

Strategie zvládání stresu středoškolskými žáky

Marie Bohunová

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Marie Bohunová
Osobní číslo: H19358
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Strategie zvládání stresu středoškolskými žáky

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti teorií stresu, strategií zvládání stresu a vývojové psychologie období adolescence.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

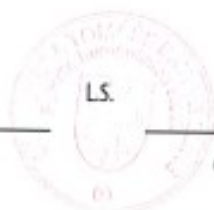
Seznam doporučené literatury:

- ERDMANNOVÁ, Gisela a Wilhelm JANKE, 2003. Strategie zvládní stresu. Praha: Testcentrum. ISBN 80-86471-24-1.
LANGMEIER Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1284-0.
PAULÍK, Karel, 2017. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2959-6.
PLAMÍNEK, Jiří, 2013. Sebepoznání, sebeřizení a stres: praktický atlas sebezvládní. 3., dopl. vyd. Praha: Grada. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
UBANOVSKÁ, Eva, 2010. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-2561-0.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Martincová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2023**
Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 20. ledna 2023

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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a).
V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 23. 4. 2023

.....

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

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užívat 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 jím 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 přihlídí k větší výdělku dosaženému školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská se zaměřuje na strategie zvládání stresu studentů středních škol v posledních ročnících. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol, kde se první kapitola zabývá teoretickým pojetím stresu, druhá kapitola pak strategiemi zvládáním stresu a obrannými mechanismy a ve třetí uvádí období adolescence se specifickými stresory u adolescentů. Praktická část zkoumá strategie zvládání stresu pomocí dotazníkového šetření. Cílem práce je odkrýt nejpoužívanější strategie zvládání stresu u studentů posledních ročníků středních škol.

Klíčová slova: stres, copingové strategie, strategie zvládání stres, stresory, SVF 78, střední škola, středoškolští studenti

ABSTRACT

This Bachelor thesis focuses on coping strategies of high school students in their senior years. The theoretical part is divided into three chapters, where the first chapter deals with the theoretical concept of stress, the second chapter with coping strategies and defense mechanisms, and the third introduces the period of adolescence with specific stressors in adolescents. The practical section examines stress coping strategies using a questionnaire survey. The aim of this thesis is to uncover the most used stress coping strategies among final year high school students.

Keywords: stress, coping strategies, coping with stress, stressors, SVF 78, high school, high school students

Poděkování

Mé poděkování bych zde ráda věnovala paní Mgr. Janě Martinové, Ph.D. za ochotné vedení mé bakalářské práce, odborné rady a trpělivost při dotazování. Ráda bych také poděkovala ředitelům, vyučujícím a samotným žákům, kteří mi vyšli vstříc a podíleli se na samotném výzkumu.

Velký vděk patří mé rodině a příteli za neustálou podporu během celého mého studia. Bez jejich důvěry a pomoci bych nebyla tam, kde jsem.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STRES	13
1.1 DEFINICE STRESU	13
1.1.1 BIOLOGICKÉ POJETÍ STRESU	14
1.1.2 PSYCHOLOGICKÉ POJETÍ STRESU	15
1.2 PŘÍČINY STRESU	16
1.2.1 STRESORY	16
1.2.2 SALUTORY.....	17
1.2.3 TYPY NÁROČNÝCH SITUACÍ.....	17
1.3 DĚLENÍ STRESU	18
1.3.1 EUSTRES.....	19
1.3.2 DISTRES	20
1.4 DŮSLEDKY STRESU	20
1.4.1 PSYCHOLOGICKÉ DŮSLEDKY STRESU.....	20
1.4.2 FYZIOLOGICKÉ DŮSLEDKY STRESU.....	21
1.4.3 BEHAVIORÁLNÍ DŮSLEDKY STRESU	21
2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	23
2.1 ADAPTACE	23
2.2 OBRANNÉ MECHANISMY	23
2.2.1 ÚNIK	23
2.2.2 POTLAČENÍ.....	24
2.2.3 VYTĚSNĚNÍ.....	24
2.2.4 RACIONALIZACE.....	24
2.2.5 POPŘENÍ	24
2.2.6 REGRESE	24
2.2.7 AGRESE	25
2.2.8 PROJEKCE.....	25
2.3 COPING	25
3 OBDOBÍ ADOLESCENCE A STRES	27
3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ADOLESCENTA	27
3.2 SPECIFICKÉ STRESORY U ADOLESCENTŮ	27
3.2.1 BIOLOGICKÝ VÝVOJ	28
3.2.2 RODINNÉ STRESORY	28

3.2.3	ŠKOLNÍ STRESORY	28
3.2.4	VRSTEVNÍCI	29
3.3	SYMPTOMY STRESU U ADOLESCENTŮ	29
3.4	OBDOBÍ VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOSTI	30
II	PRAKTICKÁ ČÁST	31
4	DESIGN VÝZKUMU	32
4.1	VÝZKUMNÉ CÍLE	33
4.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
4.3	POJETÍ VÝZKUMU	34
4.4	VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	34
4.4.1	DOTAZNÍK SVF 78	34
4.4.2	DOPLŇUJÍCÍ DOTAZNÍK	36
4.5	VÝZKUMNÝ SOUBOR	36
4.5.1	ZÁKLADNÍ VÝZKUMNÝ SOUBOR	36
4.5.2	VÝBĚROVÝ VÝZKUMNÝ SOUBOR	37
4.6	METODY ANALÝZY DAT	37
4.7	REALIZACE VÝZKUMU	37
5	ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ	39
5.1	INFORMACE O RESPONDENTECH	39
5.2	DOPLŇUJÍCÍ DOTAZNÍK	40
5.3	DOTAZNÍK SVF 78	45
5.3.1	NAMĚŘENÉ HODNOTY MUŽI	45
5.3.2	NAMĚŘENÉ HODNOTY ŽENY	48
5.3.3	NAMĚŘENÉ HODNOTY SOUBOR	50
5.3.4	POROVNÁNÍ NAMĚŘENÝCH DAT	52
6	VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUZE	55
	ZÁVĚR	58
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	62
	SEZNAM OBRÁZKŮ	63
	SEZNAM TABULEK	64
	SEZNAM GRAFŮ	65
	SEZNAM PŘÍLOH	66
	PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK	67

ÚVOD

Dnešní moderní společnost je spojována s rychle se vyvíjejícími změnami a vysokou mírou stresu díky dynamickému životnímu tempu. Neustálý ukazatel na to být úspěšný, mít plno peněz či být uznávaný v nás může vyvolat touhu být naplno produktivní a prosperující, za cenu ale mnohdy naprostého vyhoření, které může přerůst až v psychické či fyzické chronické onemocnění, jenž může mít často doživotní následky (Fink, 2016). Obtížné životní zkoušky, neustálý tlak v profesionálním či osobním životě každého z nás může zapříčinit, že jsme zahlceni pocitu stresu a neschopnosti zvládat vše, co se kolem nás děje. Máme pocit, že nemáme příliš času na odpočinek či relax, který by nám často pomohl v úniku před každodenními povinnostmi a stresory. Nelze ale o stresu jednoznačně říct, že se musí nutně jednat o negativní součást života. Mnohokrát je to právě stres, kterému v určité míře vděčíme za neuvěřitelné výkony, kterých bychom za „klidových“ podmínek nebyli schopni dosáhnout. Během dospívání jsme se mnohokrát ocitli v různých stresových situacích, kde jsme se dříve či později začali orientovat a se stresem se naučili pracovat. Není tomu jinak ani v období dospívání, které je pro mladé lidi náročnou etapou plnou nových zkušeností, měnícími se vztahy, zvýšenou odpovědností apod.

Z výše zmíněných důvodů se proto jako hlavní myšlenka pro mou bakalářskou práci stalo zmapování aktuální strategie zvládání stresu u adolescentů v posledních ročnících středních škol. Jak je obecně známo, právě tito studenti mají před sebou důležité rozhodování o své budoucnosti, pro spoustu z nich je již nedílná součástí i pracovní část života, významnou roli hraje i sociální a rodinný faktor. V neposlední řadě před nimi stojí první zkouška „dospělosti“, o které jsou, dovolím si tvrdit, pravidelně informováni již od prvních ročníků. Proto jsou v této fázi mladého života relevantní copingové strategie, které si dospívající již stihli osvojit nebo postupně osvojují. Tyto copingové strategie nebo-li strategie zvládání stresu jsou v tomto období nedílnou součástí, aby se jedinci mohli rozvíjet, mezitím co čelí různým stresorům a obtížným výzvám. Efektivní strategie rozvíjí totiž dovednosti zvládat stres a mohou napomoci řešení problémů. Dokáží si díky nim stanovit reálné cíle a pracovat tak na jejich dosažení. Napomohou přerátovat negativní myšlení a emoce v pozitivnější. Naučí se využívat čas ve svůj prospěch, díky manažování času, koníčkům a zájmům, jenž jim přináší radost a potěšení. V rámci středních škol, kdy si copingové strategie teprve začínají někteří mladí teprve osvojovat, je velmi důležité, aby byl kladen důraz nejen na plnění povinností, ale bylo pro dospívající vytvářeno vhodné prostředí a byl u nich podporován postoj pro pozitivní rozvoj strategií zvládání stresu.

Bakalářská práce se dělí na dvě části, a to teoretickou část a část praktickou. Teoretická část se skládá ze tří kapitol. První kapitola nám popisuje přesnou definici pojmu stres, kde jsou představena nejširší teoretická pojetí. Dále zde máme uvedeno dělení stresu, uvádíme příklady samotných stresorů a pojednáváme o pozitivním a negativním vlivu stresu. První kapitolu uzavírají příčiny a důsledky stresu. V druhé teoretické kapitole pojednáváme o samotných strategiích zvládnání stresu, kde se blíže zaměříme na obranné mechanismy, jako je únik, potlačení, vytěsnění, racionalizace popření, regrese, agrese a projekce. Kapitolu nám uzavírá představení pojmu coping. Poslední, třetí teoretická část, je zaměřena na období adolescence, která nás seznamuje s obecnou charakteristikou adolescenta, specifickými stresory u adolescentů a je uzavřena tématem období vynořující se dospělosti ve vztahu ke zvládnání stresu.

Úvodní kapitola praktické části v bakalářské práci se věnuje designu výzkumu, jenž zahrnuje popis výzkumných cílů a otázek, výzkumného nástroje a výzkumného souboru. Dále je zde uveden popis analýzy a interpretace získaných údajů, která zahrnuje informace o respondentech a popisujeme daný dotazník, jenž byl stěžejní v kvantitativní metodě výzkumu. Samotný zkoumaný vzorek je tvořen studenty středních škol v posledních ročnících.

Hlavním cílem výzkumu bakalářské je odkrýt nejpoužívanější strategie zvládnání stresu u studentů posledních ročníků středních škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

První část kapitoly se zabývá problematikou přesné definice pojmu stres, představením základní nejširší definice a dvěma typy jeho teoretického pojetí. V další části pak přejdeme k dělení stresu na tzv. eustres a distres. V tomto bodě také pojednáme o tom, jak může být stres užitečný a pozitivní, či v jiných případech naopak na přítěž a negativní. Poté probereme příčiny stresu a představíme pojem stresor, který bude v této práci dále zmiňován ať už v teoretické, či praktické části. Následující podkapitola poté rozebírá důsledky stresu neboli fyzické či psychické reakce člověka na působení stresu. Závěrečná podkapitola pak pojednává o strategiích zvládnání stresových situací a je zde představen pojem coping.

1.1 Definice stresu

Stres je ve dnešních dnech automatická a přirozená součást našich životů a každý člověk se s ním setkává téměř na denní bázi skrze všemi obory lidské činnosti. Například muzikant může být ve stresu z přijetí svého nového alba či vystoupení na veřejnosti, zemědělcům a farmářům může vyvolávat stres počasí na začátku jara v obavě, aby jim nezmrzly kvetoucí rostliny a nepokazila se tak úroda. V manažerské praxi se pak může jednat o dodržování termínů a dodávání slíbených produktů ve smluvené kvalitě. V rozvojových zemích může být příčinou stresu například nedostatek zdrojů pitné vody. Specifickým příkladem je pak stres v období vzdělávání. Jeho specifikem je to, že každý z nás si tímto obdobím prošel. Jiným příkladem stresu může být například to, když se člověk nešťastím stane účastníkem dopravní nehody nebo je svědkem trestného činu.

Vzhledem k rozmanitosti uvedených příkladů stresu můžeme získat představu o tom, jak komplexní je tento pojem. Je těžké srovnávat situaci při autonehodě s potenciálním nedodržením termínu, obě však zastřešuje stejné slovo. Vzhledem k obrovskému významovému rozsahu pojmu stres nelze jednoduše definovat exaktní význam tohoto slova. Různé definice se proto liší nejen mezioborově, jako například mezi biologií a psychologií, ale také v oborech samotných podle přístupu jednotlivých autorů. Velký rozdíl v chápání významu je také mezi odbornou a neodbornou komunitou. Část odborné komunity se také přiklání k názoru, že je termín stres mezi neodbornou komunitou pře používán a mezi širokou veřejností se tak mažou významové rozdíly mezi dalšími odbornými pojmy spojenými se stresem (Urbanovská, 2010).

Křivohlavý (2001) uvádí, že přestože pojem stres není definován ve všech pojednáních stejně, můžeme obecně říct, že je vždy spojen s obtížnými, těžko zvladatelnými nebo ohrožujícími situacemi. Samotné slovo stres se pak dostalo do češtiny z anglického slova „stress“, což v češtině znamená zátěž. Proto v nejširším slova smyslu vymezení pojmu stres můžeme mluvit o stresu jako o zátěži či druhu tlaku, která na osobu či organismus dolehla a projevuje se po více stránkách – jak na biologické úrovni, tak na psychologické úrovni. Můžeme také mluvit o nutnosti adaptace organismu.

1.1.1 Biologické pojetí stresu

Fink (2016) popsal, že v biologickém pojetí stresu se díváme na člověka jako na živý organismus a jeho psychologickou stránku necháváme ve velké míře upozaděnou. Jedná se v podstatě o zobecnění, nebo v některých případech zjednodušení vnímání stresu jako objektu zkoumání. Objektem zájmu jsou především biochemické projevy našeho organismu pod zátěží. Toto pojetí stresu je tak možné relativně dobře aplikovat například i na zvířata nebo jiné druhy organismů. Reakci na stres pak vnímáme jako jakýsi přirozený reflex, automatickou činnost organismu v závislosti na intenzitě a síle zatížení stresem.

V biologickém pojetí stresu můžeme stres definovat jako určitou dysbalanci, neboli narušení homeostáze. Homeostáza znamená stav, který označuje stabilní vnitřní prostředí, který je u organismů nezbytný pro fungování. Organismus se při působení okolních vlivů snaží chovat tak, aby byla homeostáza obnovena (Paulík, 2010).

Bezesporu nejvýznamnějším vědcem a autorem věnujícím se biologickému pojetí stresu je H. Selye. Uvádí se také jako první vědec, který začal systematicky zkoumat a definovat stres. Svě práce věnující se této problematice započal na začátku 20. století a věnoval se jim až do pozdních let stejného století (Křivohlavý, 2001). Výzkum prováděl zprvu především na zvířatech, ale během zkoumání si všiml jisté podobnosti zvířecích reakcí s těmi lidskými, proto rozšířil svou výseč zájmu i na člověka. Při svém výzkumu zmiňuje také problematiku a nutnost adaptace na měnící se fyzikální, socioekonomické, ale i psychické prostředí. Zformoval Obecný adaptační syndrom, kde popisuje proces adaptace organismu ve třech fázích (Fink, 2016):

1. Fáze obecného adaptačního syndromu

V první fázi dochází k šoku, organismus může reagovat chaoticky. Poté dochází k velké míře aktivace a obraně. Tato fáze je spojena s vylučováním adrenalinu,

který umožňuje tělu rychleji a efektivněji reagovat na následující podněty. Tato fáze trvá v rozmezí šesti až čtyřiceti osmi hodin od projevu zátěže na organismus.

