



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

Projevy stresu u adolescentů

Diploma thesis

The effects of Adolescents stress

Vypracoval: Bc. Jana Trnková
Vedoucí práce: prof. PhDr. František Man, Csc.

České Budějovice 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 10.12.2013

.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala všem lidem, kteří se podíleli na zdárném průběhu a realizaci této kvalifikační práce. Jmenovitě bych ráda poděkovala zejména vedoucímu své diplomové práce prof. PhDr. Františku Manovi, CSc. z Katedry pedagogiky a psychologie za cenné rady, připomínky a trpělivost při vedení vypracování této práce. Dále bych ráda poděkovala vedoucím pracovníkům a učitelům Gymnázia J. V. Jirsíka v Českých Budějovicích, Gymnázia, Střední odborné školy ekonomické a Středního odborného učiliště Kaplice, Gymnázia Český Krumlov a Obchodní akademie, Střední odborné školy a středního odborného učiliště Třeboň za vstřícnost, spolupráci a možnost realizace výzkumu, v neposlední řadě také studentům těchto škol za vstřícnost při vyplňování dotazníků.

Obsah

OBSAH	1
ANOTACE.....	2
ÚVOD	3
TEORETICKÁ ČÁST	5
1. NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE.....	6
1.1 <i>Stres</i>	8
1.2 <i>Frustrace</i>	19
1.3 <i>Konflikty</i>	22
2. TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	25
2.1 <i>Agrese</i>	25
2.2 <i>Únik</i>	28
2.3 <i>Coopingové strategie</i>	31
2.4 <i>Antistresové programy</i>	32
3. ADOLESCENCE	35
3.1 <i>Období dospívání</i>	36
3.2 <i>Důsledky působení stresu na vývoj osobnosti u adolescentů</i>	42
3.3 <i>Možnosti prevence zvládnání stresu u adolescentů</i>	43
PRAKTICKÁ ČÁST	47
1. CÍL PRÁCE	48
2. PŘEDPOKLADY.....	48
3. VÝZKUMNÝ VZOREK.....	48
4. PŘEDVÝZKUM	48
5. POUŽÍVANÉ METODY.....	49
6. VLASTNÍ ŠETŘENÍ	51
6.1 <i>Výsledky výzkumu a jejich interpretace</i>	51
7. ZHODNOCENÍ PŘEDPOKLADŮ	90
ZÁVĚR	92
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	93
SEZNAM TABULEK	93
SEZNAM GRAFŮ.....	93

LITERATURA.....	96
INTERNETOVÉ ODKAZY	99
PŘÍLOHY	100

Anotace

Cílem diplomové práce je základní orientace v tématu zabývajícím se stresem u adolescentů a v pojmech souvisejících s tímto tématem. Cílem práce je porovnání jednotlivých projevů stresu u adolescentů na gymnáziích.

Teoretická část práce definuje základní pojmy – náročné životní situace, stres, frustrace, konflikty, únik, agrese, copingové strategie, antistresové programy a dále pojmy týkající se dospívání – věková období, pubescence, adolescence, důsledky stresu u adolescentů.

Praktická část kvalifikační práce definuje cíle a předpoklady měření, popisuje využitou metodu měření, přibližuje průběh výzkumu a závěr práce ověřuje stanovené předpoklady.

Klíčová slova: stres, frustrace, konflikty, agrese, únik, pubescence, adolescence, projevy stresu

Annotation

The objective of this diploma thesis is to provide basic orientation in the topic of the adolescents stress and key concepts of this topic. The next objective of the thesis is to compare the individual effects of stress in adolescents at grammar schools.

Theoretical part of the thesis defines the basic terms – difficult life situation, stress, frustration, conflicts, escape, aggression, coping strategies, stress management programs and concepts related to adolescence – age groups, pubescence, adolescence, results of adolescents stress.

Practical part of thesis defines the objectives and assumptions for evaluation, describes used method of evaluation, approximate research course and in the end verifies the assumptions.

Key words: stress, frustration, conflicts, aggression, escape, pubescence, adolescence, effects of stress

Úvod

Ve své diplomové práci se zabývám projevy stresu u adolescentů. S tématem je shodný název této kvalifikační práce „Projevy stresu u adolescentů“. Zajímalo mne, zda dospívající prožívají stres v jaké míře a jaké vnější projevy jsou nejčastější.

Stres je v dnešní době velmi oblíbené téma. Setkáváme se s ním téměř na každém kroku. Dennodenně musíme čelit určitým typům náročných situací a být schopni je aktivně a efektivně řešit. Dospělí by si měli uvědomovat prožitou situaci a ve většině vědět jak adekvátně reagovat. Dospívání je v životě člověka období fyzických a psychických změn. V literatuře se rozděluje na dvě části - pubescence a adolescence. Začíná kolem 11 roku života pohlavním dospíváním a končí v některých publikacích v 18 letech a v jiných 20 rokem života, osamostatněním dospělého jedince. Pubescence je zařazována do období 11. – 15. roku života. V této fázi se nejnápadněji mění tělesný vzhled dospívajícího jedince. Časté hormonální výkyvy způsobují změny nálad a emočních prožívání. Při procesu osamostatňování se od závislosti na rodičích jsou důležití vrstevníci a prožívání přátelství a prvních lásek. Období adolescence je velmi problematické a citlivé. Probíhá v něm velké množství hlavně psychických a emocionálních změn najednou. V této etapě mladý dospělý hledá sám sebe, svou cestu životem. Při tomto hledání musí překonávat spoustu překážek a nástrah. Důležitým mezníkem mezi dospíváním a dospělostí, je ukončení středoškolského studia a nástup do prvního zaměstnání. Jelikož tyto dvě období navzájem prolínají a nelze je jednoznačně oddělit, zahrnula jsem do diplomové práce obě součásti dospívání. Pro praktický výzkum jsem si však vybrala až starší studenty (17 – 18 let), kteří si již z větší části uvědomují vlastní identitu a jsou již vyzrálejší.

Pro vytvoření dotazníku jsem využila dotazníku ke zjišťování projevů stresu u dospělých v knize Proti stresu krok za krokem a Antistresový program pro učitele a formulovala jsem otázky do středoškolského prostředí. Původní dotazník obsahoval navíc část týkající se okolností jednotlivých projevů stresu, rozdělených na školu, rodinu a kamarády, tato část byla z konečného šetření vyjmuta. Celý dotazník je anonymní, aby studenti odpovídali co nejpravdivěji.

Nejprve jsem provedla výzkumné šetření pochopení otázek v dotazníku v jedné třídě Obchodní akademie, Střední odborné školy a středního odborného učiliště Třeboň. Po zjištění, že druhá část nebyla dostatečně pochopena, jsem se rozhodla tento díl nezahrnout do výsledného dotazníku. Pro konečný výzkum jsem vybrala tři gymnázia Jihočeského kraje - Gymnázium, Střední odborná škola ekonomická

a Střední odborné učiliště Kaplice, Gymnázium Jana Valeriána Jirsíka České Budějovice, Gymnázium Český Krumlov.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické.

Teoretickou část jsem rozdělila na dva samostatné oddíly. První definuje pojem stres, frustrace a konflikty, zaměřuje se na příčiny vzniku stresu, popisuje vnější a vnitřní projevy, charakterizuje jednotlivé techniky zvládnání náročných životních situací. Druhá část vysvětluje adolescenci a problémy s tímto obdobím spojené. Součástí této kapitoly je charakteristika prožívání stresu a jeho specifika v dospívajícím věku. Dospívající prožívají stres ve doma, mezi vrstevníky a hlavně ve školním prostředí. V praktické části jsem se rozhodla podrobněji analyzovat jednotlivé projevy prožívání.

Praktická část je věnována výzkumu. Nejprve je charakterizována vybraná výzkumná metoda dotazníku a blíže popsán výzkumný vzorek. Nejdůležitější částí jsou jednotlivé předpoklady, průběh měření a interpretování výsledků se zvolenými předpoklady. Pro výzkum bylo vybráno 28 nejběžnějších projevů stresu, které byly předloženy studentům k odlišení dle četnosti prožívání.

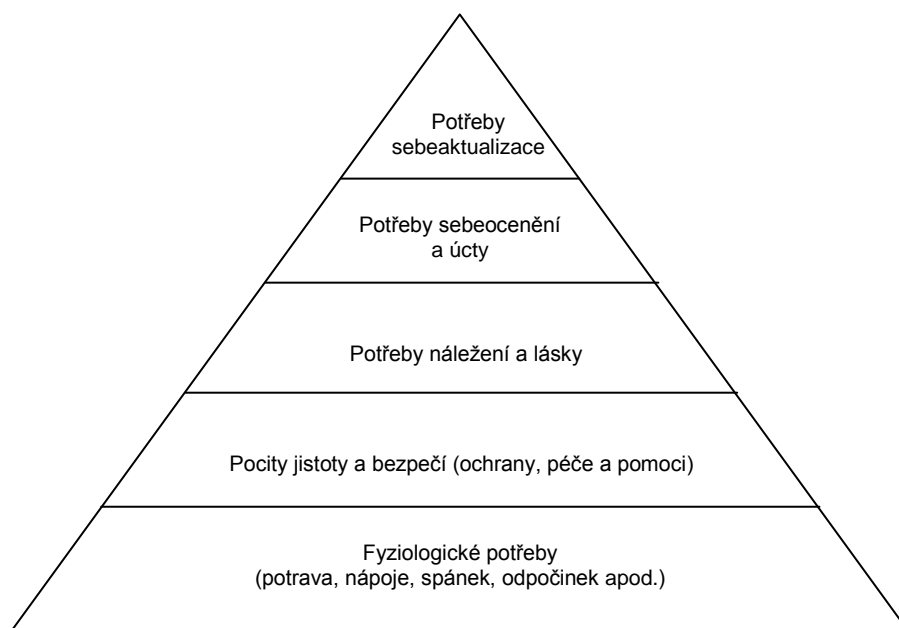
Teoretická část

1. Náročné životní situace

Na živý organismus po celý jeho život doléhají z okolí různé podněty a vlivy, které musí vyhodnocovat, zpracovávat a přizpůsobovat se jim. Tento proces začíná vznikem organismu a končí jeho zánikem. Každý podnět, nejjednodušší fyzikální i nejsložitější sociální, vždy přináší jedinci informaci určitého významu. Rozpoznání významů jednotlivých informací je pro jedince velmi důležité, bez toho v daném prostředí nemůže obstát. Organismus musí přizpůsobovat své chování dle dešifrování významů různých signálů. Každý organismus se neustále učí zvládat a vyrovnávat se s požadavky vnitřního a vnějšího prostředí, které se neustále mění. Podstatou je neustálé porušování a vyrovnávání rovnováhy mezi systémem jedince a prostředím. Jde o trvalý proces, který probíhá při každé činnosti až do zániku organismu. Pro zvládnutí měnících se požadavků je důležitá povaha a význam jednotlivých signálů a také vlastnosti jedince.

Každý požadavek, který je kladen na organismus, lze považovat za zátěž. Zátěž může být různého charakteru, vznikající v prostředí fyzikální, chemická či biologická, nebo psychosociální. Patří sem situace vynakládání značného úsilí, při dosahování cílů, při uspokojování potřeb člověka. Maslow seřadil potřeby a cíle člověka dle hierarchie naléhavosti.

Obr. 1 Maslowova pyramida potřeb



Hlavním principem systému je uspokojování potřeb vyšších teprve, když jsou alespoň do určité míry uspokojeny potřeby nižší. Výjimku vytváří zkušenosti získané během života (pokud byly v raném dětství dostatečně uspokojeny základní potřeby, nemusí se jim přikládat v dospělosti význam, tzn., člověk poznává, i když hladoví). Maslowův hierarchický systém potřeb:

- Fyziologické potřeby: potravy, nápojů, spánku, odpočinku, útulku a sexu
- Potřeby jistoty: bezpečí, ochrany, péče a pomoci
- Potřeby náležitosti a lásky: přijetí druhými, přátelství a lásky
- Potřeby sebeocenení a úcty, uznání a prestiže
- Potřeby sebeaktualizace (seberealizace): potřeba realizovat plně svůj potenciál produkce a tvořivosti, jakož i „potřeby růstu“ (rozvoj osobnosti)

„Jde vždy o konkrétní konfiguraci požadavků a podmínek ohraničených časově a prostorově, podléhajících neustálým změnám, jak vlivem činnosti člověka, tak vnějších činitelů.“ (HLADKÝ, 1993, str. 18).

(JIŘINCOVÁ, 1997, str. 11) rozděluje náročné životní situace podle Čápa (1967), který je rozeznává dle různé intenzity na tři úrovně zatížení:

- Prosté náročné situace: jedinec je dokáže vyřešit za zvýšeného úsilí bez narušení psychické rovnováhy
- Stresové, frustrující a konfliktogenní situace: člověk začíná pociťovat nežádoucí psychické stavy a často musí vyhledat psychologa či psychiatra, aby tuto situaci vyřešil
- Patogenní situace: Dochází k funkčním poruchám nervové soustavy, k různým psychosomatickým onemocněním

Naopak (TAXOVÁ, 1987, str. 240) klasifikuje zátěž podle Mikšíka (1969), který rozlišuje čtyři stupně podle intenzity zátěže a způsobů jejího zvládnutí:

- Běžná zátěž: jedinec si s ní umí poradit, má s ní zkušenosti, zvládá jí pomocí dovedností a návyků.
- Zvýšená zátěž: při jejím zvládnutí vynakládá jedinec určité úsilí, nutí jedince vyrovnat se s novými podmínkami a problémy, při možnostech úspěšného zvládnutí se stává hnací silou jeho rozvoje, podněcuje, aktivizuje, podílí se na rozvoji psychiky i celé osobnosti.
- Hraniční zátěž: klade na jedince takové nároky, že se s nimi jedinec vyrovnává jen s mimořádným vypětím sil, některé funkce jsou rozkolísány, objevují se nežádoucí psychické stavy, začínají se spouštět obranné mechanismy.
- Extrémní zátěž: dosahuje takové míry a kvality, že ji jedinec přestává zvládat a podléhá, bývá zdrojem různých psychosomatických onemocnění.

Každý jedinec je vybaven strukturálními a funkčními vlastnostmi, díky kterým zvládá různou míru zátěže. Určuje tím individualitu člověka při zvládání zátěže. Toto spektrum vlastností popisuje (HLADKÝ, 1993, str. 19):

- Vlastnosti charakterizující specifickou funkční kapacitu dílčích tělesných struktur organismu, jejichž souhrn se projevuje jako celkový stav celého organismu (zdravotní stav).
- Vrozené funkční výkonové vlastnosti: způsobilost k činnosti a výkonům v určitém směru, projevující se v základním tělesném fondu (tělesná zdatnost) a v základních psychických schopnostech.
- Všechny vlastnosti a schopnosti získané v průběhu dosavadního života: trénovanost, znalosti z různých oborů, zkušenosti a dovednosti.
- Osobní psychické vlastnosti, projevující se ve struktuře potřeb, vzorců reakce a chování v zátěžových situacích.

Odolnost vůči zátěži má každý jedinec stanovenou individuálně, tzn., když se dva různí jedinci dostanou do stejné nebo podobné situace, budou ji prožívat a řešit rozdílně. Jeden ji může pociťovat jako běžnou zátěž, s kterou se již v minulosti setkal, a ví jak ji zvládnout. Ale pro druhého může vytvořit překážku, na kterou musí vynaložit určitou energii a představuje pro něho zvýšenou zátěž.

Náročné životní situace vyvolávají stavy stresu, konfliktu nebo frustraci.

1.1 Stres

Slovo stres pochází z angličtiny a znamená stav psychické zátěže, která vzniká působením fyzického, psychického nebo jiného rušivého faktoru na člověka při dosahování nějakého cíle nebo po dobu uspokojování svých potřeb. Tento termín byl využíván v technice, přesněji v mechanice, kde znamenal vystavení materiálu zátěži např. rozžhavené železo pod kladivem.

V psychologii se používá se od poloviny 20. století a je to neustále vzrůstající problém dnešní doby. Poprvé bylo užito v práci zabývajících se psychickými reakcemi vojenských letců v tísnivých situacích (HYHLÍK, 1977, str. 270). V počátcích pozorování byl brány stres a frustrace jako synonyma. Až fyziolog Hans Selye dal pojmu stres určitější význam, z výsledků výzkumu na zvířatech vypracoval, jak působí stres na tělo fyzicky a jak se organismus dokáže adaptovat vůči stresu (fyziologické, hormonální, psychologické a další). Při testech dospěl k závěrům, že pokud se zvířecí jedinec nedokázal přizpůsobit, uhynul.

Nepříjemné situace lze označovat jako distres, např. příliš hlučné prostředí, nesložená zkouška. Tento typ stresu působí negativně. Naopak příjemné situace jsou nazývány jako eustres, např. příjezd milované osoby, narození dítěte. Tyto situace způsobují kladný stres.

Další klasifikace může být dle intenzity, dle toho se dělí na hyperstres a hypostres. Při hyperstresu jedinec prožívá tak silnou zátěž až přesáhne hranice adaptability. Naopak hypostres nedosahuje obvyklé intenzity stresu.

Zvláštní typ, na který se nesmí zapomínat, je posttraumatický stres. Vyvolává ho určitá prožitá traumatizující událost, dokonce i pouhá připomínka této situace (znásilnění, domácí násilí atd.).

Selye (1976) charakterizuje stres jako stav těla a mysli, který se projevuje různými objektivně zjistitelnými chemickými a fyziologickými změnami v orgánech těla (JIŘINCOVÁ, 1997, str. 12).

Čáp (1967) definuje stres jako stav vyvolaný stresovou situací, která působí na organismus, ztěžuje mu vykonávání činnosti nebo uspokojování potřeb (JIŘINCOVÁ, 1997, str. 12).

(KŘIVOHLAVÝ, 2003, str. 170) formuluje stres jako silný emocionální zážitek, který je doprovázen biochemickými, fyziologickými, kognitivními a behaviorálními změnami. Ty jsou zaměřeny na situaci, která jedince ohrožuje, nebo kterou nelze změnit, proto se jí musí člověk přizpůsobit.

(NAKONEČNÝ, 2004, str. 256) považuje za stres psychofyziologické změny vyvolané situacemi, jimž se nelze přizpůsobit, nebo které vyžadují nadměrné psychické nebo i psychofyzické vypětí.

Lze pozorovat dva rozdílné směry názorů. Někteří vysvětlují stres jako náročnou životní situaci, nadměrnou zátěž, druzí jako odpověď organismu na náročné, obtížné, stresové situace.

1.1.1 Teorie stresu

V dnešní době vychází nepřeberné množství odborných publikací týkající se stresu. K jednoduššímu pochopení celé problematiky využívá (KŘIVOHLAVÝ, 2003, str. 173) teorie, které se snaží zajistit řád a strukturu jednotlivých zjištění v dané oblasti.

Rozděluje stres do tří oblastí:

- Kognitivní teorie stresu: základem této teorie je pozornost a její omezená kapacita, věnuje se omezené kapacitě lidských kognitivních možností

a schopností, tzn. negativní situace může být natolik náročná, že přesahuje možnosti a schopnosti našeho kognitivního aparátu

- Emocionální teorie stresu: zde jsou nejdůležitější emoce, při stresu dochází k neuspokojení potřeb (frustraci) a frustrace snižuje motivaci, případně se může zvyšovat agresivita, vždy však dojde ke zhoršení prožívané složité životní situace
- Fyziologické teorie stresu: fyziologové se věnují zvyšování pozornosti při prožívání stresu, zároveň se však zužuje pole pozornosti

1.1.2 Biologie stresové reakce

Reakce na stres vzniká v mozku. Náhlé ohrožení ji spouští během několika sekund. Tělo odpovídá rychleji, než si reakci uvědomí mozek (bušení srdce, napětí svalstva a úzkost až později pocit ohrožení). Pokud je nebezpečí očekávané, nejprve si ho uvědomí mozek a ten spustí průběh stresové reakce.

Centrum mozku, který zajišťuje kontrolu dějů v organismu i mimo něj a je připraveno odpovědět na nebezpečí stresovou reakcí, se nazývá amygdala. Je to párová část spánkového laloku mozku, nachází se v jeho střední části. Je propojena nervovými drahami s ostatními částmi limbického systému a mozkové kůry. Odpovídá za většinu procesu učení a paměti. Při příjmu signálu vnějšími (oko, ucho, kůže) i vnitřními (proprioreceptory apod.) smysly přichází informace nejdříve do thalamu, kde dojde odstranění šumu, aby byl signál při přepojení do amygdaly a mozkové kůry čistý. Zpracování informace v mozkové kůře trvá velmi dlouho, protože probíhá v různých okruzích a velmi jemně a rozdílně (rozumová reakce). V tísňové situaci, aby byla odpověď rychlejší, reaguje amygdala nezávisle na mozkové kůře (pohotová reakce).

Amygdala neustále zaznamenává všechny signály přicházející ze smyslových orgánů a snaží se vyhledávat krizové situace. Má jednu specifickou vlastnost pamatovat si události, u kterých došlo k emocionálním projevům (citové vjemy i vzpomínky, které ani nemuseli překročit práh vědomí). To znamená získání více času při náhlém ohrožení. Při psychologickém nebezpečí však bývá tato reakce chybná. Při tomto ohrožení zajišťuje reakci dle starých, již naučených vzorců, které si člověk osvojil již v historii při situacích, jež mohou jen mírně připomínat současnost.

Jelikož většina emočně zabarvených vzpomínek vznikla v raném dětství, zvyšuje se nepřesnost těchto center. Dítě si ještě neumí plně zapamatovat situaci, při které dojde ke stresovým projevům, proto v dospělosti i u podobných situací může

docházet k silné emocionální reakci (člověk nejprve vybuchne zlostí a teprve poté si uvědomí, že reakce byla přehnaná a začne se kontrolovat).

Pokud je amygdala odstraněna u zvířat, mění se jejich chování mezi jinými zvířaty ve společenství, nemají potřebu s nimi soupeřit a ztrácejí strach z ostatních. U člověka přichází apatie, není zájem o ostatní a ztrácí se schopnost poznat své vlastní pocity.

1.1.3 Činitelé způsobující stres (stresory)

Všechny nároky a způsoby zátěže, mezi které patří hluk, nebezpečí, zranění, konkurence, neustále se zvyšující nároky okolí a mnohé další, se nazývají stresory. Tělo na všechny typy stresorů odpovídá určitým specifickým způsobem podle druhu podnětu.

Nejčastěji jsou rozdělovány dle původu:

- Materiálního původu: dlouhodobý nedostatek jídla a pití, nadměrná a dlouhodobá hlučnost, přelidněnost, nebo naopak velký prostor, existenční nejistota, nevyhovující bydlení, dluhy
- Sociálního původu: konflikty v manželství nebo v zaměstnání, nezaměstnanost
- Psychického původu: zvýšená ctižádostivost, dlouhodobé pracovní vypětí v časové tísní, stereotyp, workoholismus
- Zdravotního původu: dlouhodobá nemoc, trvalé následky úrazu, ztráta hybnosti, vážné onemocnění

Mohou se také rozdělovat na objektivní činitele, které zahrnují stresory vnějšího prostředí (hluk, nedostatek tepla, světla, vody, dojíždění), z vlastní životosprávy (nedostatek spánku, spěch, nepořádek, nesprávné stravovací návyky, přecházení nemocí, úrazy), v pracovním prostředí (nahromadění více úkolů, velká zodpovědnost, nedostatečný materiál, nadbytek pracovních povinností), stresory v mezilidských vztazích (konflikty v okolí, nebo s okolím) a subjektivní příčiny zátěže, kde je jedinec sám sobě stresorem (uvědomování si vlastních nedostatků, připouštění si starostí, beznaděj, úzkost, náladovost apod.).

Obecně platí, že stresujícími emociogenními podněty jsou zejména: úzkost, strach z různých konkrétních hrozeb, vztek, pocit bezmocnosti a nesvobody, nadměrné a ustavičné starosti, dlouhotrvající žal. (NAKONEČNÝ, 2004, str. 259)

První psychologické studie se zabývaly pracovní zátěží. Bylo prokázáno, že pracovníci střední společenské vrstvy jsou nejvíce vystavováni stresu. Jsou na ně kladeny požadavky od nadřízených, ale zároveň zezdola, od lidí, které mají řídit (dělníci). Nemají však velkou možnost řízení všech potřebných věcí. Toto platí

i u studentů, kteří jsou vystavováni vysokým požadavkům, ale mají malé kompetence vše ovlivňovat.

Dalším velmi důležitým zdrojem kladným i záporným jsou vzájemné vztahy mezi lidmi. Při průzkumech se ukázalo, že pokud dojde např. na pracovišti nebo ve škole k napjaté situaci, konfliktu, člověk pociťuje zhoršení nálady. Ale také naopak člověk, který se pohybuje v příjemném přátelském kolektivu, mívá častěji lepší náladu.

Nedostatek spánku se projevuje změnami fyzického i psychického stavu. Snižuje se pozornost, zhoršuje se koncentrace, při dlouhodobé nespavosti může docházet i k halucinacím. Poruchy spánku způsobují nadměrné pocity únavy, úzkosti, zhoršují rozhodování. Odhaduje se, že 30-50% lidí si dobrovolně zkracují dobu potřebného spánku (KŘIVOHLAVÝ, 2003, str. 177).

Hluk má přímý vliv (poškození sluchu) i nepřímý vliv (zhoršení psychického stavu při dlouhodobém působení hluku) na člověka. Může vést ke zvýšení nespavosti, bolestem hlavy, zvracení, žaludeční vředům, náladovosti, hádavosti.

1.1.4 Zdroje stresu

Čáp (1967) rozlišuje tři základní typy stresových situací:

- Situace vzniklé nadbytkem podnětů a úkolů:
- Situace vzniklé naopak nedostatkem podnětů: důchod, těžký úraz
- Situace charakterizované působením škodlivých vlivů: nevyhovující ubytování, špatné interpersonální vztahy

Téměř ve všech odborných publikacích je uváděn přehled stresujících situací, kterou sestavili T. H. Holmes a R. H. Rahe. Vycházeli z teorie, že těžké situace, které člověk zažije, mají vliv na jeho psychický stav. Podle obtížnosti náročných životních událostí jim bylo přiřazeno určité bodové ohodnocení.

Tabulka 1. Životní události a bodové hodnocení závažnosti

Pořadí	Náročná životní situace	Jednotka závažnosti
1.	úmrť manžela / manželky	100
2.	rozvod	73
3.	rozchod s partnerem	65
4.	pobyť ve vězení	63
5.	úmrť v nejbližší rodině	63

6.	vlastní úraz nebo nemoc	53
7.	vlastní svatba	50
8.	ztráta v zaměstnání	47
9.	usmíření s partnerem	45
10.	odchod do důchodu	45
11.	nemoc rodinného příslušníka	44
12.	těhotenství	40
13.	sexuální potíže	39
14.	příchod nového člena rodiny	39
15.	změna postavení v zaměstnání	39
16.	změna ve vlastní finanční situaci	38
17.	smrt blízkého přítele	37
18.	změna zaměstnání	36
19.	přibývání partnerských hádek	35
20.	získání půjčky vyšší hodnoty	31
21.	větší dluhy	30
22.	změna odpovědnosti v zaměstnání	29
23.	syn / dcera opouští domov	29
24.	neshody s tchýní s tchánem	29
25.	mimořádný osobní úspěch	28
26.	vstup / odchod manželky do / ze zaměstnání	26
27.	zahájení nebo ukončení školy	26
28.	změna životních podmínek	25
29.	změna osobních zvyklostí	24
30.	spory s nadřízeným	23
31.	změna pracovních podmínek	20
32.	změna bydliště	20
33.	změna školy	20
34.	změna trávení volného času	19
35.	zkoušky ve škole nebo v zaměstnání	19
36.	změna ve společenské činnosti (přátelé, apod.)	18
37.	získání půjčky nižší hodnoty	17
38.	změna návyků ve spánku (poruchy spánku)	16
39.	změna četnosti rodinných setkání	15
40.	změna návyků v jídle (dieta, tloustnutí)	15

41.	dovolená	13
42.	Vánoce	12
43.	nepatrné přestupky zákona	11

(HANDLÍŘOVÁ, 2007, str. 14)

Tímto přehledem se také měří objem stresu, kterému je člověk vystaven. Vyhodnocuje se v časovém horizontu dvou let.

Člověk se zamyslí, které z náročných životních událostí prožil v tomto období. Již jen jejich rozeznání může pomoci k vyřešení určitých problémů. Osobní stav si spočítá každý. Zakroužkují se události, které člověk prožil v posledních dvou letech. Pokud se událost opakovala, musí se hodnota bodů závažnosti vynásobit počtem opakování. Jednotlivé výsledky se sečtou a získá se konkrétní osobní odolnost vůči stresu a pravděpodobnost psychosomatického onemocnění, které způsobuje nevládnutí stresu.

Tabulka 2. Výsledky

celková hodnota skóre	pravděpodobnost onemocnění	odolnost proti stresu
150 - 199	nízká 9 – 33%	vysoká odolnost
200 - 299	průměrná 0 – 52%	hraniční odolnost
300 a více	vysoká 50 – 86%	nízká odolnost

(HANDLÍŘOVÁ, 2007, str. 16)

Důležité je časové rozložení stresových situací. Pokud dochází v krátkém časovém horizontu k více životním změnám a mají tak vysoké skóre, mají větší pravděpodobnost onemocnět různě závažnými chorobami. I krátkodobě vysoké skóre (2-3 dny) mohou znamenat objevení alergií, nachlazení nebo bolesti hlavy.

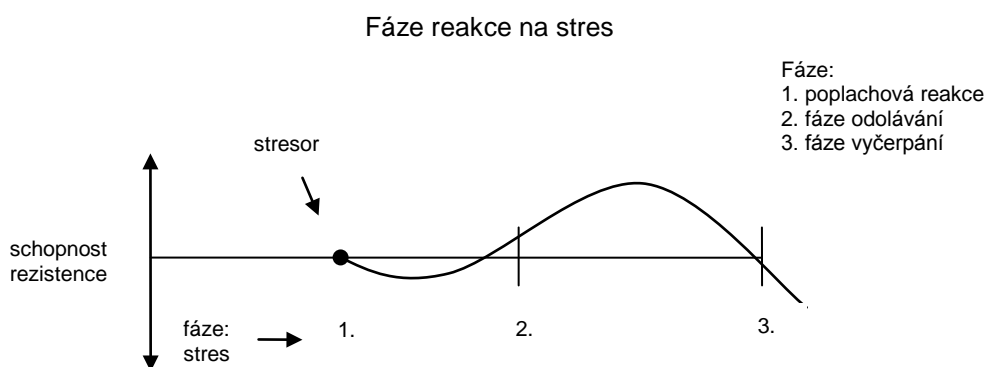
1.1.5 Fáze stresu

V odborné literatuře jsou rozlišovány tři fáze stresu:

- Poplachová reakce: počáteční fáze, nervový systém sympatiku mobilizuje tělo (do krve jsou uvolňovány zásoby glukózy, která je zdroj energie, tlumí se činnost trávicí soustavy) a připravuje ho na reakci, vzrůstá hladina adrenalinu, člověk pociťuje negativní nebo pozitivní emoce (zlost, hněv, zvýšená aktivita)

- Fáze odolávání: působení stresoru pokračuje, dochází k napadení tělesných rezerv, rozvíjí se specifický způsob obrany změnami chemických procesů
- Stadium vyčerpání: do této fáze se jedinec dostane vyčerpáním rezerv, pokud se nepodaří vyřešit stresovou situaci, kontrolu nad pochody těla přebírá parasympatikus (uvolnění stresových hormonů např. kortikol, kortikon, adrenokortikotropní hormon), dostavuje se trvalé vnitřní napětí a deprese, nebo uklidnění a radostný pocit

Graf 1. Fáze reakce na stres



(NAKONEČNÝ, 2004, str. 257)

Málo intenzivní stres vede k adaptaci organismu a zajišťuje zvyšování výkonu jedince. Naopak příliš náročný stres spotřebuje tolik energie, až celý organismus selže a zhroutí se. K aktivnímu způsobu života je tedy potřeba určitá nerovnováha, kterou zajišťují přiměřené stresové situace, mezi organismem a prostředím.

1.1.6 Příznaky stresu

Příklad diagnostikování stresu je dotazník Světové zdravotnické organizace, který publikuje (KŘIVOHLAVÝ, 2003, str. 181), na základě souboru emocionálních kognitivních a behaviorálních příznaků.

- Fyziologické příznaky:
 - bušení srdce (palpitace) – zrychlené, intenzivnější i nepravidelné
 - bolest a svírání za hrudní kostí
 - nechutenství a plynatost – tlak v břišní oblasti
 - křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, průjem či zácpa
 - časté nucení k močení

- snížení až nedostatek sexuální touhy, impotence, frigidita
- změny v menstruačním cyklu – nepravidelnost
- nadměrné svalové napětí v krční oblasti, v dolní části páteře
- bolesti hlavy – často začínají vzadu v zátylku (krční oblast) a rozšiřují se vpřed od temene hlavy k čelu
- častější migrény – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
- Exantém – vyrážka v obličeji
- nepříjemné pocity v krku – „knedlík“
- problém v soustředění vidění na jeden bod, až dvojitě vidění
- Emocionální příznaky:
 - prudké a výrazné změny nálad – od radosti k smutku a naopak
 - nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
 - neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii
 - nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
 - nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku – omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi
 - nadměrné pocity únavy
 - obtížné soustředění pozornosti
 - zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost
- Behaviorální příznaky (chování a jednání lidí ve stresu):
 - nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
 - zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
 - sklon k nepozornému řízení – zvýšená nehodovost
 - zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
 - zvýšený počet vykouřených cigaret za den
 - zvýšená konzumace alkoholu
 - větší závislost na drogách všeho druhu i sedativ
 - ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
 - změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.
 - snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec

1.1.7 Projevy stresu

(Praško, 2001, str. 21) popisuje čtyři hlavní úrovně projevů stresu, které se navzájem prolínají a ovlivňují:

- v myšlení
- v emocích (nálada, pocity)
- v chování
- v tělesných příznacích

Stres ovlivňuje myšlení v podobě kaskád negativních až katastrofických myšlenek a představ. Tento proces je automatický a vede k neúčelné aktivitě a zvyšování napětí postupně až ke smutku a rezignaci. Tyto obavy brání spánku, soustředění se na jiné důležité činnosti, jedinec je neumí kontrolovat, neustále se točí hlavou. Obavné myšlenky musí „něco“ spustit, např. nepříjemná zpráva nebo pouze myšlenka, která proběhne hlavou. Po spouštěči následuje jedna obava za druhou, člověk přestává ovládat své myšlenky a představy. Obavy narůstají, protože se neustále nacházejí nové a nové problémy. Většinou je vše zaměřeno na budoucnost, snahou vyhnout se nepříjemným věcem, např. neustálé přemítání rozhovoru s nadřízeným, který je očekáván v brzké době a který pravděpodobně nebude příjemný.

Emoce nutí člověka k jednání. Formují se získáváním zkušeností a společností. Každá emoce ovlivňuje situace, při které se již v minulosti osvědčila. Typické prožívání stresu je napětí, vztek, úzkost, vztek, bezradnost, bezmoc, náladovost, roztěkanost, rozmrzelost, neustálý strach a obavy, rostoucí neschopnost koncentrovat se nebo dokončit úkol, ztráta chuti k činnosti, nebo naopak přehnané nepřirozené veselí, křečovitá nepravdivá pohoda. Během stresu často dochází k depersonalizaci, což je pocit odcizení od okolního světa (jako když člověk pozoruje sám sebe ve filmu). Jedinec v tuto chvíli jedná jako stroj.

Stres, který působí skrytě, navenek se projevuje v chování. Spadá sem odkládání nepříjemným úkolům, vyhýbání se každodenním povinnostem, kontaktům s lidmi nebo konflikty s nimi, nerozhodnost. Může naopak znamenat i nesnášenlivost samoty a vyhledávání společnosti. Chování ve stresu (Praško, 2001, str. 26) rozčleňuje na zabezpečování, vyhýbání se, projevy agrese a nervózní chování. Zabezpečováním se rozumí pojištění se proti nepříjemným věcem např. alkohol, uklidňující léky, manipulace. Vyhýbáním se problémům se vše dlouhodobě jen zhoršuje, přestože se člověk krátkodobě cítí lépe. Agrese je velmi častá. Nadává se na problémy, používá se ironie i obviňování druhých, může docházet i k fyzické agresi. Mezi nervózní

chování lze se nejčastěji zařazuje okusování nehtů, neklidné sezení na židli, rychlé mluvení, skákání do řeči, nervózní pokyvování nohou.

