?</i>	42
<i>Graf 2: Věk všech respondentů</i>	43
<i>Graf 3: Definování pojmu stres</i>	44
<i>Graf 4: Působení stresu</i>	44
<i>Graf 5: Frekvence projevů stresu</i>	45
<i>Graf 6: Reakce na stres.....</i>	46
<i>Graf 7: Změny při stresové situaci</i>	47
<i>Graf 8: Řešení aktuální zátěžové situace</i>	47
<i>Graf 9: Jak reaguješ na dlouhodobou nadměrnou zátěž?</i>	48
<i>Graf 10: Řešení problémů s jinou osobou.</i>	49
<i>Graf 11: Volba školy u všech respondentů</i>	50
<i>Graf 12: Stresující situace ve škole</i>	51
<i>Graf 13: Řešení problémů a školních neúspěchů s rodiči</i>	52
<i>Graf 14: Vyhledání odborné pomoci v případě závažného problému</i>	53
<i>Graf 15: Stresové situace v domácím prostředí.....</i>	54
<i>Graf 16: Reakce rodičů na problémy.....</i>	54
<i>Graf 17: Stresové situace mezi kamarády</i>	55
<i>Graf 18: Vyhledání odborné pomoci</i>	56
<i>Graf 19: Informace o zařízení odborné pomoci</i>	57
<i>Graf 20: Povědomí o webové adrese odborné pomoci.</i>	57

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I	DOTAZNÍK
PŘÍLOHA P II	LINKY DŮVĚRY PRO DĚTI A MLÁDEŽ
PŘÍLOHA P III	ODBORNÁ POMOC VE ZLÍNĚ

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jmenuji se Adriana Kramárová a jsem studentkou fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma „*Stresové faktory v dospívání*“ a bude sloužit pouze pro potřeby mého výzkumného šetření. Dotazník je anonymní, proto se nepodepisujte. Pokud není uvedeno jinak, zakroužkujte u každé z otázek pouze jednu odpověď.

1. JSI:
 - a) Dívka
 - b) Chlapec

2. KOLIK JE TI LET?
 - a) 15 – 16 let
 - b) 17 – 18 let
 - c) 19 – 20 let
 - d) 21 – 22 let

3. DOKÁŽEŠ DEFINOVAT POJEM „**STRES**“?

Stres je:

 - a) příprava organismu na útok nebo útěk
 - b) stav napětí, reakce organismu na nadměrnou zátěž, tlak
 - c) těžká duševní nemoc
 - d) porucha vnímání

4. STRES PODLE TEBE PŮSOBÍ NA ČLOVĚKA?
 - a) pozitivně
 - b) negativně
 - c) pozitivně i negativně

5. JAK ČASTO SE U TEBE PROJEVUJE STRES?
 - a) každý den několikrát
 - b) 1x denně
 - c) 1x týdně
 - d) jiné:

6. TVÁ OKAMŽITÁ REAKCE NA STRES JE:
 - a) pláč
 - b) vztek
 - c) úzkost
 - d) agrese vůči druhým osobám
 - e) agrese vůči věcem
 - f) jiné:

7. JAKÉ ZMĚNY VNÍMÁŠ PŘI STRESOVÉ SITUACI (Zakroužkuj 3 nejdůležitější)
 - a) buší mi srdce
 - b) nemám chuť k jídlu
 - c) pořád myslím na „ten“ problém
 - d) jsem podrážděný (á)
 - e) nadměrná únava
 - f) nespavost
 - g) jiné:

8. JAK ŘEŠÍŠ AKTUÁLNÍ ZÁTĚŽOVOU SITUACI? (Vybrat 3 nejčastější řešení)
- snažím se uklidnit oblíbenou činností, při které se uvolním
 - rozebírám situaci a hledám řešení
 - požádám o pomoc blízkou nebo jinou osobu
 - dusím to v sobě
 - jiné:
9. JAK REAGUJEŠ NA DLOUHODOBOU NADMĚRNOU ZÁTĚŽ? (Vybrat 3 nejčastější reakce)
- ztrácím schopnost sebeovládání
 - ztrácím sebevědomí
 - mám dlouhodobé pocity úzkosti
 - mám strach ze situací, které běžně zvládám
 - nic mě nebaví
 - jiné:
10. BYLA TVOJE VOLBA STŘEDNÍ ŠKOLY DOBROVOLNÁ?
- ano, bylo to mé vlastní rozhodnutí
 - ne, obor studia mi zvolili rodiče
11. KTERÉ SITUACE TĚ NEJVÍCE STRESUJÍ VE ŠKOLE?
- ponižování od učitelů
 - ponižování a přehlížení u spolužáků
 - špatný prospěch
 - volba svého budoucího povolání
 - nespravedlnost učitelů v hodnocení
 - zkoušení, písemky
 - jiné:
12. ŘEŠÍŠ SVÉ PROBLÉMY A NEÚSPĚCHY VE ŠKOLE S RODIČI?
- ano, říkám jim vše
 - říkám rodičům jen to, co chci
 - ne, neříkám rodičům nic
 - ne, rodiče mě nechápou
13. V PŘÍPADĚ ZÁVAŽNÉHO PROBLÉMU, SOUVISEJÍCÍHO SE ŠKOLOU, VYHLEDAL BYS POMOC PEDAGOGA NEBO ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA (PORADCE)?
- ano
 - ne, v žádném případě
14. KTERÉ SITUACE TĚ NEJVÍCE STRESUJÍ DOMA?
- hádky mezi rodiči
 - hádky s rodiči
 - nedostatečná komunikace s rodiči
 - špatná finanční situace rodiny
 - Požívání návykových látek (alkohol) ze strany některého z rodičů
 - jiné:
15. JAKÉ JSOU REAKCE RODIČŮ NA TVOJE PROBLÉMY?
- jsou lhostejní, moje problémy je nezajímají
 - zajímají se a snaží se mi pomoci najít vhodné řešení
 - křičí na mě
 - nikdy bych se jim nesvěřil (a)
 - jiné:

16. KTERÉ SITUACE TĚ NEJVÍCE STRESUJÍ MEZI KAMARÁDY?
- a) hádky mezi kamarády
 - b) fyzická nedokonalost
 - c) ponižování a přehlížení
 - d) přizpůsobení se skupině (alkohol, drogy)
 - e) nedostatek finančních prostředků na značkové oblečení, diskotéky,...
 - f) jiné:
17. KDO TI POMÁHÁ NEJČASTĚJI ŘEŠIT VLASTNÍ PROBLÉMY?
- a) rodiče
 - b) sourozenci
 - c) kamarádi
 - d) partner
 - e) prarodiče
 - f) nikdo, snažím se situaci zvládnout sám (a)
 - g) jiné:
18. POKUD BYS MĚL ZÁVAŽNÝ PROBLÉM, VYHLEDAL BYS ODBORNOU POMOC?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nikdy jsem o tom nepřemýšlel (a)
19. ZNÁŠ ZAŘÍZENÍ, KTERÁ SE ZABÝVAJÍ ODBORNOU POMOCÍ PRO DOSPÍVAJÍCÍ?
- a) ano (doplňte)
 - b) ne
20. ZNÁŠ WEBOWOU ADRESU, KAM SE MŮŽEŠ OBRÁTIT SE SVÝMI PROBLÉMY?
- a) ano(doplňte)
 - b) ne

Děkuji vám za ochotu a váš čas.

PŘÍLOHA P II: LINKY BEZPEČÍ

Linka bezpečí

Mnoho dospívajících se cítí nemožně a trapně, jakmile se mají někomu, koho znají, svěřit. Někdy to působí problém i sebevědomým jedincům. Jeden ze způsobů vyhledání pomoci při problému, je vyhledání internetových stránek linky bezpečí, nebo vytočením čísla linky bezpečí. Na internetu stačí jenom zadat např. „Linka důvěry“ nebo „Linka bezpečí“ a otevře se seznam webových adres, které se zabývají touto problematikou. K telefonování je třeba znát správné číslo. Člověk se nemusí stydět za svůj problém, protože veškeré poradenství může probíhat v anonymitě. Nyní vám chci poskytnout několik rad, týkajících se takové pomoci.

Telefonní číslo: 116111

Na Linku bezpečí se dá dovolat z jakékoliv pevné linky i mobilního telefonu z celé České republiky, a to zdarma. Telefonní číslo je 116111 je nové evropské číslo Linky bezpečí.

Po vytočení telefonního čísla mohou nastat následující situace:

- ozve se konzultant na ústředně a ten vás potom dále přepojí na někoho, s kým si budete moci promluvit o svých problémech
- linka bezpečí má obsazeno, v tom případě, prosíme, zavolejte později

Na Linku bezpečí lze volat kdykoliv, protože pro každého funguje 24 hodin denně. Na Linku bezpečí se můžete obrátit s jakýmkoliv trápením, které vám leží na duši. Vždy tam bude někdo, kdo bude naslouchat. Na Linku bezpečí můžete mluvit o svých problémech, a pokud budete chtít, můžete společně hledat řešení vaší situace. Když budete potřebovat kontakty na různé odborné instituce (např. pedagogicko-psychologická poradna, azylový dům, krizové centrum apod.) v místě vašeho bydliště či kdekoli jinde, určitě rádi je poskytnou. Na Linku bezpečí lze volat opakovaně. Při volání na Linku bezpečí můžete zůstat v anonymitě.