2. Fáze obecného adaptačního syndromu

Ve druhé fázi obecného adaptačního syndromu dochází k lehkému zklidnění. Pokud zátěž stále trvá, zůstává však organismus v pohotovosti. Pokud adaptace proběhla úspěšně, vrací se organismus zpět do klidového režimu homeostáze.

3. Fáze obecného adaptačního syndromu

Dá se označit za fázi vyčerpanosti. Organismus postrádá zdroje, jelikož je již vyčerpal při stimulaci organismu do pohotovostního režimu adaptace. Můžeme říct, že do třetí fáze se organismus dostane, je-li jeho homeostáza narušena příliš dlouhou dobu. Následky třetí fáze obecného adaptačního syndromu mohou být pro organismus fatální.

1.1.2 Psychologické pojetí stresu

Psychologické pojetí stresu podle Paulíka (2010) není vyloženě naprosto jiný druh pojetí oproti biologickému pojetí stresu, jedná se spíše o jeho rozšíření se zaměřením na psychologii člověka. Je tomu tak i kvůli chronologickému pořadí vzniku psychologického pojetí stresu, které se odehrálo až po zmapování a popsání biologického pojetí, konkrétně v druhé polovině a na konci dvacátého století. Dokonce i nejvýznamnější osoba z prostředí biologického pojetí, H. Selye, v pozdějším období svého výzkumu přiznával, že lidská psychika může mít na dopady zatěžování organismu velký vliv, ba dokonce větší nežli biologická stránka věci. V tomto pojetí je podstatné, že zatížení organismu, jako například jeho ohrožení, či vyvedení z rovnovážného stavu, se nedá vždy objektivně posuzovat. Záleží tedy na posouzení daného jedince, byť dané specifické individuální posouzení nemusí být objektivně správné. Hodnocení stavu a situace tak pramení z psychiky zkoumaného jedince a okolního prostředí a událostí, nikoliv z objektivního pozorování zatěžování daného jedince.

Jedním ze zastánců psychologického pojetí stresu je R. S. Lazarus, který tvrdí, že stres vzniká vždy v důsledku hodnocení situace jako ohrožující. Rozděluje však stres na fyziologický, který se projevuje změnami v organismu a psychologickým stresem, který se projevuje změnami chování. Zdůrazňuje však, že hrozbu může člověk individuálně vyhodnotit špatně. Opírá se o individuální zkušenosti jedince a předpoklad nebezpečí na

základě předchozích událostí v životě jedince. Důležitá je v tomto pojetí také schopnost kontroly jedince nad stresovou situací, kterou dělí podle kognitivního hodnocení na primární, kterou může ovlivňovat postavení jedince ve společnosti, osobnostní charakteristiky, v postojích, zkušenosti atd. a sekundární, pod kterou se skrývá zhodnocení východisek stresové situace na základě primárního hodnocení a její zvládnutí (Humpolíček, 2014).

Vědec David S. Goldstein na konci minulého století přišel s obecnější teorií. Měl za to, že stres je výsledek srovnání naučeného stavu jedince (může se jednat o zkušenost, vrozenou reakci nebo reakci odvozenou z okolí) se stavem, který právě pociťuje. Tento rozdíl, řekněme rozpor očekávání na základě psychiky jedince s reálnou probíhající situací, vyvolává tzv. kompenzační reakci jedince (Křivohlavý, 2001).

1.2 Příčiny stresu

Být ve stresu, neboli pod zátěží, není přirozený stav žádného organismu a jak jsme již zmínili v předchozí kapitole, stres je v podstatě reakce na podněty zvenčí. Při zkoumání stresu musíme definovat vlivy působící na jedince a způsobující stres. Za tímto účelem vznikl pojem stresor, který si v této podkapitole definujeme. Opačným pojmem k pojmu stresor je pojem salutor, který naopak pomáhá jedinci zvládat a překonávat stresové situace.

1.2.1 Stresory

Stresor je vliv vnějšího prostředí na jedince nebo skupinu jedinců vyvolávající stres. Jelikož mluvíme pouze o vnějších vlivech, můžeme stresory v mnoha případech objektivně kvalifikovat a posoudit reakci jedince (Kolektiv autorů, 2016). Stresory můžeme pak nadále dělit na:

Stresory reálné

Jedná se o stresory, které na člověka přímo působí. Může se jednat například o přímé ohrožení, potažmo vyhodnocení situace člověkem jako přímé ohrožení. Případně se může jednat o jiné vlivy, které přímo způsobují stres (Paulík, 2010).

Stresory potenciální

Tímto pojmem myslíme takové stresory, které ještě nevyvolávají u jedince odpověď ve formě stresu, nebo ji vyvolávají zatím jen v minimální míře. V jistých situacích nebo

aspektech by ale stres vyvolávat mohly. Může se jednat například o zvýšení intenzity, dlouhou dobu trvání či frekvenci vystavování jedince takovému stresoru. V takovémto kontextu můžeme za stresor považovat například průvan, opakující se zvuk, chlad, nebo i nahromadění jinak jednoduše zvládnutelných úkolů. (Paulík, 2010)

1.2.2 Salutory

Salutory jsou tendence a faktory, které jedince při zvládnání těžké stresové situace posilují a stimulují. Pomáhají udržovat jedince ve stavu vyššího nasazení a zvládnání vlivů stresu. Může se jednat o přijímání dobrých zpráv, sociální podporu, ale například i o fyziologickou a psychologickou potřebu relaxace. V širším kontextu můžeme mluvit také o vlivu různých forem pozitivní motivace pro zvládnutí náročného období (Křivohlavý, 2001).

1.2.3 Typy náročných situací

Pod pojmem náročná situace rozumíme situaci, která u většiny lidí vyvolává zvýšenou zátěž. Typy těchto situací se mohou často významově překrývat, nebo se dostávají v kombinaci. V některých případech můžeme pokládat tyto situace za samostatné stresory, v jiných případech o nich můžeme mluvit jako o významných zdrojích jednotlivých stresorů. Nejčastější náročné situace dle typu obecně dělíme následovně:

Frustrace

Dle Koellhoffera (2009) je frustrace typ náročné situace, při kterém cítíme pocity zklamání nebo mrzutosti. Může se dostavovat dokonce i pocit vzteku a s ním spojená potenciální agrese. Frustrace vzniká tak, že jedinec nedokáže dosáhnout uspokojení nebo cíle, který si stanovil. Dlouhodobá frustrace může vyvolávat již zmiňovanou agresi, a to jak agresi jedince proti sobě samému (například formy sebepoškozování), tak vůči svému okolí. Frustraci můžeme obecně rozdělit na aktivní a pasivní. Dlouhodobá frustrace se nazývá deprivace. Ta může vést k rozvoji depresí a jiných psychických nemocí. Frustrace se dále dělí na pozitivní, kdy nám přispívá ke zvládnutí situace, a negativní, která naopak zvládnutí dané situace znesnadňuje.

Konflikty

Paulík (2010) popisuje konflikt jako situace, při níž se střetávají dvě protichůdná východiska řešení, názory nebo alternativy. Jako konflikt označuje například možnost volby jedince. Důležité je, aby byl konflikt vždy vhodně řešen, jinak může v některých

případech docházet k následné frustraci způsobenou racionálním zvážením dané volby a její zpětné lítostí. Konflikty rozdělujeme na *intrapersonální*, čili týkající se jedné osoby a odehrávající se v jejím nitru, a *interpersonální*, kdy má konflikt více aktivních či pasivních účastníků a jeho předmětem je jejich neshoda.

Strach a úzkost

Strach je emoce, která byla pro lidstvo nezbytná po dobu jeho vývoje. Je úzce spojen s pocity úzkosti, které může vyvolávat. Strach je evolučně nezbytná součást vývoje, která napomáhá k vyhýbání se hrozbám, které nás mohou při nejhorším ohrozit na životě. V dnešní době ale člověk nevnímá strach pouze jako přímou hrozbu, nýbrž může vnímat i strach niterně populovaný na základě imaginace, popřípadě strach z nějaké situace. Bývá často spojen se strachem z neznámého. Pocity strachu se taktéž mohou pojít k fobiím (© Verywell Mind).

Nemoc

Pokud jsme konfrontováni s nemocí u svých blízkých, nebo u sebe samotných, jedná se o velmi vážný stresor a zátěžovou životní událost. Podle závažnosti nemoci se může dostavit i strach ze smrti spojený s úzkostmi.

Bolest

Prožívání bolesti je velmi nepříjemný a stresující zážitek. Bolest má ale svou funkci ve vztahu k jedinci – a to funkci obrannou a funkci signální. Člověk se pokouší bolesti aktivně vyhýbat a pokud je jí exponován, hledá on ní únik. Problémem je, pokud bolest neodeznívá a trvá delší dobu. Pocity spojené s bolestí ale nemusejí být vždy vyloženě nepříjemné, například při tetování část klientů bolest vyhledává, nebo u masochistů. Existují také rozdíly ve vnímání bolesti mezi lidmi, kdy mluvíme o proměnlivém prahu bolesti (Paulík, 2010).

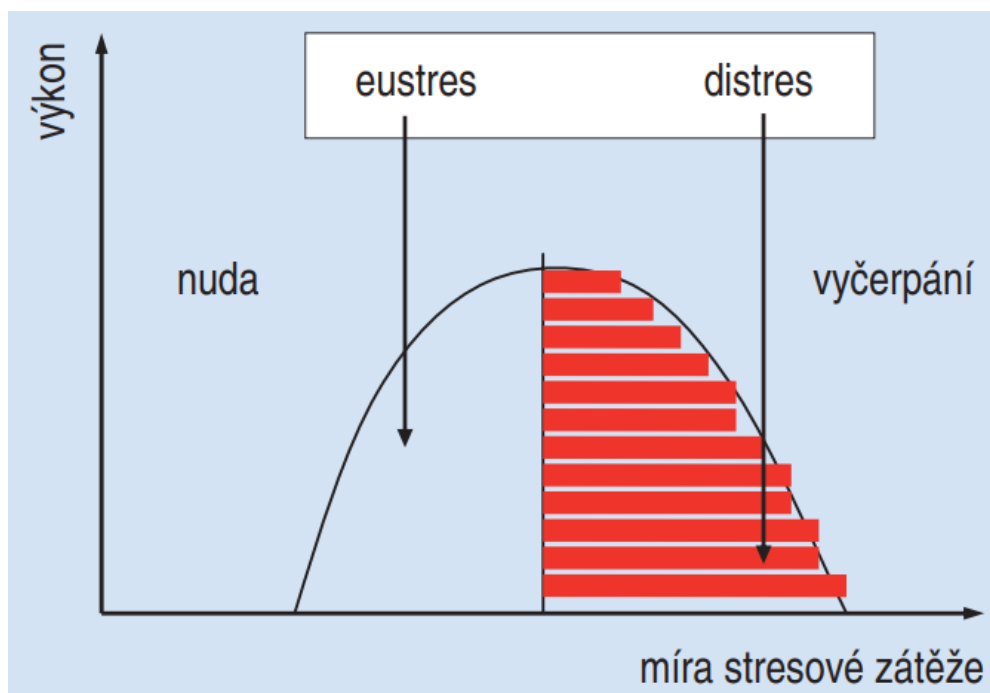
1.3 Dělení stresu

Stres jako takový nemusí být nutně špatný. Ba naopak, člověk se v průběhu svého života velmi často setkává i s formou stresu, která je pro něj přínosná. Stres nám může pomáhat plnit úkoly v daném termínu, nebo se jinak projevovat pozitivně na naší osobní výkonnosti.

Na druhou stranu existuje i stres, který nám například v dokončení práce brání, nebo nás od ní demotivuje, či je zkrátka v globálním měřítku pro člověka kontraproduktivní (Cahn, 2022). Rozdělujeme proto stres na další dvě podmnožiny stresu, a to takzvaný *eustres* a *distres*. Eustres je přitom vnímán jako kladný stres, který je pro jedince příznivý a může dokonce navazovat příjemné pocity. Distres je pak negativní druh stresu, který jedince zpomaluje, znevýhodňuje nebo jinak negativně ovlivňuje. Je také spojen s nepříjemnými emocemi (Plamínek, 2008).

1.3.1 Eustres

Plamínek (2008) ve své knize popisuje, že eustres je pro člověka přívětivý. Zpravidla se jedná o chvilkový stav, který se pojí s příjemnými emocemi, kdy ale vlivem stresu stoupá osobní výkonnost člověka. Eustres zároveň průběžně, v cyklech jeho pouštění, zlepšuje odolnost a stabilitu člověka, proto je důležité ho aktivně vyhledávat.



Obrázek 1. Reaktivita na stres (Večeřová-Procházková a Honzák, 2009)

Na obrázku výše (Obrázek 1) vidíme, že při žádné nebo malé míře stresové zátěže nedochází k podávání optimálních výkonů, protože jedinec nemá dostatek impulzů k nastartování fáze eustresu. Zvyšujeme-li míru stresové zátěže, začne se zvyšovat i výkon jedince až dokud nedosáhne svého vrcholu. Jakmile překročíme výkonnostní vrchol jedince stimulovaného eustresem a pokračujeme v zatěžování, dostavuje se distres a výkon začne naopak klesat (Večeřová-Procházková a Honzák, 2009).

1.3.2 Distres

I když distres označujeme za negativní formu stresu, tak to, že si ho člověk uvědomuje, ho může například varovat před nebezpečím. Má tedy své užitečné místo. Podmínkou jeho užitečnosti je ale schopnost ho kontrolovat. Pokud člověk distres zvládne a překoná kontrolovaně, dochází k posílení odolnosti jedince a jeho zvýšené stabilitě. Pokud ale k překlenutí období distresu nedojde kontrolovaně čili v případě, kdy na nás distres působí volně bez našich tendencí o pokusy či schopnosti ho kontrolovat a ovládat, dochází naopak ke snížení odolnosti vůči stresu a zvýšení lability. Správné a kontrolované zvládnutí distresu pak u jedince také formuje schopnost předvídat a díky tomu pak takovým situacím předcházet, nebo se na ně alespoň připravit (Plamínek, 2008).

1.4 Důsledky stresu

Vliv stresu v jakékoliv míře vyvolává u člověka řadu změn, akcí a symptomů. Obecně můžeme důsledky působení stresu rozdělit do tří základních skupin, a to: psychologické důsledky stresu, fyziologické důsledky stresu a behaviorální důsledky stresu (Kryl, 2004). Dle Paulíka (2010) můžeme dále projevy stresu dělit podle doby trvání na bezprostřední projevy zátěže a stresu a účinky trvalejšího rázu.

1.4.1 Psychologické důsledky stresu

Působení stresu je spojeno s odpovědí organismu v podobě různých, zpravidla negativních emocionálních stavů. Křivohlavý (2001) tvrdí, že dlouhodobé působení stresu může vést například k depresi. U té však kromě stresu můžeme mezi spouštěče ředit i další psychologické faktory jako sebehodnocení, míra sociální podpory nebo její neexistence, pocity beznaděje nebo bezmoci. Velkou roli u vzniku depresí hraje i kognitivní zpracování jedincem, kdy se mu může subjektivně situace jevit jako bezvýchodná, ale objektivně tomu tak není. Lidé, u kterých se deprese už projevila zpravidla mnohem hůře zvládají vystavování stresu a jsou mnohem labilnější než jedinci bez deprese.

Působení stresu je také prokazatelně spojeno s pojmem *posttraumatické stresové poruchy*. Jedná se o reakci na silný a déle trvající stres, nebo kumulaci několika stresorů, který na jedince silně zapůsobí a vyvolá relativně trvalý abnormální psychický stav, který můžeme označit za trauma. Jeho vznik často provází stresor pocitu ohrožení života nebo ztráty psychické integrity (Paulík, 2010). Posttraumatická stresová porucha není v obecnosti zase

tak vzácný jev. Zjistilo se například, že jí trpí třicet pět procent žen, které se staly obětí násilného činu (Křivohlavý, 2001).