Tělo reaguje na stres rozmanitým způsobem. Člověk nemusí poznat, že tělesný problém může souviset k prožívanému stresu. Mezi příznaky stresu se řadí bušení srdce, bolesti hlavy, závratě, průjmy, zácpa, potíže s dýcháním, mravenčení, pocity přehřátých nebo chladných nohou, bolesti žaludku, potíže s močením, pískání v uchu, afty v ústech, nechutenství nebo nadměrná chuť k jídlu, pocity na zvracení, rozmazané vidění, apod. Dlouhodobý stres negativně ovlivňuje imunitu, a tak může způsobovat opakovaná nachlazení, chřipky, angíny, vysoký krevní tlak, vředy, v současné době je často spojován s rozvojem nádorových onemocnění.

Nálada ovlivňuje chování, soustředění a výkonnost a zpětně myšlení (při špatné náladě jsou negativně zkresleny i myšlenky, ve vzteku popudí i maličkost).

Obr. 2 Bludný kruh projevů stresu ve čtyřech úrovních, např. hádka s manželkou



(Praško, 2001, str. 22)

(Praško, 2001, str. 23) také zjišťuje časté otázky, které si jedinec klade v bludném kruhu. Často začínají Co když...? např. co když udělám nějakou chybu?, co když to nestihnu?, co když se rozbřečím?, co když mě nenapadne správná odpověď? apod. Spouští se katastrofický scénář, který zvyšuje napětí a přestává se jednat efektivně. Podobně fungují i automatické negativní myšlenky např. to nezvládnou!, určitě mě nemá rád!, na to nemám!, atd. Vedou k odkládání činností, vzdávání se předem, rezignaci a pocitům bezmoci. Většinou v obavách skončí činnost neúspěchem, což vede k potvrzení původních negativních myšlenek: měl jsem pravdu, neměl jsem na to!.

1.2 Frustrace

Slovo frustrace pochází z latinského slova frustra, což znamená marně. V dnešní literatuře je tento pojem využíván v psychologii motivace.

V Psychologickém slovníku (HARTL, 1994, str. 56) vysvětluje frustraci jako „psychický stav vyvolaný překážkou na cestě k cíli, resp. ohrožení, oddálení nebo znemožnění uspokojit určitou potřebu“.

(JIŘINCOVÁ, 1997, str. 20) „Je to typ náročné situace, kdy úsilí jedince o dosažení cíle nebo uspokojení jakékoli potřeby naráží na bariéry“.

Podle (NAKONEČNÝ, 1998, str. 542) je frustrace „jednak situace, v níž je jedinci bráněno dosáhnout cíle chování a jednak jeho vnitřní stav, který tato situace vyvolává“.

Všechny uvedené citace jsou si podobné. Popisují překážky při dosahování cílů.

1.2.1 Frustrující situace

Nejprve se musí rozlišit problémové a frustrující situace. Vnější rozdíl lze poznat v chování. Podstatou psychologického rozdílu je, že v problémových situacích se jedinec stále hledá řešení. Pokud není řešení nalezeno, poté se často stává problémová situace frustrující. Frustrovaný jedinec se snaží bariéru odstranit z cesty, „zničit ji“ (kopnutí do auta, které nechce jet, odstrčení osoby, která překáží atd.) nebo snižuje hodnotu nedosažitelného cíle. V této chvíli dochází ke skutečné blokáde dosažení cíle a ke vzniku frustrace.

(NAKONEČNÝ, 1998, str. 542) rozlišuje dva druhy frustrujících situací:

- frustrace vznikající z vnějších překážek, které mohou být fyzické povahy (ujel vlak, nejede auto, zamknutý byt a jedinec nemá klíče atd.) nebo psychické povahy (různé zákazy rodičů, např. jet s kamarády na chatu apod.)
- vnitřní překážky, které si člověk vytváří sám, člověk sám sebe frustruje různými zábrany např. morálními (odjet bez dovolení, milenka), nereálnými představami o nedostupnosti, ego-vztažnými motivy (ztráta prestiže, neuspokojivé sociální vztahy atd.)

Denně se jedinec může setkat s drobnými frustracemi (ztráta různých předmětů, přeplněná veřejná doprava, různá omezování), významnější frustrace, které více ovlivňují život a často ukazují sociální potřeby (nedostatek lásky, odezvy apod.) Vážným problémem může být existenciální frustrace, kdy člověk ztrácí smysl života, tento stav končí rezignací a někdy dokonce sebevraždou. (NAKONEČNÝ, 1997,) ukazuje na skutečnost „nedostatkem perspektiv mohou trpět i lidé, kteří žijí v blahobytu

a pohodlí, neboť „mít vše“ může znamenat přesycení a ztrátu naděje na nové cíle při nedostatku tvořivého pojetí života“.

(NAKONEČNÝ, 2003, str. 338) převzal od S. Rosenzweiga rozdělení základních typů frustrujících situací:

- privace – nedostatek, ztráta, odnětí něčeho
- deprivace – strádání něčím
- konflikt – střet protikladných tendencí, které vyvolává vnitřní napětí i nerozhodnost

Za velmi závažnou je považována citová deprivace, protože setrvává velmi dlouho a pokud nejsou překonány negativní důsledky, vede k různým typům neuróz a v extrémech k psychotickým stavům. Nejzávažnější bývá u dětí např. nedostatkem mateřské lásky (děti v ústavech, dlouhodobě hospitalizované, celodenní jesle, neúplná rodina atd.), kdy vede k fyzickým i psychickým poruchám ve vývoji. Citové deprivace může dosáhnout i dospělý, který ztratil někoho velmi blízkého, domov, dokonce i zajímavé zaměstnání, které znamenalo seberealizaci.

1.2.2 Chování vyvolané frustrací

Následky frustrace lze snadno pozorovat změnami v chování, které původně mělo snahu dosáhnout cíle, bylo motivované. Tyto rozdíly vydala (JIŘINCOVÁ, 1997, str. 21), která citovala (Mikšíka, 1977):

- Motivované chování je účelné, snaží se dosáhnout cíle, překonat překážku. Naopak frustrované chování je stereotypní, rigidní. Silně frustrovaný jedinec má tendence chovat se destruktivně.
- Motivovaného jedince ovlivní odměny a tresty a jeho reakce jsou adekvátní. Působením frustrace tomu tak není, jedinec na sankce či odměny reaguje nepřiměřeně někdy dokonce paradoxně.
- Frustrované chování zpravidla nevede k cíli, je neúspěšné.
- Motivovaný jedinec umí očekávat následky svých akcí, frustrovaný není schopný téměř nebo vůbec předvídat důsledky svého chování „střílí naslepo“.
- Pokud je člověk motivovaný, své chování přizpůsobuje okolnostem, ale u frustrovaného jedince je běžné neměnné stereotypní chování, které se učením nevyvíjí.
- Zatímco frustrovaný jedinec používá nesprávné a neefektivní taktiky, které vedou k neúměrným ztrátám energie až k rezignaci, motivované chování je cílené, účelné, nevyčerpává energii.

1.2.3 Frustrační tolerance

Každý jedinec má rozdílnou odolnost podlehnout frustraci. Tato různá míra odolnosti je označována termínem frustrační tolerance, který poprvé použil S. Rosenzweig.

Tolerance k frustraci je velmi proměnlivá. Každý jedinec chápe stejnou situaci jinak a také tak reaguje. Ale i člověk sám vnímá situaci rozdílně vzhledem k vlastním zkušenostem a životnímu období. Tím se rozumí, že frustraci snáze podlehne člověk, který nachází v dlouhodobě náročné životní situaci, který je tělesně či psychicky oslabený, nebo lidé zvyklí, že všechny problémy za ně někdo jiný vyřešil.

U dětí a dospívajících se tato tolerance teprve vyvíjí, proto je nižší než u dospělých. Často v období válek se projevuje kolektivní frustrace, která je snášena lépe než individuální, protože společnost je ovlivňována nedostatky jako celek. Jedinec, který neví, že frustrovaní mohou být i jiní, že i jiní trpí nedostatky, snáší frustraci hůře. Zda jedinec podlehne, či nepodlehne frustraci, ovlivňují tyto faktory (HANDLÍŘOVÁ, 2007, str. 21):

- Dědičnost – temperament, vlastnosti nervového systému
- Typologické vlastnosti – osobnost, somatotyp, psychotyp
- Stav organismu – vyčerpání, nemoc, úraz, handicap (slabozrakost, nedoslýchavost, koktavost apod.)
- Věk – děti, starší lidé a některá životní období (puberta, klimakterium, mateřská a rodičovská dovolená, odchod do důchodu) mají sníženou frustrační toleranci
- Životospráva – hlavně její nedodržování (nedostatek spánku, pohybu, odpočinek, nesprávné stravovací návyky)
- Mentální defekty – jejich nositelé žijí v prostředí, kterému nestačí
- Výchovné vlivy – mají směřovat k umění přiměřené adaptace na nezdary

1.2.4 Reakce na frustraci

Každý jedinec se snaží reagovat na frustraci určitým způsobem, využívá k tomu různé obranné mechanismy, které mají za úkol vyrovnat vnitřní napětí. (NAKONEČNÝ, 1998, str. 542) tyto mechanismy nazývá ego-defenzivní, neboť se jimi snaží jedinec s frustrací vyrovnat a odstranit negativní emoce. Jeho rozdělení reakcí:

- Agrese – nejčastější způsob, násilné odstranění překážky, útok, ironické dobírání si druhých, od pomluv a intrik až po fyzické napadení, poškozování majetku, může se přenášet i na někoho jiného, slabšího (týrání dětí, šikana apod.), a autoagrese (např. pocity viny)

- Kompenzace – hledání náhradního uspokojení (místo luxusní chaty pořízení dřevěné chatky, schůzka místo vyhlídnutého muže s jiným mužem atd.), zvláštní způsob je překompenzace, kdy se člověk snaží být nadměrně výkonný při pocitech méněcennosti
- Regrese – afektogenní primitivizace jinak řečeno nezralé infantilní chování např. trestání neživého předmětu (hokejista zlomí hokejku při neúspěšném trestném střelení)
- Racionalizace – typický sebeklam, neúspěch se svádí na vnější okolnosti
- Bagatelizace – snižování hodnoty cíle, který jedinec nemůže dosáhnout, hledání nedostatků
- Fantazie – představy o splnění cíle (zastavení odjíždějícího autobusu, který člověk nestihl)
- Záminková reakce – paradoxní typ, např. katoličtí teologové napsali podrobné pojednání o sexuálním životě
- Projekce – vlastní frustrace se zároveň připisuje jiným („on také lhal“, „všichni kradou“)
- Reaktance – v některých publikacích se přidává i tento způsob, reakce na omezování osobní svobody jinými lidmi (v supermarketech propagace středního stupně je více účinná než intenzivní přesvědčování zákazníka)

1.3 Konflikty

Slovo konflikt vzniklo v latině a znamená střetnutí, souboj. Patří mezi náročné životní situace, které bývají rozhodující v dynamice osobnosti. Základní myšlenkou je spor, který zajišťuje pohyb duševního života. Do konfliktu se dostává jedinec, když se ve stejnou dobu setkají dva vzájemně neslučitelné motivy. Člověk si musí vybrat pouze jeden z motivů. Při dlouhodobém neřešení důležitých životních konfliktů, může přerůst k různým patologickým reakcím.

Kulturní antropologové prokázali důležitost konfliktních situací v jednotlivých kulturách. Pokud chybí, dochází ke stagnaci společnosti.

Člověk konflikty vyhledává, jsou přirozenou součástí života. Při vzniku konfliktu se vytváří vnitřní napětí, jež přináší rozpor. Podstatou je tento stav odstranit, jeden objekt vybrat a druhý eliminovat. Pokud se smísí obě tendence útlumu i realizace dojde k tzv. ambivalenci. Situaci lze vyřešit kompromisem, tzn., nalezne se náhradní objekt.

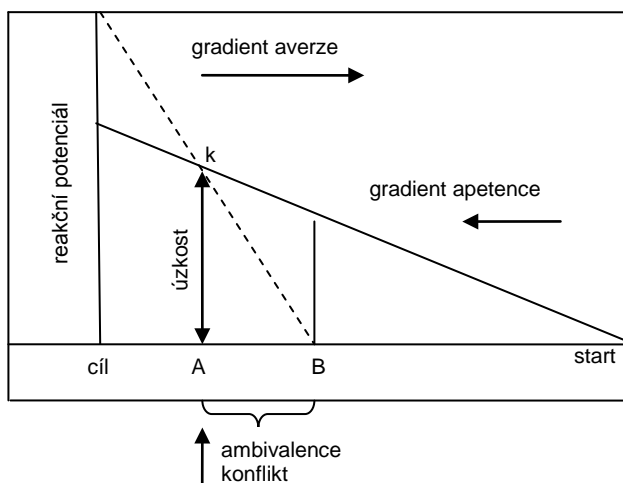
1.3.1 Rozdělení konfliktů

Nejčastěji popisované rozdělení bývá na vnitřní a vnější konflikty. Vnitřní se vztahují k souboji vlastních vylučujících se sil, např. pudů a morálky. Mezi vnější se zařazují spory mezi lidmi, střety zájmů apod.

Podrobněji rozebírá intrapersonální konflikty např. (NAKONEČNÝ, 2003, str. 339), který je rozděluje:

- apetence – apetence – jde o rozhodování mezi dvěma kladnými silami (výběr mezi dvěma oblíbenými značkami auta, které koupit, mezi dvěma dovolenými, na kterou jet), nejjednodušší výběr, jedinec přijme jeden podnět na úkor druhého,
- averze – averze – nejtěžší typ, výběr ze dvou negativních situací, „menší zlo“ (jít k zubaři, nebo nechat bolet zub), člověk se vždy pro jedno řešení rozhodne,
- apetence – averze – jedna situace rozlišuje současně negativní i pozitivní složku (nastoupit na dobře placené místo, kde je velmi nepříjemný a náročný nadřízený), velmi častý typ konfliktu
- dvojitá apetence – averze – vícehodnotový výběr (dospívající chce zapadnout do party, nabízejí mu cigaretu, ví, že je to nezdravé, ale bojí se, že ho nepřijmu, pokud si nezapálí, je zvědavý, jak chutná, ale bojí se, že to nebude umět a ztrapní se před kamarády), náročná situace k rozhodnutí, doprovází jí silné emoce, nabízejí se různé alternativy, které mají své přednosti i nedostatky

Obr. 3 Model konfliktu apetence - averze



(NAKONEČNÝ, 2003, str. 342)

Bod *k* označuje místo vyrovnaní apetence a averze, kde se zastaví člověk při dosahování cíle.

Vnější interpersonální konflikty vyjadřují mezilidské konflikty a vycházejí ze střetávání vnějších neslučitelných tendencí. Dochází k nim ve společnosti více jedinců, kteří mívají různé postoje a zájmy, cíle, bývají soutěživí a probouzí se v nich rivalita. Vnější konflikty mohou být důsledkem vnitřních konfliktů např. tvrdý trest dítěte od rodičů, hněvá se na ně ale je na nich závislé, proto zničí spolužákům pomůcky (přenesená agrese).

Mezi konflikty lze zařadit kompetici, což se rovná lidská soutěživost. Toto soupeření např. ve sportu nemusí být nepřátelské a afektogenní, pokud nevzniká z vážných sporů. Proto také mohou přerůst do otevřených afektivních konfliktů.

Z psychologického hlediska jsou vnější konflikty chápány jako střety představ, názorů, postojů a zájmů:

- Rozpor mezi představami patří mezi nejlehčí typ. Lidé je přestávají tolerovat, pokud tyto představy rozhodují o chování a rozhodování lidí. Problémy mohou nastávat v otázkách výchovy, kdy se představy formují záměrně, a ne vždy se vytvoří dle představ vychovatele (různé generace, životní zkušenosti).
- Různými názory vznikají větší problémy mezi jedinci. Jedná se o více osobní a intimnější otázku než u představ. K řešení se využívají různé diskuse, dialogy, hádky, hlasování.
- Postoj člověka bývá ovlivňován emocemi a zvyky, proto se jedná o komplikovanější konflikty. Rozdílné postoje brání spolupráci. Řešením může být vyhýbání se sporným otázkám nebo vyrovnaní se s postoji druhých.
- Mezi nejsložitější patří konflikty zájmů. Základním problémem je, že o stejnou věc má zájem více lidí, zvítězit může pouze jeden. Afektivní střetnutí bývá nevyhnutelné, protože většinou nelze dojít ke kompromisu. Tento druh někdy končí u soudu, nevhodným řešením bývají různé typy agrese.

Opakem konfliktu je kooperace (spolupráce). Mezi charakteristické patří pracovní spolupráce, poskytnutí informací, splnění přání jiných lidí, pomoc druhým. Spolupráce a důvěra patří mezi základní podmínky bezproblémové a bezkonfliktní společnosti.

2. Techniky zvládání stresu

Každý jedinec na stres, frustraci či konflikt reaguje charakteristickým způsobem. Všechny způsoby mají společný cíl adaptovat se, ať obranou reakcí, vyrovnáním se situací, nebo odstraněním negativních následků.

Při prvním setkání se stresovou situací, reaguje jedinec náhodně. Při vývoji se některé okolnosti vedoucí ke stresu opakují a člověk se naučí je rozpoznávat a chovat, aby byly nepříznivé dopady co nejmenší. Jedinec si takto osvojuje různé techniky zvládání stresu a ty se stávají znakem jeho osobnosti.

Všechny formy vznikají ze dvou počátečních typů – agrese a únik. Takto reagují nižší živočichové a děti v ohrožení, někdy takto mohou řešit problémy i dospělí. Další techniky se odvozují od těchto základních vývojem a osvojováním si různých způsobů chování. (JIŘINCOVÁ, 1997, str. 17) Agrese přechází v aktivní formy: upoutávání pozornosti a egocentričnost, identifikace a introjekce, kompenzace, sublimace, racionalizace, projekce. Únik se mění v pasivní typy: izolace, negativismus, únik do nemoci, únik do vlastních představ, fixace, regrese, opačné reagování, potlačení a popření. V dnešní společnosti stále častěji lidé směřují k pasivnímu řešení stresu.

Těmito metodami se jedinec vyrovnává s běžnou zátěží. Na tuto zátěž je znám postup řešení problému. Nedá se říci, která z nich je pozitivní nebo negativní. Pokud se využívá správně, přináší člověku uspokojení, ale není maladaptivní, společensky nevhodná.

Druhý způsob zvládání náročných životní situací je nazýván anglickým pojmem „Coping“ a znamená snahu člověka vyřešit zátěž nepřiměřenou, pro kterou nemá dostatek předchozích znalostí a zkušeností. Nepřiměřenost je rozdělována vzhledem k době trvání (dlouhotrvající zátěž) a k intenzitě (velmi silná zátěž).

Jednotlivé obranné mechanismy jsou neuvědomované, ale „coping“ je uvědomělý boj se zátěžovou situací.

2.1 Agrese

Většina psychologických publikací definuje agresi jako: nepřátelské, útočné chování, jehož cílem je zničení nebo poškození objektu. Toto poškozování může být fyzické (násilí na jiné osobě) nebo přenesené, symbolické (vandalismus)

Dle (HARTL, 1994, str. 8) se může projevat ve čtyřech stupních:

- Probíhá pouze v myšlení, není vidět navenek
- Ukáže se navenek, např. nadávky

- Destrukční chování – bouchání dveří, bouchání do stolu, rozbíjení věcí
- Fyzické napadení jiného člověka

Cílem se stává jiná osoba nebo jedinec sám (trestání sám sebe, které může skončit sebevraždou).

Velmi často je také agrese rozdělována na přímou a skrytou agresi. Přímá agrese je zjevná, působí bezprostředně na věc nebo jedince, na které je mířena. Řadí se sem hrubé napadání, útočení, většinou je doprovází pocity zlosti a vzteku. Nepřímá neboli agrese je zákeřnější, útok probíhá utajeně. Nejčastějšími typy jsou různé pomluvy, ironie, zákeřné obvinění, nadávky atd.

2.1.1 Upoutávání pozornosti a egocentričnost

Nejčastěji se projevuje u rozmazlovaných nebo podceňovaných dětí, které bývají srovnávány s jinými dětmi. Může se objevit i u dětí, které bývaly zvyklé být středem pozornosti, ale o toto výsadní postavení přišli (např. narozením sourozence). Jedinec se podvědomě snaží získat pozornost a obdiv, který mu zvedá sebevědomí a subjektivně ho podporuje ke zvládnutí stresové situace. Pozornost si získává křikem, skákáním do řeči, zlobením v rodině i ve škole, vychloubáním se, v pozdějším věku krádežemi, nekázní, kouřením, nápadným oblékáním i účesem. Děti, které bývaly středem pozornosti, se mnohdy vrací vývojem zpět, např. tříletému dítěti se narodí sourozenec, které nyní získává všechnu pozornost, dítě si proto začne znovu dumlat prst, odmítá jíst příborem, tímto chováním chce získat pozornost opět na svou stranu.

2.1.2 Identifikace

U mechanismu identifikace se jedinec ztotožňuje s jinou osobou, se skupinou lidí (třídou, školou atd.) nebo i s věcmi (s autem, vybavením). K tomuto projevu dochází hlavně z důvodu k naučení se zvládnání určitých situací, s kterými se člověk nesetkal, proto je jednodušší se vcítit do jiné osoby (vzoru) a představit si, jak by reagoval.

Při ztotožňování si s jinými lidmi člověk často získává i určité vlastnosti a výrazy daných vzorů (gesta, mimika, hlas, typ oblékání, účes).

Identifikace slouží k zvyšování sebedůvěry tím, že poukazuje na klady a dobré stránky napodobovaných vzorů (vychloubání se povoláním otce, úspěchy sportovního klubu).

S. Freud studoval jiný typ, jehož podstatou je identifikace s agresorem. Dle jeho závěrů vychází z Oidipovského komplexu. Při snaze vyhnout se trestu se jedinec začne chovat jako agresor. Nejčastěji se objevuje u tvrdě trestaných dětí, u vězňů nebo zajatců (ve vězení se „kápové“ chovají agresivně ke spoluvězňům, aby byli sami

ušetřeni). Nejjednodušším příkladem je však, že se většinou každé dítě v dospělosti podobá svým rodičům, přesto že se jich v dětství báli. Tento způsob je nazýván obranná identifikace.

Pokud jedincova identifikace překročí rozumné hranice, ztrácí vlastní osobnost a originalitu. Nemá vlastní názor, životní styl, nepoužívá vlastní slovník, hlas, výrazy, pohyby, neprezentuje vlastní myšlenky. Aby mohl být správně vychován, nebo převychován, nejprve se musí zjistit, s kým se člověk přehnaně ztotožnil.

2.1.3 Kompenzace

Kompenzace označuje vyrovnání nebo náhradu, což znamená aktivní snahu vyrovnávání se s vědomými nebo nevědomými osobními neúspěchy. Jedinec řeší náročné životní situace, frustraci náhradou cíle nebo změnou cesty k němu. Pokud má člověk v jedné životní oblasti problémy, soustředí se na úspěch v jiné (např. krach v osobním životě se nahrazuje úspěšností v práci, děti, které mají ve škole pocity méněcennosti, se často snaží vyniknout ve sportu apod.)

Kompenzace je ve společnosti většinou uznávána jako vhodná forma vyrovnání se s neúspěchem. Objevuje se však i negativní způsob, náhrada alkoholem, drogami, promiskuitou.

2.1.4 Sublimace

Jedná se o podobný typ procesu kompenzace. V těchto případech se nahrazuje vnitřní pudová energie na společensky přijatelné formy chování (např. sexuální tendence na umělecká díla aktů, agrese je přenesena ve sportovní boxerství apod.). Tato metoda je považována za nejefektivnější způsoby výchovy. Společensky nevhodné chování je přeměňováno na sociálně přípustné činnosti.

Tento pojem přinesl do psychoanalýzy S. Freud, podle kterého je celá kulturní společnost výsledkem sublimace. Souvisí s vývojem pudového a materiálního chování k duchovnímu.

2.1.5 Racionalizace

Tento způsob je jeden z nejčastějších obranných mechanismů. Jedinec se snaží rozumově si vysvětlit a omluvit si své chování, které může být i nepřipustné či iracionální. Podstatou je hledání si sociálně přípustných důvodů svého chování (absolvent střední školy není přijat na vysokou školu a uspokojuje se tím, že si bude vydělávat). Jedinec si běžně tímto chováním vytváří omluvu svého jednání, obvyklé je svalování viny na druhé (pozdní příchod kvůli husté dopravě, nikoliv kvůli pozdnímu

odchodu z domova). H. P. Laughlin (1970) stanovil, že racionalizací ego ospravedlňuje nebo modifikuje nepřijatelné impulzy a pocity viny tak, aby se stali vědomě zcela přijatelnými (NAKONEČNÝ, 1997, str. 170)

Dva nejčastější způsoby racionalizace jsou nazývány metodou „kyselých hroznů“ a „sladkých citronů“. „Kyselými hrozny“ se člověk snaží změnit motivaci k jinému cíli, protože původní se stává nedosažitelným (hrozny jsou kyselé). Pomocí „sladkých citronů“ si člověk snaží zlehčit nepříjemnou situaci (vážně nemocný člověk se uklidňuje, že alespoň bude mít víc času na čtení; nebo se člověk přesvědčí, že i když byl nadřizený nepříjemný, má ho rád apod.).

2.1.6 Projekce

Jedinec si tímto chováním nevědomě přenáší osobní, popř. podvědomá přání, emoce, cíle na jiné osoby. (HARTL, 1994, str. 156).

Člověk očekává u druhých své vlastní názory, cíle, motivy, vlastnosti apod.(JIRINCOVÁ, 1997, str. 18)

2.2 Únik

Jedná se o druhý typ vývojově počátečního způsobu zvládnání náročných životních situací. Tento pasivní způsob není brán jako pozitivní, protože lidé, kteří takto řeší stres, jsou bázliví, ustrašení a mají nedostatek odvahy. Únik je pokládán za nejjednodušší a nejběžnější metodu, kterou se jedinec chrání před nepříjemnými, kritickými či nebezpečnými okolnostmi cílené situace, při které dochází k odstraňování nebo vytěsňování daných okolností (člověk nechce znát nepohodlnou pravdu, proto se chová jako by neexistovala). (HANDLÍŘOVÁ, 2007, str. 31). V dnešní společnosti stále častěji lidé směřují k tomuto způsobu řešení.

2.2.1 Negativismus

Tento způsob popisuje stav vzdoru ke kladeným nárokům od okolí. Na konci batolecího věku (2. – 3. rok dítěte) a v pubertě děti mají v oblibě vzdorovat vůči všem požadavkům zvláště od autorit. Mají tendence schválně reagovat opačně, než je od nich požadováno. Pokud okolí dělá ústupky, většinou ještě negativismus podporuje.

Pubescenti se chovají negativisticky z mnohem složitějších příčin, než jen z fyziologické podstaty. Základem je snaha o osamostatnění a nezávislost. Zprvu jedinec usiluje o prosazení vlastního názoru, vlastní vůle. Pubescent bývá vzdorovitý, nerespektuje nařízení, neposlouchá, rozpoutává hádky, vzpouzí

se autoritám. Negativismus se ukazuje v počáteční fázi puberty, znamená postupný proces k osamostatnění se. U děvčat často začíná již v prepubertě a u chlapců nekončí před koncem puberty. Někdy nemusí dospívající procesem vzdorovitosti procházet vůbec.

Správně využitý odpor zvyšuje sebevědomí, učí prosazení vlastních názorů, podporuje samostatnost. Problém může nastat ve chvíli, kdy tyto projevy zobecňují negativistické postoje vůči všem požadavkům autorit (učitelé, rodiče).

2.2.2 Izolace

Tímto únikovým způsobem řešení krizových situací se jedinec stahuje do samoty, odmítá sociální kontakt. Důvodem chtěné izolace od okolí je strach z neúspěchu při řešení daného problému. Tuto metodu volí introvertní typy lidí, kteří nedovedou jinak řešit náročnou psychickou zátěž, než uzavřením se do sebe. Je vhodná pouze po určitou dobu, dlouhodobá nebo dokonce chronická zvyšuje pravděpodobnost frustrace.

2.2.3 Únik do fantazie nebo do nemoci

Uniknout do nemoci (patofilie) se některé děti učí již v raném dětství. Poznají, že pokud se necítí dobře, rodiče a všichni ostatní se jim okamžitě věnují a starají se o ně. Snaží se jim ulehčit období v nemoci. Občasné předstírání nemoci se nazývá simulace. Pokud jedinec v krizových situacích věří, že je opravdu nemocný, může jít o hypochondrii, která se stresem zhoršuje. Tento způsob je pro děti školního věku jedním z nejjednodušších, jak nebýt zkoušený, nepsat písemnou práci nebo se vyhnout výprasku.

(SCHMIDBAUER, 1994, str. 169) vysvětluje únik do nemoci jako „*nevědomý útěk před nezvládnutým konfliktem do role nemocného, která je sociálně určena odlehčením, šetřením a zvýšenou péčí.*“

Člověk často sní přes den, aby unikl z každodenní reality a aby uspokojil nesplněné sny ze skutečnosti. Uniknout do fantazie se lidé obvykle snaží při jednotvárné činnosti, pocitech osamělosti, nedostatku nebo naopak nadbytku socializace. Snění přes den probíhá ve třech fázích: únik, postupná relaxace a vznik nové naděje. Pokud je snění příliš časté, může se stát zlovykem, až člověk přestane vnímat skutečnou realitu.

2.2.4 Regrese

Touto metodou úniku z krizové situace se jedinec vrací k ranějším etapám vývoje, které jsou méně zralé (pomočování, lezení po čtyřech, přestože již umí dítě chodit). Navracení k ontogeneticky nižšímu typu reagování se projevuje u emočně neuspokojených osob, nebo u starých, nemocných, či postižených lidí.

2.2.5 Fixace

(HARTL, 1994, str. 53) tento způsob vysvětluje jako ustrnutí, ulpívání k určitému objektu, který má pro člověka zvláštní význam (nežádoucí návyky). V některých situacích, je od člověka požadováno použití určité odpovědi na situaci, ale ten reaguje jinak, méně vhodně (např. kruté trestání a přenos této zkušenosti na všechny dospělé a pocit, že „všichni dospělí se chovají stejně“)

(HARTL, 1994, str. 53) dále zmiňuje jeden velmi rozšířený typ fixace, a to rodičovskou (mateřská nebo otcovská). Člověk si vytváří přehnané citové vazby, které v tomto případě přechází až v závislost, a tím znemožňují přesunout pozornost na jiné osoby (životního partnera).

Změnit tento obranný mechanismus řešení náročných životních situací je velmi náročné.

2.2.6 Potlačení a popření

Podstatou tohoto obranného mechanismu je potlačování nepříjemných zážitků a nežádoucích motivů. Člověk přesouvá z vědomí některé myšlenky, přání, činnosti do jeho nevědomí. Důvodem je zmírnění nebo úplné odstranění pocitů viny nebo strachu.

Popírání afektivně získaných informací, motivů nebo bolestivých, tíživých skutečností. Lidé se takto snaží „zavírat oči“ či „ucpávat uši“ před nepříjemnými skutečnostmi, s kterými si jinak neumí poradit, proto je raději vytěsni z paměti a vytvoří si „hezčí realitu“. (SCHMIDBAUER, 1994, str. 112) tento proces popisuje jako postup poznávání vytěsněného, analýzu nevědomí, kdy jedinec tuto realitu zapírá, protože je příliš ohrožující. Velmi často se projevuje u dětí, pokud se v nadměrné míře vyskytne u dospělých, vede tento obranný mechanismus k psychóze.

2.2.7 Opačné reagování

Člověk jedná opačně, než jsou jeho skryté motivy. Ovlivňuje impulsy, motivy společensky přijímaným způsobem (někteří mravokárci, bojovníci proti alkoholu apod.)

2.3 Copingové strategie

Coping (z angl. zvládnání) vychází z anglického slovesa „to cope with“ zvládat něco nebo zvládnout. Člověk musí zvládnout mimořádně těžkou životní situaci, s kterou nemá předchozí zkušenosti. V dnešní době stále častěji zahrnuje i běžné, každodenní problémy, které jsou sice drobné, ale trvají nepřiměřeně dlouho a tím se účinek kumuluje.

Jedná se o vyšší stupeň přizpůsobení, kdy si jedinec musí vytvořit potřebné vzorce chování, které jsou cílené k řešení nové neznámé situace.

Tyto strategie se rozdělují na dva typy:

- Coping zaměřený na problém a jeho řešení (problem-focused coping)
- Coping zaměřený na emoce a subjektivní pohodu (emotion-focused coping)

Jedna ze strategií může zvládat obě funkce, vyřešit problém i zajistit subjektivní pohodu.

2.3.1 Copingová strategie zaměřená na řešení problému

Cílem této strategie je najít východisko z problému. Využívá se k tomu proaktivní postup, kdy se nejprve problém analyzuje, zjišťují se informace, poté se sestavuje plán postupu a závěrem je samotné aktivní řešení problému.

Lidé také mohou zvládat zátěžové situace za pomoci druhých, nebo také způsobem vyhýbání se okolnostem, které zátěžovou situaci způsobují.

Zpočátku je důležité zjistit všechny příznaky stresu, doporučuje se jejich sepsání spolu s dobou trvání. Dalším krokem by se člověk měl pokusit zjistit všechny možné příčiny a jejich rozdělení do skupin, ty které mají praktické řešení, které se vyřeší časem, které člověk neovlivní. Podstatné jsou i malé problémy, které mohou způsobovat větší stres než některé významné události. Jako první by se měl člověk zaměřit na problémy, které mají východisko. Způsoby řešení by se měli opět připsat k seznamu příznaků a příčin. Posledním bodem by mělo být samotné zkoušení těchto postupů řešení a následné zlepšení situace.

Po určité době (např. týden) by se mělo v deníku kontrolovat, zda skutečně došlo ke zlepšení, zda stále trvají příznaky, nebo dokonce zda nedošlo ke zhoršení. Pokud se stav zlepšuje, mělo by se pokračovat až do úplného odstranění příčin stresorů s možností praktického řešení. Věcmi, které člověk nemůže ovlivnit, se musí člověk smířit a přijmout. Ke zlepšení by mělo dojít během dvou až tří měsíců po zavedení zápisového deníku.

Tabulka 3. Ukázka stresového deníku

Známky stresu	Délka trvání	Příčina stresu (může souviset se všemi známkami stresu)	Možná řešení
Začátek: Nespavost – téměř každý večer přemýšlím o pracovních záležitostech Mám pocit, že jsem pod tlakem bušení srdce	minimálně 6 týdnů alespoň obden	pracuji opravdu tvrdě	zorganizování času, části práce předání někomu jinému, určení priorit
		matka má zlomenou ruku a nedokáže se o sebe sama postarat	nelze změnit, ale ruka se zahojí, může pomoci více členů rodiny
	Alespoň dva měsíce posledních 14 dní	nemám volný čas – odpoledne jsem ráda, že si sednu před televizi	zkusit si vytvořit nějaké koníčky k odreagování – sport, koncerty, kino
		stárnu	vyrovnat se s tím a stárnout se šarmem
Po 6 týdnech: nespavost pocit, že jsem pod tlakem bušení srdce	2x minulý týden už 14 dní nemám ---	- cestou do práce se vždy stavím pro snídani, hned se cítím lépe - začala jsem chodit na jógu – skvělé odreagování 2x týdně - matka má již ruku v pořádku - dcera a manžel mi začali pomáhat s domácností, abych měla čas pro sebe - musím se rozhodnout co s prací, zda je správná doba pro změnu, nebo zda se mám ozvat nadřízenému	

(WILKINSON, 2001 str. 24)

Dalším doporučením je plánování budoucnosti a neohlížení se za minulými chybami.