Internetová linka lb@linkabezpeci.cz

Kdy na internetovou linku volat: Jestliže z nějakého důvodu nemáte možnost nebo nechcete využít telefonu a zavolat na Linku bezpečí. Můžete být například v zahraničí, při-

padně mít sluchovou vadu, či vadu řeči. Mohou být samozřejmě další důvody, proč nechcete vyhledat telefonickou pomoc. Například strach z komunikace atd.

Internetovou linku můžete kontaktovat pomocí e-mailové pošty, kterou zašlete na adresu lb@linkabezpeci.cz. Zpravidla nejpozději do tří pracovních dnů vám přijde odpověď.

Na Internetovou linku se můžete obrátit s jakýmkoli trápením, které vám leží na duši. Odborníci z Linky bezpečí se mohou pokusit, společně s vámi, hledat řešení vaší situace. Při kontaktu s Internetovou linkou můžete zůstat v anonymitě.

Telefonní číslo: 800 111 113

Jak se na linku „vzkaz domů“ dovoláte:

Na Linku vzkaz domů se dovoláte z jakékoliv pevné linky, mobilního telefonu v České republice, a to zdarma.

Po vytočení telefonního čísla mohou nastat následující situace:

- Ozve se vám konzultant, s nímž si budete moci promluvit o svých problémech
- Linka vzkaz domů bude mít obsazeno. V tomto případě, prosíme, zavolejte později.

Dovoláte se každý den (všední den, víkend, svátky) po celý rok vždy v době od 8 do 22 hodin. Linka vzkaz domů vám může pomoci předat vzkaz rodičům či jiným blízkým osobám v případě, že jste na útěku, nechcete se vrátit domů, ale přesto byste rádi nechali svým blízkým zprávu, že jste naživu a zdraví. Když se budete chtít vrátit zpět domů, ale nemáte odvahu rodičům zavolat z obavy z jejich reakce, můžeme vám pomoci nalézt cestu zpět. Pokud se domů za žádnou cenu vrátit nechcete, může vám Linka „vzkaz domů“ pomoci zprostředkovat umístění v azylovém domě, v krizovém centru či v jiném obdobném zařízení, kde byste našli prozatímně střechu nad hlavou.

Jsou chvíle, kdy si člověk neví rady, potřebuje poradit nebo pomoci. Nemá se na koho obrátit, octne se sám nebo své blízké a kamarády nechce svými problémy obtěžovat. Tak se nebojte a zkuste využít tu nejjednodušší cestu k pomoci při problémech.

Linky důvěry pro děti a mládež

místo	název linky	telefon	provozní doba
Brno	Centrum pro týrané, zneužívané a ohrožené děti	541 235 511	nonstop
Brno	Modrá linka	549 241 010	denně 9 - 21
Olomouc	Linka důvěry	585 414 600	po-pá 18 - 6, víkendy - nonstop
Plzeň	Linka dětské pomoci	377 260 221	po - pá 7 - 20
Praha	Linka bezpečí	116111	nonstop
Praha	Linka důvěry DKC	241 484 149	nonstop
Praha	Linka pomoci Alternativa - dívky (pro mladistvé dívky)	241 727 763	nonstop
Praha	Linka Vzkaz domů	800 111 113	nonstop
Praha	Růžová linka	272 736 263	po - pá 8 - 20 víkendy 14 - 20

Linky pro děti a mládež

místo	název linky	web	e-mail
Brno	Modrá linka	www.modralinka.cz	help@modralinka.cz
Praha	Linka bezpečí	www.linkabezpeci.cz	lb@linkabezpeci.cz

Krizové centrum pro děti

místo	název	web	e-mail
Brno	Centrum pro týrané, zneužívané a ohrožené děti	www.sky.cz/spondea	spondea@sky.cz
Praha	Linka důvěry DKC	www.ditekrize.cz	problem@ditekrize.cz

PŘÍLOHA P III: ODBORNÁ POMOC VE ZLÍNĚ

Adresa:

Linka SOS Zlín

Magistrát města Zlína

Odbor školství, zdravotnictví, mládeže a tělovýchovy

oddělení zdravotnictví a prevence kriminality

Třída T. Bati 44

760 01 Zlín

Telefon: 577 431 333

E-mail: sos@zlin.cz

Web: www.soslinka.zlin.cz

Adresa:

Středisko výchovné péče DOMEK

Česká ul. 4789

760 05 Zlín

E-mail: svpdomek@svpdomek.zlinedu.cz

V rámci ambulance Střediska výchovné péče nabízí:

- informativní schůzku
- poradenství
- individuální psychologickou pomoc
- psychologickou pomoc rodině
- práci ve skupině vrstevníků
- psychologické a diagnostické vyšetření
- svépomocné rodičovské skupiny
- jednorázovou krizovou intervenci
- zprostředkování kontaktu na jiné zařízení
- telefonickou intervenci
- případně další formy pomoc

Jméno	Profese Pracoviště	Kontakt	Klientela Specializace
Boháč Jiří, MUDr.	psychiatr, privátní praxe	Třída T.Bati 3705, Zlín tel. 577 645 259	dospělá populace
		e-mail Bohacj.mudr@email.cz	
Březíková Alena, MUDr.	pedopsychiatr, privátní praxe	Poliklinika Otro- kovice, Atlas Zlín tel. 577 922 056 tel. 577 524 002	děti a mladiství (do 19 let) pedopsychiatrie, rodinná a indivi- duální psychoterapie
		e-mail detem@post.cz	
Dudešková Eva, PhDr.	klinický psycholog, privátní praxe	Tř. Osvobození 1388, Otrokovice tel. 577 932 710	od 15 let systematická psychoterapie s psychodynamickými rysy
		e-mail evadudeskova@seznam.cz	
Hradílková Mag- daléna, MUDr.	psychiatr, privátní praxe	Ševcovská 2678, Zlín tel. 577 220 899	dospělá populace
Konečný Pavel, MUDr.	psychiatr, privátní praxe	tel. 577 220 634	psychiatrie, psychoterapie pro dosp., mládež od 15 let, závislos- ti, funkční sex. poruchy
		e-mail pavelkonecny@email.cz	
Kouřil Vítězslav, MUDr.	pedopsychiatr, privátní praxe	Okružní 4699, Zlín tel. 577 242 017 tel. 604 459 623	děti a dorost 3-19 let, psychopatologie, poruchy chová- ní, psychoterapie
		e-mail dpazlin@volny.cz	
Kuželová Blanka, Mgr.	psycholog, Ambulance klin. psy- chologie	Krajská nemocni- ce T.Bati, a.s., Havlíčkovo ná- břeží 600, Zlín tel. 577 552 015	děti od 3 let, dospělá populace, diagnostika, kriz. intervence, indiv. a rodinná terapie, psycho- somatika
		e-mail blanka.kuzelova@centrum.cz	
Laciga Jiří, PhDr.	klinický psycholog, privátní praxe	Ševcovská 2678, Zlín tel. 577 437 842	dospělí (od 16 let) psychoterapie individ., dynamická
		e-mail laciga@mujbox.cz	
Obručová Yvona, PaDr. Mgr.	Spec.pedagog a psy- cholog Ambulance klin. psy- chologie a Ped-psych.	Fügnerovo nábr. 1490 Zlín tel. 577 104 053	děti od 3 let a dosp. populace diagnostika, kriz. intervence, indiv. a rodinná terapie, psy- chosomatika

	poradna Zlín	tel. 775 391 313	
		e-mail pppor@zlinedu.cz	
Pechová Marie, PhDr.	klinický psycholog, privátní praxe - psy- cholog. poradna pro děti a rodiče	Pančava 370, Zlín tel. 577 222 622	děti 3-18 let, rodiče diagnostika, klinické poradenství
		e-mail maripe@centrum.cz	
Střelec Jiří, MUDr.	psychiater, privátní praxe	Dlouhá 4215, Zlín tel. 577 439 190	dospělá populace
Šretrová Hana, Mgr.	psycholog, terapeut, Horizont (Centrum denních služeb) - CSP, o.p.s. Zlín	Mostní 4058, Zlín tel. 577 101 076	od 18 let rehabilitace psychotiků, soc. po- radenství, skup. terapie pro psy- chotiky a neurotiky
		e-mail horizont@cspzlin.cz	
Zvoníček Josef, MUDr.	psychiater, privátní praxe	Tř.Osvobození 1388, Otrokovice tel. 577 923 390	dospělá populace
		e-mail zvonicek@knet.cz	