Krátkodobá či dlouhodobá míra stresu v různých, avšak ne nezanedbatelných intenzitách, nemusí nutně vést k negativním vlivům. Alespoň ne dlouhodobě. Ba naopak, dlouhodobé důsledky takového stresu mohou vést k dlouhodobě pozitivním efektům. Tento jev, kdy po intenzivním zatížení můžeme pozorovat pozitivní vliv této situace, se nazývá *posttraumatický růst*. Specifikum tohoto jevu spočívá v překonání extrémně silného stresoru s dlouhodobým následkem spočívajícím v tom, že člověk absolvoval jistou míru osobnostního rozvoje. Ve většině případů se jedná právě o extrémní míru stresu, kdy jedinec přehodnotí samotný pohled na svět, považuje si svého života mnohonásobně více než před vystavením stresoru a upíná se častěji k alternativním pojetím života. Toto jednání provázejí efekty jako přehodnocení obecných priorit, změna ke vztahu života obecně (mohou se vyskytovat sklony k vegetariánství či veganství), sklony ke spiritualitě a jiným spirituálně zaměřeným přístupům. Obecně je spirituální růst vnímán jako pozitivní průvodní jev vystavení dlouhodobému silnému stresoru (Ruffle Naik a Mohd. Khan, 2019).

1.4.2 Fyziologické důsledky stresu

I když dokáže člověk detekovat stres především na základě emocionálních změn, první a zároveň nejfatálnější změna, alespoň z pohledu orientovaného na tělesné procesy, je fyziologická, tedy změna znatelná na těle a jeho částech, popřípadě na fungování těla jako takového. Už pionýr biologického pojetí stresu, Hans Selye, přikládal velký význam biochemické rovnováze, či naopak labilitě, toho či onoho organického systému. Zvláště se pak jednalo o uvolňování hormonů přímo do krve z nadledvinek (Křivohlavý, 2001).

Mezi typické fyziologické projevy stresu patří mimo jiné zvýšený srdeční tep, zvýšený krevní tlak, zrychlené dýchání, závrať, slabost, únava, obtížné dýchání, pocity horka a pocení a jiné. Dlouhodobé působení stresu také prokazatelně negativně ovlivňuje lidské zdraví (Bryne, 2001).

1.4.3 Behaviorální důsledky stresu

O behaviorálních důsledcích stresu můžeme mluvit jako o viditelné a objektivně čitelné kombinaci interních změn, za které můžeme považovat fyziologické a psychologické důsledky stresu (Křivohlavý, 2001).

V závislosti na odolnosti jedince se mohou behaviorální projevy stresu projevovat jednak v různých intenzitách, ale i v různých aktivitách. Naprosto typická je, alespoň u adolescentů a extrémně frustrovaných lidí, že se projevují mnohdy až extrémně agresivně. Často může se může jednat o autoagresi, nebo o latentní agresi, kdy o agresivních stavech mohou vědět jen blízcí daného agresivního jedince (Koellhoffer, 2009). Dalšími projevy může být zhoršená schopnost koncentrace, těkavost a zdánlivá nejistota (průběžné hledání potenciálního nebezpečí) (Paulík, 2010).

2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Jak už jsme řekli, stres je nevyhnutelnou součástí života, ať už prospěšnou, nebo naopak neprospěšnou. V každém případě je jisté, že nás může ovlivnit psychicky prostřednictvím našich emocí, fyzicky v podobě biochemických pochodů v našem těle a na ně navázanými reakcemi, nebo také na našem chování, přičemž jen některé z projevů stresu dokážeme vědomě moderovat a řídit (Plamínek, 2008). Strategie zvládání stresu a zátěže můžeme dělit do tří skupin, a to na adaptaci, obranné mechanismy a coping (Paulík, 2010). V této kapitole tyto tři druhy strategií zvládání stresu probereme a u některých z nich popíšeme i jejich další dělení a případy.

2.1 Adaptace

Adaptace je jedna z možných psychologických či biologických odpovědí jedince na stres. V tomto kontextu chápeme adaptaci jako průběžnou změnu při působení stresu, jehož intenzita ani doba trvání se nepovažuje za extrémní. Jedná se vlastně o vyrovnání se se stresorem pomocí přizpůsobení se situaci. Adaptace je podmíněna působením buď eustresu či distresu (Kohn et al., 2023). Zpravidla probíhá dlouhodoběji a jedná se o pozitivní strategii zvládání stresu (Ubinger, Handal a Massura, 2013).

2.2 Obranné mechanismy

Jedná se o problematické způsoby zvládání zátěžových a stresových situací. Jde zpravidla o situace, kdy působí buďto velmi silný stresor, nebo slabší stresor neobvykle dlouho, vlivem čehož se jedinec potýká se silným distresem. Tyto metody vypořádání se se stresem vnímáme jako vyloženě špatné, protože danou náročnou situaci ve většině případů neřeší, ale pouze transformují vnímání jedince do takové podoby, aby pro něj byla stávající zátěžová situace snesitelnější (Paulík, 2010). Obranné mechanismy můžeme dělit na: únik, potlačení, vytěsnění, racionalizace, popření, regrese, agrese a projekce (Bryne, 2001).

2.2.1 Únik

Únik můžeme chápat jako uvědomované nebo neuvědomované tendence k opuštění stresové situace. Může se jednat o fyzický únik z oblasti stresoru, například z nemocnice nebo od rodiny, ale také třeba únik do vlastní fantazie, uzavření se. V tomto kontextu můžeme zmínit také únik k návykovým látkám (Plamínek, 2008).

2.2.2 Potlačení

Jedná se o vědomé potlačení negativních situací. Jedinec tak může činit v těžké životní situaci, jako je například nemoc. Spočívá ve vědomém vyhýbání se pomýšlení na problém, což může být velmi nebezpečné například ve vztahu ke zdraví (Bryne, 2001).

2.2.3 Vytěsnění

Obranný mechanismus, který provází nepříjemné zážitky nebo na ně navázané pocity. Jde o proces, který si jedinec neuvědomuje. Může se dostavit například po prožití silně traumatizujícího zážitku a má za následek, že jsou vzpomínky na tento zážitek vytlačeny do nevědomí, což má za následek, že si je jedinec nedokáže vybavit z paměti (© Verywell Mind).

2.2.4 Racionalizace

Racionalizaci můžeme chápat jako dodatečné vysvětlení činů nebo jedincem zapříčiněných situací, kterých může litovat, nebo je subjektivně nepovažuje za správně řešené. Racionalizace se často dostavuje v návaznosti na lítost nad jednáním jedince. Racionalizace se často pojí k odůvodňování náklonnosti k návykovým látkám. Častou formou racionalizace je například odůvodňování zvýšené spotřeby alkoholu těžkou situací, jako například úmrtí v rodině či nevydařený vztah. To samé platí i pro kuřáky, kteří mohou omlouvat zvýšenou spotřebu cigaret stresovou situací, přičemž ale subjektivně cítí, že se nejedná o správné řešení (Křivohlavý, 2001).

2.2.5 Popření

Popření se dá popsat jako zavírání očí, ignorace či bagatelizace problému, který by mohl zapříčinit silnou stresovou situaci. Jedinec tedy často popírá realitu či reálné hrozby, aby se vyvaroval zátěžové a stresové situaci. Osoba si často nepřiznává mimořádnost či nebezpečnost situace, aby se vyhnul nepříjemné realitě (© Verywell Mind).

2.2.6 Regrese

Osoba má pod vahou stresové situace tendenci se částečně či symbolicky navracet do dřívějšího vývojového období. To se může projevat jako zvýšená závislost na blízkých a členech rodiny, uchýlování se častěji k rodičům nebo jiným sociálním skupinám, které jedince aktivně podporují nebo ochraňují před zátěžovou situací. Průvodní efekt může být i

to, že jedinec začíná kopírovat své vzorce chování z předešlého období. Může se dostavovat i změna vkusu či pojetí humoru (© Verywell Mind).

2.2.7 Agrese

Při pojetí agrese se nemusí se jednat jen o fyzické násilí, ale i o křik, výstřední provokativní jednání, autoagresi v podobě nepřiměřeného sebeobviňování a v extrémním případě i o sebepoškozování. Může se projevat také jako nepřiměřená míra ironie či sarkasmu (Koellhoffer, 2009).

2.2.8 Projekce

Projekce následuje po subjektivně posouzených situacích jako o jejich chybném zvládnutí. V podstatě se jedná o vnímání vlastních chyb, viny nebo strachu z následků a následnou projekci do jiných jedinců v podobě jejich obviňování. Projekci můžeme chápat jako přenášení zodpovědnosti, která je, či při zvládnutí situace byla, naše někomu jinému, abychom uprchli před obavami a potenciálním sebeobviňováním (© Verywell Mind).

2.3 Coping

Slovo coping pochází z anglického „to cope“, což v češtině znamená překlenout, vypořádat se nebo zdolat (Urbanovská, 2010). Je možné se setkat i s počeštěnou variantou v podobě „koupink“ (Večeřová-Procházková a Honzák, 2009). V širším slova smyslu chápeme coping jako uvědomělou potřebu adaptace pod vlivem silného stresoru, jejíž formu jedinec dokáže vědomě ovlivňovat (Urbanovská, 2010). Tyto snahy jedince o řízenou adaptaci jako odpověď na velkou míru stresu do jisté míry charakterizují i snahy jedince o řízení a kontrolu nad danou situací (Křivohlavý, 2001).

Skinne a Zimmer-Gembeck (2016) ve své knize o copingu uvádí, že se jedná o dynamický proces. Úzce souvisí s adaptací, ale pojem coping se používá v případech, kdy míra stresu přesahuje hranici pro adekvátní adaptaci a nastává aktivní a uvědomělá účast jedince na řešení problému. U člověka probíhá v iteracích, které si můžeme představit jako vystavování jedince opakovaně různým stresovým situacím. Po každé iteraci, čili zvládnuté či nezvládnuté stresové situaci, se mohou copingové schopnosti jedince vyvíjet.

Rozdílné copingové strategie vychází ve velké míře ze subjektivního posouzení situace. Vyhodnotí-li jedinec situaci jako hrozbu, má zpravidla větší sklony k nezvládnutí situace a podvědomému uchýlení se k obranným strategiím zvládnutí stresu. Na druhou stranu,

vyhodnotí-li jedinec stresovou situaci jako výzvu a stresovou situaci dobře zvládne, můžeme v tomto případě vystavení stresu hovořit o potenciálním osobnostním rozvoji a kladném vývoji copingových schopností jedince (Večeřová-Procházková a Honzák, 2009).

Copingové schopnosti jednotlivých osob se mohou extrémně lišit. Na velikosti a kvalitě copingových schopností se odráží například míra podpory okolí, schopnost člověka samotného vypořádat se s nadlimitním stresem, předchozí zkušenosti z řešení stresových situací nebo na věku a pohlaví daného jedince (Mitrousi et al., 2013).

3 OBDOBÍ ADOLESCENCE A STRES

Prostřednictvím poslední teoretické kapitoly se seznámíme s obecnou charakteristikou adolescenta, specifickými stresory u adolescentů, kterými jsou: biologický vývoj, rodinné stresory, školní stresory a vrstevníci. V další podkapitole popíšeme období vynořující se dospělosti ve vztahu ke zvládnání stresu.

3.1 Obecná charakteristika adolescenta

Pojem adolescence pochází z latinského slova „adolescere“, což v překladu znamená vyrůst nebo dospět. Obecně si pod pojmem adolescence představujeme období plné změn a vývoje mezi dětstvím a dospělostí (Newman a Newman, 2020). Adolescence je v životě člověka jedno z nejvíce stresových období a je zároveň extrémně důležitým obdobím pro každého jedince, jelikož do jisté míry formuje jeho budoucí osobnost. V tomto období jedinec prochází značným vývojem v biologických, psychických i sociálních aspektech (Agnihotri, 2018). Toto období trvá zhruba od deseti do devatenácti let života, avšak s výraznými odchylkami podle osobnostních předpokladů jedince, vztahu s vrstevníky, vztahu s rodinou a dalšími faktory (Brown a Larson, Lerner a Steinberg, 2004).

Agnihotri (2018) poukazuje, že jedinec se v tomto období dostává do stavu, kdy má mnohem více zodpovědnosti, než měl v mladším věku, ale zároveň podstatně menší zodpovědnost než dospělý jedinec. Pod vahou této změny v míře svěřené či získané zodpovědnosti dochází u jedince ke změnám v chování a radikálním změnám v sociálních vazbách. Zároveň se jedná o období s vysokým rizikem výskytu patologických jevů, proto je zvláště důležité pro okolí adolescenta toto období nepodceňovat.

3.2 Specifické stresory u adolescentů

Adolescence jako taková je velmi specifické období, a proto s sebou přináší i specifické stresory. Se spoustou z nich se adolescent setkává poprvé ve svém životě. Na tom, jakým způsobem se dospívající člověk neboli adolescent, vypořádá s těmito stresory závisí do velké míry jeho budoucí rozvoj (Urbanovská, 2010). V této podkapitole si popíšeme nejkritičtější stresory u adolescentů. Konkrétně se jedná o aspekty biologického vývoje, rodinné stresory, školní stresory a vztahy s vrstevníky.

3.2.1 Biologický vývoj

Dle Urbanovské (2010) nejprudší fyziologický vývoj zaznamenávají nedospělci v období adolescence. V tomto období si jedinec začíná ve velké míře uvědomovat sám sebe, se všemi aspekty vývoje k tomuto procesu propojenými. Vzhledem k tomu, že biologický vývoj v podobě, mimo jiných, velkých změn na těle a vyvstávající sexuality, je extrémní, jedinec si začíná více všimnout sám sebe a svých předpokladů k získání protějšku jiného (nebo pro jedince atraktivního) pohlaví. Jedinci se velmi snadno dostávají do stadia, kdy je jediná nedokonalost na nich samotných dokáže rozhodit. Vlivem této nestability a kritickému pohledu na vlastní zevnějšek se mohou stát denní úkony pro jedince často podstatně těžší než v období před tímto biologickým rozvojem (Agnihotri, 2018). Nejlépe jde tento fenomén pozorovat u dívek, které mají sklony k sebekritice podstatně větší než chlapci (Brown a Larson, Lerner a Steinberg, 2004).

3.2.2 Rodinné stresory

Rodina má nebývalý dopad na průběh adolescence. Nejde jen o samostatnou podporu ze strany rodičů, která je klíčová, ale i o některé jevy v rodině, které už si jedinec v tomto období uvědomuje a mohou ho ovlivňovat. Může se jednat například o to, jestli se jedinec dozvěděl, že některý člen rodiny měl sklony k depresím či myšlenky na sebevraždu. Dále se může jednat o výskyt alkoholismu v rodině. Jinými varovnými znaky v rodině mohou být například sexuální nebo fyzické obtěžování. Mezi jiné problémy, které mají vznik v rodině se považují například vážná nemoc nebo úmrtí v rodině. Pokud hovoříme o rodině, velkou míru změn při období adolescence může vyvolat buď její absence, nebo rozvod, což ve špatném případě můžeme považovat také za relativní absenci jednoho z rodičů. (Agnihotri, 2018) Avšak to pouze pokud rozvod proběhl opravdu ve špatném a rodiče nejsou schopni se domluvit na opatrování potomka v období adolescence (Brown a Larson, Lerner a Steinberg, 2004). Mezi další rodinné stresory můžeme zařadit špatnou ekonomickou situaci rodiny, která může ovlivňovat vztahy adolescenta se svými vrstevníky (Baumgartner a Karaffová, 2012).

3.2.3 Školní stresory

Adolescenti tráví většinu svého času ve škole, a možná proto většina z nich vnímá svoje akademické výsledky jako jeden z největších stresorů (Hosseinkhani, Hassanabadi a Nedjat, 2020). Opomineme-li však akademické výsledky jedince, škola stále skýtá velké množství odlišných potenciálních stresorů. Může se jednat

například o případy šikany, konflikty s učiteli, záškoláctví, problémy se zvládnutím rozvržení času, nedostatek studijních schopností a návyků nebo účast na příliš mnoha školních aktivitách a s tím spojená časová tíseň a nedostatek odpočinku (Agnihotri, 2018).