2.3.2 Copingová strategie zaměřená na emoce

S některými náročnými životními situacemi nelze bojovat, nemají řešení. Člověk se s nimi může pouze vyrovnat, musí se naučit danou situaci přijmout přiměřeně (např. úmrtí blízké osoby).

2.4 Antistresové programy

Reakce na stres jsou závislé na mnoha faktorech – na individuální povaze, na dosavadních zkušenostech. K úspěšnému vyřešení zátěžové situace je proto nutné poznat sebe a své vlastnosti, aby nebyl ovlivňován naučenými vzorci chování, které nejsou efektivní a vhodné. Důležité je naučit se snižovat působení stresorů v každodenním životě a tím si udržovat psychické i fyzické zdraví.

2.4.1 Spánek

Nejjednodušší a nejdůležitější metoda jak mít stres pod kontrolou je dostatečně a kvalitně spát. Problémy se spánkem způsobují stresový začarovaný kruh. Nedostatečný nebo jinak nekvalitní spánek způsobuje únavu, ta zhoršuje koncentraci a paměť a vede k neadekvátnímu prožívání stresových situací a tím vzniká opakovaná a prohlubující se nespavost. Potřeba spánku je přímo úměrná s dobou bdělosti, fyzické a psychické náročnosti aktuálních prožitků – čím déle je člověk vzhůru a prožitky jsou náročnější, tím více potřebuje kvalitní spánek. Při normálním spánku řídí mozek spánkové centrum a naopak centrum bdění je v útlumu, ale ve stresu nebo při poruchách spánku zůstává centrum bdění aktivní. Proto má člověk problémy usnout nebo jejich spánek není kvalitní a posilující.

Kolektiv autorů v (Reader's Digest Association, 2011 str. 48) sestavil přehled rad, jak si zajistit i ve stresu dostatečný spánek a nezabývat se zbytečnostmi:

- Nalézt a vymezit vlastní role a odpovědnosti v rodině i v zaměstnání
- naučit se říkat „ne“ – všechno jeden člověk zvládnout nemůže
- rozdělit si úkoly podle důležitosti a nejprve řešit naléhavější
- soustředit se na právě prováděnou činnost, aby se dokončila napoprvé a bez chyb
- nic neodkládat – odložené úkoly způsobují úzkost a stres a zhoršují spánek
- omezit čas strávený nad nepodstatnými aktivitami – zprávy na veřejných portálech, Facebook apod. - všechny přijaté informace zaplňují mozek, ale člověk potřebuje přijímat jen důležité zprávy
- některé úkoly nechat udělat ostatní – doma i v zaměstnání
- udělat si pořádek – na stole v práci, ve skříních doma

2.4.2 Fyzické techniky

Pohyb a aktivní způsob života je jedním z nejlepších způsobů, jak si zajistit vnitřní klid a pohodu. Fyzická aktivita je pro člověka přirozená. V dnešním sedavém způsobu života stačí každodenní procházka lesem nebo jen vystoupit z autobusu o zastávku dřív a dojít domů pěšky. Tento způsob lze provozovat v každém věku i zdravotním stavu.

Jóga se stala v posledních letech jednou z nejoblíbenějších relaxačních metod v západním světě. V Indii, odkud pochází, je známá už asi 5000 let. Součástí tohoto cvičení je filozofické učení, které vede k sebepoznání. Principy jógy jsou správné dýchání, uvolnění, správné provádění cviků, vyvážená strava, pozitivní myšlení. Plným

a pravidelným dýcháním člověk přijímá více kyslíku a nabíjí tělo energií. Uvolněním napjatých svalů se zklidňuje tělo, ztrácí se neklid a úzkosti a produkuje se nová energie. Při správném provádění cviků se protahují a natahují svaly, zlepšuje se pohyblivost páteře a kloubů, stimuluje se krevní oběh a vzniká energie. Dodržování vyvážené životosprávy přispívá k uvolněnému tělu a zklidňuje psychiku. Správné myšlení během cvičení pomáhá odstranit negativní myšlenky a uklidňuje ducha. Jóga zbavuje tělo napětí, nabíjí ho novou energií.

Progresivní relaxace od Edmunda Jacobsona vznikla ve 20. letech minulého století. Podstatou je uvolnění celého těla, a tím zamezení psychickému a fyzickému napětí a předcházení různým nemocím. Člověk střídavě napíná a uvolňuje svalové skupiny a soustředí se na změny emocí při těchto změnách.

Saunování je další vhodný způsob odbourávání stresu. Prohřátí organismu suchým teplem způsobuje tělesné i psychické uvolnění.

Kneipování je soubor činností sloužících k harmonii těla i duše. Skládá se z vodoléčby, pohybové terapie, užívání bylin a správné výživy.

2.4.3 Psychické techniky

Nejznámější relaxační metody jsou – autogenní trénink a meditace. Oba způsoby odstraňují vnitřní napětí a zlepšují snášení stresových reakcí.

Meditace (z lat. *meditatio* – přemýšlení o něčem) cvičí soustředění s cílem fyzického uvolnění a zajištění vnitřní prázdnoty. Při správné meditaci by se člověk měl na určitou dobu dostat do stavu změněného vědomí. Podstatou je správné dýchání. Jak efektivně meditovat se člověk naučí na odborných kurzech pod dozorem zkušených specialistů.

Autogenní trénink se zaměřuje na celkovou relaxaci těla i duše. Je velmi jednoduchá, proto ji mohou zvládnout i děti formou her nebo různých obrazů. Návčik je dlouhodobý, trvá i několik měsíců. Nejdůležitější je pravidelné cvičení a opakování. Nižší úroveň probíhá v šesti stupních (HUBER, 2009 str. 86):

- návčik tíhy – ztěžknutí končetin,
- návčik tepla – končetiny jsou teplé,
- návčik dechu – klidný a pravidelný,
- návčik srdce – klidný a pravidelný, nesmí se zapomenout soustředit se i na předchozí tři cvičení,
- návčik sluneční pleteně – proudění tepla do břicha, člověk si může představit, že mu na břicho svítí slunce,
- návčik chladného čela – čelo je příjemně chladné, k zajištění „chladné hlavy“

3. Adolescence

Každý jedinec je během života zařazován do několika vývojových fází. Jedná se o tzv. postnatální ontogenezi. Jednotlivé fáze zahrnují nejprve především fyzické, které zahrnují fyziologické a biologické změny, a psychické změny. Stárnutím se stále více projevují sociální změny.

Vývojová stádia:

- Novorozenecké období (prvních 6 týdnů po narození)
- Kojenecké období (do 1 roku)
- Batolecí období (1 – 3 roky)
- Předškolní věk (3 – 6 let)
- Mladší školní věk (6 – 11 let)
- Starší školní věk – pubescence (11 – 15 let)
- Adolescence (15 – 18 let)
- Raná dospělost (18 – 30 let)
- Zralá dospělost (30 – 45 let)
- Střední věk – pozdní dospělost (45 – 60 let)
- Stáří (60 – 75 let)
- Vysoké stáří (nad 75 let)

V různých publikacích se jednotlivá vývojová stádia liší pouze mírně, někde je uváděno o stádium více, kmetský věk, kterého se dožívají lidé nad 90 let. Také hranice stádií nejsou pevné, každý jednotlivec přechází do další fáze individuálně podle rychlosti vlastního vývoje a různých socio-kulturních pravidel.

Fyzické změny zahrnují všechny změny tělesných znaků během života člověka (růst, fyzické transformace). Tyto rysy jsou dány hlavně geneticky, ovlivnit se dají především starostí o vlastní tělo (zdravá životospráva, sportování atd.).

Dle (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 11) psychický vývoj charakterizuje vznik, rozvoj a následné kvalitativní i kvantitativní změny psychických procesů a vlastností v rámci celé osobnosti. Tento vývoj může probíhat plynule i skokem. Nejdůležitějšími činiteli psychického vývoje jsou dědičnost (vrozené dispozice) a vlivy okolního prostředí. Geneticky má člověk zakódovanou výši, koordinovanost a integrovanost vlastního rozvoje, rozdíly konečné úrovně jednotlivých funkcí. Samotné psychické vlastnosti se nedědí, lidé se pouze rodí s dispozicemi k některým vlastnostem. Ty se v průběhu života aktivují pomocí prostředí a jeho vlivům (neexistuje gen pro problémovost

ve škole, ta se může projevit opakovanou frustrací v dětském věku). Proto jsou vrozené předpoklady a vlivy okolí ve vzájemném vztahu a mohou se ovlivňovat.

Sociálním vývojem se jedinec postupně začleňuje do společnosti. Učí se hodnoty i způsoby chování, které jsou danou společností respektovány a vyžadovány.

3.1 Období dospívání

Období dospívání znamená proměnu člověka z dítěte v dospělého jedince. Zahrnuje 2 částečně oddělené etapy – pubescence a adolescence. Začíná kolem 11 roku života pohlavním dospíváním a končí v některých publikacích v 18 letech a v jiných 20 rokem života, osamostatněním dospělého jedince. Během této doby dochází k celkové změně osobnosti v biologické, psychické i sociální oblasti. Tato komplexní proměna je ovlivňována socio-kulturními podmínkami, kterými jsou vytvářeny požadavky a očekávání společnosti na dospívajícího jedince. Jedinec se snaží přehodnotit a najít vlastní identitu, zvládnout vlastní proměnu a zaujmout určité společenské postavení.

Pubescence je zařazována do období 11. – 15. roku života. V této fázi se nejnápadněji mění tělesná struktura, jedinec pohlavně dozrává a proměnu prodělává i celkový vzhled dospívajícího jedince. Začínají probíhat změny ve způsobu myšlení, dospívající se učí uvažovat abstraktně a ve variantách řešení i nereálných. Hormonální výkyvy způsobují změny nálad a emočních prožívání. Člověk se snaží osamostatnit od závislosti na rodičích, v tomto procesu jsou pro něho důležití vrstevníci, s kterými se ztotožňuje (přátelství, první lásky). Toto období je zakončováno ukončením povinné školní docházky v 15 letech, kdy se musí pubescent rozmýšlet nad dalším profesním směřováním (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 323), které bude rozdělovat jejich budoucí společenskou pozici.

Období následujících pěti let (15 – 20 let) se nazývá adolescence, tento pojem je odvozený z latiny a znamená dorůstání, dospívání. Změny v této době probíhají zejména v psychické a sociální úrovni. Pro dospívání je velmi důležitým společenským mezníkem ukončení středoškolského vzdělání, po kterém následuje hledání zaměstnání nebo dalšího studia. Dnešní společnost přijímá jako důkaz dospělosti získání finanční a ekonomické nezávislosti. Tím člověk získá větší práva a potvrdí se jeho společenské postavení. Druhým předělem je dosažení plnoletosti, kdy se člověk stává svobodným v rozhodování (uzavření manželství), ale také plně zodpovědným za své činy. Vysokoškoláci nejsou považováni za zcela dospělé, protože jsou finančně závislé. Mezi svými vrstevníky dospívající hledá a rozvíjí svou vlastní

identitu, snaží se poznat sám sebe. V současnosti často dochází k tzv. psychosociálnímu moratoriu „kultu nezralosti“(VÁGNEROVÁ, 2005, str. 325), při kterém se plně dospělí nechce úplně osamostatnit, nechává si všechny výhody dospívajícího, chápe dospělý život jako nudný a stereotypní (30-ti letí žijící u rodičů - prodloužení přechodného období).

3.1.1 Tělesný vývoj

Za počátek dospívání je považován začátek pohlavního dozrávání. Člověk se tím vzhledově mění z dítěte v dospělého jedince se schopností rozmnožovat se. Kdy budou zahájeny fyzické změny, ovlivňují geny od rodičů. Celý vývoj je ovlivněn hormony, které začínají být produkovány již 2 - 3 roky před začátkem pubescence.

Tělesná přeměna je dobře viditelná. Dochází k růstu postavy (sekundární růstový spurt), mění se proporce těla, rozvíjejí se sekundární pohlavní znaky (pubické ochlupení atd.), pohlavní orgány začínají být funkční.

Změny těla způsobují u dítěte nejistotu a pochybnosti, okolí na tuto celkovou transformaci reaguje určitým způsobem, pokud se jim zdá proměna atraktivní, bývá dospívající hrdý a naopak pokud shledávají tyto změny negativní, pubescent se více stydí, je k sobě přehnaně sebekritický.

V průběhu adolescence je časté srovnávání vlastního těla s vrstevníky nebo s tzv. ideály krásy (modelky, sportovci apod.). Vyšší sebevědomí mívají jedinci, kteří shledají své tělo atraktivním. Tím snadněji získávají respekt od vrstevníků i od autorit. Je-li tělo adolescenta nějak odlišné (tělesná výška, váha), většinou se jakýmkoliv způsobem snaží přiblížit se k přijímané normě krásy (diety, cvičení atd.), může pociťovat i vztek nebo zlost, kterou se bude snažit ventilovat dokonce i sebeagresí (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 328). Na konci období adolescence již průměrně sebevědomí člověk bývá spokojený se svým vzhledem, nalézá svůj osobní styl a nepotřebuje nikoho napodobovat.

3.1.2 Emoční vývoj

Po celé dospívání se zásadně rozvíjí emoce, myšlení a prožívání.

Emoce bývají citlivější, výraznější, více nepřiměřené a proměnlivější (chvíli brečí ani neví proč a za chvíli se pro změnu smějí) ale krátkodobější, proto se těžko předpokládá jejich příští reakce. Pro samotné pubescenty je celá tato nejistota nepřijemná a obtěžující, protože sami nevědí jak, a proč reagují. Proto často reagují rozmrzele a podrážděně. Dalším důsledkem nestálosti pocitů je obvykle náladovost a impulzivní chování. I kdyby pochopili příčiny svých rozdílných emocí, příliš

by to pubescentům nepomohlo, protože jsou ještě příliš nezralí a neumí se ovládat (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 341). Všechny změny nálad a nestálost chování má za následek konflikty s dospělými, kteří mají pocit, že jsou rozmazlení, neustále si vymýšlejí nové nesmysly. V pozdější adolescenci se emoce stabilizují, organismus se adaptuje na proběhnuté hormonální změny a pohlavní dospělost.

V počátku adolescence se začínají vyvíjet schopnosti, kterými je člověk schopen přizpůsobovat se měnícím se podmínkám, hlavně sebekontrola a vytrvalost. Dospívající zlepšuje svůj odhad vlastních schopností a dovedností. V některých náročných situacích pubescenti zapomínají na nové naučené metody chování, a proto jednají impulzivně, na základě emocí. Později již zvládají i vyhocené situace, pokud je jejich cíl dostatečně atraktivní. U starších se také rozvíjí zodpovědnost za vlastní činy.

Ve svých prožitcích jsou velmi egocentričtí. Mají pocit, že tak intenzivně nikdo jiný neprožívá, že uvažují jinak než ostatní. Věří, že jejich pocity a myšlenky jsou výjimečné. Tyto úvahy pramení z neznalosti uvažování ostatních adolescentů a autorit, ale ze zkušenosti vlastního osobního prožívání.

3.1.3 Sociální vývoj – socializace

Největším sociálním mezníkem dospívajících je ukončení povinné školní docházky a výběr dalšího směřování (na víceletých gymnáziích si tímto přechodem prochází studenti dříve, ale v 15 letech se mohou vrátit do výběrové fáze) a získání občanského průkazu (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 346). Při výběru budoucího povolání je pro dospívajícího důležitý dosavadní prospěch a často rodinné preference (volba nebývá úplně svobodná). Pubescent si ještě plně neuvědomuje, že tato volba bude mít vliv na jeho další život a sociální postavení.

V počátcích adolescence začínají děti experimentovat se vztahy s ostatními (nechce se podřizovat, diskutuje o názorech s dospělými). K dospělým bývá velmi netolerantní. Autoritu uzná pouze u člověka, který si jí, dle jeho názoru, zaslouží (neměnností názorů, stabilitou nejlépe pozitivních emocí, spravedlností, u učitele navíc dostatečnými profesními schopnostmi). Odmítáním autorit se snaží získat vlastní, diskuzí a argumentací se učí prokazovat vlastní schopnosti. Někdy trvá na nedůležitém rozhodnutí, jen aby si dokázali prosazení jiného názoru, než mají rodiče. V tomto období dospívající požadují absolutní spravedlnost, což jim zajišťuje pomyslnou rovnoprávnost (pravidla platí pro všechny, ne jenom pro děti). Nejvíce si váží upřímnosti a věrnosti ke svému přesvědčení a zásadám, tyto vlastnosti dovedou u dospělých nejvíce ocenit. Naopak nesnáší podrážděnost, malichernost a hádavost

dospělých, vadí jim, že někteří neumí jasně říct, co vlastně chtějí. Často vidí svět černo-bíle, vše požadují perfektní, pokud to tak není, odmítnou to.

(VÁGNEROVÁ, 2005, str. 347) rozděluje sociální skupiny, které mají na pubescenta největší vliv:

Rodina – Původní zázemí, od kterého se snaží dospívající osamostatnit. Musí splnit důležitý úkol, přijmout změnu rolí z dítěte v nového emancipovaného dospělého, vytvořit novou rovnováhu. Odpoutáváním se mění citový vztah k rodičům, který adolescentovi pomáhá vytvořit nové zázemí. Původní citový vztah dává mladému dospělému symbolický pocit jistoty a bezpečí, který mohou využít při pocitu subjektivního ohrožení. Na konci adolescence by měl být dokončen proces osamostatnění se od závislosti na rodině. Dochází k ustálení vztahů s rodiči, kteří tuto změnu přijmou.

Škola – Přejedem z prvního na druhý stupeň základní školy začínají probíhat změny ve vnímání školy a učení. Pubescenti uvažují o smyslu, obsahu a významu do budoucna. Jejich cílem není pouze získat dobrou známku a být za to pochválen dospělými. Jejich úsilí je přímo úměrné přesvědčení o smyslu jednání (konec školního roku, přijímací zkoušky na vysněný obor apod.), jinak mají sklony příliš se nenamáhat a vyhovět pouze nutným požadavkům. Velmi často učitelé slýchávají od žáků otázky typu: „A proč se to učíme? K čemu to budu vůbec potřebovat?“ Dospívající bývají velmi kritičtí k výuce jednotlivých předmětů i k předmětům samotným, chtějí získávat pouze takové znalosti, o kterých si myslí, že je využijí v budoucnu. Usilovněji začínají pracovat před přechodem na střední školu, která jim má zajistit budoucí profesní roli. Po přijetí opět nastává útlum v aktivitě k učení. Při porovnání aktivity a motivace k učení u studentů středních škol a učňů, středoškoláci jsou snaživější, protože častěji pokračují studiem na vysokých školách. Specifický je také vztah k učitelům, adolescenti je velmi snadno soudí a také odsoudí, hodnotí dle svého určitého stereotypu, který bývá dosti netolerantní a kritický. Pokud jim učitel nezajistí rovnoprávnou debatu, mají tendence všechny požadavky odmítat. Negativismus, různé neverbální projevy nebo naopak provokace v podobě doslovným plněním úkolů bývají častým řešením požadavků učitele, snahou adolescenta bývá snížit učitelovu prestiž tím, že ho dostane do afektu a vyprovokuje ho k neadekvátní reakci.

Volnočasové instituce – Nalézají se mezi třídou a vrstevnickou skupinou. Většinou sem docházejí děti dobrovolně za koníčkem, není to povinnost jako chodit do školy. Děti se zde pohybují mezi vrstevníky s podobnými zájmy a náhledem na svět, ale je zde autorita, která na vše dohlíží.

Vrstevnícká skupina – Vytváří se přátelství, první lásky, hierarchie party. V pozdní adolescenci patří mezi nejdůležitější, protože slouží jako emoční a sociální opora při tvorbě osobní identity. Identifikace s určitou skupinou snižuje pocit nejistoty při osamostatňování, zmenšuje zodpovědnost jednotlivce a naopak zvedá sebevědomí a sebejistotu. S vrstevníky dospívající zkouší různá řešení, učí se novým společenským strategiím a zjišťují, jak jsou v které situaci účinné. Pubescent získává ve skupině vhodnou zpětnou vazbu srovnáváním chování a pocitů nebo zkušeností s ostatními vrstevníky. S rodiči tuto vazbu mít nemohou, protože dospělí mají jiné zkušenosti a názory. Na důležitosti nabývá získat prestiž ve skupině, dospívající jsou ochotni obětovat mnohé pro zajištění popularity, dodává jim sebejistotu a sebevědomí. Oblíbeným se může stát jedinec, který dává ostatním najevo svůj zájem, je solidární, který ostatní přijímá a je ochoten jim naslouchat. Dalším důležitým pojmem ve skupině vrstevníků je vliv. Vlivní dospívající bývají dominantní, rozumově vyspělí, pro ostatní imponující, ale nemusí být vždy oblíbení (i agresivní a bezohledný člověk může mít velký vliv). Skupina vrstevníků má nastavené vlastní normy, které si sami vytvářejí a bývají nekompromisní, někdy až extrémní v řešení různých situací. Pokud adolescent není skupinou akceptován, zkouší různé způsoby přijetí (vnucování, lichotky, role otroka, uplácení). Dospívající přestávají rozlišovat dívčí a chlapecké skupiny, začínají se navzájem kontaktovat a zvyšující se zájem o druhé pohlaví mění poměry ve skupinách.

Školní třída je zvláštní a velmi podstatný typ vrstevnícké skupiny. Dospívající v ní musí zůstat i v případě nepřijetí ostatními a je-li třída nevyhovující. V tomto případě tato skupina znamená pro dospívajícího obrovskou psychickou zátěž. V kolektivu nebývají oblíbení ani vlivní jedinci, kteří získávají dobrý prospěch dřinou, pílí a snahou zavděčit se učitelům. Naopak je oceňována přirozená inteligence a ochota pomáhat ostatním se školními problémy.

Pracoviště - Na konci období adolescence se přidává ke skupinám, které mohou zásadně ovlivňovat sociální identitu jedince. Nástup do zaměstnání bývá vnímán adolescenty individuálně. Pozitivně hodnotí ekonomickou nezávislost. Negativně často posuzuje rozdíl mezi očekáváním a skutečností z prvního pracovní zkušenosti a vznik každodenního stereotypu spojený se změnou určování volného času. Nováček v zaměstnání má nízký sociální status, což mu přisuzuje podřízenou roli, což bývá pro adolescenta také velmi náročné. Skupina je více různorodá (např. větší věkový rozdíl, rozumná inteligence), proto zde existují jiná pravidla než ve školním kolektivu (nižší solidárnost s ostatními).

Ve skupinách zastává určité role, které pro něho mohou být nové (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 348):

- Dospívající – biologická, projevující se sekundárními pohlavními znaky
- Člen party – pubescent se snaží s ostatními členy ztotožnit, získává určitou sociální identitu
- Blízký přítel – Důležité pro sdílení důvěrných prožitků, těmto kamarádům se říkají i vnitřní záležitosti týkající se sebekritiky a nejistoty (před ostatními se musí zachovat sebeúctu, aby byl v kolektivu vrstevníků oblíbený, nebo aby to dospělí nepoužili proti němu a nepokořili ho). Získání přátel na konci adolescentního období, často zůstávají blízcí po celý život.

V pozdním období se tyto role dále rozvíjejí a získávají se zároveň i další:

- Předprofesní role – cílem této role je získání určitého sociálního postavení, pokud uspokojuje i zájmy adolescenta má i důležitý osobní význam
- Pracující – Cíl je dosažení ekonomické i sociální nezávislosti. Dospívající si tuto roli mohou zkusit již na letních či pravidelných celoročních brigádách.
- Člen určité skupiny – Záměrem je naučit se nabýt sociální identity. Na konci adolescence pozbývá na významu.
- Partnerská role – Dospívající zažívají první zkušenosti se vztahy (emočními i sexuálními).

Stárnutím je adolescent stále více přijímán jako dospělý, ostatními lidmi jsou poslouchány jeho názory, ale s tím jsou spojeny požadavky kladené společností. Dosažením právní dospělosti získává větší svobodu v rozhodování (manželství, podpis smluv apod.), ale za všechny činy se stává také právně zodpovědným, musí nést jejich důsledky. Mladý dospělý si vybírá budoucí povolání, hledá své definitivní místo ve společnosti.

3.1.4 Vývoj identity – sebepojetí

V období dospívání se mění osobnost adolescenta a vytváří se identita dospělého. Jedinec má při vývoji tendence experimentovat. Snaží se poznat sám sebe a vlastní pocity, vlastnosti a schopnosti. Sebehodnocení bývá ovlivňováno ukvapeností a zbrklostí. Dospívající jsou při sebepoznávání velmi sebekritičtí a nejistí. V tomto období se projevuje značný kognitivní egocentrismus, kdy pubescent myslí, že jeho pocity a prožitky nikdo jiný nemá, že jsou výjimečné. Domnívá se, že dospělí nemají podobné problémy, a proto mu nemohou rozumět. Zdánlivě potřebné informace čerpají dospívající srovnáváním se s jinými, aktuálně atraktivnějšími lidmi. Při porovnávání se může ztotožnit se vzorem, nebo naopak se odlišit (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 406).

V počátcích adolescentního období klesá sebeúcta a vývojem vlastní identity a vznikem nových kompetencí postupně narůstá. Zvyšuje se podle toho, jak berou dospívajícího ostatní, čím více ho přijímají jako sobě rovného, tím více sebevědomí a sebeúcty získává. V pozdní adolescenci se sebepojetí mění ve stálejší, odlišnější mezi jednotlivci a méně proměnlivé v aktuálních situacích.

(VÁGNEROVÁ, 2005, str. 412) rozdělila rozvoj identity neboli individualizaci na čtyři fáze dle Josselsonové, 1980:

- Fáze diferenciacce – Na počátku dospívání, kdy si pubescent začíná uvědomovat psychické i fyzické odlišnosti s ostatními. Mění se vztah k dospělým, největší snahou je diferenciacce a výsledkem je, že názory, normy a hodnoty rodičů jsou brány jako automaticky špatné. Názory pubescentů jsou velmi radikální, vše je černobílé.
- Fáze experimentace – Doba 14 – 15 let, kdy se dospívající učí být emancipovaný. Přesouvá svou závislost z rodiny na vrstevníky. Při procesu osamostatňování odmítá rady a varování rodičů. Neumí si představit dlouhodobější budoucnost.
- Fáze postupné stabilizace – V období střední adolescence (15 – 16 let) dospívající začíná uklidňovat vztahy s rodiči. Již dosáhl určité samostatnosti, proto nemusí demonstrativně vzdorovat názorům a radám dospělých. Přesto někdy k výkyvům přijímání rodičů ještě dochází.
- Fáze psychického osamostatnění – Na konci období adolescence dochází k úplnému osamostatnění se a vytvoření vlastní identity.

3.2 Důsledky působení stresu na vývoj osobnosti u adolescentů

Běžné situace a úkoly, které přináší školní i mimoškolní život, umí dospívající řešit a vyrovnat se s nimi. Náročné situace, při kterých se musí k dosažení cílů překonávat nějaké překážky, řeší adolescent dle vlastních schopností, odolnosti, individuální vyspělosti a předchozích zkušeností. Rozsah zátěže lze stanovit dle toho, jak úspěšně jí člověk dokáže řešit a vyrovnat se s ní, nebo jí podlehne.

Nevyzrálí dospívající využívají k řešení náročných situací dle (VÁGNEROVÁ, 2005, str. 342) nejčastěji tyto obranné mechanismy:

- Strategie kyvadlo – dospívající dosáhl určité úrovně psychického vývoje, přesto se někdy vrací k dětským způsobům chování (k hrám, povídá si s rodiči jako dřív), jindy toto chování považuje za dětinské a infantilní. Tyto reakce

způsobuje nedostatečné zpevnění nových metod řešení, proto jsou původní typy jednodušší a uklidňující, dodávají alespoň krátkodobý pocit jistoty.

- Regrese – pokud je psychické zatížení vyšší a nezvladatelné, vrací se pubescent na nižší vývojové stadium. Toto chování trvá po nezbytně nutnou dobu vzhledem k osobnostní zralosti.
- Únik do fantazie – neumí-li dospívající zvládnout náročnou situaci, řeší ji alespoň symbolicky odpoutáním od reality.

Pokud je dospívající již dostatečně zkušený a vyzrálý, měl by být schopen vyrovnat se s náročnými situacemi aktivně a efektivně.

3.3 Možnosti prevence zvládnání stresu u adolescentů

V náročných situacích jsou rozlišovány dvě fáze preventivních opatření – primární a sekundární.

Primární prevence je rozhodující než dojde k samotným stresovým okolnostem. Snahou je, aby vůbec nedošlo k zátěžové situaci. Patří sem vzdělávání a cílené působení na širokou veřejnost. Největší část tohoto způsobu přebírají sdělovací prostředky (televize, rádio) a veřejné organizace působící na rodinu a mládež. Další činností by mělo být také vzdělávání samotných rodičů v postojích k dítěti, zdravé životosprávě, správné péči o dítě, učení o výchově. Primární prevence začíná již na školách – výchova k rodičovství, propagace antikoncepce, předcházení nechtěného těhotenství, debaty o drogách apod.

Sekundární prevence nabývá důležitosti, pokud ke stresové situaci dojde. Hledá se určité řešení, aby následky proběhnuté situace byly minimální. Analyzují se okolnosti a na základě toho se navrhuje pomocná, ochranná nebo ve specifických případech terapeutická řešení ve prospěch adolescentů.

3.3.1 Úmrtí rodiče

Úmrtí v rodině, nejčastěji rodiče, je dle závažnosti nejnáročnější životní situace. Při dlouhodobé nemoci lze dítě alespoň částečně připravit na odchod, ale náhlé úmrtí (např. dopravní nehoda), které je častější, je nečekané a překvapivé. Smutek mívá různé podoby, nejčastěji - uzavření se do sebe, apatie, nechutenství, skleslost, nepotismus, vznik fobií, vývojové ustrnutí. U dětí a dospívajících je zármutek rozdělen do čtyř fází – šok, protest, beznaděj a smíření (MATĚJČEK, 1994, str. 104). V případě smrti je nejlepším lékem čas. Je vhodné prožít smutek, aby se člověk správně s prožitou stresovou situací vyrovnal, musí si uvědomit, že ztráta je trvalá a definitivní.

Pokud však depresivní stavy přetrvávají nepřiměřeně dlouho nebo intenzivně, je vhodné navštívit terapeuta.

3.3.2 Rozvod

V dnešní době patří rozvod mezi nejčastější stresové situace, do kterých jsou děti a dospívající přivedeni. Rodiče si většinou myslí, že rozvodem vyřeší konflikty mezi sebou, ale realita bývá jiná a přichází další frustrace a konflikty i po rozvodu. V některých rodinách nedojde ke konečnému řešení rozvodem, ale žijí v rozvráceném vztahu.

Následky rozvodu se nemusí projevit hned, často se ukáží až v době dospívání nebo později, při navazování partnerských vztahů, zamilovávání se, zakládání vlastní rodiny a výchově rodiny. Mívají neurotické problémy a jako komplikace působí poruchy chování.

Rozchod rodičů se nejvíce dotýká dospívajících. Nejsou již brány jako děti a není jim vše vysvětlováno, ale zároveň stále nejsou dospělí, potýkají se s obrovskými tělesnými a emočními změnami, které způsobují v jedinci zmatek, i když doma problémy nejsou. Pociťují tlak z okolí (od vrstevníků i dospělých), experimentují s vlastní identitou. Pokud mu doma nevytvoří dostatečné zázemí, aby změny proběhly v klidu, dospívající si často vybírá nevhodná a špatná řešení jednotlivých situací.

Nejčastějším důsledkem je zhoršení školního prospěchu způsobené zvyšujícím se vnitřním napětím a úzkostí. Za zhoršený prospěch přichází trest a obvykle i výčitky, který rodič za to může. Dítě ve škole trpí a ztrácí o ní zájem, což opět snižuje jeho prospěch a bludný kruh se uzavírá. U chlapců a dívek se vyskytují značné rozdíly při zhoršování prospěchu. Chlapci bývají agresivní a nekonformní, což učitelé považují za nepřijatelné a opětovně zhoršují kvalifikaci. Dívky jsou při prožívání dlouhodobé frustrace méně nápadné, uzavírají se do sebe, snížení koncentrace se však projevuje také. Učitelé říkají o dětech z rozvedených rodin, že jsou méně cílevědomé, pečlivé, více přecitlivělé, dráždivé a nervózní, mohou být i v kolektivu méně oblíbení (MATĚJČEK, 1994, str. 136). V období dospívání se často uchylují k experimentování s drogami (alkohol, cigarety, marihuana) a promiskuitě.

Stresovou situací, která následuje po rozvodu, je příchod nového partnera do rodiny. Dítě je nuceno hledat odpověď, kdo je dobrý, spravedlivý, kdo ho má opravdu rád, nový rodič nebo původní. Tento stav snižuje sebevědomí a způsobuje nedůvěru k lidem dítěte, dospívajícího. Největší problém nastává, pokud nový partner vstoupí do rodiny na počátku puberty (kolem 11 roku života). V této době se děti učí rozpoznávat mužskou a ženskou roli a formuje si model životního partnera.

Dalším problémem může být, když se většinou matka přehnaně upne na dítě častěji na chlapce. U něj to v pozdějším věku způsobuje antisociální chování a neschopnost navázat normální partnerský vztah.

Po rozvodu se často stává, že si rodiče pletou city dítěte za materiální potřeby. Aby si připadali lépe, kupují mu drahé a zbytečné dárky (hračky, oblečení apod.), místo aby mu dodali pocit bezpečí a jistoty. Postupem času se děti naučí takového rodiče využívat a vydírat.

Při konečném rozhodnutí k rozvodu, je vhodné co nejdříve a nejšetrněji sdělit tuto informaci dítěti, pokud je to trochu možné společně s partnerem. Důležité je mluvit pravdu, navzájem se neobviňovat ani nepoužívat dítě jako prostředníka. Nejlepší prevencí je po rozvodu nenadávat na druhého rodiče, ale mluvit o něm dobře a vysvětlovat dítěti, že se museli rodiče rozvést, protože si nevyhovovali některými vlastnostmi, ale že mají i dobré vlastnosti. Dítěti totiž snižuje sebevědomí, když neustále poslouchá, jak byl druhý rodič špatný, prolhaný, sobec apod.

3.3.3 Nezletilí rodiče

Pokud se nezletilí stanou rodiči, bývají nezralí, nedokončili proces vlastního osamostatnění, často nemají ještě ukončené středoškolské vzdělání a finančně jsou závislí na rodičích. Manželé nemohou být podporovat jeden druhého, protože vnitřně nejsou dostatečně vyzralí. Ve společnosti mají nejnižší socioekonomické postavení. Děti v těchto rodinách jsou nechtěná a nežádoucí. Rodiče nemají dostatečný vztah k dítěti, méně si s ním hrají, povídají, a tím mu nedávají dostatečnou péči ke správnému vývoji ke svému osamostatnění.

Aby k této zátěžové situaci vůbec nedošlo je důležitá primární prevence. Podstatné jsou diskuze o neplánovaném rodičovství, antikoncepci apod. Dospívající si musí uvědomit, že se v této situaci mohou vyskytnout i oni sami.

Pokud se mladiství mají stát rodiči, je dobré naznačit jim, jaké povinnosti jim vznikají, jaké nepříjemné pocity je mohou napadnout a pomoci jim lépe se připravit na narození a výchovu dítěte.

3.3.4 Zneužívání dětí

Jakýkoliv způsob týrání dítěte (fyzické, psychické, sexuální) má závažné následky na psychice a ve způsobech emočního prožívání některých situací. Nejbližší příbuzní, prarodiče a častěji rodiče, zneužívají dítě ve více než 75% všech oznámených případů (MARKHAMOVÁ, 1996 str. 45). Všechny děti a později dospělí, kteří poznali nějaký způsob týrání, trpí pocity viny, protože věří, že rodiče jsou

bezchybní a moudří. Jsou přesvědčeni, že pokud jim tato osoba způsobila bolest, měla k tomu důvod, je to jejich chyba, chovali se špatně a takovéto chování si zasloužili. Tento pocit u nich přetrvává i v dospělosti.

Fyzické týrání lze charakterizovat jako opakovaný, trvalý a drastický proces, který může skončit trvalými fyzickými následky nebo dokonce smrtí dítěte (psychické důsledky zůstávají vždy). Nejedná se o „naplácání“ neposlušnému dítěti.

Psychické týrání je stejně škodlivé jako fyzické, působí však skrytě, protože nezanechává žádné vnější známky. Jde o opakované ponižování („Ty ses úplně blbej.“), zastrasování a neustálé vyhrožování trestáním.

U tohoto způsobu stresové situace je nejdůležitější primární prevence, která spočívá v přesvědčování dítěte, aby se nebálo se vším svěřit – dobrým i špatným, např. je dobré pochválit za přiznání se k neúspěchu k uličnictví (ve škole, rozbití okna atd.), ne za to co provedl, ale za to že řekl pravdu, zvyšuje se tím pravděpodobnost, že řekne i o případném zneužití. Tyrani totiž vždy využívají i psychický nátlak, že dítěti nikdo neuvěří, že si za to mohou sami apod.

Praktická část

1. Cíl práce

Diplomová práce má charakter teoreticko – empirický, se zaměřením především na projevy stresu u dospívající mládeže v atmosféře současné střední školy v ČR.

2. Předpoklady

- P1: Předpokládám, že psychosomatické projevy stresu u adolescentů nejsou výrazné.
- P2: Předpokládám, že psychické projevy jsou výraznější než psychosomatické.
- P3: Předpokládám, že projevy stresu jsou u děvčat výraznější než u chlapců.

3. Výzkumný vzorek

Výzkum se soustředil na dospívající středních škol (gymnazisté). Šetření se zúčastnilo 197 adolescentů (100%) navštěvujících třetí ročník nebo septimu gymnázií v Jihočeském kraji. Tyto ročníky navštěvují žáci ve věku 17, 18 let. Skupinu vytvořilo 27 studentů septimy a 23 studentů třetího ročníku Gymnázia, Střední odborné školy ekonomické a Středního odborného učiliště Kaplice, 50 studujících septimu a 41 studujících třetí ročník Gymnázium Jana Valeriána Jirsíka, 29 studentů septimy a 27 studentů třetího ročníku Gymnázia Český Krumlov.

Druhým způsobem srovnávání projevů stresu bylo z pohledu rozdělení pohlaví. Celkový počet adolescentů byl roztržzen dle pohlaví na 116 odpovědí adolescentek a 81 odpovědí adolescentů.

4. Předvýzkum

Pro zjištění správného pochopení dotazníku byl proveden předvýzkum. Tohoto zkoumání se zúčastnila jedna třída Obchodní akademie, Střední odborné školy a středního odborného učiliště Třeboň, kterou navštěvuje 27 studentů.

Dotazník předvýzkumu zahrnoval dvě strany (PŘÍLOHA 2). Na první straně měli adolescenti posoudit jednotlivé projevy stresu dle četnosti (vždy, často, někdy, zřídka, nikdy) a na druhé rozdělit, kde a z jakého důvodu se nejčastěji jednotlivé projevy stresu vyskytují (rozlišení dle škály 1 – 10).

Druhá strana dotazníku nebyla studenty pochopena, hodnotili důvody projevů stresu dle četnosti z první strany (často-nikdy), např. ve škole posoudili jednotlivé

situace všechny shodně číslicí 5, nerozdělili okolnosti dle četností jednotlivých situací (nejčastěji – nejméně často).

Vyplněné dotazníky předvýzkumu nejsou zahrnuté do konečného výzkumu.

5. Používané metody

Dotazníkové šetření je velmi populární metoda zjišťování názoru jednotlivců. Jde o způsob rozhovoru, který je jednodušší, protože jsou požadovány psané odpovědi. Další výhodou je menší časová náročnost než osobní rozhovor. Nevýhodami jsou naopak možnost nepřesného pochopení otázek a nepravdivé odpovědi. Ke zvýšení upřímnosti odpovědí je dobré vytvořit anonymní dotazník. Důležité je promyšlení hlavního účelu dotazníkového výzkumu a přesná formulace otázek. Nejprve se může vytvořený dotazník aplikovat na menší testovací vzorek (např. jedna školní třída – vhodné do třiceti osob), který ukáže chyby ve formulacích, které vedou k nepochopení otázek. Po této kontrole se provedou úpravy zjištěných nedostatků, a vznikne konečný dotazník. Na tvorbu dotazníků jsou kladeny určité nároky, aby byly získávány pravdivé poznatky a skutečná fakta. Mezi tyto požadavky patří objektivnost, standardnost, spolehlivost, validita, kvalitativní a kvantitativní interpretovatelnost a úspornost. Objektivní dotazník je nezávislý na osobě publikovatele, nezkrsluje fakta a vytváří jednoznačné výsledky. Standardizace pomáhá sjednocovat a formalizovat výsledky u všech zkoumaných osob podle stanovených norem. Vyžaduje velký pokusný vzorek, aby se ze získaných výsledků mohli vytvořit normy. Spolehlivost značí neměnnost v čase (pokud se šetření zopakuje po určitém čase, neměli by se výsledky výrazně lišit). Validita znamená platnost, čímž se rozumí, že dotazník skutečně měří co má. Dotazníky s malou spolehlivostí a validitou jsou bezvýznamné, pokud se tak stalo, nebyla vhodně zvolena metoda výzkumu.

Dotazníky se rozlišují dle typů otázek – otevřené, uzavřené škálové. Otevřené otázky nechávají zcela odpověď na tázaném, dotazy lze získat i zcela nepředpokládané odpovědi, které mohou naznačit původně neznámé vztahy. Tento typ je vhodný pokládat k prohloubení původních odpovědí, k nalezení souvislostí. Uzavřený způsob dává dotazovanému na výběr odpovědět předem zvolenými možnostmi, např. ano – nevím – ne. Průzkum je jednodušší, snáze se získávají statistické závěry. Největší nevýhodou je povrchnost odpovědí, která nemusí přesně ukazovat skutečnost a názory. Škálové dotazníky mají také předem stanovené odpovědi, které jsou určitou hodnotou nějaké škály, např. četnost (vždy, často, někdy,

zřídka, nikdy). Hlavními chybami této metody je přísnost v odpovídání (člověk posuzuje příliš přísně, znehodnocuje jedince) nebo naopak shovívavost (příliš mírné hodnocení).

Pro sběr dat byl využit dotazník vlastní výroby zaměřený na projevy stresu (PŘÍLOHA 1). K jeho tvorbě bylo čerpáno z knih (Praško, 2001, str. 11) a (HENNIG, 1996 str. 15). Je rozdělen na 28 jednotlivých otázek týkajících se specifických projevů stresu. Studenti měli ohodnotit projevy stresu podle četnosti prožívání. Škála dotazníku byla pětistupňová – první až pátý stupeň. První stupeň znamenal, že student daný projev stresu nikdy neprožil, druhý stupeň prožívání náročné situace zřídka, třetí stupeň značil občasné prožívání stresové situace daným způsobem, čtvrtý stupeň znamenal častý způsob zažívání stresu a pátý stupeň téměř každodenní známky prožitků.

6. Vlastní šetření

6.1 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

Všechny odpovědi studentů a studentek byly shrnuty do tabulky vytvořené v programu Excel (PŘÍLOHA 3, 4 a 5). Pro zvýšení přehlednosti byly hodnoty výsledků převedeny do procentuálního grafického znázornění. Při rozlišení prožívání stresových situací děvčat a chlapců bylo postupováno stejným způsobem. Každá otázka projevu náročné životní situace byla zpracována samostatně.

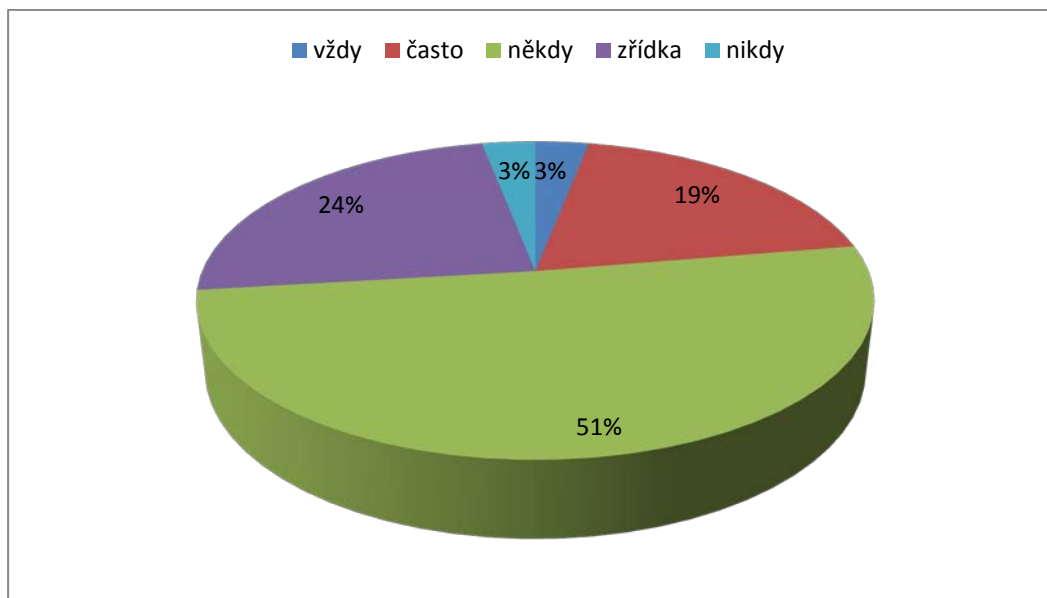
6.1.1 Cítíte se podráždění

První otázka „Cítíte se podráždění?“ se zabývá emocionálním prožíváním stresu. Odpovědi na tuto otázku jsou znázorněny v 2. grafu.

Z celkového počtu 197 studentů odpovědělo 24%, že bývají podráždění zřídka. Chlapci bývají podráždění zřídka častěji (32%) než dívky (18%). Naopak často bývá podrážděno 22% dívek a jen 16% chlapců.

Z celkového počtu žáků (197) odpovědělo nejvíce (51%), že se někdy cítí podráždění. 3% studentů jsou podráždění vždy, nebo se necítí podráždění nikdy.

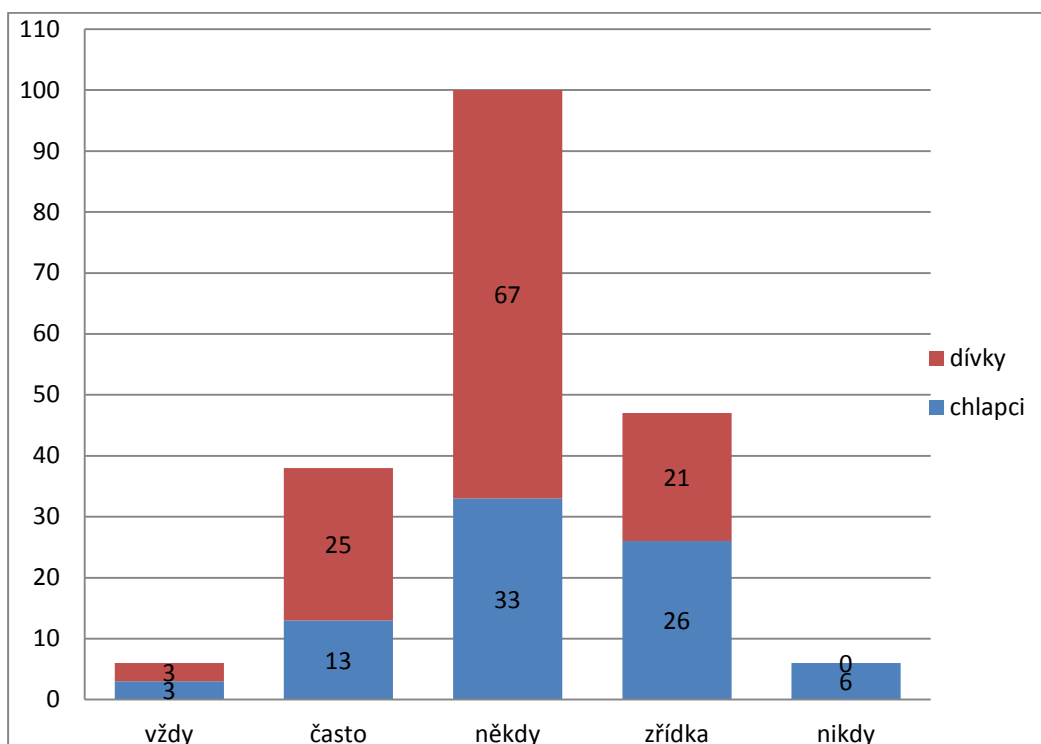
Graf 2. Znázornění odpovědí na otázku: „Cítíte se podráždění?“



V grafu 3 jsou počty převedeny do znázornění odpovědí rozložených podle rozlišení pohlaví.

Porovnáním výsledků odpovědí studentů a studentek byly zjištěny rozdíly v odpovědích. Nejčastější odpovědí bylo někdy, 58% děvčat, a 40% chlapců. Všechny studentky se setkaly alespoň někdy s tímto projevem (0%) a 7% studentů zvolilo odpověď nikdy. Zřídka se cítí podráždění 18% dívek a 32% chlapců. Naopak často se takto cítí 16% chlapců a 22% dívek. Vždy reagují podrážděně 3% studentek a 4% studentů.

Graf 3. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Cítíte se podráždění?“



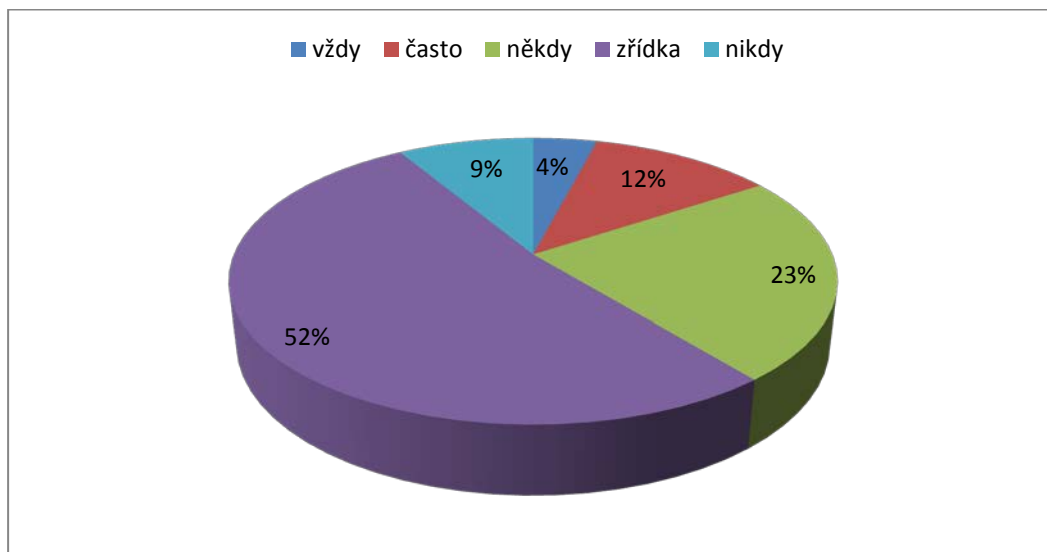
6.1.2 Jste náchylní k nemocem

Následující otázka „Jste náchylní k nemocem?“ ukazuje na tělesný projev stresu, jak snadno se u adolescentů vyskytne nachlazení, nebo jiné běžné onemocnění.

Při nerozlišování dle pohlaví a zjednodušení jsou počty studentů znázorněny v grafu 4. v procentuálním rozlišení.

Nejčastější volbou byla u studentů odpověď zřídka (52%), jako druhou volili studenti reakci někdy (23%). Nejméně využívanou odpovědí byla neustálá náchylnost k nemocem, pouze 4%.

Graf 4. Znáznornění odpovědí na otázku: „Jste náchylní k nemocem?“

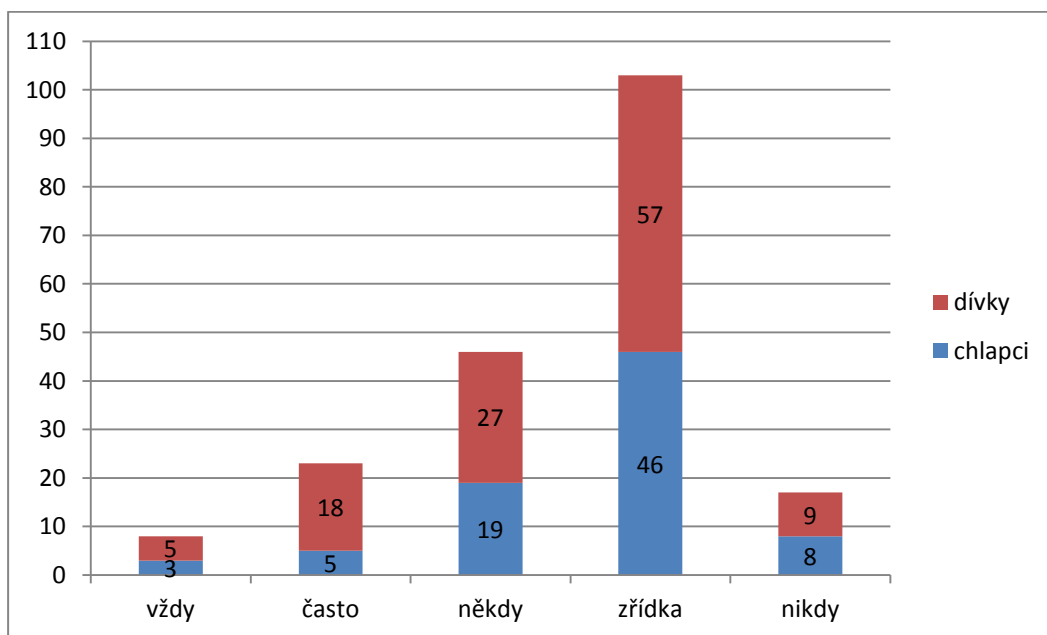


Graf 5. ukazuje odpovědi na tuto otázku s rozdělením dle pohlaví.

Mezi studenty a studentkami byly nalezeny rozdíly. Největší odlišnosti jsou u odpovědi často, kdy 16% dívek zvolilo tuto odpověď a 6% chlapců vybralo tento typ. Naopak téměř shodně označili odpověď někdy (23%) a 4% dívek i chlapců se přiznalo, že jsou stále náchylní k nemocem, což značí, že snadno podléhají stresovým situacím.

Studenti i studentky nejvíce využívali odpověď zřídka, děvčata 49% a chlapci 57%.

Graf 5. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jste náchylní k nemocem?“

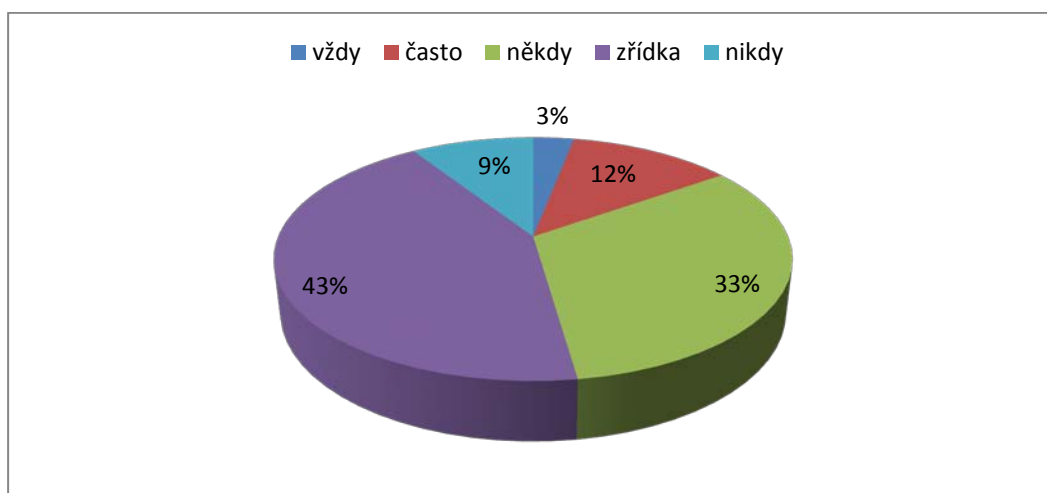


6.1.3 Cítíte zlost

Tato otázka se týkala emocionálního prožívání zátěžové situace. Odpovědi všech adolescentů (197) jsou porovnány v grafu 6.

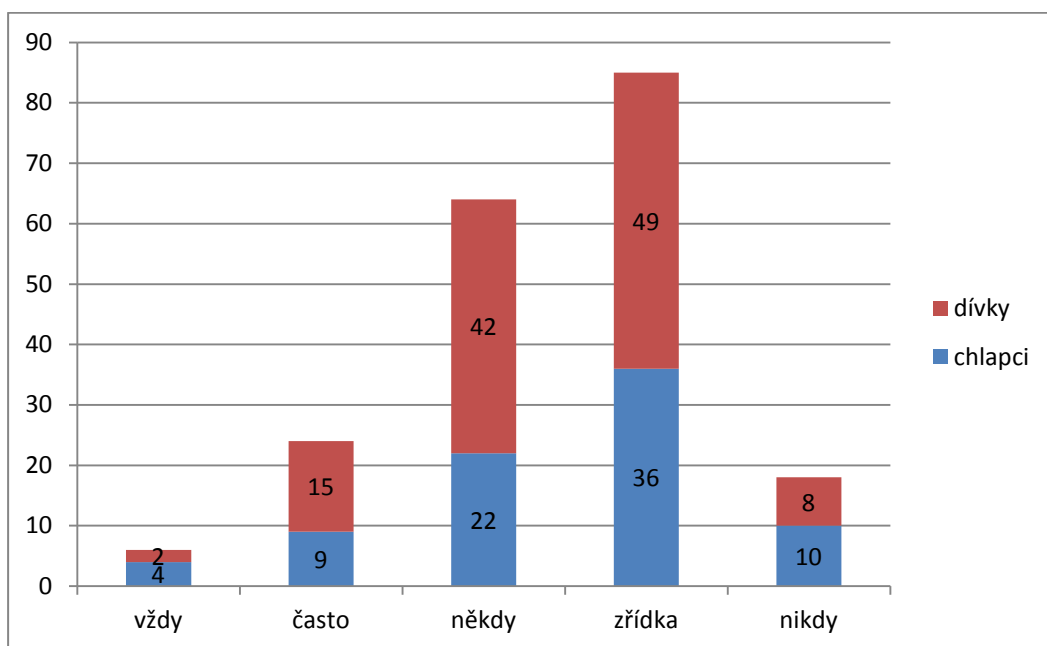
Z obecného pohledu na výsledky zlostných projevů vyplývá, že adolescenti prožívají stresovou situaci zlostně jen zřídka (43%), někdy 33%, 12% často, 9% tímto způsobem prožívá stres vždy a 3% naopak nikdy.

Graf 6. Znárodnění odpovědí na otázku: „Cítíte zlost?“



Do grafu 6. je převedeno rozložení odpovědí dle pohlaví.

Graf 7. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Cítíte zlost?“

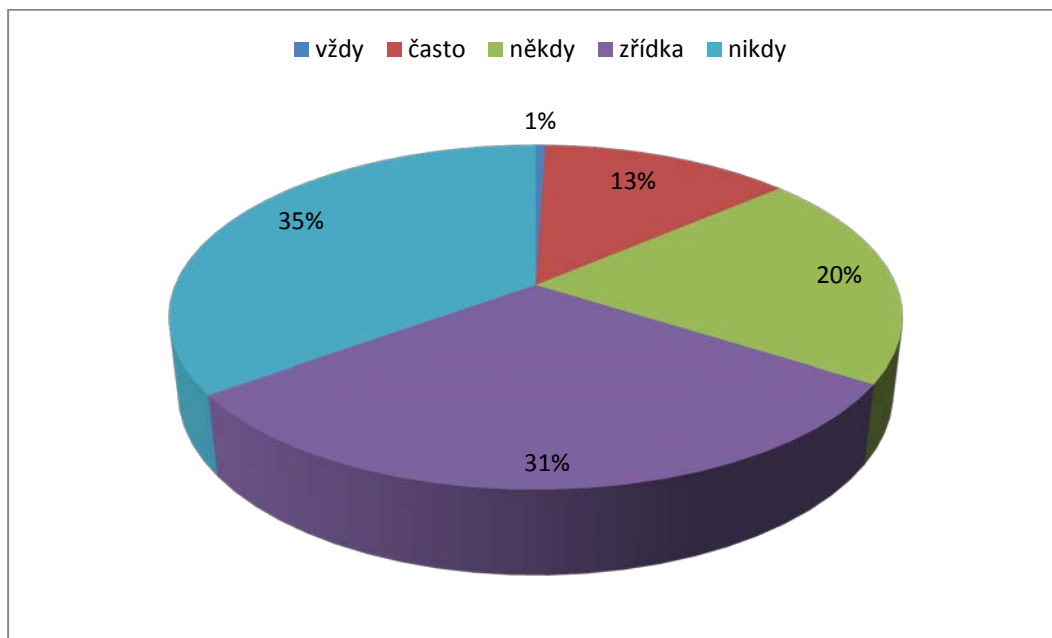


Porovnáním odpovědí studentů a studentek v pocitech zlosti a naštvanosti na celé okolí, byly zjištěny drobné rozdíly. 2% děvčat a 5% chlapců se cítí zlostní téměř vždy. Často mají tento pocit 13% dívek a 11% vrstevníků. Alespoň někdy prožijí tuto emoci 36% studentek a 27% studentů. 42% děvčat a 44% chlapců zažijí tuto zkušenost zřídka a tento pocit nepoznalo 7% dospívajících dívek a 12% chlapců.

6.1.4 Objevuje se u Vás třes rukou, těla

Odpovědi na otázku, zda se objevuje u adolescentů v náročné situaci třes rukou nebo těla, jsou zobrazeny v grafu 8. Tento způsob patří mezi tělesné příznaky stresu.

Graf 8. Znárodnění odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás třes rukou, těla?“



Nejvíce studentů nikdy nezažilo pocit třesu rukou nebo těla v prožívání zátěžové situace (35%). 31% adolescentů zvolilo odpověď zřídka. Někdy prožívá stresovou situaci třesem 20% dotázaných dospívajících. Často takto reaguje 13% studentů. A pouze 1% studentů se projevuje tímto způsobem, pouze 1 adolescent zvolil odpověď vždy.

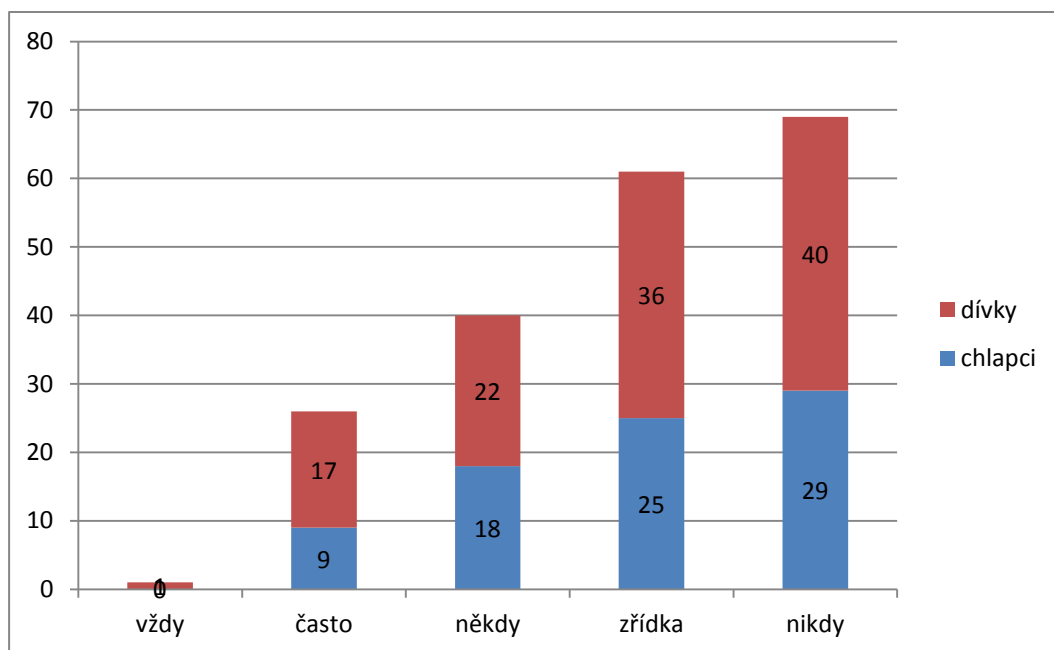
V grafu 9. je znázorněno procentuální rozložení odpovědí adolescentů dle pohlaví.

Žádný chlapec tento projev nemá v každé stresové situaci a pouze u 1% dívek se objevuje třes rukou nebo těla vždy. Často znají třes 11% studentů a 15% studentek. Alespoň někdy zažijí tento pocit 22% chlapců a 19% děvčat. Druhá nejčastější

odpověď u obou pohlaví je zřídka (31%). Nikdy nepoznali v náročné situaci třes rukou nebo těla 36% dotázaných chlapců a 35% dívek.

Oba grafy naznačují, že tento příznak stresu se u dospívajících neobjevuje často.

Graf 9. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás třes rukou, těla?“

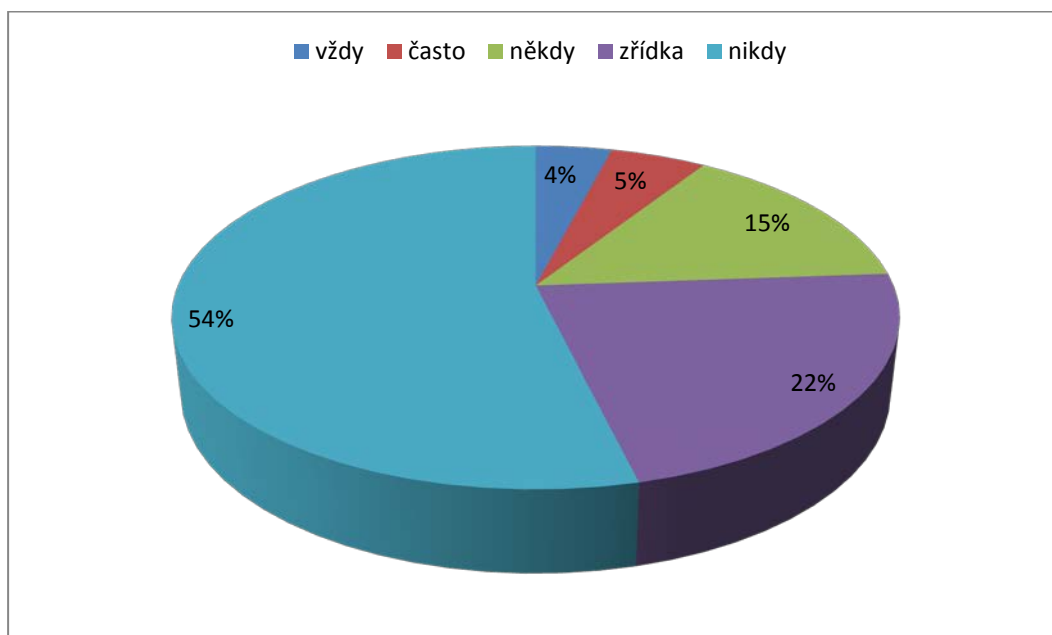


6.1.5 Nedokážete se radovat z úspěchu

V grafu 10. jsou ilustrovány odpovědi na otázku „Nedokážete se radovat z úspěchu?“. Otázka začíná zápořem (ne-dokážete), proto je částečně zavádějící. Týká se behaviorální stránky příznaků stresu.

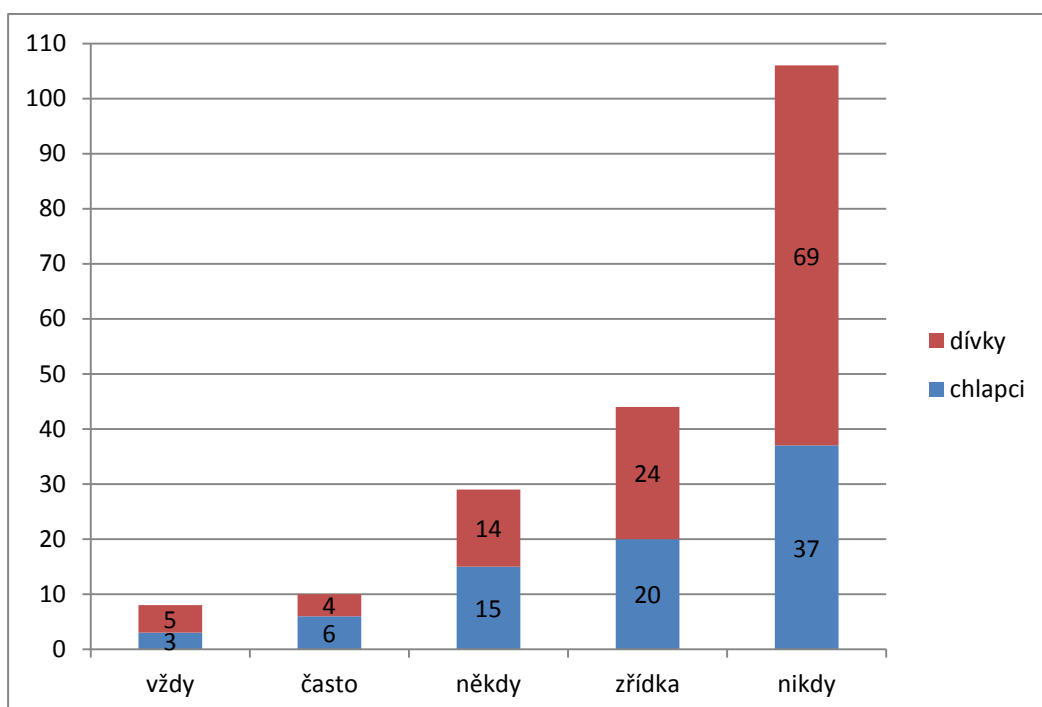
Z celkového obecného pohledu na výsledky vyplývá, že více než polovina adolescentů (54%) se umí radovat z úspěchu. 22% se zřídka stane, že se po kladném výsledku neraduje, někdy to postihne 15% adolescentů, 5% se neraduje často a 4% studentů mají problém radovat se po každém úspěchu.

Graf 10. Znázornění odpovědí na otázku: „Nedokážete se radovat z úspěchu?“



Graf 11. Zachycuje výsledky podle výběru odpovědí chlapců a děvčat. Nejčastější odpověď u obou skupin byla nikdy (59% děvčata a 46% chlapci), což značí, že většina studentů nemá problém se po úspěchu radovat. Další odpovědi jsou méně významné – zřídka (21% a 25%), někdy (12% a 19%), často (3% a 7%), vždy (4%).

Graf 11. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Nedokážete se radovat z úspěchu?“

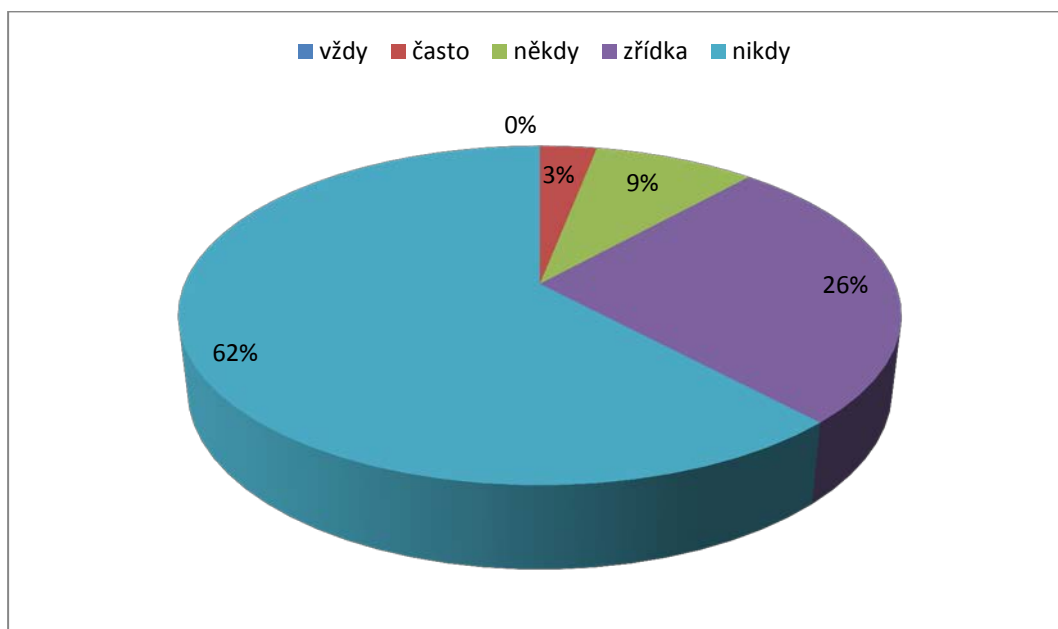


6.1.6 Objevuje se u Vás tik v obličejích

Šestá otázka „Objevuje se u Vás tik v obličejích?“ se vztahuje k tělesným projevům stresového prožitku.