3.2.4 Vrstevníci

Přítomnost a působení vrstevníků je dalším ze specifických stresorů u adolescentů, jelikož právě v tomto období přikládá člověk názoru a postoji svých vrstevníků velkou váhu. Zároveň dochází v tomto období ke tvorbě skupinek, které sdílí podobné názory a jedinci ve skupině se navzájem ovlivňují a porovnávají (Urbanovská, 2010). Takovýto nátlak od sociální skupiny vrstevníků pak může ústít například ve zkoušení alkoholu a drog, záškoláctví nebo jiným porušováním pravidel a norem (Agnihotri, 2018). Dalším kritickým případem jsou milostné vztahy, jejich průběh a eventuální rozpad, což může vyvolat u adolescenta extrémně stresové období (Agnihotri, 2018).

3.3 Symptomy stresu u adolescentů

Jelikož je adolescence velmi náročné a specifické období v životě každého člověka, jsou i symptomy prožívání stresu u adolescentů častěji extrémnější a specifitější, než je tomu u dospělých jedinců (Newman a Newman, 2020). Mezi specifické symptomy prožívání stresu u adolescentů řadíme (Agnihotri, 2018):

- *Uzavření se do sebe*
- *Antisociální chování (agrese, krádeže)*
- *Rebelie vůči členům domácnosti*
- *Záškoláctví a špatné studijní výsledky*
- *Ztráta zájmu o aktivity, které jedinec dříve vyhledával*
- *Poruchy spánku*
- *Problémy s koncentrací*
- *Experimentování s drogami a alkoholem*
- *Disrespekt vůči autoritám*
- *Změna ve stravovacích návycích*
- *Lhaní*

3.4 Období vynořující se dospělosti

Období vynořující se dospělosti není pevně definováno věkem jedince. Rozhoduje o tom především kulturní prostředí, délka vzdělávání a jiné aspekty, které po jedinci vyžadují odlišný přístup k zátěžovým situacím vzhledem ke zvýšené míře zodpovědnosti. Specifikum tohoto období je, že se jedinec už subjektivně nevnímá jako adolescent, zároveň ale ani jako dospělý (Baumgartner a Karaffová, 2012).

Dle Arnetta (2019) období vynořující se dospělosti do jisté míry sestává z pěti simultánně prožívaných období, a to:

- **Období nestability**
 - Společenský tlak na vizi budoucnosti, plán, co bude jedinec v budoucnu dělat.
 - Tato představa jedince je často měněna v průběhu relativně krátkého času.
- **Období zkoumání a objevování vlastní identity**
 - Touha zkoušet různé role a možnosti.
 - Tvorba představy o ideálním partnerovi.
 - Výběr povolání.
- **Období zaměření se na sebe**
 - Potřeba postarat se sám o sebe.
 - Sebepoznání a sebezaměření vede k rozvoji soběstačnosti.
- **Období pocitu mezi**
 - Mladí lidé se ještě necítí jako dospělí, ale už ne jako adolescenti.
 - Rozvoj nezávislého rozhodování a snaha dosažení finanční nezávislosti.
- **Období příležitostí**
 - Mladí lidé v tomto období už často nejsou do takové míry svázáni se svou rodinou, ale ještě nemají vytvořené jiné stabilní vztahy.
 - Jde o období experimentování s různými sociálními skupinami a partnery, z čehož vyvstávají nové příležitosti a výzvy.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

V této kapitole praktické části mé bakalářské práce budeme popisovat v první řadě výzkumné cíle a s nimi spjaté výzkumné otázky. Poté popíšeme pojetí výzkumu. Dále probereme výzkumné nástroje, které si popíšeme a vysvětlíme jejich volbu. Dále pak přejdeme k popisu výběrového souboru, který v podkapitolách rozdělíme na základní výzkumný soubor a výběrový výzkumný soubor. Poté probereme metody použité k analýze dat a v poslední části popíšu průběh a realizaci výzkumu.

V praktické části se snažíme zjistit, jaké strategie zvládání stresu jsou u adolescentů v závěrečných ročnících středních škol ty nejpoužívanější a jaké prostředí vnímají jako nejvíce stresující. Dospívání může být obdobím značného stresu a emocionálního zmatku, když se adolescenti vyrovnávají s výzvami dospívání, jako je větší míra zodpovědnosti, akademický tlak, sociální interakce či fyzické změny. Tento stres může mít vážný dopad na jejich duševní a fyzické zdraví, které mohou zcela ovlivnit jejich každodenní fungování, celkové vztahy nebo studijní výsledky (Agnihotri, 2018). Pro tento věk by mělo být nezbytné, aby rodiče, učitelé a dané instituce v životech adolescentů rozpoznali známky stresu a byla jim tak poskytnuta náležitá podpora, která dospívajícím napomůže efektivně zvládat úroveň stresu. Další formou, kterou studenti mohou předcházet stresu ve svém životě jsou copingové strategie. Pozitivní copingové strategie mohou napomoci adolescentům snížit stres, zlepšit duševní a fyzické zdraví a zlepšit schopnosti řešit problémové situace. Některé z pozitivních copingových strategií mohou být relaxační techniky v podobě dýchacích technik, zábava jako sportovní aktivity, hledání podpory u vrstevníků nebo rodiny či organizování času a úkolů apod. (Večeřová-Procházková a Honzák, 2009).

Výzkum, jenž byl publikován v časopisu *Journal of youth and adolescence*, se zabýval otázkou, zda mohou školy snížit psychický stres u dospívajících. Ve svém obsahu uvádí, že aby se zabránilo nepříznivému vývoji dospívajících v důsledku vysoké úrovně stresu, je důležité, aby se zvýšená úroveň stresu začala řešit včas. Tato studie ukázala, že školní intervenční programy byly účinné při snižování psychického stresu adolescentů, zejména u vybraných vzorků studentů. Protože zvýšený stres je rostoucím problémem duševního zdraví u adolescentů, je stěžejní, aby si instituce a školy uvědomovaly dostupnost a potenciál školních intervenčních programů ke snížení psychického stresu u adolescentů a zaváděly takové programy v praxi. To se týká zejména intervencí zaměřených na studenty, kteří si sami programy vybírají, protože z takových intervencí mají největší prospěch.

Školní intervenční programy zaměřené na snížení stresu adolescentů jsou vzácné ve srovnání s programy zaměřenými na snížení úzkostných nebo depresivních symptomů (Van Loon et al., 2020). S tvrzením tohoto výzkumu se v naší bakalářské práci ztotožňujeme.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavní cíl výzkumu:

Hlavním cílem výzkumu je odhalit nejpoužívanější strategie zvládání stresu u studentů posledních ročníků středních škol.

Dílčí cíle výzkumu:

1. Popsat, jaké prostředí a situace jsou studenty považovány za nejvíce stresové.
2. Prozkoumat, zda je rozdíl mezi strategiemi zvládání stresu v závislosti na pohlaví studentů.
3. Zjistit, zda jsou strategie zvládání stresu studentů výrazně negativnější než standardizovaná data z příručky SVF 78.
4. Odhalit, zda subjektivně horší zvládání stresu u studentů vede k negativním strategiím zvládání stresu.
5. Zjistit, zda by studenti uvítali nějakou formu kroužku pro zvládání stresových situací na půdě školy.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

Hlavní výzkumnou otázkou je, jaké jsou nejpoužívanější strategie zvládání stresu u studentů posledních ročníků středních škol?

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaké prostředí a situace jsou studenty považovány za nejvíce stresové?
2. Jaký je rozdíl mezi strategiemi zvládání stresu v závislosti na pohlaví studentů?
3. Jsou strategie zvládání stresu studentů výrazně negativnější než standardizovaná data příručky SVF 78?

4. Vede subjektivně horší zvládnání stresu u studentů k negativním strategiím zvládnání stresu?
5. Uvítali by studenti nějakou formu kroužku pro zvládnání stresových situací na půdě školy?

4.3 Pojetí výzkumu

Za účelem zodpovězení výzkumných otázek a splnění cílů výzkumu jsme pro sběr dat volili kvantitativní výzkumné pojetí formou dotazníku. Pro toto pojetí jsme se rozhodli z důvodu možnosti oslovení většího počtu respondentů a výhody relativně rychlého sběru dat.

4.4 Výzkumný nástroj

Za výzkumný nástroj jsme zvolili kombinaci standardizovaného dotazníku SVF 78 v kombinaci s doplňujícím dotazníkem vlastní konstrukce.

4.4.1 Dotazník SVF 78

Standardizovaný dotazník SVF 78 je zkrácená verze původního dotazníku SVF 120. První české vydání přeložil a upravil Josef Švancara a bylo vydáno v roce 2003 nakladatelstvím Testcentrum. Jedná se o vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích (Wilhelm a Erdmannová, 2003). K testovému kompletu patří dotazník, příručka, vyhodnocovací list a testový profil. Hodí se pro získávání dat od dospělých a adolescentů.

Dotazník obsahuje 78 výroků, z nichž každý začíná slovy „*Když jsem něčím nebo někým rozrušen(a) nebo vyveden(a) z míry...*“, po kterých následuje popis akce, například „*...snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného.*“. Respondent zaznamenává míru pravdivosti každého výroku na škále nula až čtyři, přičemž nula znamená *vůbec ne* a čtyři *velmi pravděpodobně*.

Vůbec ne	Spíše ne	Možná	Pravděpodobně	Velmi pravděpodobně
0	1	2	3	4

Tabulka 1. Škála pravdivosti výroku v dotazníku SVF 78

Zmíněných 78 výroků se dále dělí do třinácti subtestů. Každý subtest je tvořen šesti výroky a popisuje strategii zvládnání stresu. Hodnoty subtestů jsou vyjádřeny číslem, které dostaneme součtem číselných hodnot škály pravděpodobnosti každého ze šesti výroků nacházejících se ve stejném subtestu. Rozmezí hodnot každého subtestu je tedy 0-24 bodů.

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím
5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

Tabulka 2. Subtesty v dotazníku SVF 78 (Wilhelm a Erdmannová, 2003)

Vyhodnocovací list dotazníku SVF 78 pak dále shlukuje subtesty do pozitivní nebo negativní strategie. Pozitivní strategie obsahuje ještě tři podmnožiny pozitivních strategií. Hodnota strategií se vypočítá jako aritmetický průměr subtestů. Dva ze subtestů v tomto rozdělení ale chybí, jsou považovány za neutrální.

Pozitivní strategie	POZ 1	Podhodnocení
		Odmítání viny
	POZ 2	Odklon
		Náhradní uspokojení
	POZ 3	Kontrola situace
		Kontrola reakcí
		Pozitivní sebeinstrukce
	Neutrální strategie	Potřeba sociální opory
		Vyhýbání se
Negativní strategie	Úniková tendence	
	Perseverace	
	Rezignace	
	Sebeobviňování	

Tabulka 3. Náležitost subtestů ke strategiím

4.4.2 Doplnující dotazník

Doplnující dotazník se skládá celkem ze sedmi otázek. Jedná se o polostrukturovaný dotazník. První dvě položky jsou dotazy na údaje respondenta. Konkrétně se jedná o dotaz na pohlaví (muž/žena) a věk. Z dalších pěti otázek jsou dvě polouzavřené, jedna otázka otevřená a zbylé dvě otázky uzavřené. (viz Příloha P I)

4.5 Výzkumný soubor

4.5.1 Základní výzkumný soubor

Základním výzkumným souborem jsou studenti závěrečných ročníků maturitních oborů na středních školách v České republice. Tyto střední školy mohou být veřejné i soukromé. Podmínkou je, aby respondenti byli účastníky denního studia a byli ve věku 18-20 let, což je pro tento ročník typický věk studenta. Tento výběr je opodstatněn specifikem velkého stresoru v podobě nadcházející maturitní zkoušky a také zvýšené zátěže vlivem období,

kdy se vývoj jedince dostává z adolescence do období vynořující se dospělosti a má před sebou výběr budoucí školy nebo povolání.

4.5.2 Výběrový výzkumný soubor

Sestaveným souborem respondentů pro kvantitativní dotazníkové šetření se stali studenti posledních ročníků maturitních oborů navštěvující střední školy ve městě Zlín. Konkrétně se jedná o studenty gymnázia a střední odborné školy. Přistoupili jsme tedy k dostupnému výběru, takže závěry této práce nemůžeme s jistotou zevšeobecnit pro celý základní výzkumný soubor. Dotazník vyplnilo celkem 142 respondentů, ale devatenáct z nich (13,3 %) muselo být vyřazeno buď kvůli nedokončení dotazníku, nebo výskytu vulgarit v otevřených otázkách. Validních dotazníků se tak povedlo vysbírat 124 (86,7 %) z celkového počtu.

	(n)	(%)
Validní dotazníky	123	86,6 %
Vyřazené dotazníky	19	13,4 %
Všechny dotazníky	142	100 %

Tabulka 4. Validní a nevalidní dotazníky z vybraného celku

4.6 Metody analýzy dat

Data z vysbíraných dotazníků SVF 78 byla zpracována podle postupu v příručce (Wilhelm a Erdmannová, 2003) a poté interpretována pomocí třídění prvního stupně. Co se týče doplňujícího dotazníku, u jedné z otázek (volná otázka) byla použita kategorizace dat, jelikož data nebyla kategoricky velmi rozmanitá, ale formulačně ano. Následně byla také interpretována pomocí třídění prvního stupně. Získané údaje byly zaznamenány do tabulek a grafů a k jejich komentování byla zvolena deskriptivní forma popisu.

4.7 Realizace výzkumu

Prvním krokem sběru dat bylo kontaktování ředitelů obou středních škol s nabídkou dotazníkového šetření u žáků závěrečných ročníků dané školy. Oba ředitelé nabídku přijali a obratem jsem od nich obdržela kontakty na učitele, jež vyučovali žáky závěrečných ročníků. Těmto učitelům jsem předala fyzické dotazníky s tím, že sběr dat probíhal v jedné ze škol s mou přítomností, kdy jsem před rozdáním dotazníků uvedla žáky do problematiky

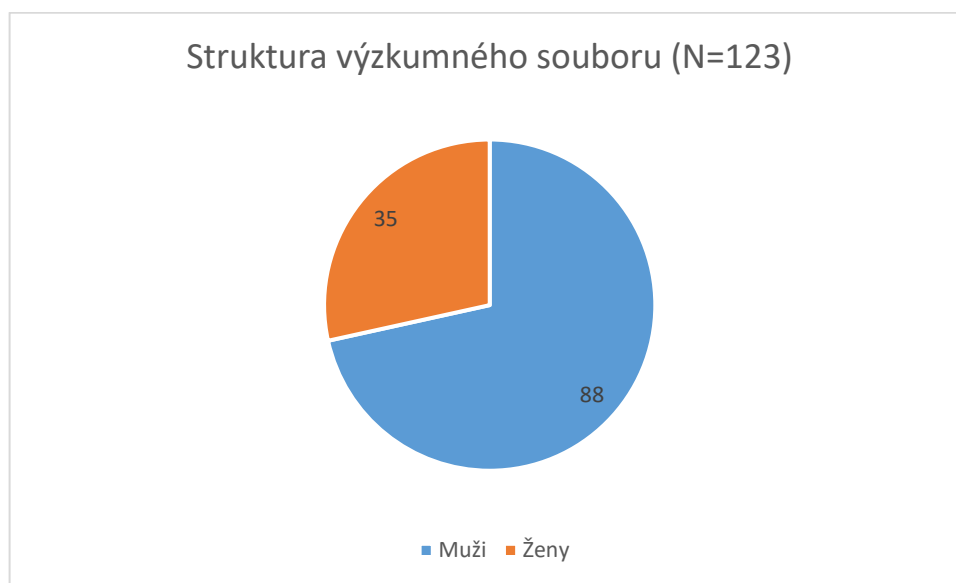
a u druhé školy probíhal již sběr dat v jejich hodinách bez mé fyzické přítomnosti, která však ale vzhledem k exaktnosti zadání v dotazníku samotném a informování o instruování daných učitelů před sběrem dat nebyla nutná. Po dokončení sběru jsem si vyplněné dotazníky u těchto učitelů vyzvedla. Díky tomuto způsobu sběru je téměř jisté, že všichni respondenti byli z relevantní skupiny žáků závěrečných ročníku maturitních oborů, což by se například při otevřeném online dotazníku dalo jen těžko ohlídat. Všechna získaná data jsem poté manuálně přepsala do tabulkového procesoru Microsoft Excel, ve kterém jsem následně data i analyzovala pomocí metod zmíněných v předchozí kapitole (4.6).