Z grafu 12., který vyjadřuje celkové výsledky odpovědí na otázku „Objevuje se u Vás tik v obličejích?“, vyplývá, že tuto oblast hodnotí adolescenti jako téměř nepoznanou, 62% všech studentů nemá zkušenost s tímto projevem v náročných životních situacích. 26% adolescentů pozná tik v obličejích zřídka. Ostatní možnosti jsou pod 10% hranicí – někdy 9%, často 3% a v každé zátěžové situaci nemá tik v obličejích žádný ze studentů.

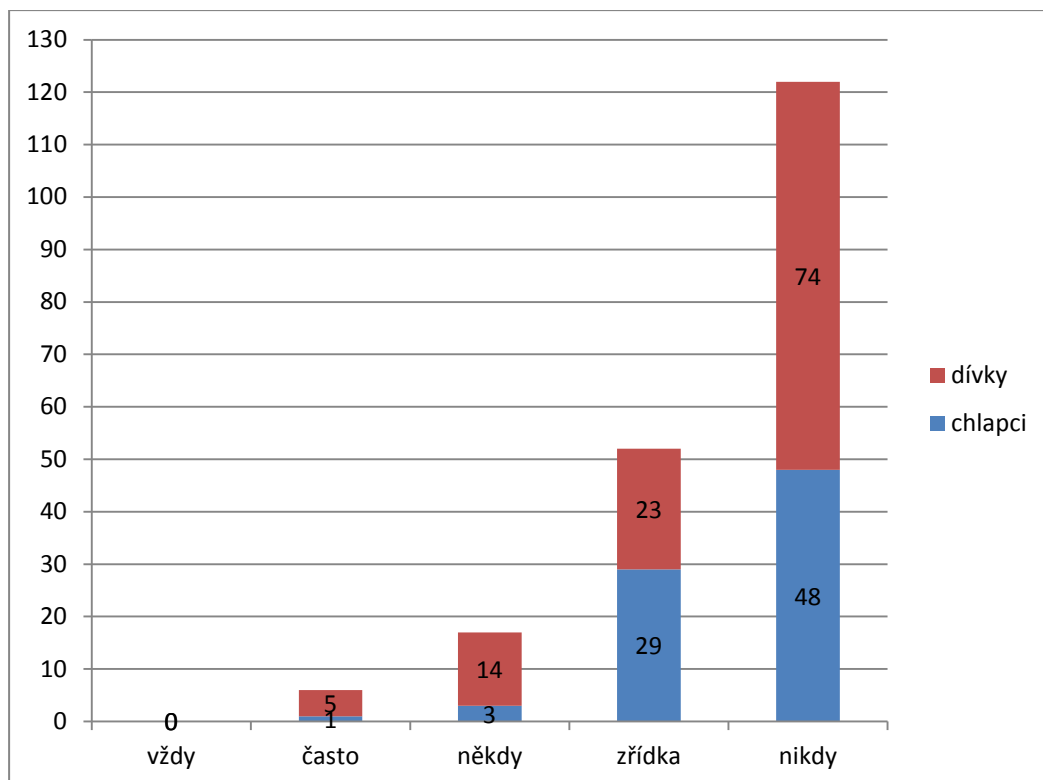
Graf 12. Znárodnění odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás tik v obličejích?“



Porovnání výsledků odpovědí u studentek a studentů je zobrazeno v grafu 13.

Pro studenty je tato oblast téměř neznámá, 64% dívek a 59% chlapců nikdy tik v obličejích nezažili a naopak každá stresová situace nevyvolá tento projev u žádného ze studentů (0%). Zřídka tik v obličejích prožijí 20% děvčat a 36% chlapců. Někdy se objevuje u 12% studentek a 4% studentů. 4% dívek a pouze 1% chlapců zná tento pocit často.

Graf 13. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás tik v obličeji?“

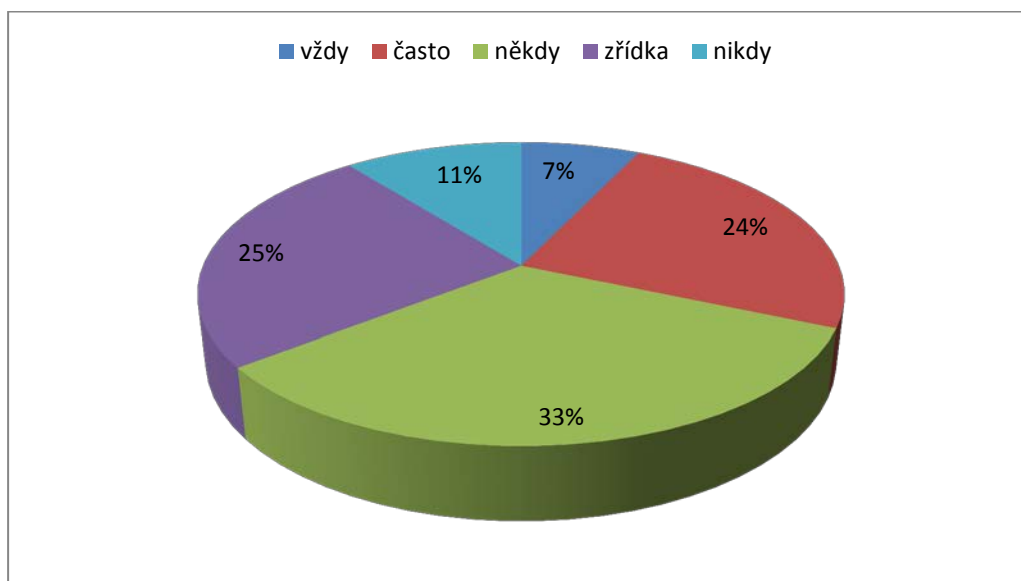


6.1.7 Večer nemůžete usnout

Na otázku „Večer nemůžete usnout?“, která je součástí behaviorálních příznaků stresu, nemusí být úplně jednoznačná odpověď. Mě z pohledu zátěžových situací zajímal příklad, kdy člověk leží v posteli a neustále přemýšlí, co udělal, neudělal a mohl udělat. Výsledky odpovědí všech studentů bez rozlišení pohlaví na tuto otázku jsou znázorněny v grafu 14.

Více než polovina studentů vybrala odpověď někdy a častěji – někdy (33%), často (24%) a vždy (7%), tento výběr ukazuje, že adolescenti mají bohaté zkušenosti s tímto příznakem stresu. 25% poznalo tento stav pouze zřídka a 11% ho nezažilo nikdy.

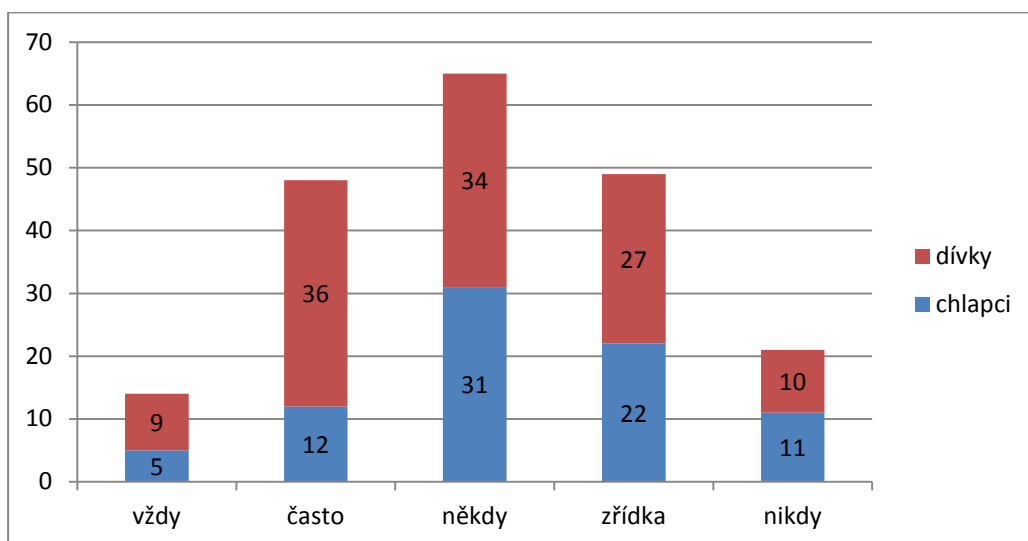
Graf 14. Znázornění odpovědí na otázku: „Večer nemůžete usnout?“



Rozložení výsledků porovnáním odpovědí chlapců a dívek na tuto otázku nalezneme v grafu 15.

Nejčastěji studenti na otázku „Večer nemůžete usnout?“ vybírali odpověď někdy (38%) a studentky nejvíce volili často (31%). Druhou nejčastější odpovědí bylo u chlapců zřídka (27%) a u děvčat někdy (29%). Studentky se dostali nad 20 procentní hranici ještě u reakce zřídka (23%). Studenti vybrali odpověď často v 15% a nikdy v 14% případů. Ostatní vybrané odpovědi jsou pod 10 procenty – chlapci vždy (6%), děvčata nikdy (9%) a vždy (8%).

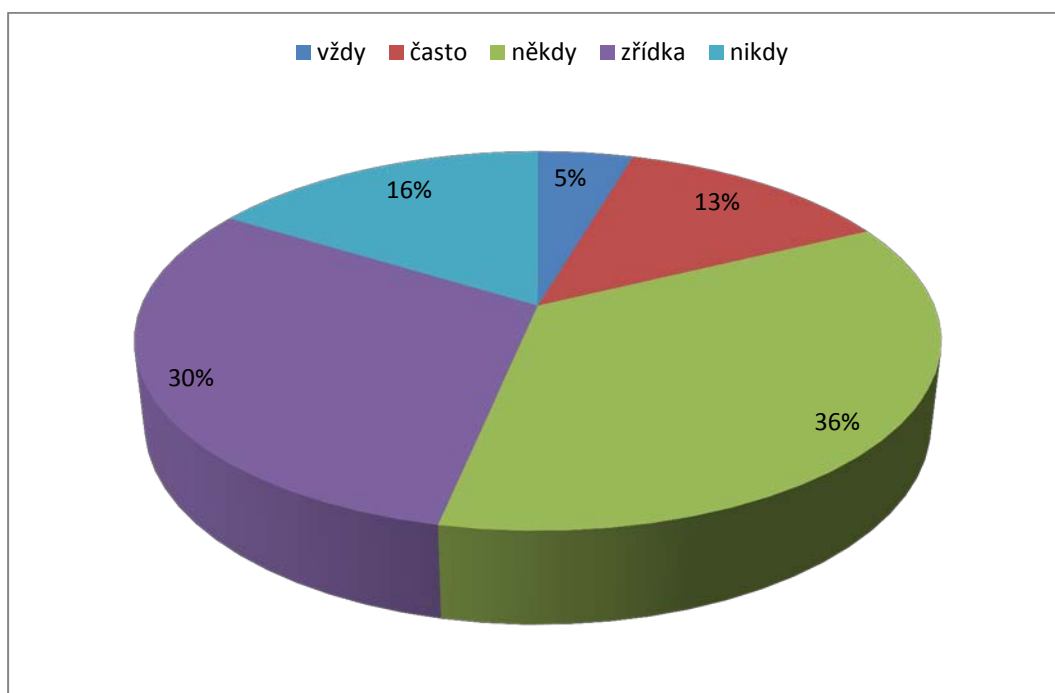
Graf 15. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Večer nemůžete usnout?“



6.1.8 Jste lekáví, vadí Vám hluk

Otázka „Jste lekáví, vadí Vám hluk?“ se vztahuje k behaviorálním příznakům stresu. Graf 16. vykazuje v celkovém pohledu na lekávosť a obtíže s hlukem, že tento projev není u studentů častý. 16% adolescentů není lekávích v žádné stresové situaci, 30% zřídka a někdy 36%. Pouze 13% studentů vadí hluk a jsou lekáví často a v každé náročné situaci 5%.

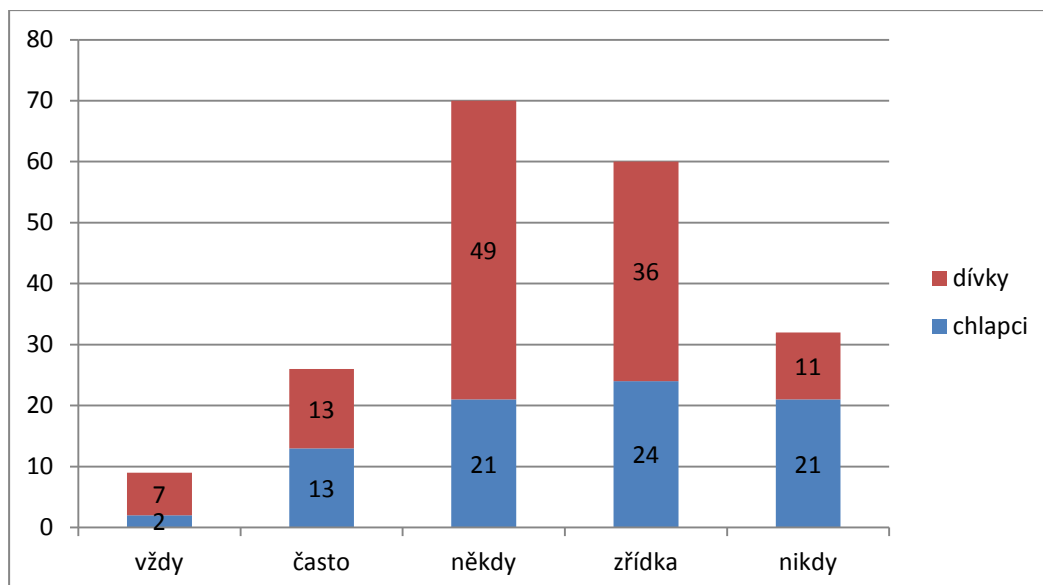
Graf 16. Znáznornění odpovědí na otázku: „Jste lekáví, vadí Vám hluk?“



Graf 17. zachycuje výsledky rozdělené podle pohlaví.

Při porovnání odpovědí studentek a studentů dojdeme k závěru, že někdy jsou lekávé a vadí hluk nejvíce děvčatům (42%) a naopak u chlapců tento stav nastává pouze zřídka (29%). Ihned za 29% studentů a jejich odpovědí zřídka je odpověď někdy shodně s nikdy (26%). 16% chlapců je často lekávích a vadí jim hluk a pouze 2% mají tento pocit v každé náročné situaci. Dívčám naopak vadí hluk zřídka v 31%. 11% studentek je často lekávích a vadí jim hluk. Ostatní odpovědi dívek jsou pod deseti procenty (nikdy 9%, vždy 6%).

Graf 17. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jste lekaví, vadí Vám hluk?“

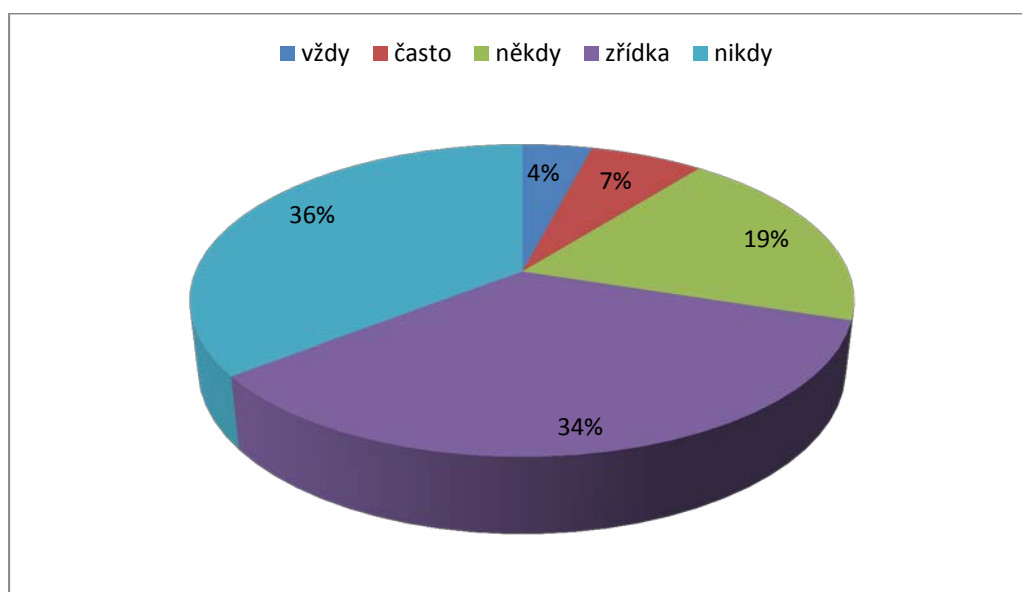


6.1.9 Budí Vás děsivé sny

Odpovědi na otázku, zda adolescenty budí děsivé sny, jsou zobrazeny v grafu 18. Tento způsob patří mezi behaviorální příznaky stresu.

Nikdy (36%) nebo zřídka (34%) budí děsivé sny většinu studentů. Někdy noční můry v době prožívání náročné situace zažije noční můry 19% dospívajících. Často mají tyto sny 7% a vždy 4% adolescentů.

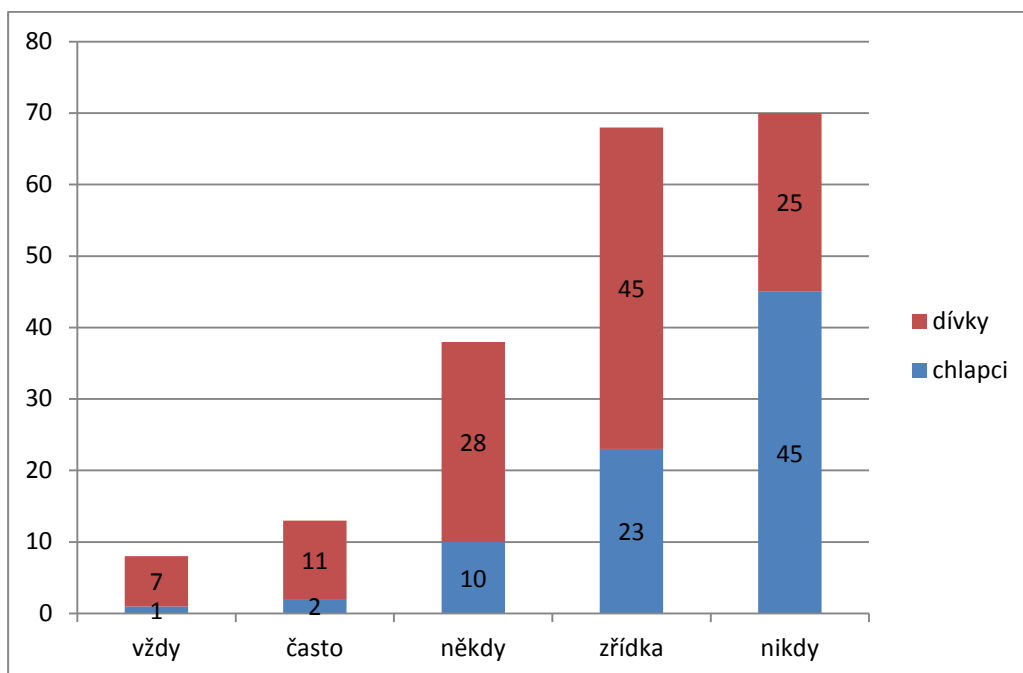
Graf 18. Znázornění odpovědí na otázku: „Budí Vás děsivé sny?“



Výsledky odpovědí adolescentů na otázku „Budí Vás děsivé sny?“ jsou znázorněny v grafu 19.

Více než polovina studentů (56%) nikdy v náročných situacích nebudí děsivé sny, nebo se jim zdají pouze zřídka (28%). Ostatní odpovědi chlapců jsou pod 20 procentní hranicí – někdy 12%, často 2% a vždy 1%. Studentky mají zřídka děsivé sny při prožívání stresových situacích v 39% nebo trochu častěji (někdy – 24%). 22% se nikdy nezdál děsivý sen. Často mají tento příznak 9% a vždy 6% studentek.

Graf 19. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Budí Vás děsivé sny?“

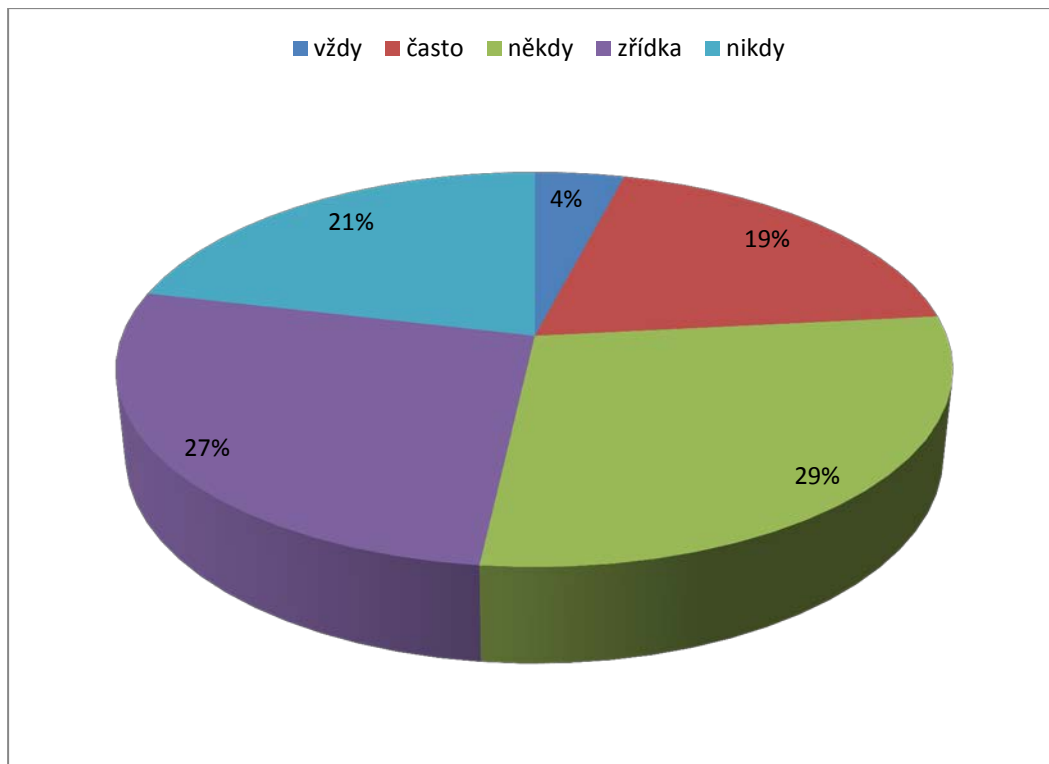


6.1.10 Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo

Otázka „Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?“ je zaměřena na behaviorální projev stresu. Při návštěvě školní jídelny je tento jev velmi často vidět, studenti sedí za stolem a chvátají s jídlem, že ani neví, co jí, proto jsou výsledky odpovědí znázorněné v grafu 20. částečně překvapivé.

V celkovém pohledu adolescenti jedí při prožívání zátěžových situací nesoustředěně a hltavě nejčastěji někdy (29%) nebo zřídka (27%). Nikdy nejedlo rychle a hltavě 21% studentů. 19% dospívajících prožívá tímto způsobem stresovou situaci často. Pouze 4% jí nesoustředěně v každé náročné situaci.

Graf 20. Znárodnění odpovědí na otázku: „Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?“



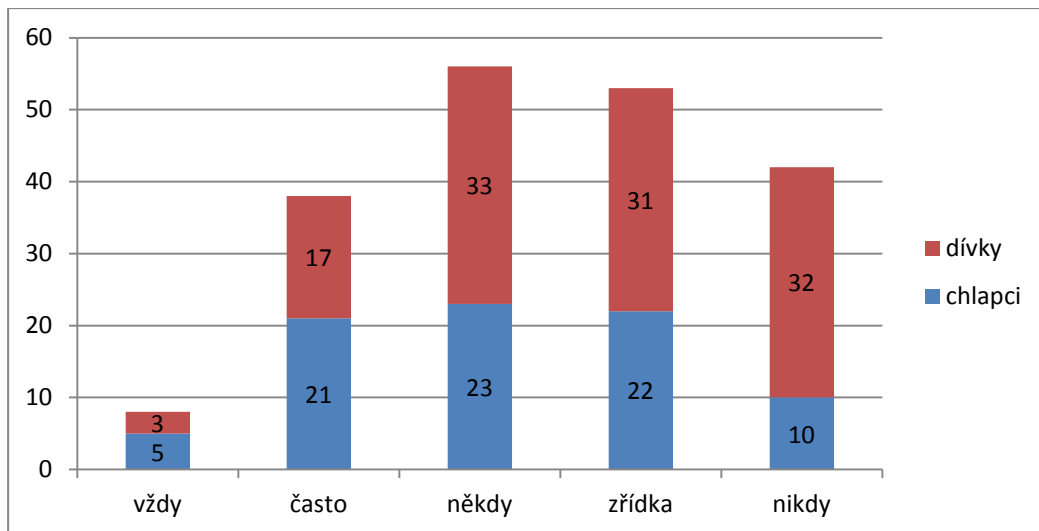
Výsledky znázorněné v grafu 21. ukazují odpovědi rozložené dle pohlaví.

Děvčatům se tento stav stává nejčastěji někdy (28%), pouze o jedno procento méně (27%) dívek nikdy pocít nesoustředěnosti na jídlo nezažilo a následuje pouze zřídka rychle a hltavé stravování (26%). 15% studentek zná tento pocit často a v každé stresové situaci jí rychle a hltavě 3% děvčat.

Chlapci také nejčastěji volili odpověď někdy (28%), ale druhá nejvíce vybíraná odpověď je zřídka (27%) a třetí často (26%). Nikdy nejedli hltavě a nesoustředěně 12% studentů a naopak vždy takto jí 6% adolescentů.

Mezi odpověďmi studentek a studentů lze nalézt významnější odlišnosti. Chlapci častěji než děvčata jí rychle, hltavě a nesoustředěně – nejlépe zřetelný je rozdíl vidět u odpovědi často (dívky 15% a chlapci 26%).

Graf 21. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?“

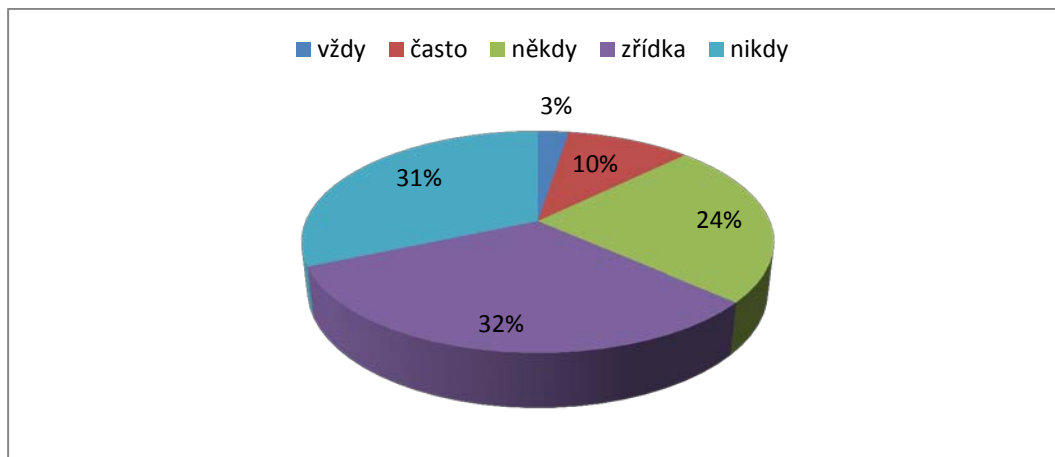


6.1.11 Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát

Graf 22., kde jsou zobrazeny výsledky odpovědí, se zabývá otázkou „Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát?“. Tento projev je součástí behaviorálních příznaků stresu.

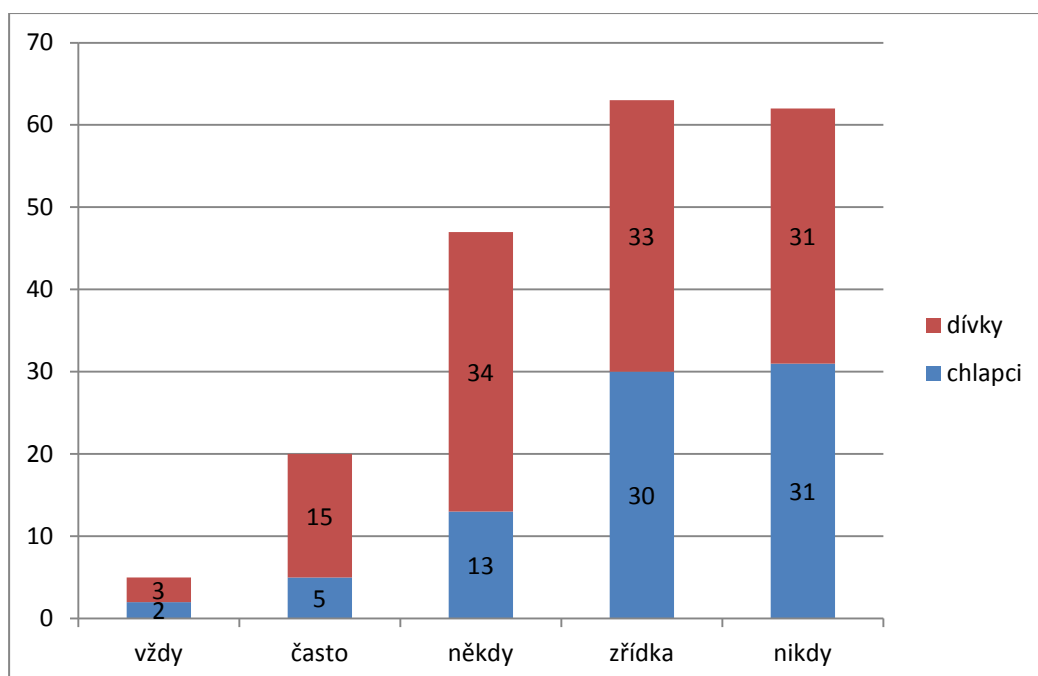
Zřídka se adolescenti probouzí předčasně a pak již nemůžou spát v 32%. O procento méně má odpověď nikdy (31%). Tyto dva výsledky ukazují, že většina studentů má pouze malé zkušenosti s tímto způsobem prožívání náročné situace. Někdy zažije předčasné probuzení 24% adolescentů. 10% má tento problém často a pouze 3% dospívajících v každé stresové situaci.

Graf 22. Znázornění odpovědí na otázku: „Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát?“



Tato oblast (graf 23) vykazuje v pohledu na jednotlivé odpovědi studentů a studentek drobné rozdíly mezi pohlavími. U děvčat je nejčastější odpovědí někdy (29%) u chlapců nikdy (38%), druhou u studentek zřídka (28%) a u studentů rovněž zřídka (37%). Jako třetí nejčastější si vybrali dívky nikdy (27%) a chlapci někdy (16%). 13% studentek se předčasně probouzí často a ten samý problém trápí často 6% studentů. Pouze 3% dívek a chlapců zažívají předčasné probouzení každé zátěžové situaci. U obou pohlaví jsou nejvíce vybírané odpovědi – někdy, zřídka a nikdy, procentuálně jsou blízko u sebe.

Graf 23. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát?“

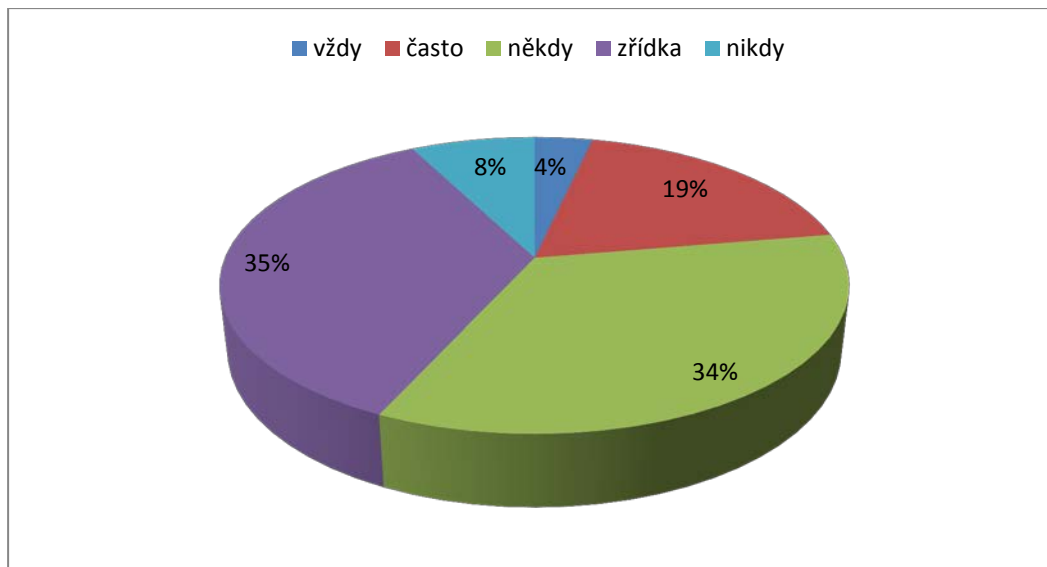


6.1.12 Míváte potíže se soustředěním, zapamatováním si či vybavením z paměti

„Míváte potíže se soustředěním, zapamatováním si či vybavením z paměti?“ to je znění další otázky, jejíž obecné hledisko je znázorněno v grafu 24. Tato otázka patří mezi behaviorální projevy stresu.

Pouze 4% studentů mají ve všech stresových situacích problémy se soustředěním a pamětí a 8% naopak tento stav nikdy nezažilo. 19% adolescentů se s tímto problémem setkává často. Největší podíl v zastoupení mají možnosti někdy (34%) a zřídka (35%).

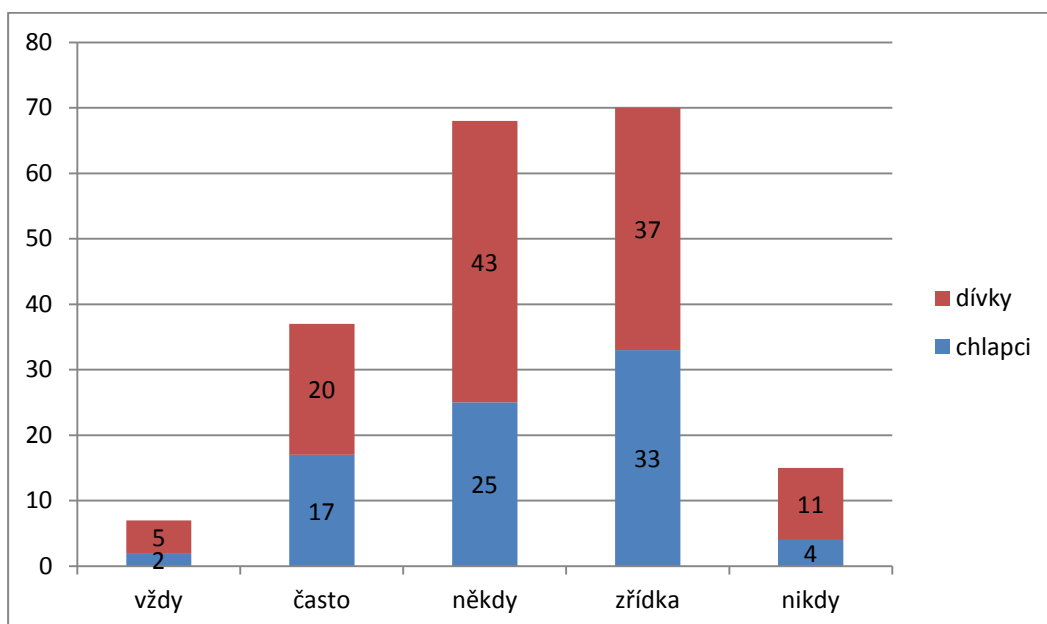
Graf 24. Znázornění odpovědí na otázku: „Míváte potíže se soustředěním zapamatováním si či vybavením z paměti?“



Výsledky v porovnání studentů a studentek jsou zaznamenány v grafu 25.

Dospívající chlapci nejméně vybírali nejextrémnější odpovědi – vřdy 3% a nikdy 5%, děvčata reagovali úplně stejně – vřdy 4% a nikdy 9%. Studentky mívají potíže se soustředěním nejvíce někdy (37%) a studenti pouze zřídka (41%). Stejné rozložení procent (31%) je u odpovědi někdy od chlapců a zřídka od děvčat, tyto reakce jsou druhé nejčastější. Třetí nejvíce volenou odpovědí je často – kluci 21% a dívky 17%.

Graf 25. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte potíže se soustředěním zapamatováním si či vybavením z paměti?“

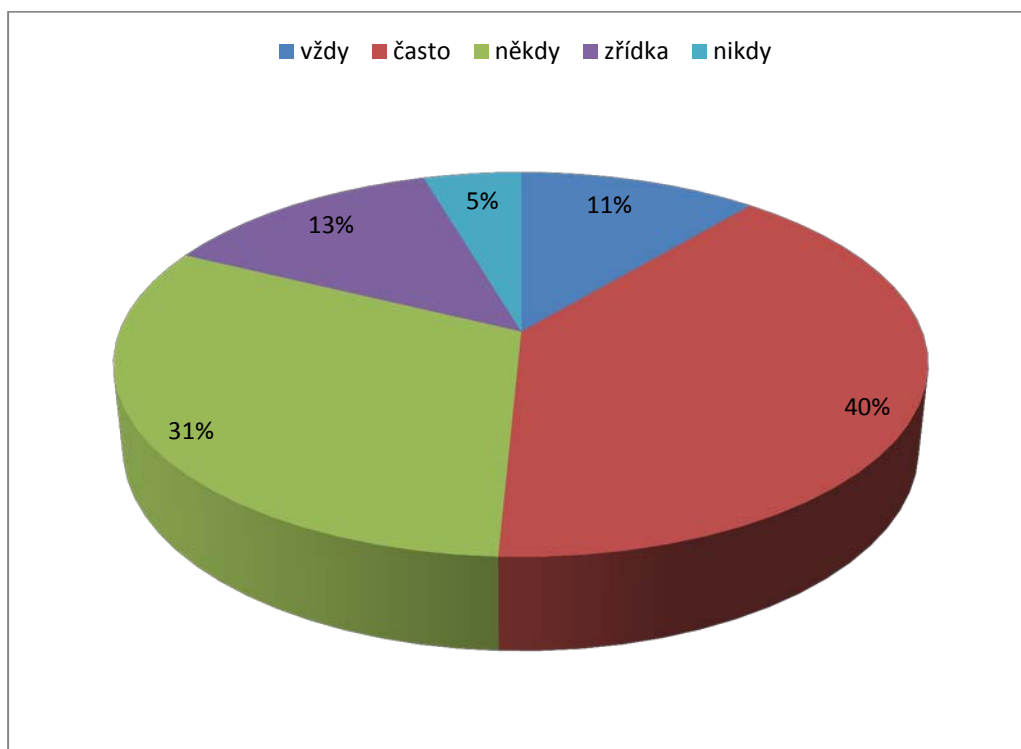


6.1.13 Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí

Na další behaviorální projev stresu se snaží ukázat třináctá otázka „Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?“. Výsledky na tuto otázku jsou zobrazeny v grafu 26.

40% studentů se probouzí často neodpočatých a unavených a 31% mělo tento pocit alespoň někdy. 11% všech dospívajících se cítí i po probuzení unaveně a neodpočatě při prožívání všech zátěžových situací, 13% zřídka a 5% se vždy probouzí odpočatých.

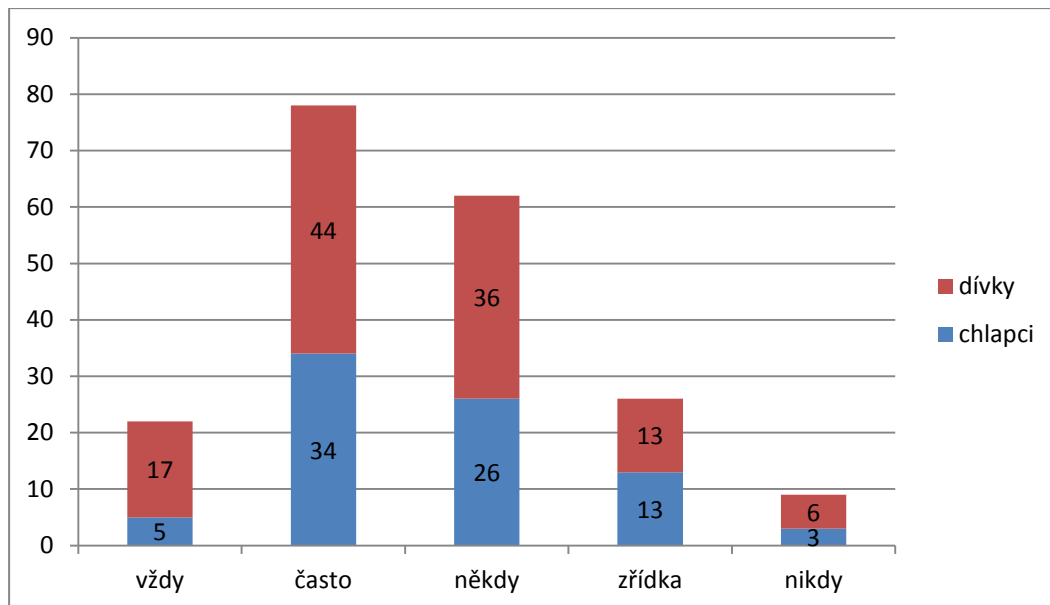
Graf 26. Znázornění odpovědí na otázku: „Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?“



Graf 27. zachycuje výsledky odpovědí adolescentů podle rozlišení pohlaví.

Studentky i studenti nejvíce vybírali odpověď často – 38% a 42% a druhou nejčastější odpovědí byla někdy – 31% a 32%, tyto dvě varianty volila většina studentů. Zřídka se cítí po probuzení stále unavených 11% dívek a 16% chlapců. Vždy jsou po probuzení neodpočatí 15% děvčat a pouze 6% chlapců naopak nikdy tento stav nezažilo 5% studentek a 4% studentů.

Graf 27. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?“

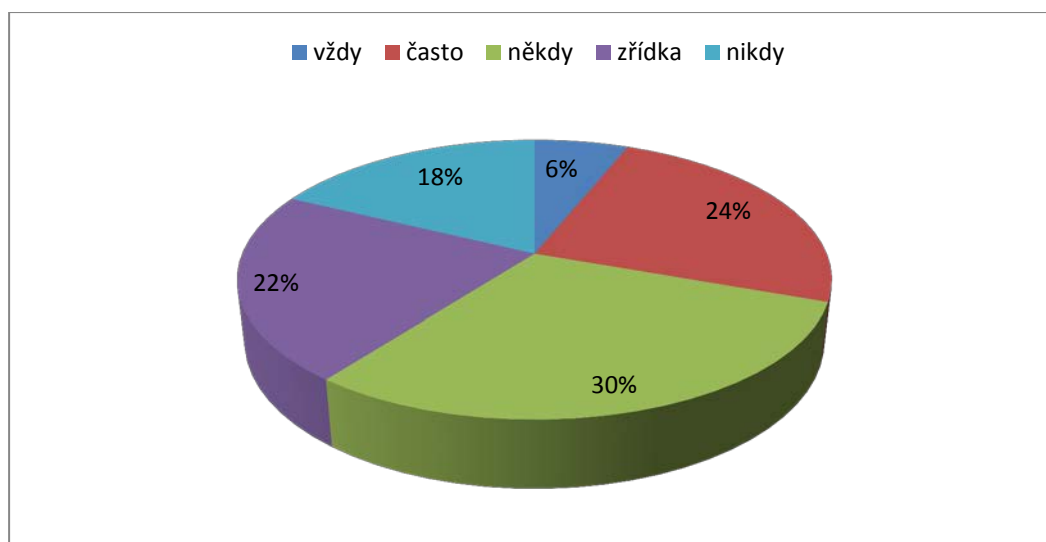


6.1.14 Cítíte chlad na rukou a nohách

Otázka „Cítíte chlad na rukou a nohách?“ zachycuje tělesný projev stresu. Nesmí se však splést s chladem v nepříznivém počasí. Výsledky jsou zobrazené v grafu 28.

30% dospívajících pociťuje chlad na rukou nebo nohách někdy. 24% zažívá tento pocit často a naopak 22% zřídka. 18% adolescentů nemělo nikdy pocit studených rukou a nohou v zátěžové situaci a 6% naopak pociťuje chlad za každých náročných okolností.

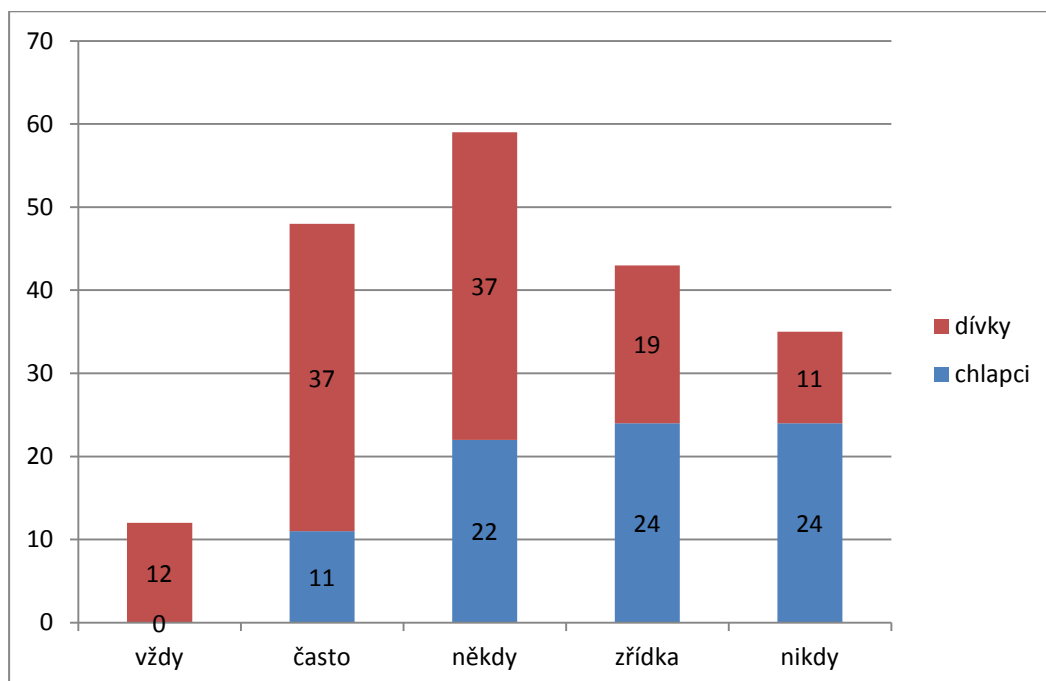
Graf 28. Znázornění odpovědí na otázku: „Cítíte chlad na rukou a nohách?“



Graf 29. zachycuje pohled děvčat a chlapců na tento typ tělesného příznaku prožívání stresu.

Studenti odpovídali v 30%, že tento pocit neznají, nebo ho zažívají pouze zřídka. 27% chlapců pociťují chlad na končetinách v některých zátěžových situacích a často ho pociťuje 14% studentů. Žádný chlapec ne zvolil odpověď – vždy. Naopak děvčata nejvíce volili odpověď často, nebo že alespoň někdy pociťují chlad při prožívání náročných situací (32%). 16% studentek zažívá tento pocit zřídka a 10% naopak v každé stresové situaci. 9% dívek nikdy nemělo pocit chladných rukou nebo nohou ze stresu. Odpovědi studentů, ukazují, že chlapci v náročných situacích nemívají pocity studených končetin, na rozdíl od děvčat, které mají s tímto prožitkem větší zkušenosti.

Graf 29. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Cítíte chlad na rukou a nohách?“

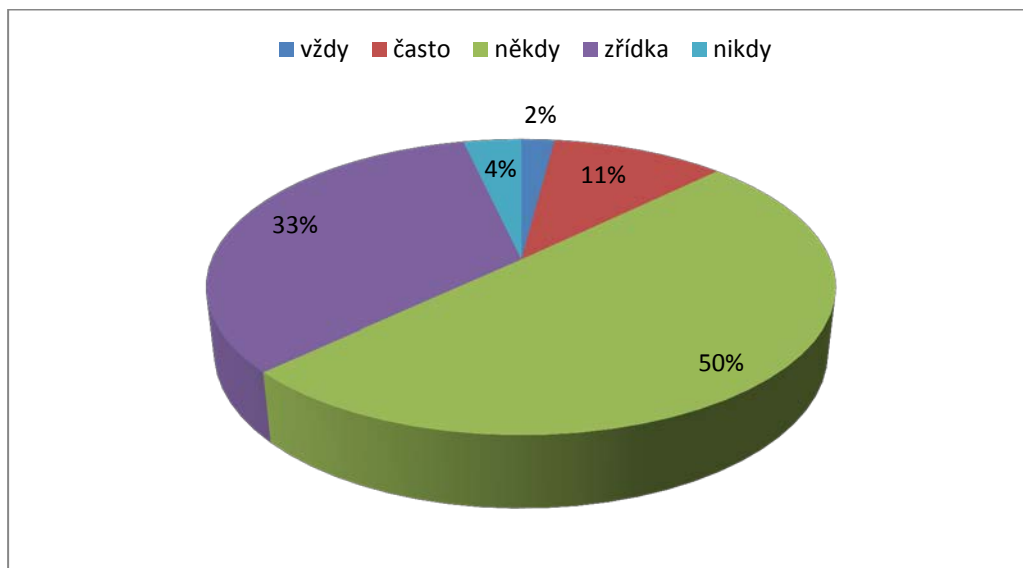


6.1.15 Obtížně se soustředíte

Další otázka „Obtížně se soustředíte?“ je součástí behaviorálních projevů stresu a odpovědi jsou ilustrovány v grafu 30.

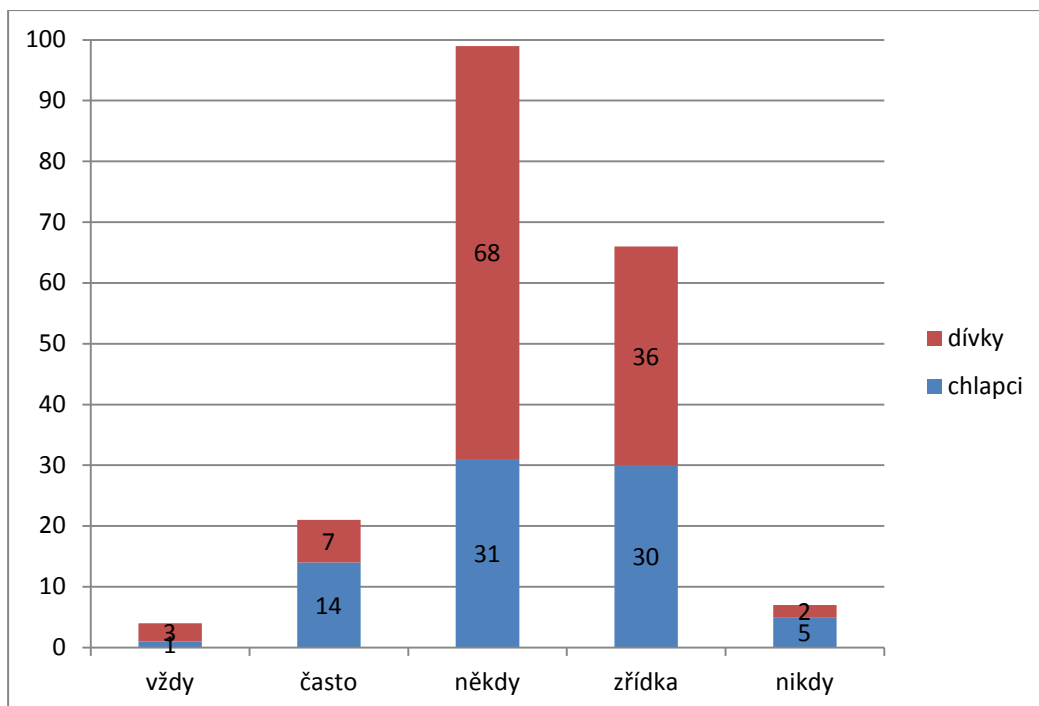
Přesně polovina adolescentů má v některých stresových situacích potíže s koncentrací (50%). Zřídka se špatně koncentruje 33% dospívajících. 11% středoškoláků má tyto problémy často, pouze 4% ve všech zátěžových situacích. Jen 2% studentů nikdy nezažili potíže soustředit.

Graf 30. Znázornění odpovědí na otázku: „Obtížně se soustředíte?“



V grafu 31. jsou charakterizovány výsledky na otázku „Obtížně se soustředíte?“ podle odpovědí chlapců a dívek.

Graf 31. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Obtížně se soustředíte?“



Potíže soustředit se na právě prováděnou činnost mají nejčastěji někdy 58% studentek a 38% studentů. Zřídka se to stává 31% dívek a 37% chlapců naopak často mají tyto potíže 17% chlapců a pouze 6% děvčat. Nikdy nemělo problémy

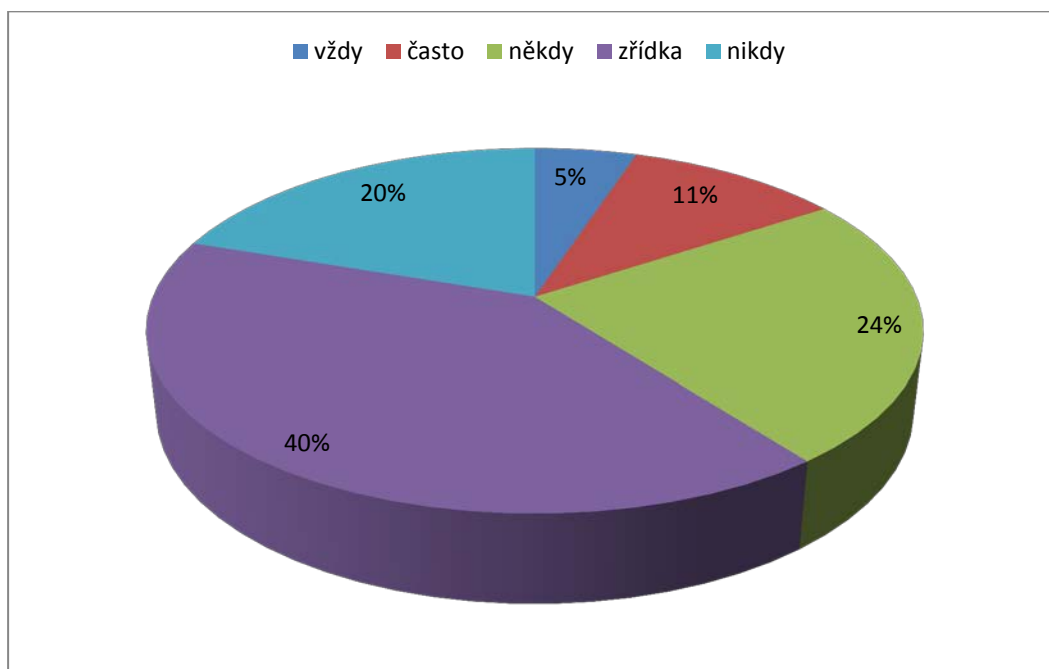
s koncentrací 6% studentů a 2% studentek. Ve stresu se vždy obtížně soustředí 3% dívek a 1% chlapců.

6.1.16 Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte

Tělesných projevů stresu se týká další otázka „Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte?“. Obecné výsledky na tuto otázku jsou zobrazeny v grafu 32.

Nejvíce adolescentů vybíralo odpověď zřídka (40%), druhou nejčastější byla reakce někdy 24%. Nikdy pocít nepříjemného pocení nezažilo 20% dospívajících. Naopak 11% se ve stresových situacích nápadně až nepříjemně potí často a 5% vždy.

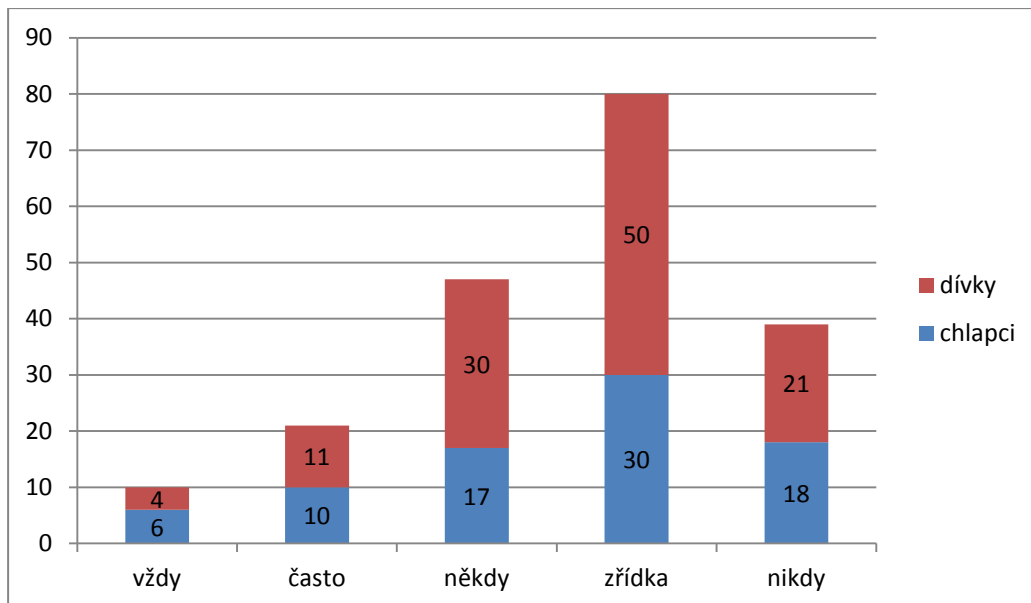
Graf 32. Znárodnění odpovědí na otázku: „Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte?“



Odpovědi jsou rozebrány dle pohlaví v grafu 33.

Zřídka se nepříjemně a nápadně potí 43% dívek a 37% chlapců. Že mají tento projev někdy, se přiznalo 26% studentek a 21% studentů, často 9% děvčat a 12% chlapců a ve všech náročných situacích 3% středoškolaček a 7% středoškoláků. Nikdy nepoznalo pocít nepříjemného pocení 18% dívek a 22% chlapců.

Graf 33. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Stává se Vám, že se nápadně nepříjemně potíte?“

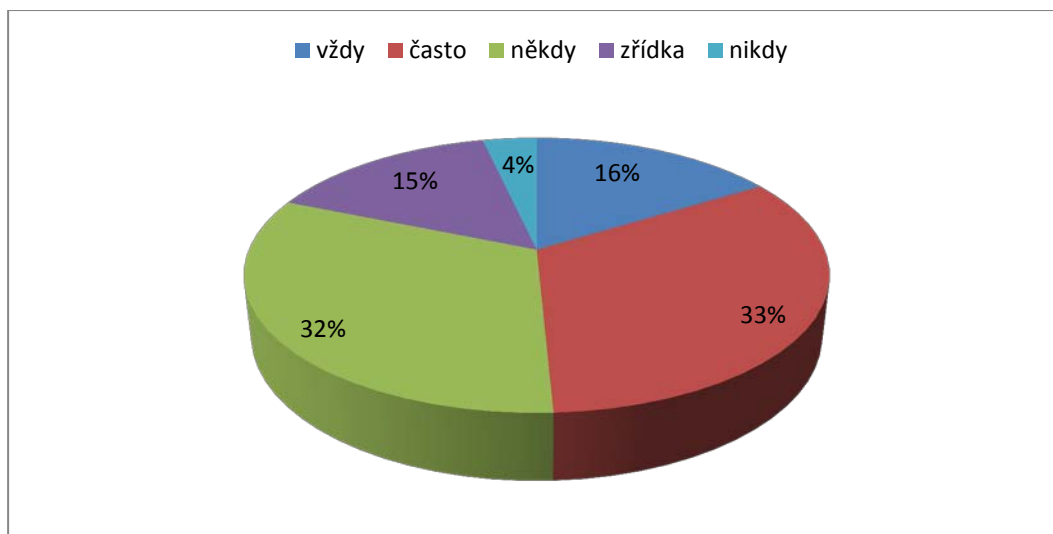


6.1.17 Vyhýbáte se nepříjemnostem

Graf 34. znázorňuje výsledky odpovědí na otázku „Vyhýbáte se nepříjemnostem?“ Tato reakce patří mezi behaviorální projevy stresu.

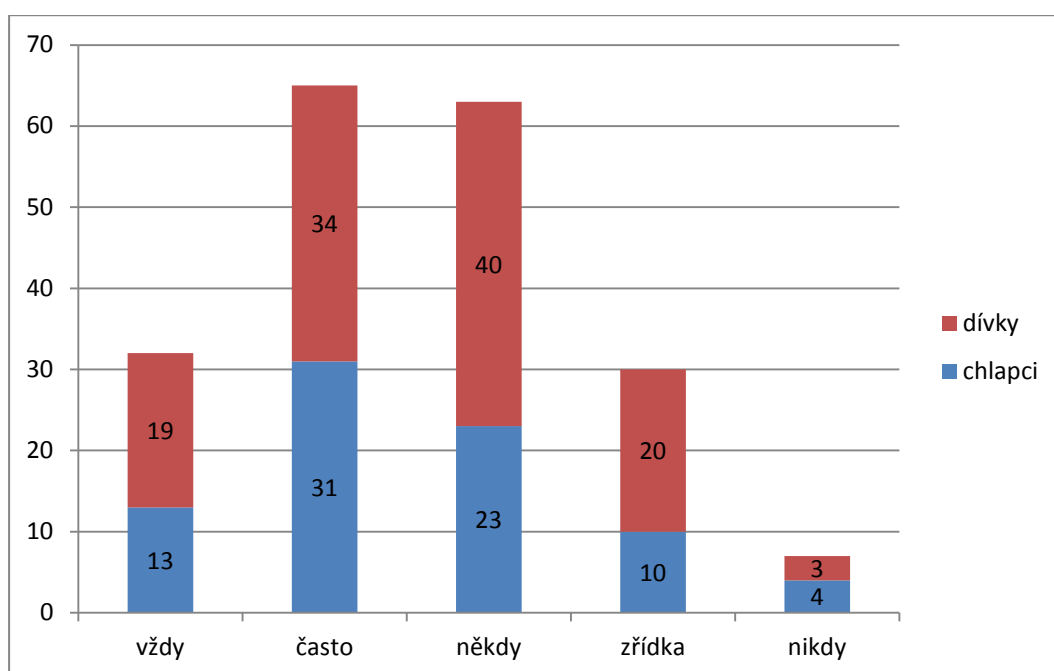
V celkovém obecném pohledu se dá říci, že tento příznak stresu je u adolescentů poměrně častý. Nejvíce vybírali odpověď často (33%), následovala odpověď někdy (32%) a třetí nejčastější je odpověď vždy (16%). Alespoň zřídka se pokouší vyhnout nepříjemnostem 15% dospívajících. Nikdy tento projev nezažilo 4% středoškoláků.

Graf 34. Znázornění odpovědí na otázku: „Vyhýbáte se nepříjemnostem?“



Většina dospívajících (graf 35) má zkušenosti s vyhýbáním se nepříjemným a náročným situacím nikdy to neprožilo pouze 5% chlapců a 3% děvčat. Zřídka se pokusí vyhnout potížím 12% chlapců a 17% dívek, někdy 28% studentů a 35% studentek, často 38% chlapců a 29% děvčat a vyhnout se všem náročným situacím se snaží 16% dospívajících chlapců a děvčat.

Graf 35. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Vyhýbáte se nepříjemnostem?“

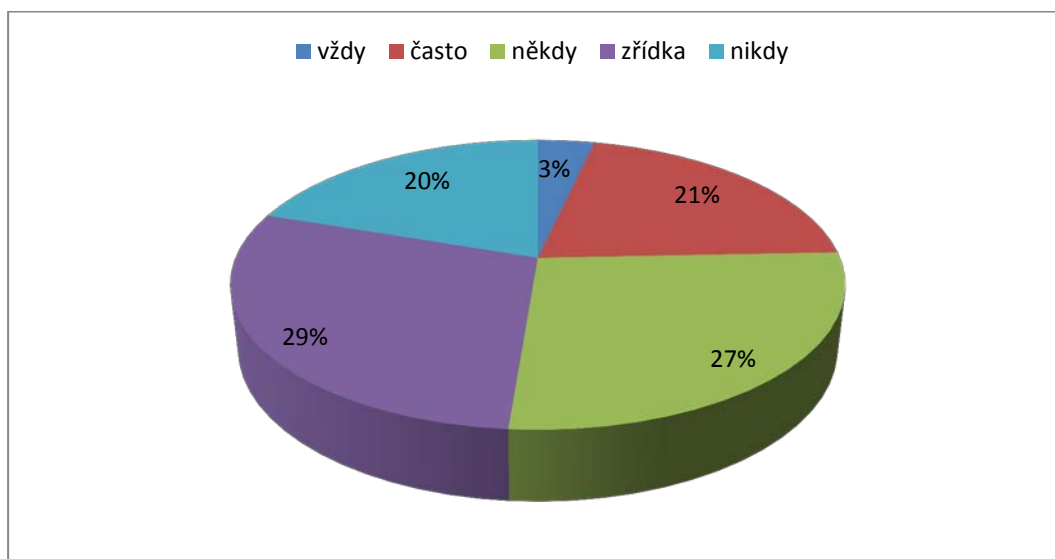


6.1.18 Trpíte bolestmi hlavy

Výsledky na osmnáctou otázku „Trpíte bolestmi hlavy?“ jsou zobrazeny v grafu 36. Problémy s bolestí hlavy v zátěžových situacích patří mezi tělesné projevy stresu. Je důležité umět rozlišit tento projev s příznaky nachlazení, nedostatku tekutin apod.

Nejvíce adolescentů (29%) trpí bolestmi hlavy ze stresu zřídka. Někdy má tyto problémy 27% středoškolských studentů, 21% dospívajících bolí hlava často. Nikdy nezažilo tento pocit 20% adolescentů. Pouze 3% trpí bolestmi hlavy ve všech stresových situacích.

Graf 36. Znázornění odpovědí na otázku: „Trpíte bolestmi hlavy?“

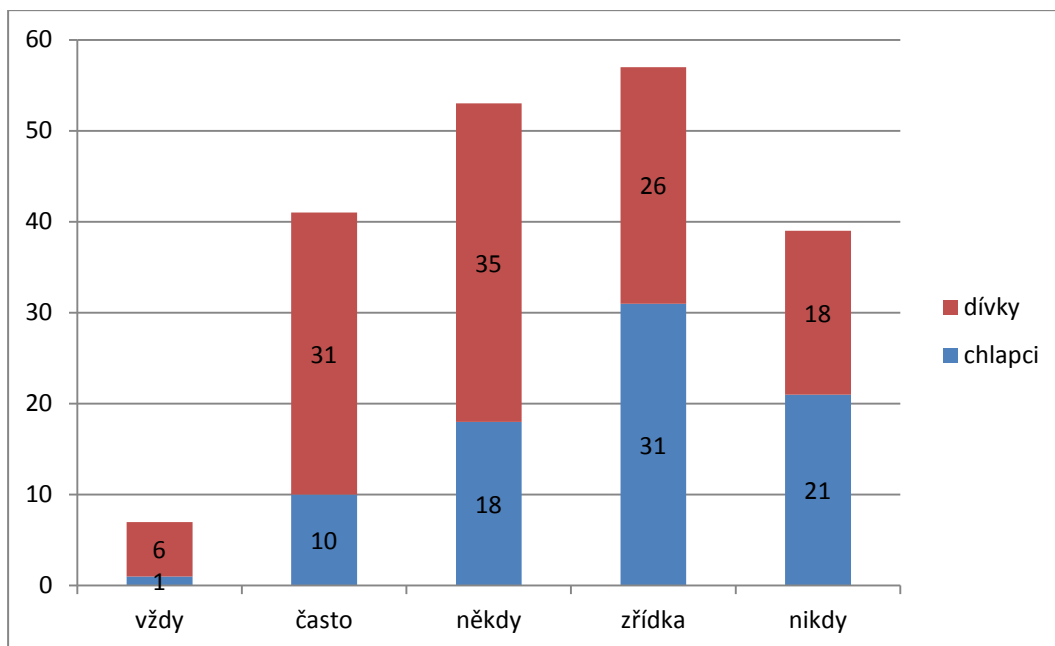


V grafu 37. jsou znázorněny výsledky na otázku „Trpíte bolestmi hlavy?“ rozdělených podle odpovědí děvčat a chlapců

Nejvíce studentek (30%) v náročných situacích mívá někdy bolesti hlavy. 27% děvčat bolí hlava často a 22% zřídka. Pouze 16% nikdy ve stresu hlava nebolela a 5% má bolesti vždy, když se dostane do zátěžové situace.

Naopak nejčastější odpověď studentů byla zřídka (38%) a druhou nikdy (26%). Někdy mívá bolesti hlavy 22% chlapců, často 12% a vždy jen 1%.

Graf 37. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Trpíte bolestmi hlavy?“

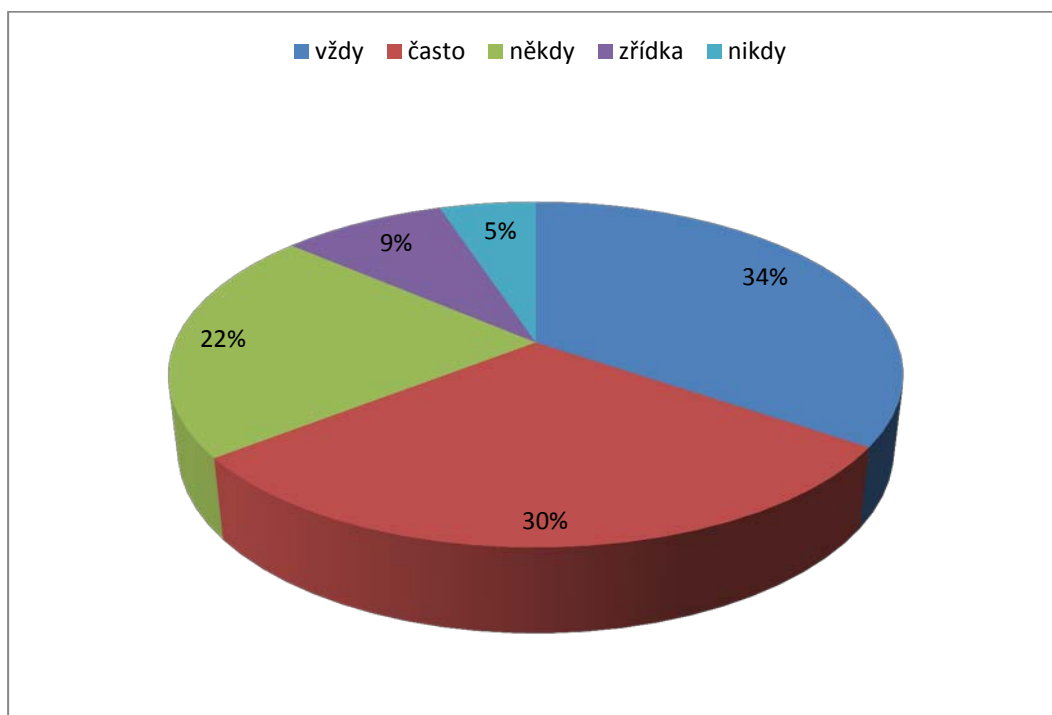


6.1.19 Před náročnou situací se již předem hodně obáváte

Otázka „Před náročnou situací se již předem hodně obáváte?“ se týká emocionálních projevů stresu a její výsledky jsou ilustrovány v grafu 38. Dospívající se nejčastěji obávají např. maturity, přijímacích zkoušek na VŠ, ale našlo by se více problematických situací.