5 ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

V této kapitole bude popsána a vysvětlena analýza získaných dat výzkumného šetření. První podkapitola bude obsahovat informace o respondentech získaných z doplňkového dotazníku. V další podkapitole se probereme výsledky zbytku otázek doplňkového dotazníku vlastní tvorby. Poslední podkapitola bude pojednávat o datech a analýze standardizovaného dotazníku SVF 78. Zmiňovaná data budou v následujících podkapitolách formulována buď tabulkou nebo grafem a následně popsána.

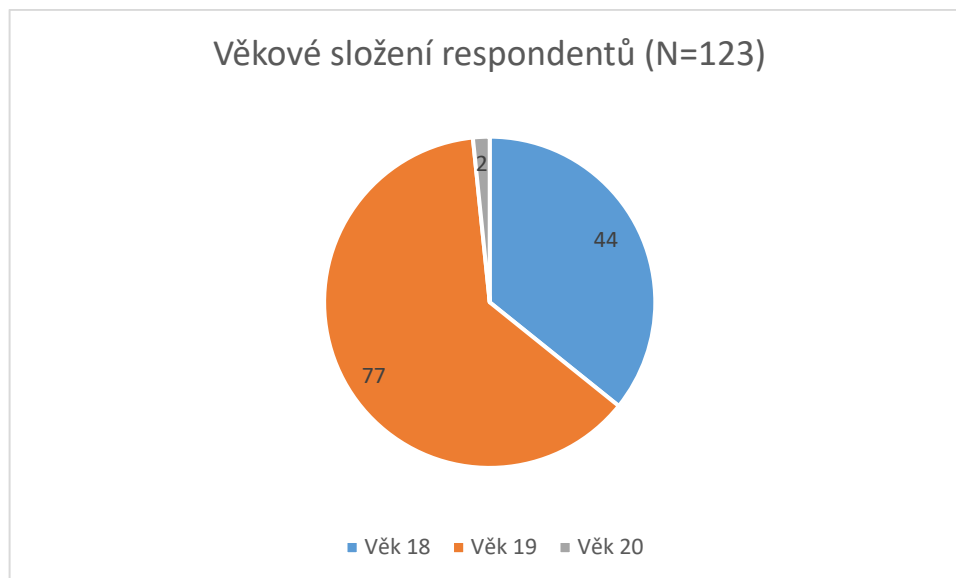
5.1 Informace o respondentech

Výzkumného šetření se zúčastnilo 142 respondentů, z čehož 123 z nich můžeme pokládat za validní vyplnění dotazníku. Ze 123 respondentů pak bylo 88 (71,5 %) mužů a 35 (28,5 %) žen.



Graf 1. Struktura výzkumného souboru podle pohlaví

Co se věkového složení respondentů týče, naprostá většina byla v rozmezí 18 až 19 let, s výjimkou dvou případů. Konkrétně osmnáctiletých respondentů se účastnilo 44 (35,7 %), devatenáctiletých 77 (62,6 %) a dvacetiletí respondenti byli pouze 2 (1,6 %).



Graf 2. Věkové složení respondentů

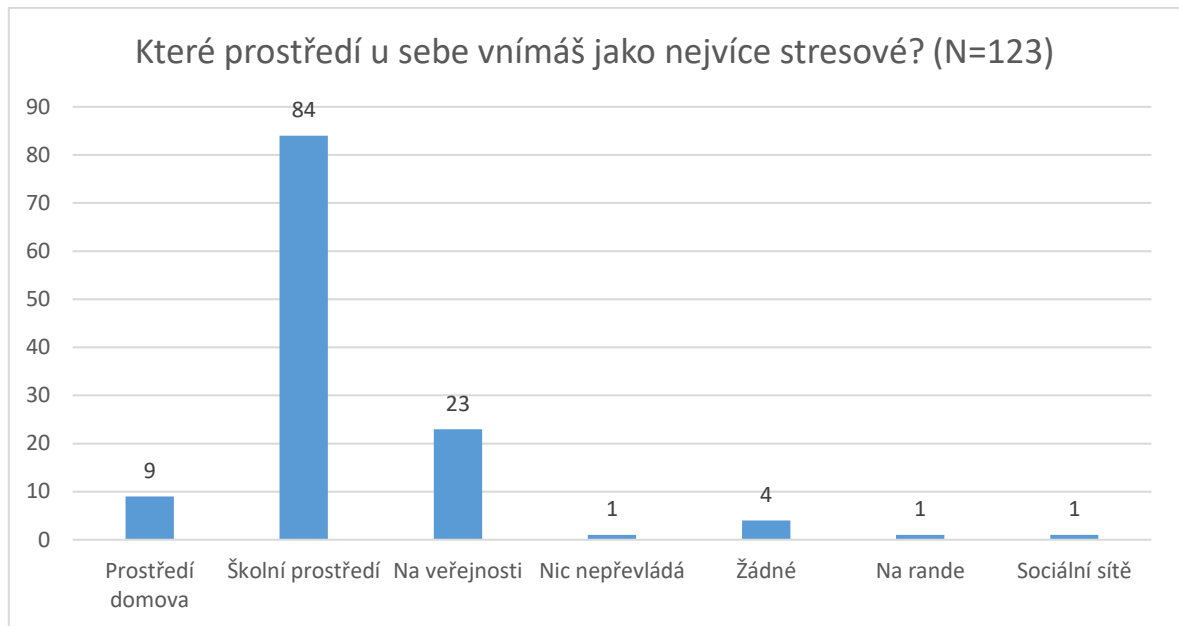
5.2 Doplnující dotazník

Doplnující dotazník obsahuje pět otázek. Skládá se konkrétně z polootevřených otázek (položka 1, 2), jedné otevřené otázky (položka 3) a dvou uzavřených otázek (položka 4, 5).

Položka číslo 1: **Které prostředí u sebe vnímáš jako nejvíce stresové?**

U první položky doplňujícího dotazníku měli respondenti vybrat jednu ze tří předepsaných odpovědí, nebo napsat svou vlastní odpověď do kolonky jiné. Předepsané odpovědi byly: prostředí domova, školní prostředí a na veřejnosti – například jízda MHD, v obchodě, u lékaře.

Nejvíce respondentů, a to 84 (68.3 %), označilo za nejvíce stresové školní prostředí. Druhá nejčastější možnost byla zvolena jako prostředí na veřejnosti počtem 23 hlasů (18.7 %). Třetí nejčastější bylo prostředí domova s devíti hlasy (7.3 %). Možnosti vlastní odpovědi využilo 7 (5.7 %) respondentů. Jeden hlas (0.8 %) byl pro to, že žádné z prostředí nepřevládá. Čtyři respondenti (3.3 %) usuzují, že nemají žádné stresové prostředí. Jeden hlas (0.8 %) byl pro prostředí na rande a stejně tak pro jednoho (0.8 %) respondenta je nejstresovější prostředí sociálních sítí.

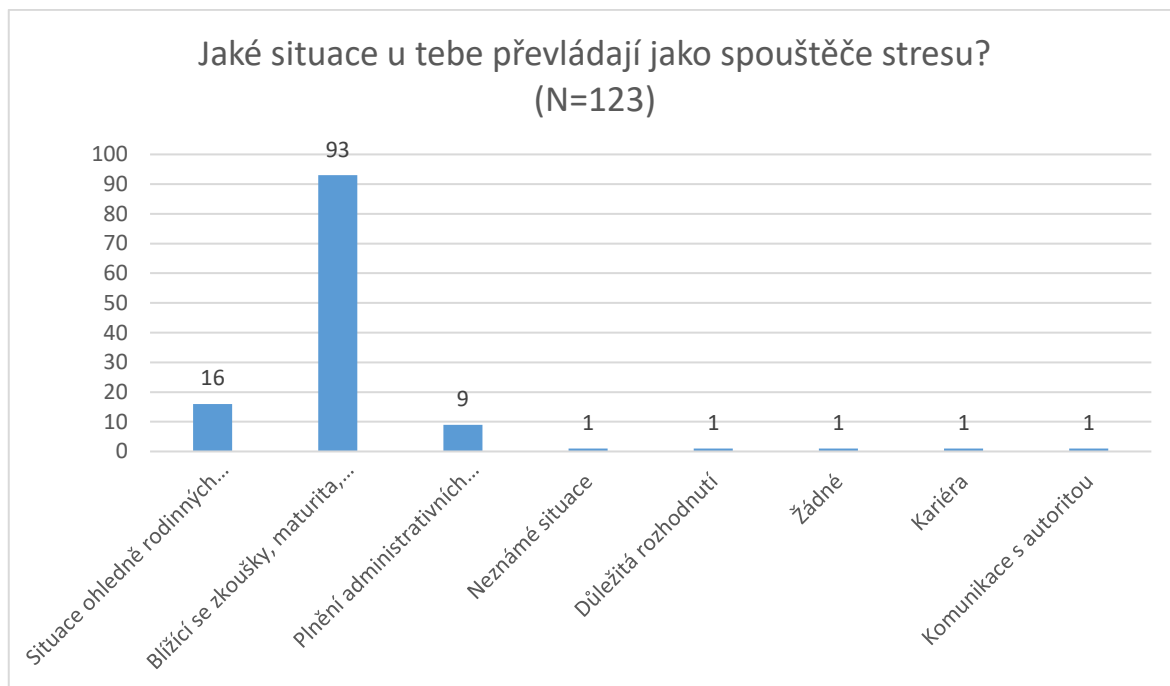


Graf 3. Stresová prostředí

Položka číslo 2: Jaké situace u tebe převládají jako spouštěče stresu?

Položka číslo 2 je, podobně jako položka číslo 1, polootevřená otázka se třemi předepsanými odpověďmi (Situace ohledně rodinných záležitostí, vztahů, kamarádů; blíží se zkouška, maturita, projekty; plnění administrativních událostí) a jednou možností vyhrazenou pro vlastní odpověď respondenta.

Z celkového počtu 123 respondentů uvedlo 93 (75,6 %) jako svůj největší stresor blíží se zkoušky, maturitu a projekty. Pro 16 (13 %) respondentů je to pak situace ohledně rodinných záležitostí, vztahů a kamarádů. Devět (7,3 %) respondentů považuje za dominantní spouštěč stresu plnění administrativních záležitostí, jako například zajištění řidičského průkazu. Vlastní odpověď si zvolilo 5 respondentů (4 %). Jednalo se o neznámé situace (1 hlas – 0,8 %), důležitá rozhodnutí (1 hlas), žádné (1 hlas), kariéra (1 hlas) a komunikace s autoritou (1 hlas).



Graf 4. Spouštěče stresu

Položka číslo 3: **Jak se primárně snažíš vypořádat se stresovou situací?**

Položka číslo 3 v doplňujícím dotazníku je jediná otevřená otázka. V datech se vyskytovaly víceméně pouze 1-3 slovné odpovědi, které se významově často překrývaly, proto jsem zvolila metodu kategorizace dat. Data jsou kategorizována dohromady do třinácti kategorií. Nejvyšší počet respondentů (43–35 %) volil odpověď relaxace, pod kterou si můžeme představit například poslech hudby, četbu nebo hraní na hudební nástroj. Druhá nejčastější odpověď se ziskem 20 bodů (16,3 %) byla věnování se sportu nebo jiným pohybovým aktivitám, které pod sport můžeme ředit. Třetí nejčastější vypořádání se se stresovou situací byl odklon od problému s celkovým počtem 18 (14,6 %) zvolených odpovědí. Další významnou kategorií se stala bagatelizace problému se ziskem 13 bodů (10,6 %). Dalšími nejčastějšími odpověďmi se staly odpovědi „příprava na problém“ a „konzumace návykových látek“, obě se ziskem 8 bodů (6,5 %). Další se umístila prokrastinace s celkovým počtem 6 bodů (4,9 %). Druhý nejnižší zisk bodů obdržela kategorie „sociální kontakt“ s celkovým ziskem 2 bodů (1,6 %). Zbýlých 5 kategorií „dechová cvičení“, „snaha o vyřešení“, „agrese“, „nijak“ a „snaha vyřešit rychle“ měly každá stejný zisk bodů, a to jeden (0,8 %).

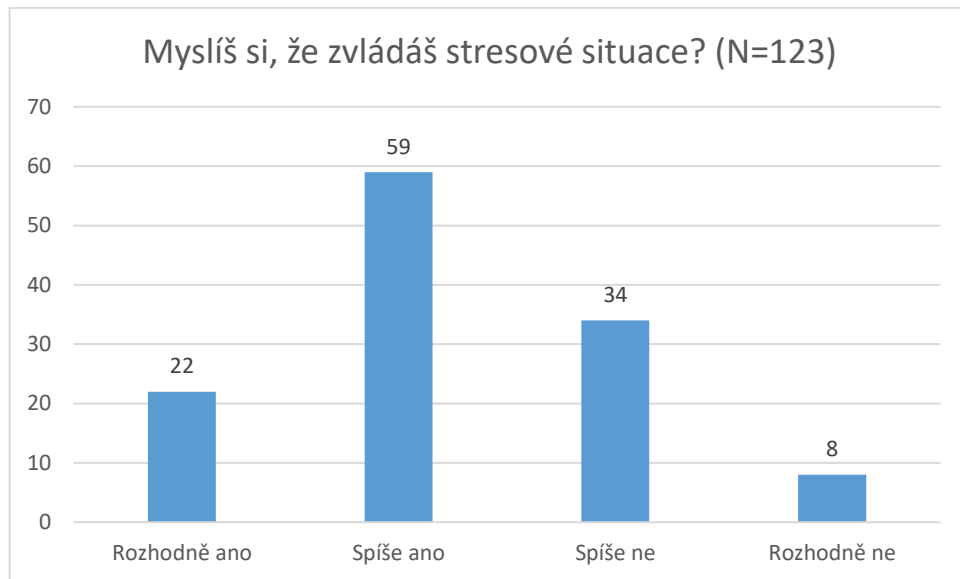


Graf 5. Vypořádání se se stresovou situací

Položka číslo 4: Myslíš si, že zvládáš stresové situace dobře?

Jedná se o uzavřenou otázku s možnostmi: rozhodně ano, spíše ano, spíše ne a rozhodně ne. Otázka byla koncipována tak, abychom u respondentů zjistili subjektivní vnímání jich samotných ve vztahu ke zvládání stresu.

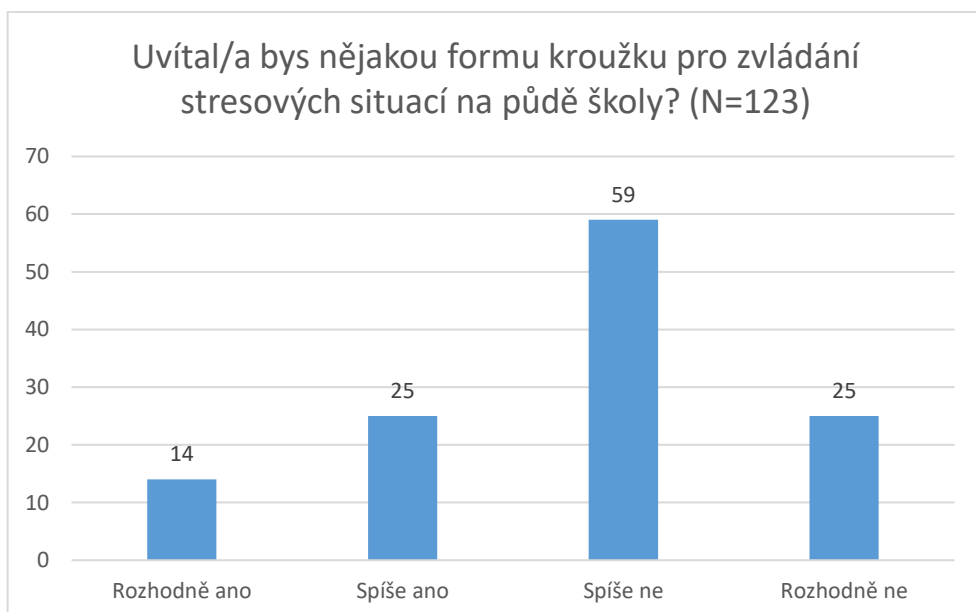
Většina respondentů (59 – 47,9 %) má mínění, že zvládají stres spíše dobře. Druhá nejčastější odpověď je, s počtem 34 (27,6 %) odpovědí, že zvládají stres spíše špatně. 22 (17,9 %) respondentů je pak přesvědčeno, že zvládají stres rozhodně dobře a zbylých 8 (6,5 %) míní, že stres zvládají rozhodně špatně.