30% dospívajících zažívá obavy z překážek často a 34% dokonce před každou zátěžovou situací. 22% zná tento pocit alespoň někdy 9% pouze zřídka a nikdy ho nepoznalo 5% adolescentů.

Graf 38. Znázornění odpovědí na otázku: „Před náročnou situací se již předem hodně obáváte?“

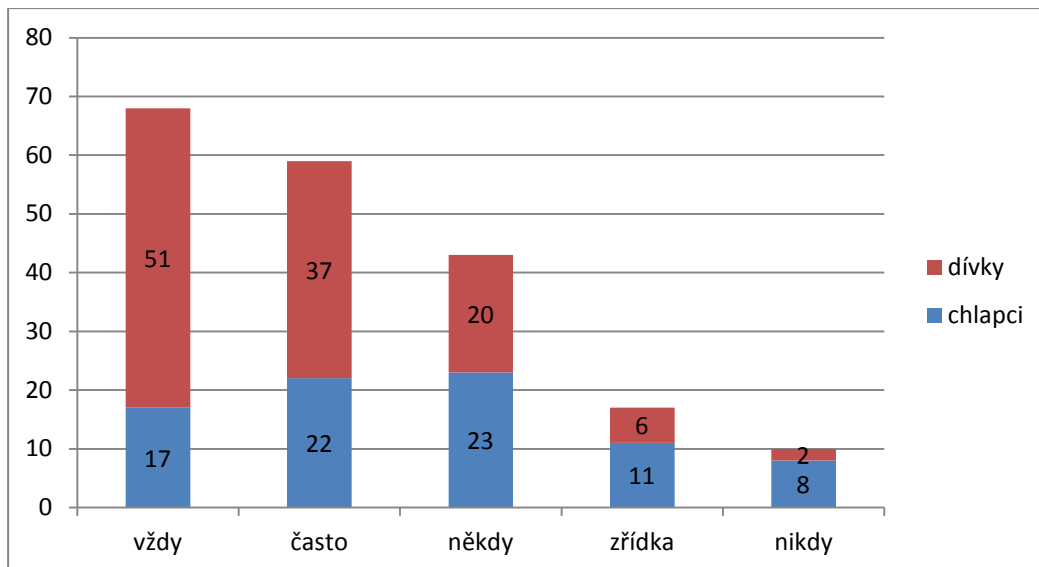


Graf 39. zobrazuje odpovědi adolescentů na tuto otázku dle rozložení pohlaví.

Většina děvčat (44%) tento pocit zažívá před každou stresovou překážkou a 32% ho zná často. 17% se obává před některými náročnými situacemi, pouze 5% zřídka a 2% nikdy nepoznalo obavy před stresovou situací.

Chlapci naopak odpovídali vyrovnaněji - někdy (28%), často (27%) a vždy (21%). Zřídka poznává pocitu obav 14% studentů a nikdy ho nezažilo 10% dospívajících chlapců.

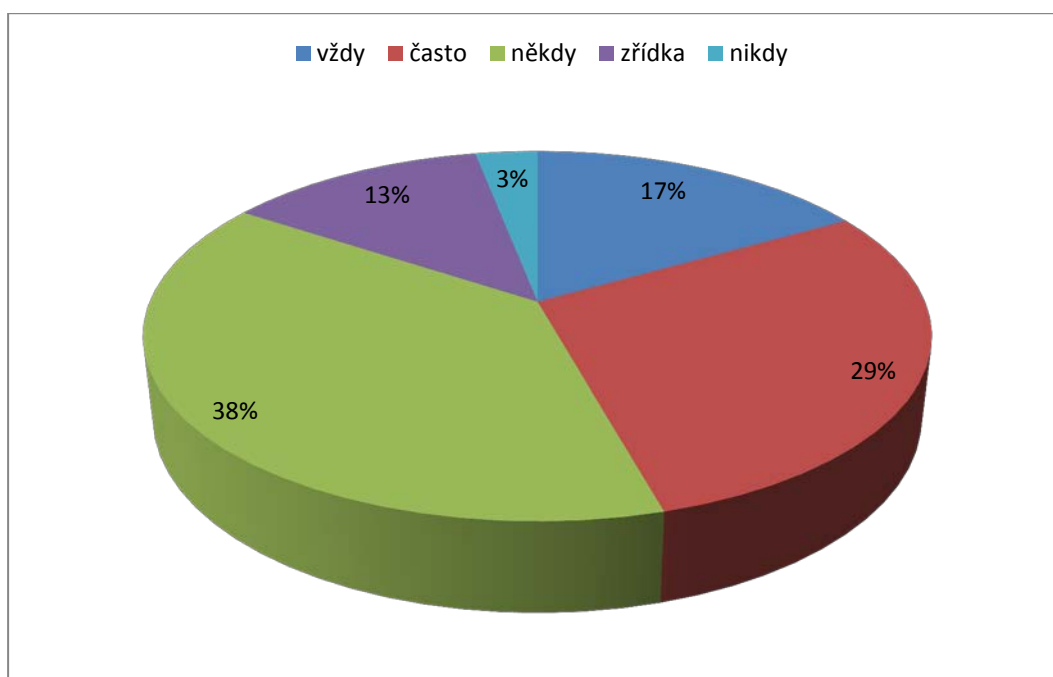
Graf 39. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Před náročnou situací se již předem hodně obáváte?“



6.1.20 Rozbuší se Vám srdce

Následuje otázka „Rozbuší se Vám srdce?“, která poukazuje na další z častých tělesných projevů prožívání stresu. Výsledky odpovědí adolescentů rozložených dle pohlaví objasňuje graf 40.

Graf 40. Znázornění odpovědí na otázku: „Rozbuší se Vám srdce?“

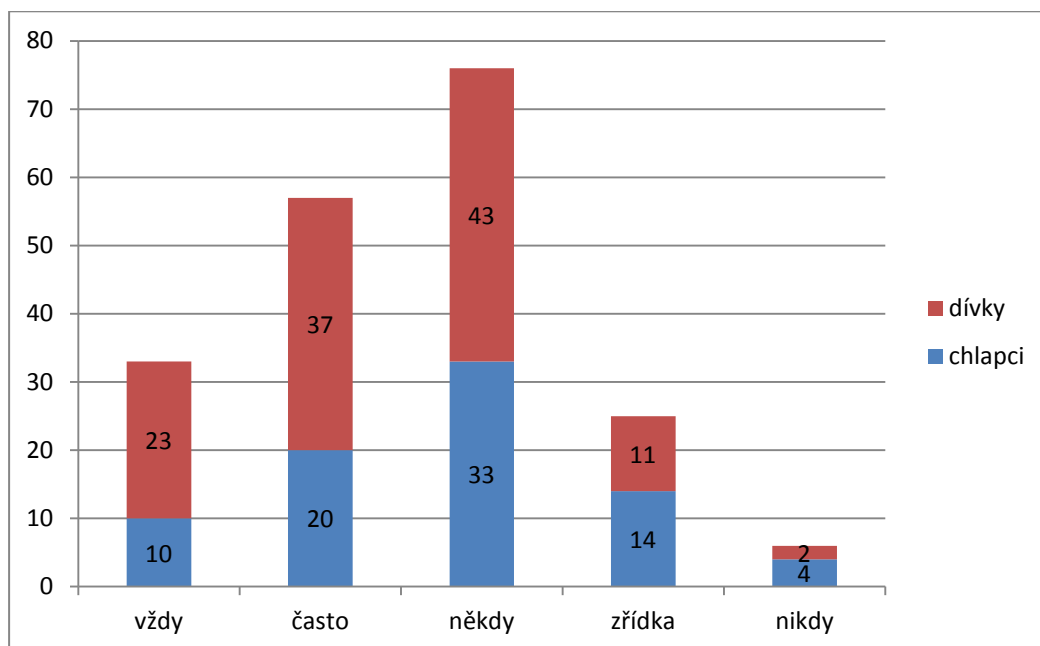


Při nerozlišování pohlaví byla nejčastěji volena odpověď někdy (38%). Větší ztrátu získala odpověď často (29%). Ostatní odpovědi zůstaly pod 20 procentní hranicí – vždy 17%, zřídka 13% a nikdy 3%.

Graf 41. se týká výsledků odpovědí na podanou otázku „Rozbuší se Vám srdce?“ podle pohlaví.

U této otázky nastala shoda v četnosti odpovědí, dvě nejčastější byly někdy – děvčata 37%, chlapci 41% a často studentky 32%, studenti 25%. 20% dívek bojuje s nepříjemným bušením srdce při každé náročné situaci a 12% chlapců má tento samý problém. 17% studentů má problémy s tlukotem srdce a zvyšováním tepové frekvence v zátěžových situacích zřídka a stejně často se to stává pouze 9% studentek. Nejméně volenou odpovědí bylo nikdy – 5% chlapců a 2% dívek.

Graf 41. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Rozbuší se Vám srdce?“

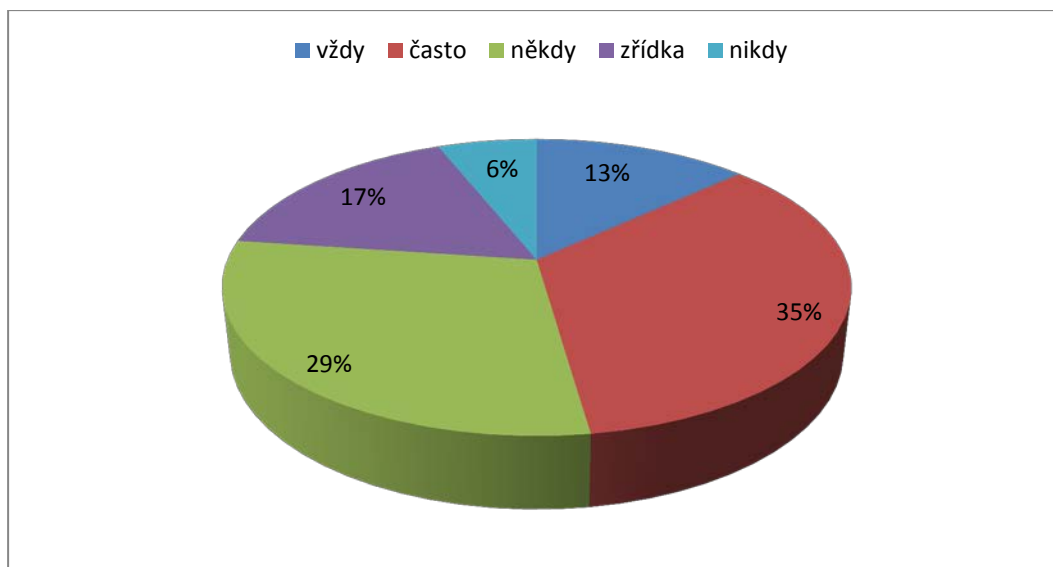


6.1.21 Pochybujete o sobě a svých schopnostech

Otázka „Pochybujete o svých schopnostech?“ se vztahuje k emocionálním projevům stresu. Výsledky odpovědí jsou zaznamenány v grafu 42.

Díky odpovědím děvčat byla nejčastější celková odpověď často (35%) a někdy (29%). 17% získala odpověď zřídka, 13% vždy a nikdy 6%.

Graf 42. Znázornění odpovědí na otázku: „Pochybujete o sobě a svých schopnostech?“

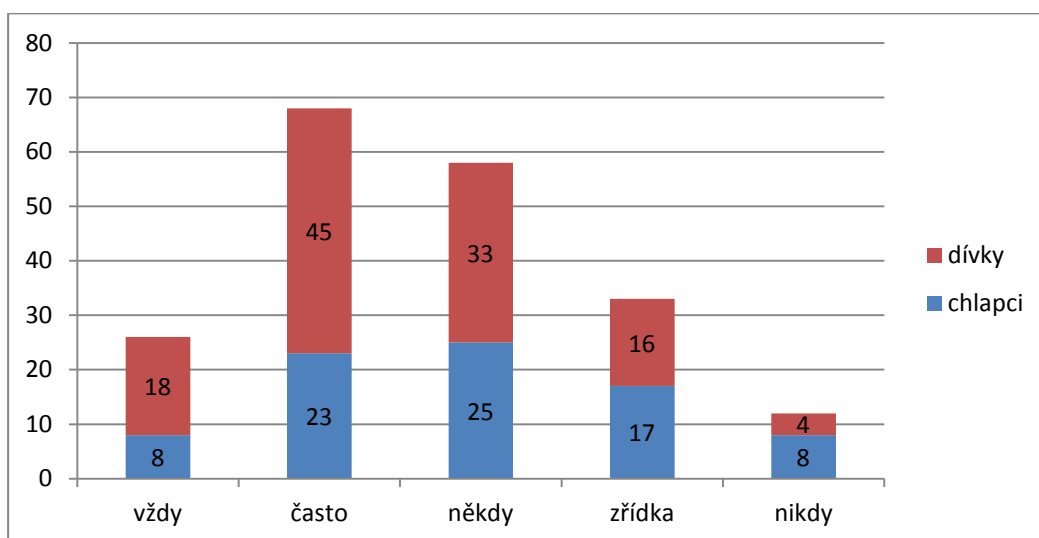


Graf 43. znázorňuje vyhodnocení výsledků na otázku „Pochybujete o sobě a svých schopnostech?“ podle odpovědí studentek a studentů.

39% děvčat odpovědělo, že o sobě pochybují často a 28% alespoň někdy. Ostatní odpovědi byly méně časté – vždy 16%, zřídka 14% a nikdy 3%.

Chlapci vybírali odpovědi následujícím způsobem – někdy 31%, často 28% zřídka 21%, vždy a nikdy 10%. Výsledky chlapců a děvčat naznačují, že studenti o sobě pochybují méně často než studentky.

Graf 43. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Pochybujete o sobě a svých schopnostech?“

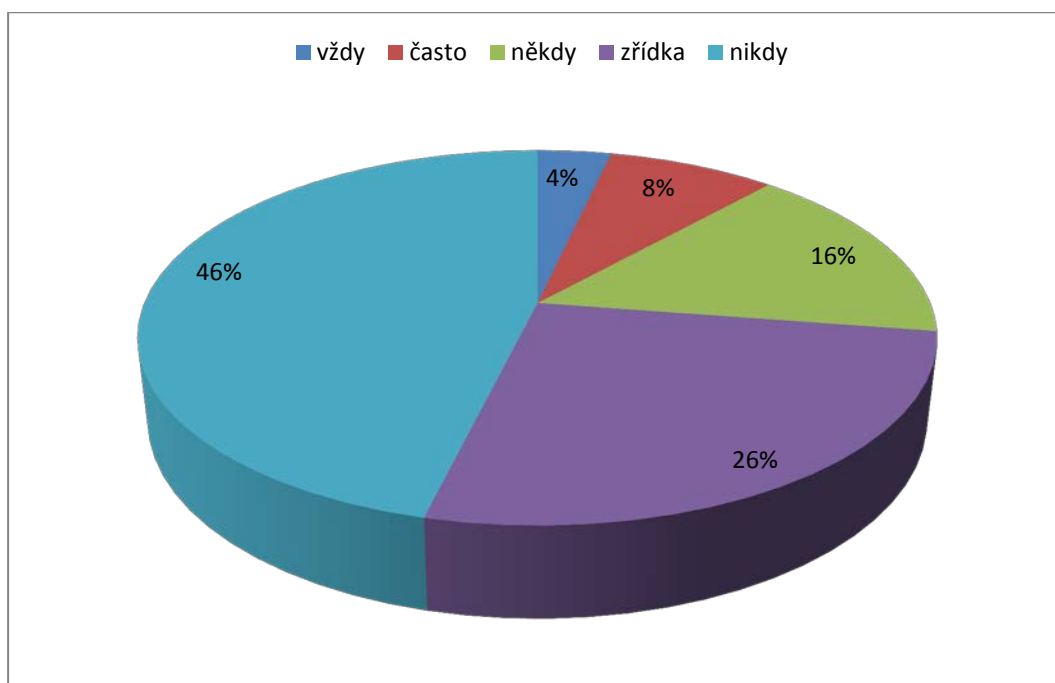


6.1.22 Míváte potíže s dechem – lapání po dechu, pocity, že se nemůžete nadechnout

V grafu 44. jsou vyznačeny odpovědi na dvacátou druhou otázku „Míváte potíže s dechem?“, která se týká fyziologických (tělesných) projevů stresu, kdy má student pocity, že se nemůže nadechnout, lapání po dechu.

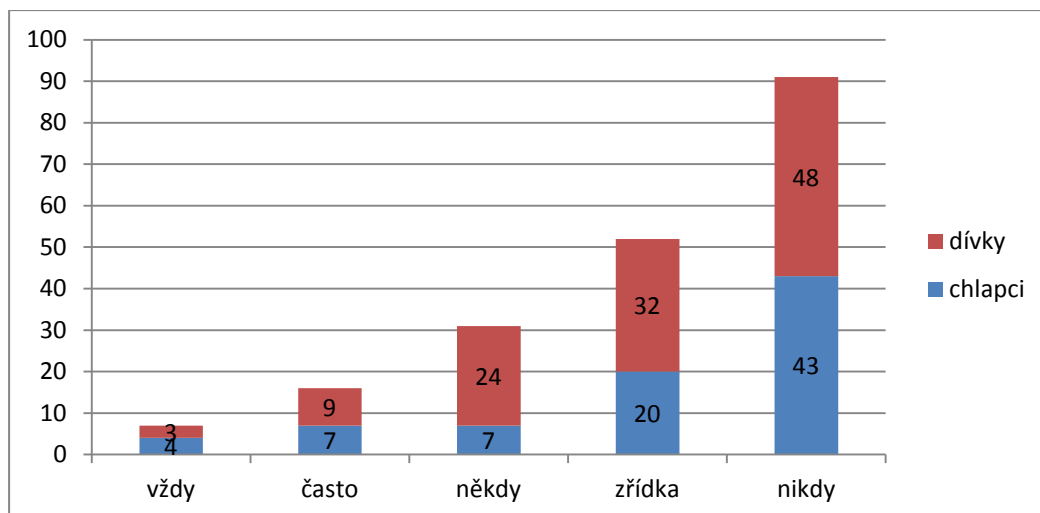
V celkovém obecném pohledu (graf 45) se dá říci, že nejvíce adolescentů (46%) nikdy nemělo v náročných situacích problémy s dechem. 26% dospívajících zažívá tyto pocity pouze zřídka. Ostatní odpovědi již nemají velký význam – někdy 16%, často 8% a vždy 4%.

Graf 44. Znárodnění odpovědí na otázku: „Míváte potíže s dechem?“



Většina studentů odpověděla, že zkušenosti s tímto příznakem prožívání zátěžové situace nemá – děvčata 41% a chlapci dokonce 53%. Zřídka prožijí tyto pocity 28% studentek a 25% studentů. Odpověď někdy a často zvolil stejný počet chlapců (9%), výsledky dívek se liší – někdy vybralo 21% a často 8%, což naznačuje, že dospívající studentky mají o něco více zážitků s potížemi s dechem. Ve všech stresových situacích mají problémy s lapáním po dechu nebo s pocity, že se nemůžou nadechnout 5% chlapců a 3% děvčat (graf 45).

Graf 45. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte potíže s dechem?“

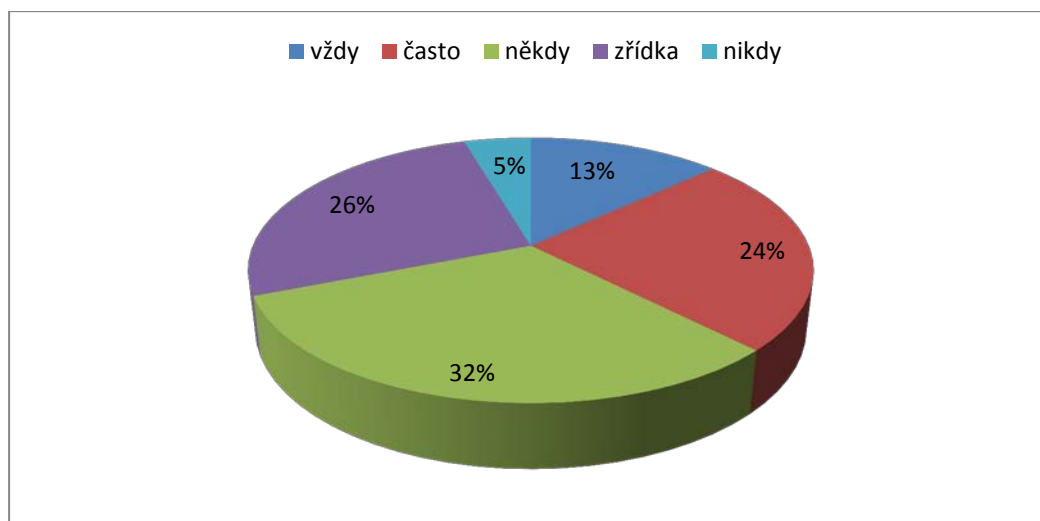


6.1.23 Odkládáte složitější nebo nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly

Následující otázka se týká behaviorálních projevů stresu a odpovědi na ní jsou zobrazeny v grafu 46.

Adolescenti mají největší problém s odkládáním složitějších a nepříjemných věcí někdy (32%). Druhou nejčastější odpovědí je zřídka (26%). Tyto dva výsledky naznačují, že se dospívající snaží řešit úkoly včas. Ale 24% má potíže s hromaděním úkolů často a vždy 13%, což naopak ukazuje, že hodně středoškoláků odkládá nepříjemné věci na později. Nikdy neodložilo žádný úkol na jindy 5% adolescentů.

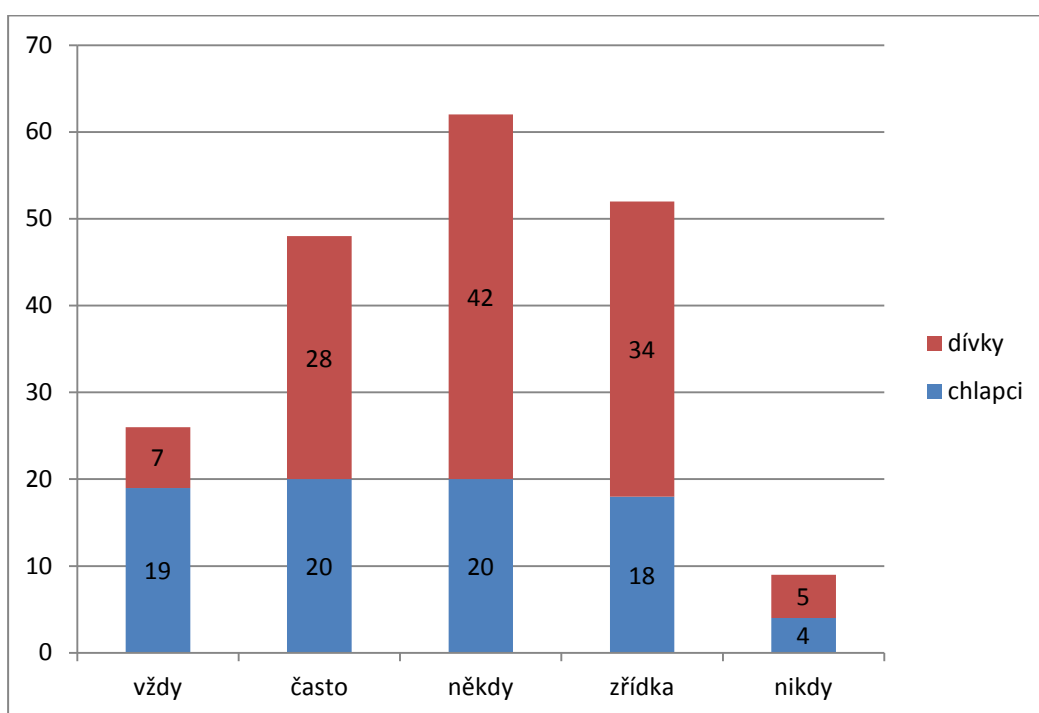
Graf 46. Znázornění odpovědí na otázku: „Odkládáte složitější nebo nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?“



Graf 47. ilustruje výsledky na otázku „Odkládáte složitější nebo nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?“ podle rozložených odpovědí dle pohlaví.

Nikdy neodkládá složitější věci na později 4% studentek a 5% studentů, zřídka to udělá 29% děvčat a 22% chlapců. Někdy odsouvá složitější a nepříjemné věci na jindy 36% dívek a 25% studentů. Stejně procento chlapců (25%) hromadí úkoly často, ten samý problém má 24% děvčat. A při vyskytnutí jakékoliv náročné situace se pokusí odložit její řešení 23% studentů a pouze 6% dívek.

Graf 47. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Odkládáte složitější nebo nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?“

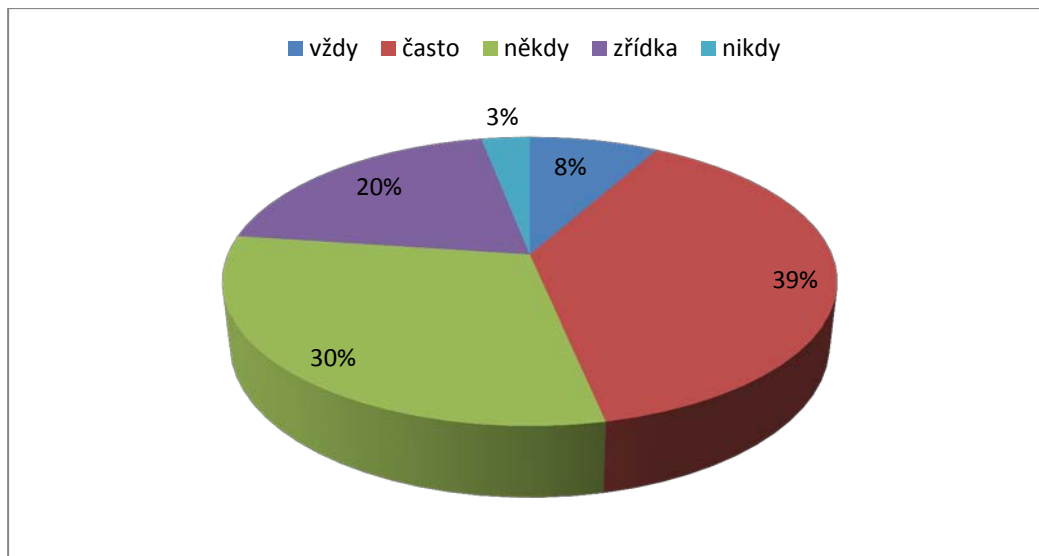


6.1.24 Pociťujete únavu, máte chuť stále odpočívat

Mezi emocionální projevy stresu zařazujeme další otázku z výzkumu „Pociťujete únavu, máte chuť stále odpočívat?“, jejíž odpovědi jsou zachycené v grafu 48.

39% dospívajících má problémy s únavou a s chutí nic nedělat často a 30% alespoň někdy. Tyto dvě odpovědi naznačují, že u adolescentů je tento projev stresu jeho častým příznakem. 20% studentů přiznalo, že alespoň někdy pociťují v náročných situacích únavu a nechce se jim dělat nic. Ve všech zátěžových situacích mají tyto pocity 8% dospívajících a naopak 3% nikdy únavou netrpěli.

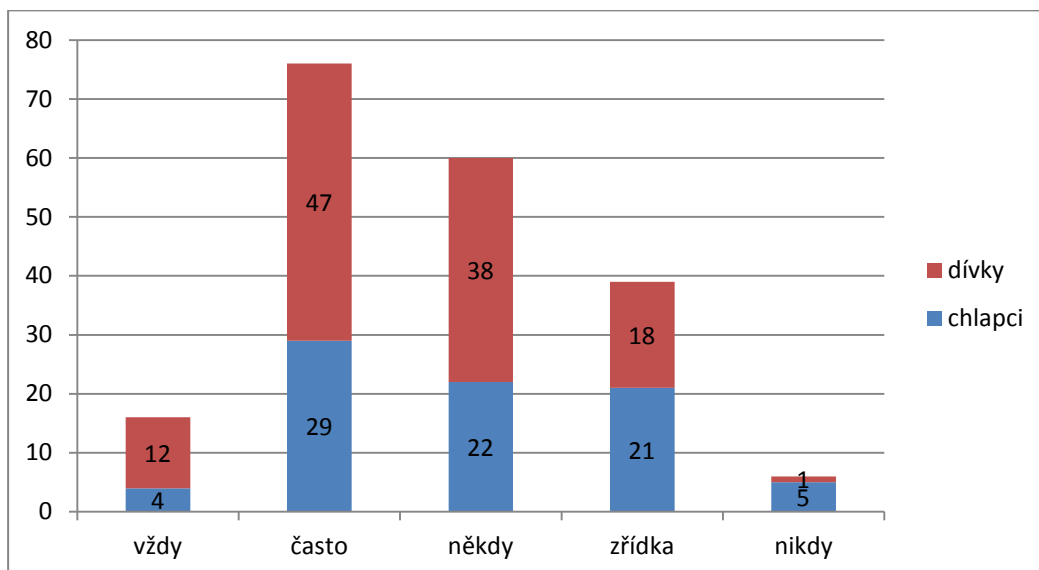
Graf 48. Znázornění odpovědí na otázku: „Pocitujete únavu, máte chuť stále odpočívat?“



Výsledky odpovědí adolescentů dle pohlaví jsou zaznamenány v grafu 49.

V porovnání výsledků odpovědí studentek a studentů byly zjištěny rozdíly v prožívání náročných situací tímto způsobem. 41% dívek a 36% volilo odpověď často. 33% studentek a 27% studentů odpovídalo, že jsou ve stresu unavení a mají chuť stále odpočívat alespoň někdy. 26% chlapců a 16% děvčat pocítují únavu v zátěžových situacích pouze zřídka. 10% dívek a 5% chlapců zná pocity únavy při každé stresové situaci a naopak nikdy nezažilo ve stresu chuť odpočívat 6% studentů a 1% studentek.

Graf 49. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Pocitujete únavu, máte chuť stále odpočívat?“

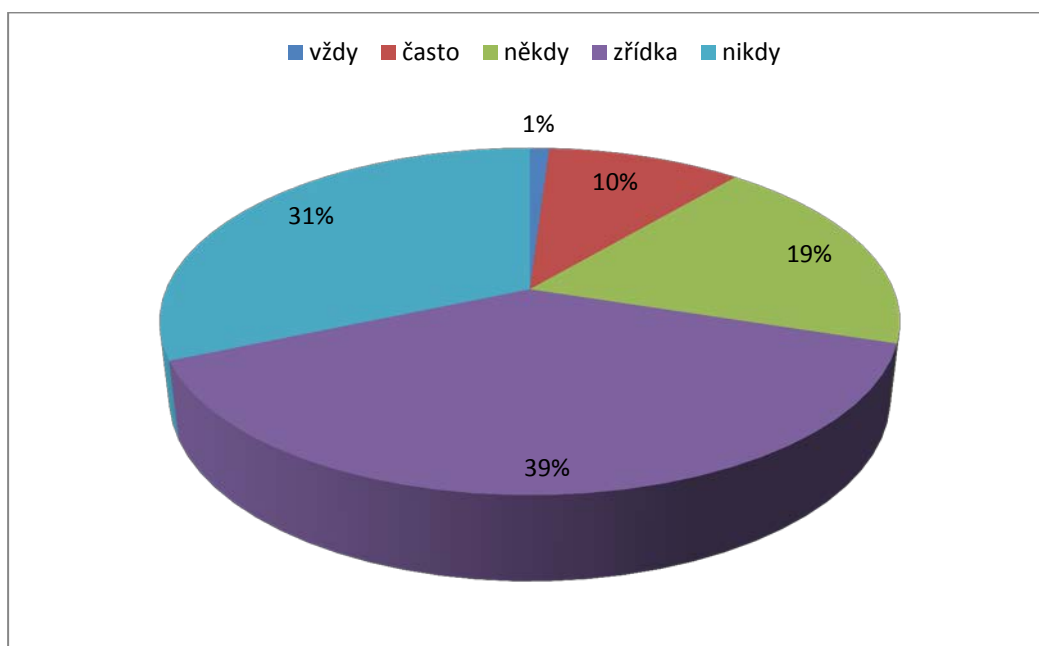


6.1.25 Míváte žaludeční potíže

V grafu 50. jsou zachyceny výsledky na otázku „Míváte žaludeční potíže?“. Tento projev se týká tělesných příznaků stresových situací.

Žaludeční potíže ve stresu zahrnují bolesti žaludku nebo tzv. žaludek na vodě, studenti nejvíce zažívají tyto pocity zřídka (39%), nebo ho nikdy nepoznali (31%). Ostatní odpovědi zůstaly pod dvaceti procentní hranicí – 19% někdy, 10% často a vždy pouze 1%.

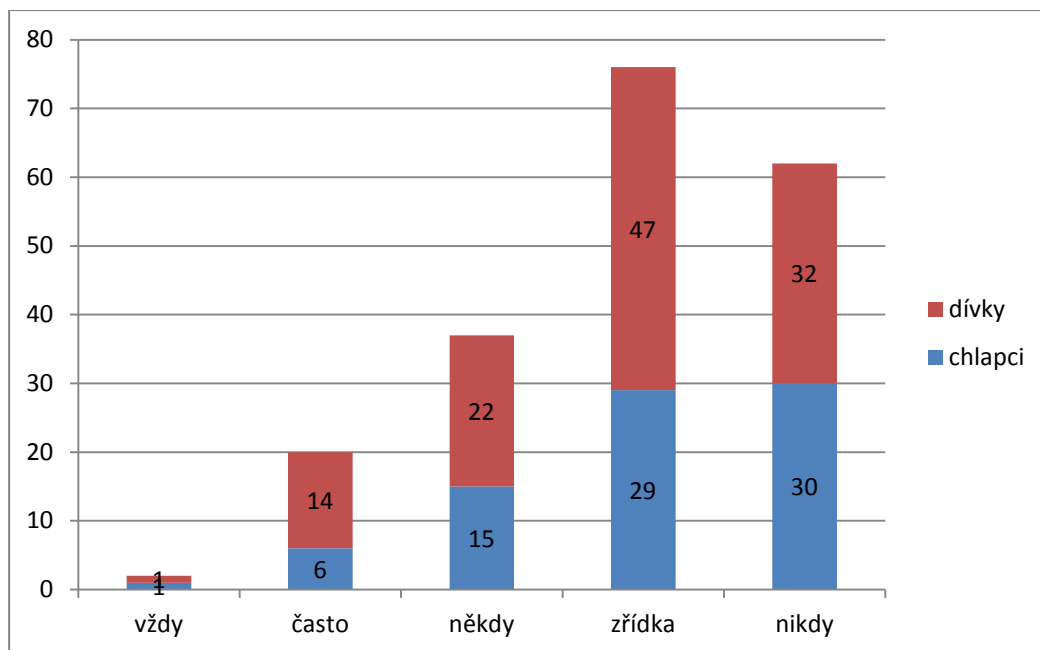
Graf 50. Znárodnění odpovědí na otázku: „Míváte žaludeční potíže?“



V porovnání výsledků odpovědí studentů a studentek s celkovým pohledem jsou patrné rozdíly (graf 51).

Nejvíce dívek (41%) a 36% chlapců zvolilo odpověď zřídka. Nejčastější odpověď chlapců byla nikdy (37%) a tutéž odpověď vybralo 28% děvčat. Někdy má žaludeční potíže 19% studentů i studentek. Často se to stává 12% dívek a 7% chlapců. Ve všech náročných situacích má zkušenosti s „žaludkem na vodě“ pouze 1% studentů i studentek.