Graf 6 6. Subjektivní zvládání stresu

Položka číslo 5: Uvítal/a bys nějakou formu kroužku pro zvládání stresových situací na půdě školy?

Tato položka je typově stejná jako předchozí položka číslo 4, jen obsahuje jinou otázku. Nejvíce lidí by kroužek pro zvládání stresu na půdě školy spíše neuvítalo (59 – 47,9 %). Stejný počet 25 (20,3 %) respondentů by takový kroužek spíše uvítalo nebo rozhodně neuvítalo. 14 (11,4 %) respondentů by takovýto kroužek na půdě školy rozhodně uvítalo.



Graf 7 Náзор na kroužek pro zvládání stresu

5.3 Dotazník SVF 78

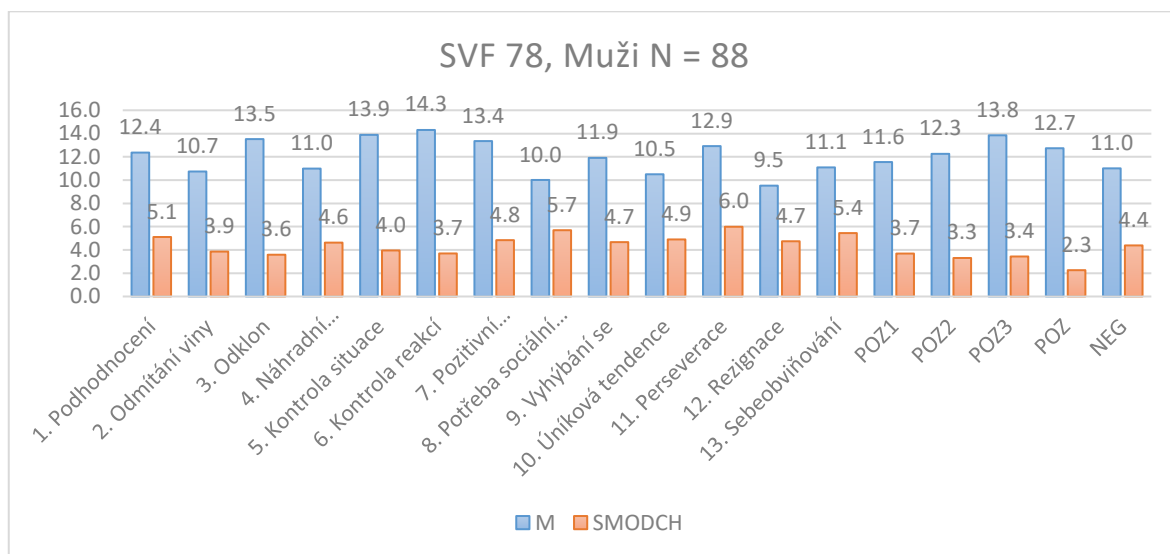
5.3.1 Naměřené hodnoty muži

Tato podkapitola slouží k prezentaci a popisu naměřených dat u respondentů mužského pohlaví. V tabulce 5 níže vidíme naměřené hodnoty pro mužskou část respondentů s počtem $N=88$. Nalezneme zde naměřené hodnoty pro všechny subtesty a z nich vypočítané hodnoty strategií.

	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimální hodnota	Maximální hodnota
1. Podhodnocení	12.4	5.1	12.0	0.0	24.0
2. Odmítání viny	10.7	3.9	11.0	0.0	19.0
3. Odklon	13.5	3.6	14.0	4.0	20.0
4. Náhradní uspokojení	11.0	4.6	11.0	1.0	24.0
5. Kontrola situace	13.9	4.0	14.0	2.0	24.0
6. Kontrola reakcí	14.3	3.7	14.0	3.0	24.0
7. Pozitivní sebeinstrukce	13.4	4.8	13.5	3.0	24.0
8. Potřeba sociální podpory	10.0	5.7	10.0	0.0	22.0
9. Vyhýbání se	11.9	4.7	12.0	0.0	22.0
10. Úniková tendence	10.5	4.9	10.0	1.0	23.0
11. Perseverace	12.9	6.0	12.5	0.0	24.0
12. Rezignace	9.5	4.7	9.0	0.0	22.0
13. Sebeobviňování	11.1	5.4	10.0	1.0	24.0
POZ1	11.6	3.7	11.8	0.5	18.0
POZ2	12.3	3.3	12.8	4.5	19.0
POZ3	13.8	3.4	13.7	5.7	23.7
POZ	12.7	2.3	12.9	6.3	17.6
NEG	11.0	4.4	10.8	0.8	22.0

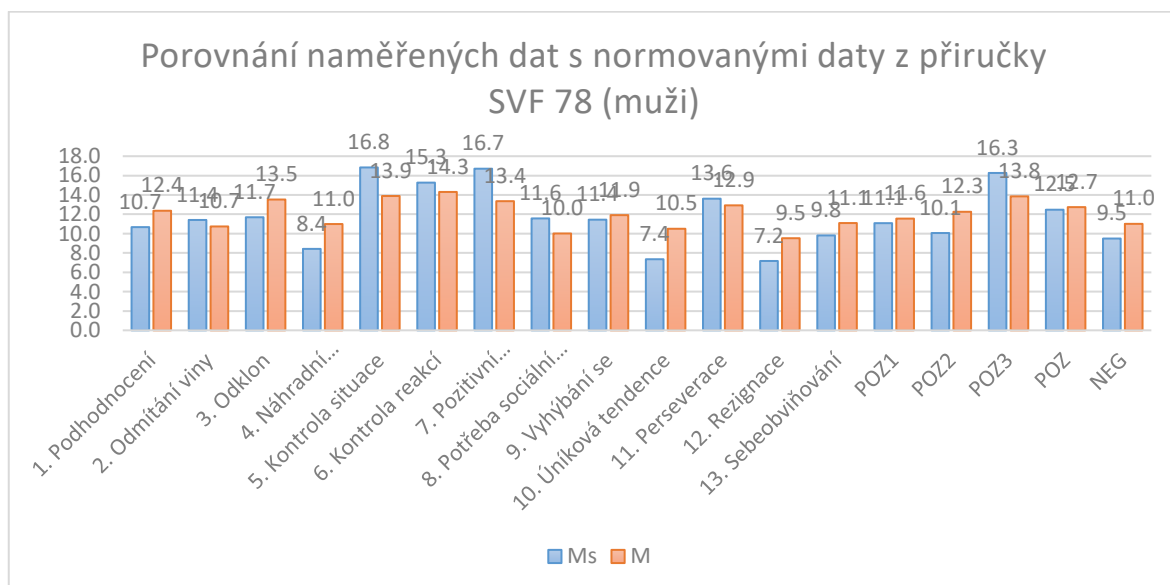
Tabulka 5 Vyhodnocení SVF 78 pro muže (N=88)

Hodnoty průměru a směrodatné odchylky z tabulky 5 jsou zpracovány do grafu 8 níže. Vidíme, že největších hodnot nabývají substesty „Kontrola reakcí“ a „Kontrola situace“.



Graf 8. SVF 78 muži

Aby se dala data lépe interpretovat v kontextu testovacího vzorku mužů, porovnávala jsem je se standardizovanými výsledky mužské části respondentů z příručky. Toto porovnání je zaznamenáno na grafu 9. Hodnoty Ms jsou průměry mužské části respondentů standardizačního vzorku výsledků z příručky SVF 78, M jsou pak mnou naměřené průměrné hodnoty mužských respondentů.



Graf 9. Porovnání naměřených dat s daty z příručky (muži)

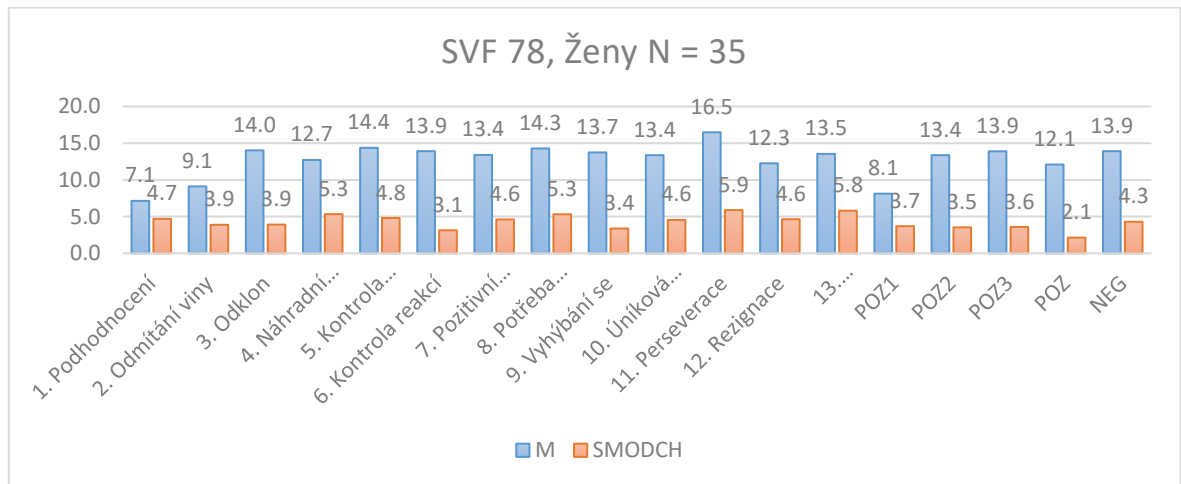
5.3.2 Naměřené hodnoty ženy

V této podkapitole představíme a popíšeme naměřená data u žen. Následující tabulka 6 popisuje naměřené hodnoty pro respondenty ženského pohlaví (N=35).

	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimální hodnota	Maximální hodnota
1. Podhodnocení	7.1	4.7	7.0	1.0	18.0
2. Odmítání viny	9.1	3.9	8.0	0.0	18.0
3. Odklon	14.0	3.9	15.0	6.0	20.0
4. Náhradní uspokojení	12.7	5.3	13.0	1.0	24.0
5. Kontrola situace	14.4	4.8	15.0	6.0	24.0
6. Kontrola reakcí	13.9	3.1	14.0	5.0	19.0
7. Pozitivní sebeinstrukce	13.4	4.6	15.0	5.0	23.0
8. Potřeba sociální podpory	14.3	5.3	13.0	0.0	24.0
9. Vyhýbání se	13.7	3.4	14.0	6.0	20.0
10. Úniková tendence	13.4	4.6	14.0	4.0	22.0
11. Perseverace	16.5	5.9	17.0	6.0	24.0
12. Rezignace	12.3	4.6	12.0	1.0	22.0
13. Sebeobviňování	13.5	5.8	14.0	2.0	24.0
POZ1	8.1	3.7	7.5	1.5	17.0
POZ2	13.4	3.5	13.5	5.0	21.0
POZ3	13.9	3.6	14.7	6.0	20.3
POZ	12.1	2.1	12.0	7.3	16.0
NEG	13.9	4.3	14.5	5.0	21.8

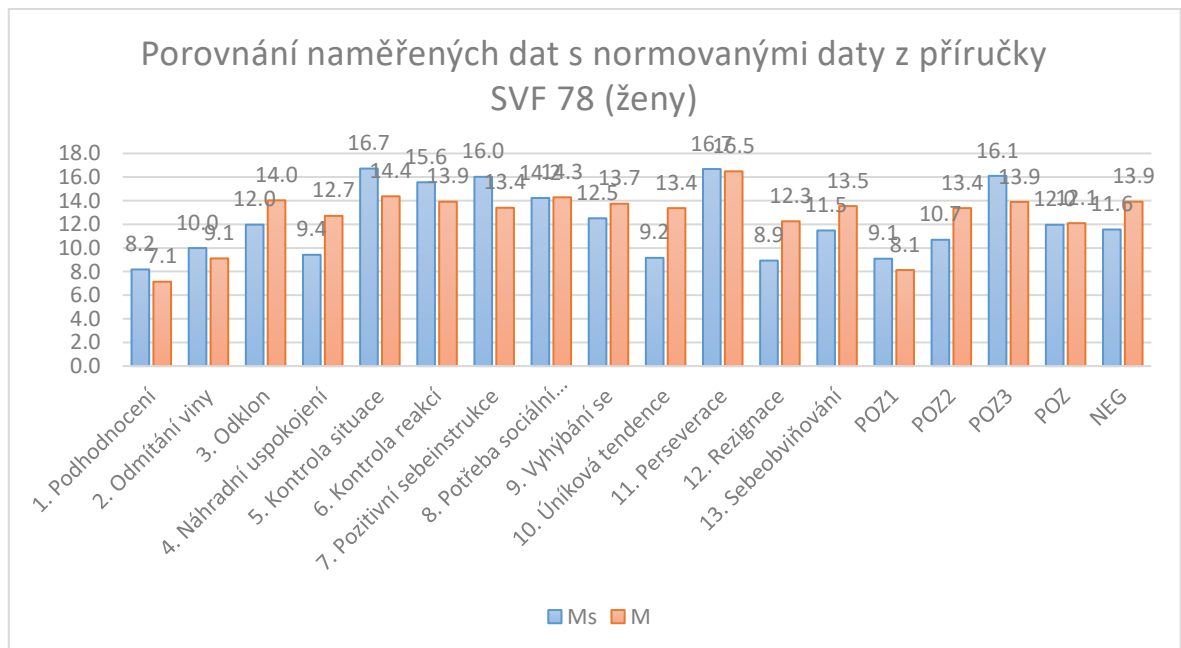
Tabulka 6 Vyhodnocení SVF 78 pro ženy (N=35)

Na následujícím grafu vykreslujeme hodnoty z tabulky výše pro průměr a směrodatnou odchylku.



Graf 10. SVF 78 ženy

V grafu 11 můžeme vidět srovnání mnou naměřených a vypočítaných hodnot se standardizačním vzorkem dat ženských respondentů z příručky. Modře jsou vyznačena data z příručky a červeně mnou naměřená data.



Graf 11. Porovnání naměřených dat s daty z příručky

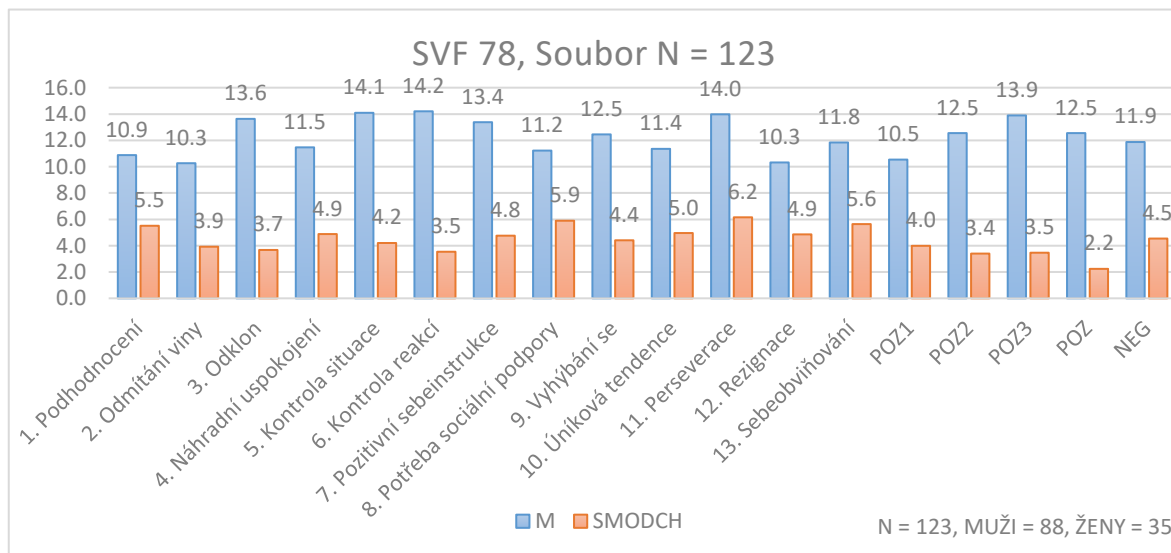
5.3.3 Naměřené hodnoty soubor

V této podkapitole budou prezentována a popsána naměřená data pro celý soubor respondentů (N=123). Tabulka níže zobrazuje naměřená data pro soubor.

	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimální hodnota	Maximální hodnota
1. Podhodnocení	10.9	5.5	11.0	0.0	24.0
2. Odmítání viny	10.3	3.9	10.0	0.0	19.0
3. Odklon	13.6	3.7	14.0	4.0	20.0
4. Náhradní uspokojení	11.5	4.9	12.0	1.0	24.0
5. Kontrola situace	14.1	4.2	14.0	2.0	24.0
6. Kontrola reakcí	14.2	3.5	14.0	3.0	24.0
7. Pozitivní sebeinstrukce	13.4	4.8	14.0	3.0	24.0
8. Potřeba sociální podpory	11.2	5.9	11.0	0.0	24.0
9. Vyhýbání se	12.5	4.4	12.0	0.0	22.0
10. Úniková tendence	11.4	5.0	11.0	1.0	23.0
11. Perseverace	14.0	6.2	14.0	0.0	24.0
12. Rezignace	10.3	4.9	10.0	0.0	22.0
13. Sebeobviňování	11.8	5.6	12.0	1.0	24.0
POZ1	10.5	4.0	10.5	0.5	18.0
POZ2	12.5	3.4	13.0	4.5	21.0
POZ3	13.9	3.5	13.7	5.7	23.7
POZ	12.5	2.2	12.6	6.3	17.6
NEG	11.9	4.5	11.5	0.8	22.0

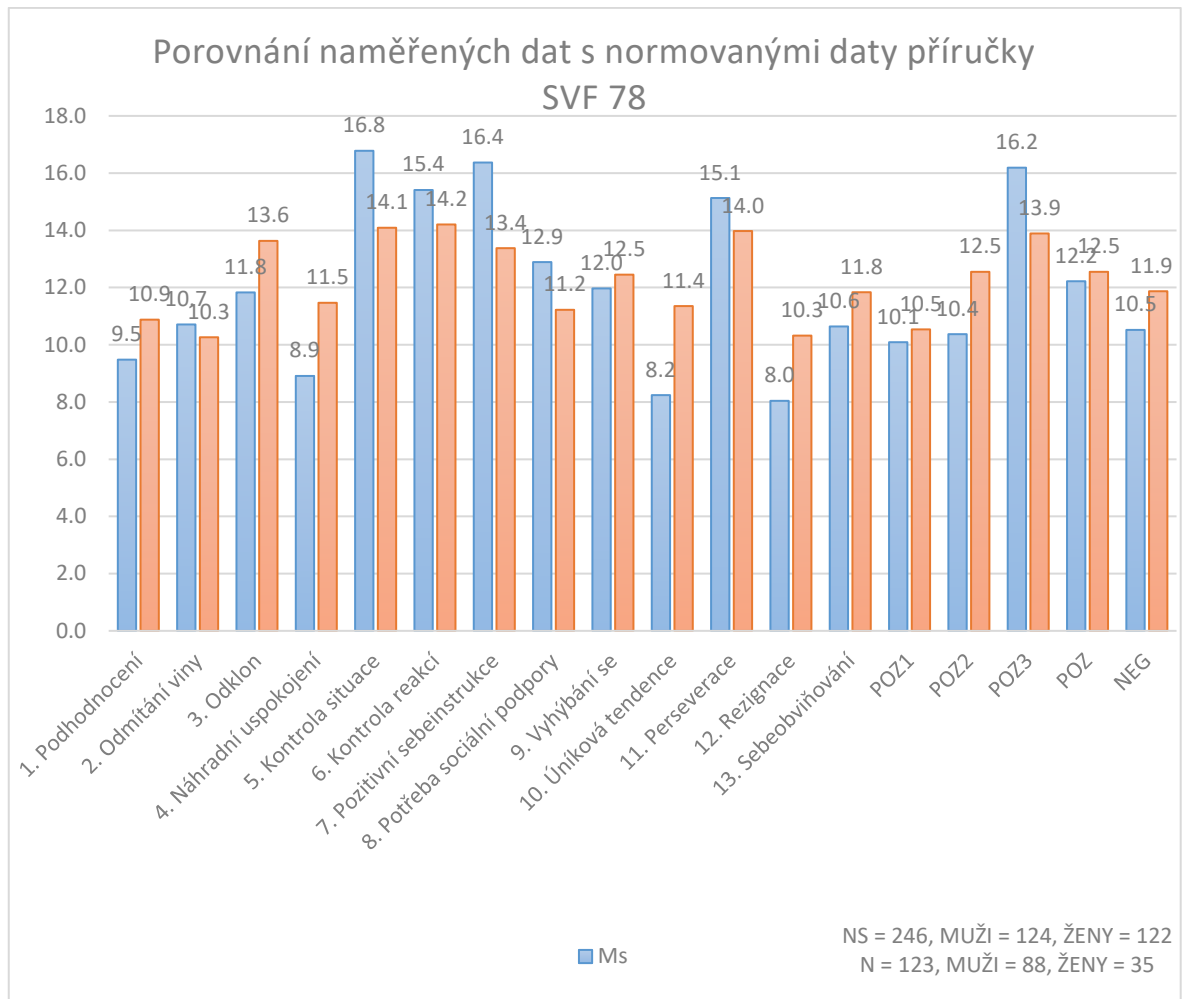
Tabulka 7 Vyhodnocení SVF 78 pro soubor (N=123)

Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky z tabulky 7 popisující vyhodnocená data souboru zachycuje graf 12.



Graf 12 SVF 78 Soubor

Na následujícím grafu (Graf 13) porovnááme průměrné naměřené hodnoty našeho souboru (červená barva) se standardizačním vzorkem dat příručky SVF 78 pro soubor mužů i žen (modrá barva).



Graf 13 Porovnání naměřených dat souboru s daty z příručky SVF 78

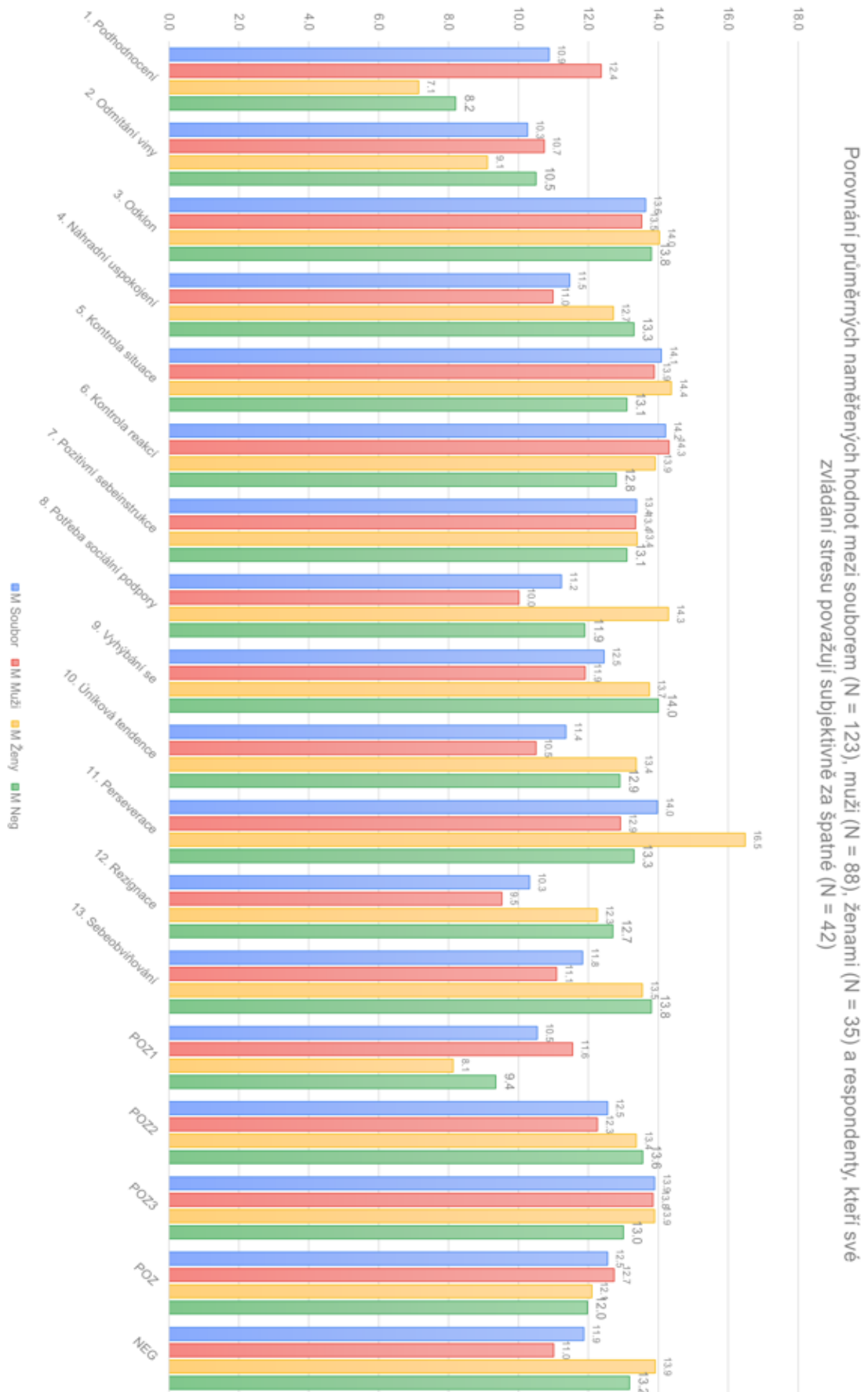
5.3.4 Porovnání naměřených dat

Tato podkapitola slouží ke srovnání naměřených dat mezi celým souborem (123), naměřených dat zvlášť u mužů (88) a u žen (35) a naměřených dat respondentů, kteří v doplňujícím dotazníku odpovídali na položku číslo 4 (Myslíš si, že zvládáš stresové situace dobře?) možnost „spíše ne“ nebo „rozhodně ne“ (42), které pokládáme za respondenty, kteří si subjektivně myslí, že zvládají stres hůře. Poslední popsána porovnávaná skupina respondentů je v následující tabulce popsána jako „Neg“.

	M Soubor	M Muži	M Ženy	M Neg
1. Podhodnocení	10.9	12.4	7.1	8.2
2. Odmítání viny	10.3	10.7	9.1	10.5
3. Odklon	13.6	13.5	14.0	13.8
4. Náhradní uspokojení	11.5	11.0	12.7	13.3
5. Kontrola situace	14.1	13.9	14.4	13.1
6. Kontrola reakcí	14.2	14.3	13.9	12.8
7. Pozitivní sebeinstrukce	13.4	13.4	13.4	13.1
8. Potřeba sociální podpory	11.2	10.0	14.3	11.9
9. Vyhýbání se	12.5	11.9	13.7	14.0
10. Úniková tendence	11.4	10.5	13.4	12.9
11. Perseverace	14.0	12.9	16.5	13.3
12. Rezignace	10.3	9.5	12.3	12.7
13. Sebeobviňování	11.8	11.1	13.5	13.8
POZ1	10.5	11.6	8.1	9.4
POZ2	12.5	12.3	13.4	13.6
POZ3	13.9	13.8	13.9	13.0
POZ	12.5	12.7	12.1	12.0
NEG	11.9	11.0	13.9	13.2

Tabulka 8 Porovnání průměrných naměřených hodnot

Údaje uvedené v tabulce 8 jsou převedeny do sloupcového grafu (Graf Z) níže. Modrá barva zobrazuje naměřené hodnoty celého souboru (N=123), červenou barvou jsou označeny sloupce hodnot mužské části respondentů (N=88), žlutě pak naměřené hodnoty u žen (N=35). Zelenou barvou jsou zvýrazněny hodnoty respondentů, kteří podle svého názoru zvládají stres hůře (N=42).



Graf 14 Porovnání průměrných naměřených hodnot

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUZE

V této kapitole se budeme věnovat shrnutí vyhodnocených dat, které jsme získali pomocí dotazníkového výzkumného šetření. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo odkrýt nejpoužívanější strategie zvládání stresu u studentů posledních ročníků středních škol. Pro naplnění tohoto hlavního výzkumného cíle bylo stanoveno pět dílčích cílů. Šetření bylo realizováno kvantitativní formou, specificky šlo o rozdání fyzických dotazníků žákům posledních ročníků středních škol a jejich následné vysbírání a zpracování. Výběrovým výzkumným souborem se stali studenti dvou středních škol ve městě Zlín. Přistoupili jsme tedy k dostupnému výběru souboru respondentů. Za tímto účelem byli kontaktováni ředitelé obou škol, kteří poté zprostředkovali a zprocesovali samotný výběr dat s pomocí dalších učitelů. Výzkumného šetření se zúčastnilo 123 studentů ve věku 18 až 20 let, z nichž 88 byli muži a 35 ženy.

Toto dotazníkové šetření nám napomohlo k odpovědi na hlavní výzkumný cíl, a to odkrýt nejpoužívanější strategie zvládání stresu u studentů posledních ročníků středních škol. Vyhodnocení vysbíraných dat z dotazníku SVF 78 odhalilo, že nejpoužívanějšími strategiemi zvládání stresu u výzkumného souboru jsou kontrola reakcí (skóre 14,3) a kontrola situace (skóre 13,9) – viz Graf 12 SVF 78 Soubor. Při porovnání naměřených dat souboru se standardizačním vzorkem dat v příručce k dotazníku SVF 78 (N = 246, Muži: N = 124, Ženy: N = 122, věk 20-64 let) bylo zjištěno, že respondenti mého dotazníkového šetření mají výrazně větší sklony k používání strategií **odklonu**, **únikové tendence** a **náhradního uspokojení**. Zároveň ve stejném porovnání podstatně méně používají strategii kontrola situace a pozitivní sebeinstrukce, třebaže strategie kontrola situace má nejvyšší hodnotu skóre ze všech strategií v mém šetření (Graf 13 Porovnání naměřených dat souboru s daty z příručky SVF 78). Dá se předpokládat, že strategie kontrola situace a pozitivní sebeinstrukce se budou dále u zkoumaných jedinců v čase vyvíjet, jelikož už nyní k nim inklinují.

Dílčí výzkumný cíl: **1. Popsat, jaké prostředí a situace jsou studenty považovány za nejvíce stresové**

Na základě získaných dat z doplňujícího dotazníku vlastní výroby, konkrétně položky 1 (Které prostředí u sebe vnímáš jako nejvíce stresové) a položky 2 (Jaké situace u tebe převládají jako spouštěče stresu?) můžeme soudit, že za nejvíce stresové prostředí a situace

respondenti považují prostředí a situace spjaté se školním prostředím (Graf 3. Stresová prostředí).

Konkrétně 83 respondentů (67,5 %) považuje za nejstresovější prostředí právě školní prostředí. Druhá nejčastější odpověď s počtem 23 hlasů (18,7 %) byla prostředí na veřejnosti. Pro 9 (7,3 %) respondentů je nejstresovějším prostředím prostředí domova. Čtyři respondenti (3,3 %) na tuto otázku odpovídali tak, že u sebe nevnímají jako stresové prostředí žádné. Zbylé odpovědi na otázku nejstresovějšího prostředí byly „nic nepřevládá“, „na rande“ a „sociální sítě“, každá z nich se získala jedním hlasem (0,8 %).

Podobný trend panoval i u druhé otázky na převládající spouštěče stresu (Graf 4. Spouštěče stresu). 93 (75,6 %) respondentů uvedlo, že hlavními spouštěči stresu u nich jsou blízcí se zkoušky, maturita a projekty, což můžeme považovat za stresory školního prostředí. Spouštěč stresu v podobě rodinných záležitostí, vztahů nebo kamarádů považuje za dominantní 16 respondentů (13 %). Devět (7,3 %) respondentů pak hlasovalo pro plnění administrativních záležitostí. Zbylých 5 respondentů pak hlasovalo každý pro jinou situaci, proto každá se získala jedním bodem (0,8 %) nejsou statisticky podstatné.

Dílčí výzkumný cíl: **2. Prozkoumat, zda je rozdíl mezi strategiemi zvládnání stresu v závislosti na pohlaví studentů.**

Jak vyplynulo z vyhodnocení dotazníku SVF 78, mezi strategiemi zvládnání stresu v závislosti na pohlaví student je velký rozdíl (viz Graf 14 Porovnání průměrných naměřených hodnot). Mužská část zkoumaného souboru se v porovnání s ženami výrazně více přiklání k podhodnocení situace. Ženy mají naopak velké tendence k vyhledávání sociální podpory a sklony k perseveraci. Obecně se pak ženy více přiklání k negativním strategiím zvládnání stresu.

Dílčí výzkumný cíl: **3. Zjistit, zda jsou strategie zvládnání stresu studentů výrazně negativnější než standardizovaná data z příručky SVF 78.**

Z analýzy získaných dat z dotazníku SVF 78 a jejich následným porovnáním se standardizačním vzorkem z příručky vyplývá, že respondenti mají lehce vyšší sklony (10,5 vs. 11,9 bodů) k volbě negativních copingových strategií (Graf 13 Porovnání naměřených dat souboru s daty z příručky SVF 78). Tato tendence je patrnější u respondentů ženského pohlaví (Graf 11. Porovnání naměřených dat s daty z příručky).

Dílčí výzkumný cíl: **4. Odhalit, zda subjektivně horší zvládnání stresu u studentů vede k negativním strategiím zvládnání stresu.**

Relevantní soubor respondentů pro splnění této dílčí výzkumné otázky se stali respondenti, kteří v doplňujícím dotazníku u položky 4 (Myslíš si, že zvládáš stresové situace dobře?) volili buď odpověď „Spíše ne“ nebo „Rozhodně ne“. Předpokládáme, že tyto respondenti si sami o sobě subjektivně myslí, že zvládají stresové situace špatně. Následné vyhodnocení dat dotazníku SVF 78 odhalilo, že tyto respondenti se uchylují častěji k negativním copingovým strategiím, rozdíl oproti průměru výzkumného souboru však nebyl nijak extrémní, jednalo se pouze o 1,3 bodu (viz Graf 14 Porovnání průměrných naměřených hodnot).

Dílčí výzkumný cíl: **5. Zjistit, zda by studenti uvítali nějakou formu kroužku pro zvládání stresových situací na půdě školy.**

Data pro toto zjištění nám poskytl doplňující dotazník, přesněji jeho třetí položka (Uvítal/a bys nějakou formu kroužku pro zvládání stresových situací na půdě školy?). Většina respondentů odpovídala na tuto otázku spíše negativně, odpověď „Spíše ne“ obdržela 59 (48 %) hlasů. Druhou nejčastější odpovědí bylo „Rozhodně ne“ se ziskem 25 (20,3 %) hlasů. Nadpoloviční většina, konkrétně 68,3 % respondentů, by tedy nějakou formu kroužku pro zvládání stresových situací na půdě školy spíše neuvítalo nebo vůbec neuvítalo. 14 (11,4 %) Respondentů pak volilo odpověď „Rozhodně ano“ a zbylých 25 (20,3 %) zvolilo „Rozhodně ne“ (viz Graf 7 Názor na kroužek pro zvládání stresu).

Za limity tohoto výzkumu považuji převážně to, že výzkumný soubor tvořilo velmi malé procento žen oproti mužům. Doporučili bychom proto výzkumné šetření realizovat ve více středních školách, aby se počet pohlaví alespoň přibližně vyrovnal a výsledky by se tak staly validnějšími.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce, která se zabývá Strategiemi zvládání stresu středoškolskými žáky, byla zvolena v souladu s aktuálností tématu v dnešní dynamicky se vyvíjející společnosti. Výzkumným souborem se stali studenti navštěvující poslední ročníky středních škol, jelikož právě v období dospívání, které je charakterizováno mnoha změnami a výzvami, bývají často pro adolescenty za hlavní stresory uváděny stresory rodinné a školní. Rodina je v tomto období velmi klíčová, jelikož adolescenti přikládají velkou váhu podpoře a vztahům mezi jednotlivými rodinnými příslušníky. Na druhé straně stojí **školní stresory** – jelikož adolescenti tráví převážnou část svého času právě ve škole, stává se školská půda v tomto případě stěžejní zdroj stresu, jak jsme v tomto výzkumném šetření dokázali. Důležitý faktor zde hraje roli akademický prospěch, strach z neúspěchu nebo například vztahy s učiteli, nedostatek studijních schopností, šikana či nedostatek odpočinku. Tyto fakta jsou nám známa i z výsledků dotazníkového šetření, kdy u studentů posledních ročníků valná většina vnímala za nejvíce stresové prostředí právě to **školní**. Za následkem může stát právě množství zkoušek a blížící se maturita, což nám zodpovězené odpovědi v dotazníku taktéž potvrdily. Výsledky z SVF 78 nám ukázaly, že se také velmi liší strategie zvládání stresu v závislosti na pohlaví. Dívky častěji vyhledávají sociální kontakt a mají sklony k perseveraci, zatímco muži častěji volí strategii podhodnocení stresové situace. Celý zkoumaný výběrový soubor v podobě studentů závěrečných ročníků maturitních oborů ve věku 18-20 let pak měl v porovnání se standardizačním vzorkem z příručky k dotazníku SVF 78 výrazně vyšší tendence k volbě strategie odklonu, únikové tendence a náhradního uspokojení. Avšak nejčastější strategie zvládání stresu u zkoumaného vzorku byly kontrola situace a pozitivní sebeinstrukce. Ukázalo se také, že i když výběrový soubor respondentů je ve výrazně stresovém období, většina respondentů nejevila zájem o zřízení nějaké formy kroužku pro zvládání stresových situací na půdě školy.

Za hlavní cíl bylo v této bakalářské práci zjistit, jaké strategie zvládání stresu středoškolští studenti volí nejčastěji. Tento cíl naší práce byl naplněn.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] AGNIHOTRI, Anil Kumar, 2018. *Stress and students*. Raleigh, NC: Lulu Publication, ISBN 978-1-387-77950-5.
- [2] ARNETT, Jeffrey Jensen, 2019. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition)*. 2. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0199929382.
- [3] Bad stress vs. Good stress: How to know the difference. The healthy [online]. 16.03.2022 [cit. 12.2.2023]. Dostupné z: <https://www.thehealthy.com/mental-health/stress/bad-stress-vs-good-stress-how-to-know-the-difference/>
- [4] BAUMGARTNER, František a KARAFFOVÁ, Eva. *Strategie zvládnání ve vztahu k aspektům vynořující se dospělosti* [online]. In: *Psychologie pro praxi*. 2012, 47(1). ISSN 1803-8670. [cit. 20.03.2023]. Dostupné z: https://karolinum.cz/data/clanek/993/PPP_1-2_2012_02_K.pdf
- [5] BROWN, Bradford B. a James LARSON, LERNER, Richard M. a Laurence STEINBERG, ed., 2004. *Handbook of Adolescent Psychology* [online]. [cit. 15.03.2023] 2. Hoboken, New Jersey: John Wiley. ISBN 9780470479193. Dostupné také z: <https://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/LernerSteinberg-eds-Handbook-of-Adolescent-Psychology.pdf>
- [6] BRYNE, Cyralene P., 2001. *Insights into the Concepts of Stress* [online]. Washington, D. C.: Pan American Health Organization. ISBN 9275123594.[cit. 12.2.2023] Dostupné z: <https://www.eird.org/isdr-biblio/PDF/Insights%20into%20the%20concept.pdf>
- [7] Common Defense Mechanisms and How They Work: How Defence Mechanisms Help You Cope With Anxiety. Verywell Mind [online]. 01.11.2022 [cit. 12.04.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/defense-mechanisms-2795960>
- [8] FINK, George, (2016). *Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior*. Amsterdam: Academic Press, an imprint of Elsevier. ISBN 978-0-12-800951-2.
- [9] HOSSEINKHANI, Zahra, Hamid-Reza HASSANABADI a Saharnaz NEDJAT, 2020. Academic Stress and Adolescents Mental Health: A Multilevel Structural Equation Modeling (MSEM) Study in Northwest of Iran. *Journal of Research in Health*

- Sciences* [online]. 2020(4). [cit. 15.03.2023] Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8695784/?report=reader>
- [10] HUMPOLÍČEK, Pavel, 2014. *Stres a jeho zvládnání v kontextu psychosomatiky a metabolických poruch* [online]. Psychologický ústav Filozofické fakulty Masarykovy univerzity. ISBN 1805-7160. [cit. 12.03.2023] Dostupné také z: <https://psychologon.cz/data/pdf/270-stres-a-jeho-zvladani-v-kontextu-psychosomatiky-a-metabolicky-poruch.pdf>
- [11] JANKE, Wilhelm a Gisela ERDMANNOVÁ. *Strategie zvládnání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-24-1.
- [12] KOELLHOFFER, Tara Tomczyk, 2009. *Dealing with frustration and anger*. New York: Chelsea house publishers. ISBN 978-1-60413-123-9.
- [13] KOHN, Paul M. et al., 2023. Stress, Adaptive Coping and Outcomes: Pilot Testing of a New Model. *The Score* [online]. 01.04. 2023. [cit. 11.04.2023] Dostupné z: <https://www.apadivisions.org/division-5/publications/score/2023/04/new-model-stress>
- [14] KOLEKTIV AUTORŮ, 2016. *Bezpečný podnik: Prevence a zvládnání stresu* [online]. Praha 1: Výzkumný ústav bezpečnosti práce. ISBN 978-80-87676-22-6. [cit. 12.02.2023]. Dostupné také z: <https://vubp.cz/soubory/produkty/publikace-ke-stazeni/prevence-a-zvladani-stresu.pdf>
- [15] KRYL, Michal. Poruchy vyvolané stresem. In: *Psychiatrie pro praxi* [online]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>
- [16] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
- [17] MITROUSI, Stavroula et al., 2013. Theoretical Approaches of Coping. *International Journal of Caring Sciences* [online]. 2013(6). [cit. 11.02.2023] Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/284870263_Theoretical_Approaches_to_Coping
- [18] NEWMAN, Barbara M. a Philip R. NEWMAN, 2020. *Theories of adolescent development*. San Diego, CA, United States: Academic Press, and imprint of Elsevier. ISBN 9780128154502.

- [19] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 9788024729596.
- [20] PLAMÍNEK, Jiří, 2008. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada. Manažer. ISBN 9788024725932.
- [21] RUFFLE NAIK, Abdul a Shah MOHD. KHAN, 2019. Post traumatic growth: An overview. *International Journal of Advance and Innovative Research* [online]. 2019 (6). ISSN 2394-7780. [cit. 15.03.2023]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/336881274_POST_TRAUMATIC_GROWTH_AN_OVERVIEW
- [22] SKINNER, Ellen A. a Melanie J. ZIMMER-GEMBECK, 2016. *The Development of Coping: Stress, Neurophysiology, Social Relationships, and Resilience During Childhood and Adolescence*. Imprint: Springer. ISBN 9783319417387.
- [23] The psychology of fear. Verywell mind [online]. 11.04.2023 [cit. 15.04.2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/the-psychology-of-fear-2671696>
- [24] UBINGER, Megan E., Paul J. HANDAL a Carrie E. MASSURA, 2013. Adolescent Adjustment: The Hazards of Conflict Avoidance and the Benefits of Conflict Resolution. *Psychology* [online]. 2013(4). [cit. 13.03.2023]. Dostupné z: doi:10.4236/psych.2013.41007
- [25] URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 9788024425610.
- [26] VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK, 2009. *Stres, eustres a distres: Stress, eustress and distress*. Via practica: moderný časopis pre lekárov prvého kontaktu. Bratislava: SOLEN, 6(12), 491-495. ISSN 1336-4790.
- [27] VAN LOON, Amanda W. G. et al., 2020. Can Schools Reduce Adolescent Psychological Stress?: A Multilevel Meta-Analysis of the Effectiveness of School-Based Intervention Programs. *Journal of Youth and Adolescence* [online]. 2020(49) [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: doi:10.1007/s10964-020-01201-5

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Seznam symbolů:

© - Autorské právo

% - Procento

Seznam zkratk:

Apod. – A podobně

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Reaktivita na stres (Večeřová-Procházková a Honzák, 2009)	19
--	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Škála pravdivosti výroku v dotazníku SVF 78	34
Tabulka 2. Subtesty v dotazníku SVF 78 (Wilhelm a Erdmannová, 2003).....	35
Tabulka 3. Náležitost subtestů ke strategiím	36
Tabulka 4. Validní a nevalidní dotazníky z vybraného celku.....	37
Tabulka 5 Vyhodnocení SVF 78 pro muže (N=88).....	46
Tabulka 6 Vyhodnocení SVF 78 pro ženy (N=35).....	48
Tabulka 7 Vyhodnocení SVF 78 pro soubor (N=123)	50
Tabulka 8 Porovnání průměrných naměřených hodnot.....	53

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Struktura výzkumného souboru podle pohlaví.....	39
Graf 2. Věkové složení respondentů.....	40
Graf 3. Stresová prostředí	41
Graf 4. Spouštěče stresu.....	42
Graf 5. Vypořádání se se stresovou situací.....	43
Graf 6 6. Subjektivní zvládání stresu.....	44
Graf 7 Názor na kroužek pro zvládání stresu	44
Graf 8. SVF 78 muži.....	47
Graf 9. Porovnání naměřených dat s daty z příručky (muži).....	47
Graf 10. SVF 78 ženy	49
Graf 11. Porovnání naměřených dat s daty z příručky	49
Graf 12 SVF 78 Soubor	51
Graf 13 Porovnání naměřených dat souboru s daty z příručky SVF 78	52
Graf 14 Porovnání průměrných naměřených hodnot.....	54

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník

Milý studente, milá studentko,

tento dotazník slouží k zmapování zvládnání stresových situací, zejména u studentů 4. ročníků středních škol. Data z dotazníku využiji v praktické části mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní, proto nepiš nikam své jméno.

Dotazník je sestaven z otázek rozdělených do dvou oddílů a je důležité, aby všechny otázky byly zodpovězeny. Po otázkách následují nabídky odpovědí, z nichž budeš vybírat jednu možnost (je možné doplnit i vlastní odpověď). Odpověď, kterou vybereš, vždy prosím zřetelně označ.

Při vyplňování buď prosím upřímný, jinak odpovědi ztratí svou výpovědní hodnotu.

Oddíl I.

Zakroužkuj nebo uveď odpovídající, správný údaj.

- Pohlaví:
- žena
 - muž

- Věk: _____

1. Které prostředí u sebe vnímáš jako nejvíce stresové?

- a. Prostor domova
- b. Školní prostředí
- c. Na veřejnosti – např. jízda MHD, v obchodě, u lékaře, na úřadě
- d. Jiné, než je výše uvedeno (prostor pro tvou odpověď: _____)

2. Jaké situace u tebe převládají jako spouštěče stresu?

- a. Situace ohledně rodinných záležitostí, vztahů, kamarádů
- b. Blížící se zkoušky, maturita, projekty
- c. Plnění administrativních záležitostí (např. zajištění ŘP)
- d. Jiné, než jsou výše uvedeny (prostor pro tvou odpověď: _____)

3. Jak se primárně snažíš vypořádat se stresovou situací?

Prosím, napiš svoji odpověď:

4. Myslíš si, že zvládáš stresové situace dobře?

- a. Rozhodně ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Rozhodně ne

5. Uvítal/a bys nějakou formu kroužku pro zvládání stresových situací na půdě školy?

- a. Rozhodně ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Rozhodně ne

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	Wibec ne	spíše ne	módná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přeju k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27) ... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	vůbec pravděpodobně
28) ... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroluji než druzí v těžké situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... přeje se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějak dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4