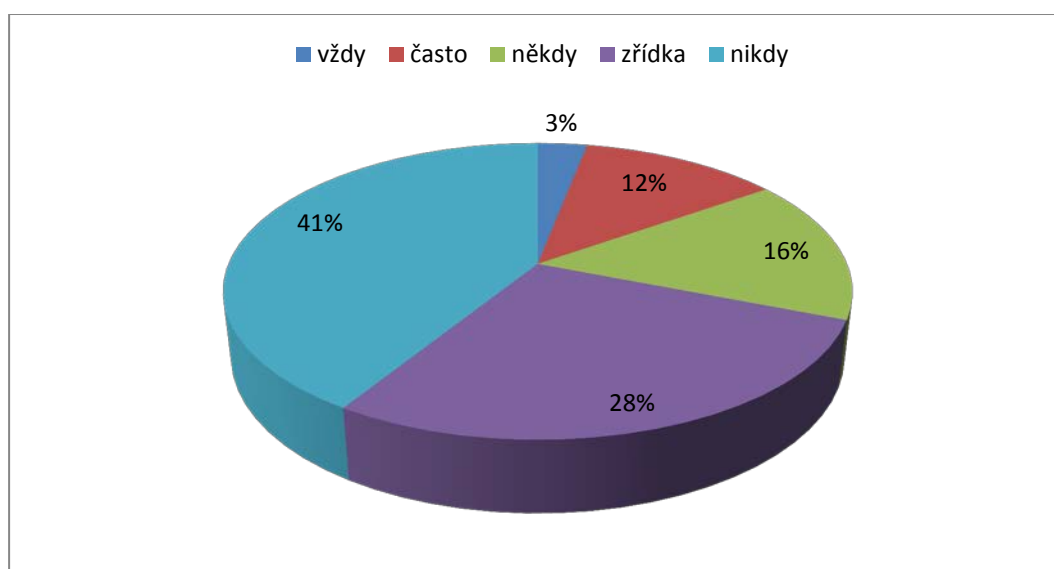
Graf 51. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte žaludeční potíže?“



6.1.26 Máte potíže s jídlem – nechuť k jídlu, záchvaty přejídání

Otázka „Máte potíže s jídlem“ je součástí behaviorálních příznaků prožívání stresu. Potíže s jídlem zahrnují záchvaty přejídání nebo naopak nechuť k jídlu.

Graf 52. Znázornění odpovědí na otázku: „Máte potíže s jídlem?“



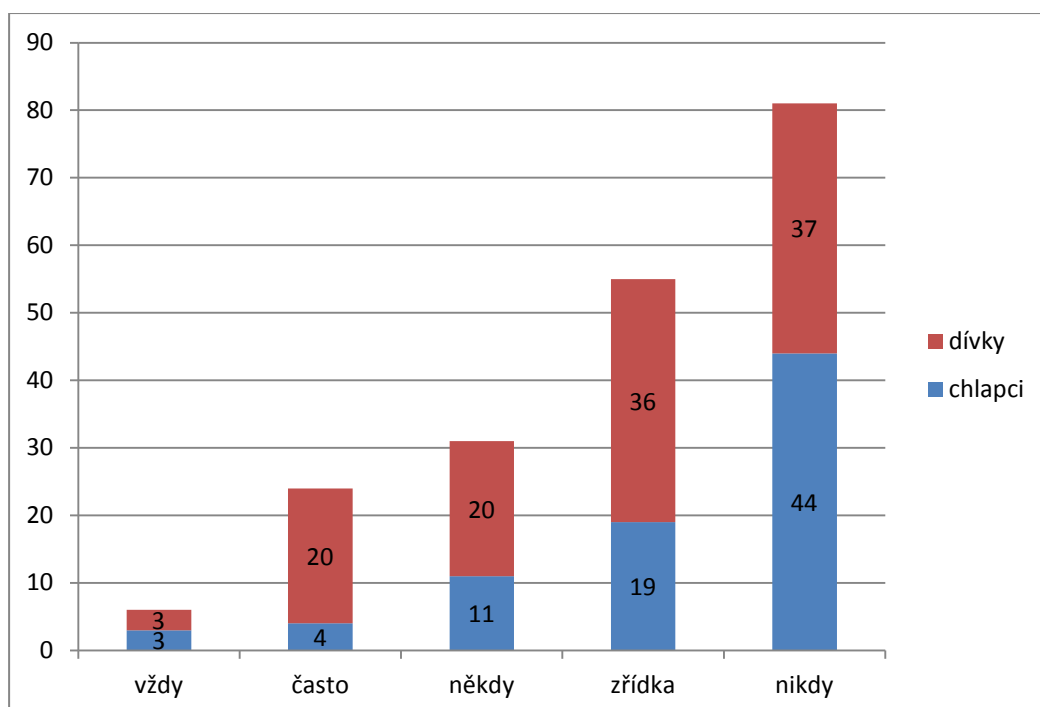
Z celkového obecného pohledu na výsledky (graf 52) vyplývá, že studenti nemají s tímto projevem velké zkušenosti. Nikdy ho nezažilo 41% dospívajících a 28%

ho pozná pouze zřídka. Ostatní odpovědi jsou méně významné, zůstaly pod dvaceti procentní hranicí – 16% někdy, 12% často a pouze 3% v každé zátěžové situaci.

Graf 53. porovnává odpovědi studentů a studentek.

Srovnání ukázalo na rozdíly mezi odpověďmi děvčat a chlapců. Více než polovina studentů (54%) nikdy neměla problémy s jídlem, ale pouze 32% studentek nemělo ty samé potíže. Zřídka mají obtíže s jídlem 31% dospívajících dívek ale pouze 23% chlapců. 17% děvčat zvolilo odpověď někdy a často, ty samé odpovědi vybralo 14% (někdy) a pouze 5% (často) dospívajících chlapců. Všechny zátěžové situace řeší jídlem 3% studentek a 4% studentů.

Graf 53. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Máte potíže s jídlem?“

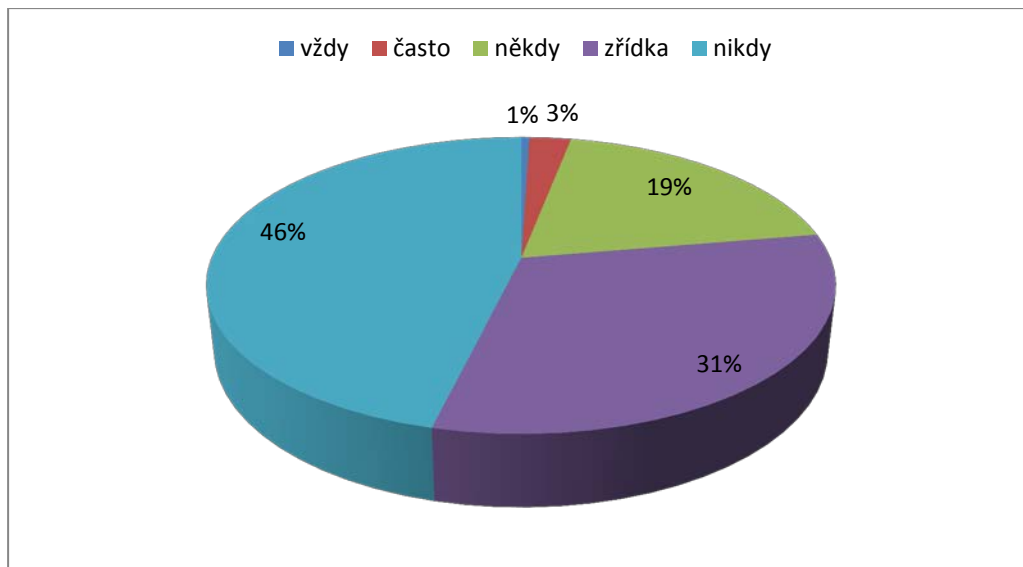


6.1.27 Míváte závratě nebo pocity na zvracení

Předposlední otázka „Míváte závratě nebo pocity na zvracení?“ se vztahuje k tělesným projevům stresového prožitku.

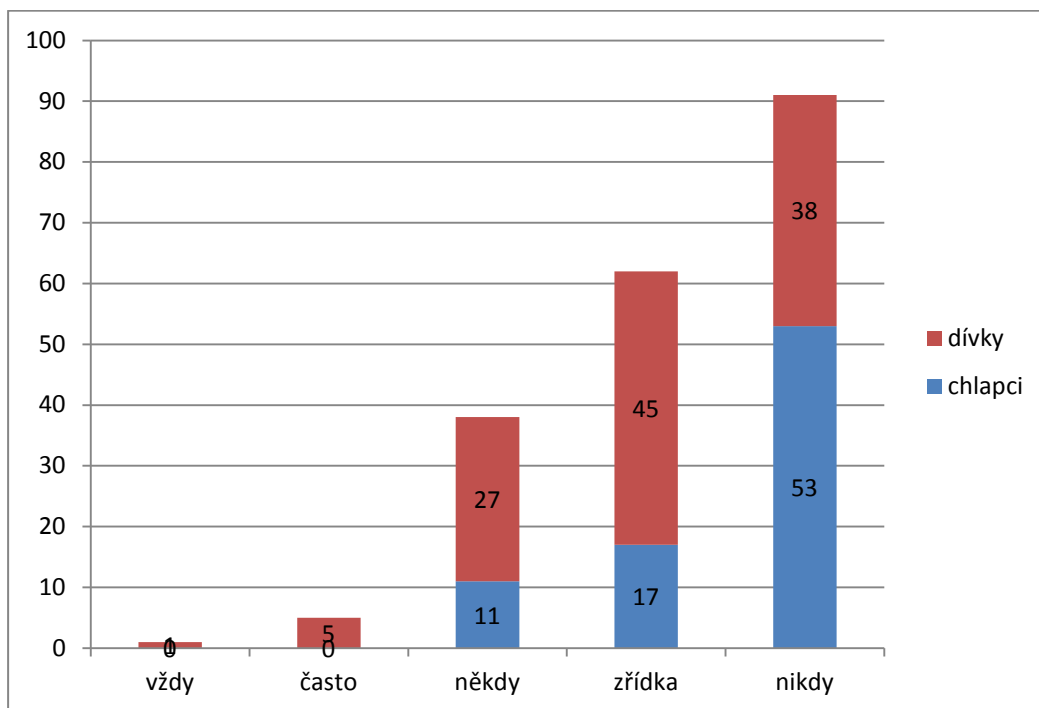
Z grafu 54., který vyjadřuje celkové výsledky na tuto otázku, vyplývá, že tuto oblast hodnotí adolescenti jako téměř nepoznanou, 46% všech studentů nemá zkušenost s tímto projevem v náročných životních situacích, 31% adolescentů pozná závratě pouze zřídka a 19% dospívajících má problémy se závratěmi nebo s pocity na zvracení v některých zátěžových situacích. Častější možnosti jsou pod 10% hranicí - často 3% a nikdy jen 1%.

Graf 54. Znázornění odpovědí na otázku: „Míváte závratě nebo pocity na zvracení?“



Výsledky znázorněné v grafu 55. ukazují odpovědi rozložené dle pohlaví.

Graf 55. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte závratě nebo pocity na zvracení?“



Porovnáním odpovědí studentů a studentek v pocitech na zvracení nebo závratí, byly zjištěny drobné rozdíly. 1% děvčat toto pociťují v každé stresové situaci a 4%

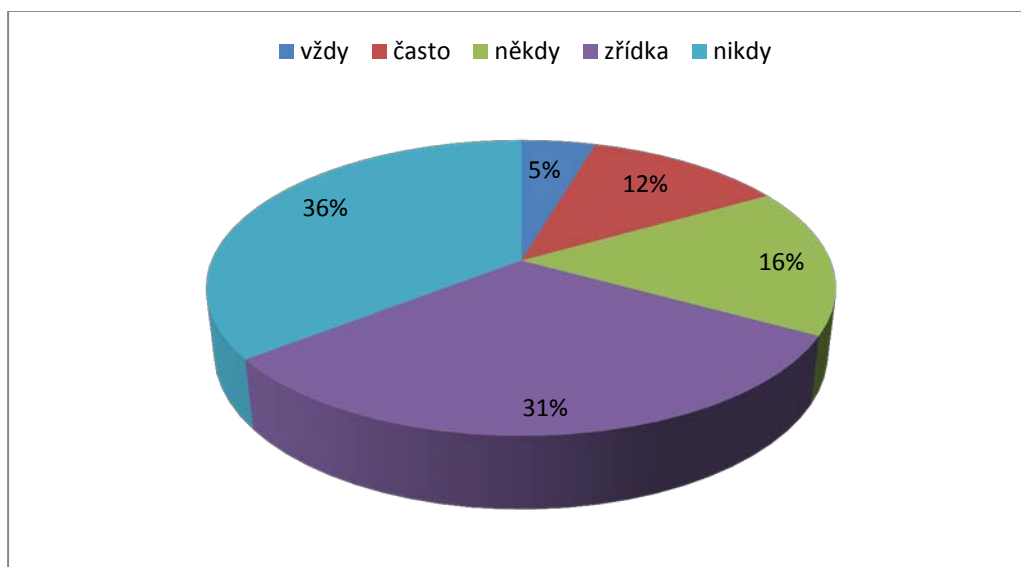
děvčat často, chlapci tyto odpovědi vůbec nevolily. Alespoň někdy mají problém s těmito pocity 23% studentek a 14% studentů. 39% děvčat a 21% chlapců zažijí tuto zkušenost zřídka a tento pocit nepoznalo 33% dospívajících dívek a 65% chlapců.

6.1.28 Jste přecitlivělí

„Jste přecitlivělí?“ to je znění další otázky, jejíž obecné hledisko je znázorněno v grafu 56.

Pouze 5% studentů mají ve všech stresových situacích problémy s přecitlivělostí a 12% se s tímto emocionálním projevem stresu setkává často. 16% adolescentů se s tímto problémem setkává někdy. Největší podíl v zastoupení mají možnosti zřídka (31%) a nikdy (36%).

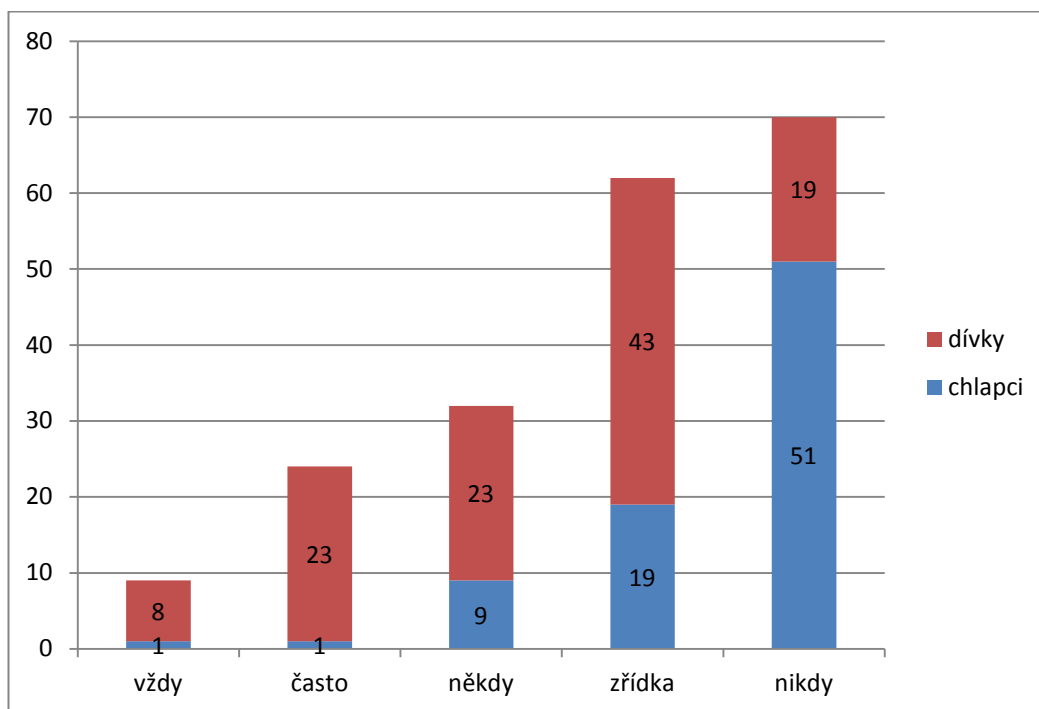
Graf 56. Znázornění odpovědí na otázku: „Jste přecitlivělí?“



Výsledky odpovědí adolescentů na otázku „Budí Vás děsivé sny?“ jsou znázorněny v grafu 19.

Více než polovina studentů (63%) nikdy v náročných situacích není přecitlivělých, nebo jsou pouze zřídka (23%). Ostatní odpovědi chlapců jsou pod 20 procentní hranicí – někdy 11%, často a vždy 1%. Studentky jsou zřídka přecitlivělé při prožívání stresových situacích v 37% nebo trochu častěji (někdy a často – 20%). 16% dospívajících děvčat nikdy nebylo přecitlivělých. Vždy má tento příznak 7% studentek.

Graf 57. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jste přecitlivělí?“



7. Zhodnocení předpokladů

- P1: Předpokládám, že psychosomatické projevy stresu u adolescentů nejsou výrazné.

Otázky, které se v dotazníku zabývají psychosomatickými projevy stresu, ukazují, že studenti mají zkušenosti s tímto způsobem prožívání stresových situací častěji, než je k jejich věku přiměřené. Nejvíce to dokazují otázka č. 20 „Rozbuší se Vám srdce?“, na kterou jsou odpovědi zaznamenané v grafu 40., a otázka č. 18 „Trpíte bolestmi hlavy?“, odpovědi jsou zobrazeny v grafu 36., ale i na ostatní otázky týkající se psychosomatických projevů odpovídali studenti výrazněji, než se předpokládalo. Pouze otázka č. 6 „Objevuje se u Vás tik v obličeji?“, na kterou 62% adolescentů odpovědělo, že tento projev nemá, potvrzuje stanovený předpoklad. Dle odpovědí na otázky týkajících se psychosomatických projevů se předpoklad **nepotvrdil**.

- P2: Předpokládám, že psychické projevy jsou výraznější než psychosomatické.

K porovnání psychických a psychosomatických projevů stresu byly zvoleny četnosti odpovědí jednotlivých otázek. V příloze 3 jsou barevně odlišeny psychické a psychosomatické (zelené) otázky.

Odpověď vždy na otázky týkající se psychosomatických projevů stresu je téměř u všech otázek pod hranicí 5%, nebo se pohybuje kolem ní, kromě otázek 13 („Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?“), kde zvolilo odpověď vždy 11% adolescentů, a 20 („Rozbuší se Vám srdce?“), zde vybralo odpověď vždy 17%. Téměř všechny stresové situace prožívá často psychosomatickou reakcí do 20% studentů., výraznější prožívání nalezneme pouze u otázky 13 (40%). Odpověď někdy je již významnější, u všech otázek je nad 20%, pouze na otázku č. 6 („Objevuje se u Vás tik v obličeji?“) zvolilo tuto odpověď 9% adolescentů. Nejčastější je odpověď někdy volena u otázek č. 20 (39%) a 8 (36%). Odpověď zřídka je u psychosomatických projevů nejčastěji vybranou odpovědí, většina se pohybuje kolem 30%, zde opět výrazněji vybočuje otázka 20, 13 (obě pouze 13%) a otázka 2 je výrazně odlišná opačným směrem (53%). Odpověď nikdy byla u jednotlivých otázek vybírána ve velkém rozpětí od nevýznamných málo procent - 3% (otázka 20) až na nejčastěji vybranou odpověď ze všech 62% (otázka 6).

Naopak odpověď vždy na otázky zabývající se psychickými projevy byla vybírána častěji (kolem hranice 10%), nejvíce byla tato odpověď volena u otázky č. 19 (35%), která jediná se dostala nad dvacet procent. Často prožívá stres psychickými změnami kolem 20% studentů, otázky 24, 21 a 17 se dostali s touto odpovědí přes třiceti procentní hranici. Odpověď někdy volilo většinou přes 20% adolescentů, otázky 1 a 15

mají nejvýznamnější výsledek (51%). I výběr odpovědi zřídka je celkem významný, pohybuje se kolem 20%, ještě výraznější je u otázek č. 3 (43%), 15 (34%) a 28 (31%). Odpověď nikdy byla u psychických projevů volena nejméně, u všech otázek zůstala pod 10%, výjimkou jsou otázky 5 (54%) a 28 (36%).

Z uvedených četností na jednotlivé otázky lze vyčíst, že psychické projevy stresu jsou u adolescentů výraznější. Ačkoliv se nejedná o velmi významné rozdíly, můžeme tvrdit, že se předpoklad v tomto bodě **potvrdil**.

- P3: Předpokládám, že projevy stresu jsou u děvčat výraznější než u chlapců.

Srovnáním výběru odpovědí u jednotlivých otázek chlapců a dívek se rozdíly projevily. Ve většině otázek studentky vybírali častější prožívání stresu (odpovědi vždy, často a někdy). Nejvíce je tento předpoklad vidět u otázek 24, 27 a 28. Předpoklad **potvrzen**.

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo zjištění projevů stresu u adolescentů v atmosféře současné střední školy v ČR.

Konečnému výzkumu předcházelo studium odborné literatury, provedení předvýzkumu pochopení vytvořeného dotazníku a výběr škol k provedení praktickému výzkumu. Pro konečný výzkum jsem si vybrala starší studenty (17 – 18 let) gymnázií, kteří si již z větší části uvědomují vlastní identitu a jsou již vyzrálejší. Hledání vhodných škol s cílovými studenty však nebylo jednoduché, několik mnou oslovených gymnázií měření odmítlo, z důvodu náročnosti vyhovění všem studentům pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. S kladnou reakcí jsem se setkala pouze na gymnáziu Jana Valeriána Jirsíka, kde jsem studovala střední školu, proto se rozhodli i přes původní odmítnutí vyhovět mi. Z tohoto důvodu jsem byla nucena obrátit se na gymnázia mimo České Budějovice, které nejsou tak často oslovovány se studentským šetřením diplomových prací.

Po nalezení dostatečného počtu respondentů jsem si stanovila tři předpoklady. První předpoklad, že psychosomatické projevy stresu nejsou u adolescentů výrazné, potvrzen nebyl. Následující dva byly průzkumem potvrzeny. Výsledky odpovědí na jednotlivé otázky byly pro přehlednost zpracovány formou grafů s komentářem.

Provedení šetření pro mě bylo velmi přínosné a odpovědi na některé otázky překvapivé. Celkově jsem očekávala, že dospívající prožívají stres v mnohem menší míře, než jsem se dozvěděla. U některých otázek jsem předpokládala zcela jiné rozložení odpovědí, např. Trpíte bolestmi hlavy?, a většina otázek týkajících se problémy se spánkem, kde jsem se domnívala, že bude mnohem méně zkušeností s tímto typem prožívání náročných situací, a naopak u otázek Vyhýbáte se nepříjemnostem?, Odkládáte složitější nebo nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?, Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?, jsem předpokládala výraznější prožívání, než jaké bylo prokázáno.

Myslím, že získané poznatky využiji i v budoucí pedagogické praxi, protože učitel by neměl být pouze odborníkem, ale také vychovatelem a psychologem, aby se uměl přizpůsobit individualitám studentů.

Seznam obrázků

Obr. 1 Maslowova pyramida potřeb

Obr. 2 Bludný kruh projevů stresu ve čtyřech úrovních, např. hádka s manželkou

Obr. 3 Model konfliktu apetence – averze

Seznam tabulek

Tabulka 1. Životní události a bodové hodnocení závažnosti

Tabulka 2. Výsledky

Tabulka 3. Ukázka stresového deníku

Seznam grafů

Graf 1. Fáze reakce na stres

Graf 2. Znázornění odpovědí na otázku: „Cítíte se podráždění?“

Graf 3. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Cítíte se podráždění?“

Graf 4. Znázornění odpovědí na otázku: „Jste náchylní k nemocem?“

Graf 5. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jste náchylní k nemocem?“

Graf 6. Znázornění odpovědí na otázku: „Cítíte zlost?“

Graf 7. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Cítíte zlost?“

Graf 8. Znázornění odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás třes rukou, těla?“

Graf 9. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás třes rukou, těla?“

Graf 10. Znázornění odpovědí na otázku: „Nedokážete se radovat z úspěchu?“

Graf 11. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Nedokážete se radovat z úspěchu?“

Graf 12. Znázornění odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás tik v obličeji?“

Graf 13. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Objevuje se u Vás tik v obličeji?“

Graf 14. Znázornění odpovědí na otázku: „Večer nemůžete usnout?“

Graf 15. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Večer nemůžete usnout?“

Graf 16. Znázornění odpovědí na otázku: „Jste lekaví, vadí Vám hluk?“

Graf 17. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jste lekaví, vadí Vám hluk?“

Graf 18. Znázornění odpovědí na otázku: „Budí Vás děsivé sny?“

Graf 19. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Budí Vás děsivé sny?“

Graf 20. Znázornění odpovědí na otázku: „Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?“

Graf 21. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?“

Graf 22. Znázornění odpovědí na otázku: „Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát?“

Graf 23. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát?“

Graf 24. Znázornění odpovědí na otázku: „Míváte potíže se soustředěním zapamatováním si či vybavením z paměti?“

Graf 25. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte potíže se soustředěním zapamatováním si či vybavením z paměti?“

Graf 26. Znázornění odpovědí na otázku: „Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?“

Graf 27. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?“

Graf 28. Znázornění odpovědí na otázku: „Cítíte chlad na rukou a nohách?“

Graf 29. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Cítíte chlad na rukou a nohách?“

Graf 30. Znázornění odpovědí na otázku: „Obtížně se soustředíte?“

Graf 31. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Obtížně se soustředíte?“

Graf 32. Znázornění odpovědí na otázku: „Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte?“

Graf 33. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Stává se Vám, že se nápadně nepříjemně potíte?“

Graf 34. Znázornění odpovědí na otázku: „Vyhýbáte se nepříjemnostem?“

Graf 35. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Vyhýbáte se nepříjemnostem?“

Graf 36. Znázornění odpovědí na otázku: „Trpíte bolestmi hlavy?“

Graf 37. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Trpíte bolestmi hlavy?“

Graf 38. Znázornění odpovědí na otázku: „Před náročnou situací se již předem hodně obáváte?“

Graf 39. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Před náročnou situací se již předem hodně obáváte?“

Graf 40. Znázornění odpovědí na otázku: „Rozbuší se Vám srdce?“

Graf 41. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Rozbuší se Vám srdce?“

Graf 42. Znázornění odpovědí na otázku: „Pochybujete o sobě a svých schopnostech?“

Graf 43. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Pochybujete o sobě a svých schopnostech?“

Graf 44. Znázornění odpovědí na otázku: „Míváte potíže s dechem?“

Graf 45. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte potíže s dechem?“

Graf 46. Znázornění odpovědí na otázku: „Odkládáte složitější nebo nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?“

Graf 47. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Odkládáte složitější nebo nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?“

Graf 48. Znázornění odpovědí na otázku: „Pociťujete únavu, máte chuť stále odpočívat?“

Graf 49. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Pociťujete únavu, máte chuť stále odpočívat?“

Graf 50. Znázornění odpovědí na otázku: „Míváte žaludeční potíže?“

Graf 51. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte žaludeční potíže?“

Graf 52. Znázornění odpovědí na otázku: „Máte potíže s jídlem?“

Graf 53. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Máte potíže s jídlem?“

Graf 54. Znázornění odpovědí na otázku: „Míváte závratě nebo pocity na zvracení?“

Graf 55. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Míváte závratě nebo pocity na zvracení?“

Graf 56. Znázornění odpovědí na otázku: „Jste přecitlivělí?“

Graf 57. Zobrazení vyhodnocení odpovědí na otázku: „Jste přecitlivělí?“

Literatura

ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1967. str. 65.

DYTRYCH, Z. *Děti, rodina a stres*. Praha : Galén, 1994. str. 214. ISBN 80-85824-06-X.

ELLIOT, J., PLACE, M. *Dítě v nesnázích : prevence, příčiny, terapie*. [překl.] Štěpo Jiří Kubátová Jaroslava. Praha : Grada Publishong, 2002. str. 206. ISBN 80-247-0182-0.

HANDLÍŘOVÁ, J. Identifikace náročných životních situací a jejich zvládání u adolescentů (gymnasistů). *diplomová práce*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta pedagogická, 2007,. 71 s., 8 příl., Vedoucí diplomové práce PhDr. Olga Jílková.

HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha : Vydal Jiří Budka, 1994,. str. 302. ISBN 80-901549-0-5.

HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. [překl.] Vrátilová Jitka. Praha : Portál, 1996. str. 99. ISBN 80-7178-093-6.

HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha : Univerzita Karlova, 1993,. str. 174. ISBN 80-7066-784-2.

HUBER, J., BANKHOFER, H., HEWSON, E. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. [překl.] PhDr. Bílková Jana. Havlíčkův Brod : Grada Publishing, 2009. str. 120. ISBN 978-80-247-2486-7.

HYHLÍK, F., NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1977,. str. 340.

JIŘINCOVÁ, B. a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň : ZČU Plzeň, 1997,. str. 102. ISBN 80-7082-308-9.

KERN H., MEHL Ch., NOLZ H., PETER M., WINTERSPERGER R. *Přehled psychologie*. [překl.] Machátová Magdalena. Praha : Portál, 1999,. str. 296. ISBN 80-7178-426-5.

KOLUCHOVÁ, J. *Diagnostika a reparaibilita psychické deprivace*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987. str. 139.

KRASKA-LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu.* [překl.] Mgr. Brejlová Dagmar. Praha : Grada Publishing, 2007. str. 116. ISBN 978-80-247-1833-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha : Portál, 2003,. str. 279. ISBN 80-7178-774-4.

MALÁ, E. *Dítě a stres.* Praha : Tigris, 2007. str. 143. ISBN 978-80-903750-1.

MARHOUNOVÁ, J. *Dospívání.* Praha : EMPATIE, 1996,. str. 165. ISBN 80-901618-7-1.

MARKHAMOVÁ, U. *Pomáháme dětem zvládnout stres.* [překl.] Krýslová Michaela. Praha : TALPRESS, spol. s r.o., 1996. str. 144. ISBN 80-7197-020-4.

MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Děti, rodina a stres.* Praha : Ministerstvo zdravotnictví ČR a Psychiatrické centrum Praha v nakladatelství Galén, 1994,. str. 214. ISBN 80-85824-06-X.

MÍČEK, L. *Duševní hygiena.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984,. str. 208.

MILLEROVÁ, A. *Dětství je drama.* [překl.] Bláhová Alena. Praha : NLN, s.r.o. nakladatelství Lidové noviny, 1995. str. 91. ISBN 80-7106-115-8.

NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie.* Praha : Academia, 1997,. str. 437. ISBN 80-200-0625-7.

— *Psychologie téměř pro každého.* Praha : Academia, 2004,. str. 318. ISBN 80-200-1198-6.

— *Úvod do psychologie.* Praha : Academia, 2003,. str. 506. ISBN 80-200-0993-0.

— *Základy psychologie.* Praha : Academia, 1998,. str. 590. ISBN 80-200-1290-7.

NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem.* Praha : Grada Publishing, 2004. str. 139. ISBN 80-247-0695-4.

PIAGNET, J. *Psychologie dítěte.* [překl.] Vyskočilová Eva. Praha : Portál, 2007,. str. 143. ISBN 978-80-7367-263-8.

Praško, J., Prašková H. *Proti stresu krok za krokem.* Praha : Grada Publishing spol. s.r.o., 2001,. str. 187. ISBN 80-247-0068-9.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník.* Praha : Portál, 2008,. str. 322. ISBN 978-80-7367-416-8.

Reader's Digest Association, Inc. *Jak překonat stres.* [překl.] Hana a Ivan Kušiakovi. Praha : Reader's Digest Výběr, 2011. str. 256. ISBN 978-80-7406-194-3.

SCHMIDBAUER, W. *Psychologie. Lexikon základních pojmů.* Praha : Naše vojsko, 1994,. str. 208. ISBN 80-206-0459-6.

SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu.* Praha : Karolinum, 2006,. str. 230. ISBN 80-246-1290-9.

TAXOVÁ, J. *Pedagogicko - psychologické problémy dospívání.* Praha : Univerzita Karlova, 1985,. str. 240.

— *Pedagogicko - psychologické zvláštnosti dospívání.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987,. str. 276.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha : Karolinum, 2005,. str. 467. ISBN 80-246-0956-8.

— *Základy psychologie.* Praha : Karolinum, 2004,. str. 356. ISBN 80-246-0841-3.

VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. *Pedagogika pro učitele.* Praha : Grada Publishing, 2007. str. 402. ISBN 978-80-247-1734-0.

WILKINSON, G. *Stres.* [překl.] Grandcourtová Alžběta. Praha : Grada Publishing, 2001. str. 96. ISBN 80-247-0092-1.

Internetové odkazy

Prof. PhDr. KOHOUTEK, Rudolf, Csc.. Dotazník [online]. 2010 [cit. 7. 10. 2013]

Dostupný z WWW: <<http://www.ssvp.wz.cz/Texty/dotaznik.html>>

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1

DOTAZNÍK

Milá studentko/milý studente, pro svoji diplomovou práci bych potřebovala zjistit, jak studenti prožívají některé situace.

Odpověz, prosím, na dané možnosti na stupnici dle četnosti (od 0 - nikdy do 4 - vždy). Tvé odpovědi budou zpracovány zcela anonymně, jen pro potřeby této práce. Děkuji Ti. Jana Trnková

Jsem: dívka – chlapec

Věk:

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
1. Cítíte se podráždění (naštveté se kvůli maličkostem)?	4	3	2	1	0
2. Jste náchylní k nemocem?	4	3	2	1	0
3. Cítíte zlost (jste naštvaní na své blízké okolí)?	4	3	2	1	0
4. Objevuje se u Vád třes rukou, těla?	4	3	2	1	0
5. Nedokážete se radovat z úspěchu (úspěšně dokončená zkouška)?	4	3	2	1	0
6. Objevuje se u Vás tik v obličeji?	4	3	2	1	0
7. Večer nemůžete usnout (dlouho přemýšlíte)?	4	3	2	1	0
8. Jste lekaví, vadí Vám hluk?	4	3	2	1	0
9. Budí Vás děsivé sny?	4	3	2	1	0
10. Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?	4	3	2	1	0
11. Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát?	4	3	2	1	0
12. Míváte potíže se soustředěním zapamatováním si či vybavením z paměti?	4	3	2	1	0
13. Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?	4	3	2	1	0
14. Cítíte chlad na rukou a nohách?	4	3	2	1	0
15. Obtížně se soustředíte?	4	3	2	1	0
16. Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte?	4	3	2	1	0
17. Vyhýbáte se nepříjemnostem?	4	3	2	1	0
18. Trpíte bolestmi hlavy?	4	3	2	1	0
19. Před náročnou situací se již předem hodně obáváte (pohovor na VŠ, maturita)?	4	3	2	1	0
20. Rozbuší se Vám srdce?	4	3	2	1	0
21. Pochybujete o sobě a svých schopnostech (zda zvládnete studium na VŠ)?	4	3	2	1	0
22. Míváte potíže s dechem – lapání po dechu, pocity, že se nemůžete nadechnout?	4	3	2	1	0
23. Odkládáte složitější n. nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?	4	3	2	1	0
24. Pociťujete únavu, máte chuť stále odpočívat?	4	3	2	1	0
25. Míváte žaludeční potíže („žaludek na vodě“, bolesti žaludku)?	4	3	2	1	0
26. Máte potíže s jídlem (nechuť k jídlu, n. záchvaty přejídání)?	4	3	2	1	0
27. Míváte závratě nebo pocity na zvracení?	4	3	2	1	0
28. Jste přecitlivělí (často se bezdůvodně rozpláčete)?	4	3	2	1	0

PŘÍLOHA 2

DOTAZNÍK

Milá studentko/milý studente, pro svoji diplomovou práci bych potřebovala zjistit, jak studenti prožívají některé situace.

Odpověz, prosím, na dané možnosti na stupnici dle četnosti (od 0 - nikdy do 4 - vždy). Tvé odpovědi budou zpracovány zcela anonymně, jen pro potřeby této práce. Děkuji Ti. Jana Trnková

Jsem: dívka – chlapec

Věk:

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
1. Cítíte se podráždění (naštveté se kvůli maličkostem)?	4	3	2	1	0
2. Jste náchylní k nemocem?	4	3	2	1	0
3. Cítíte zlost (jste naštvaní na své blízké okolí)?	4	3	2	1	0
4. Objevuje se u Vád třes rukou, těla?	4	3	2	1	0
5. Nedokážete se radovat z úspěchu (úspěšně dokončená zkouška)?	4	3	2	1	0
6. Objevuje se u Vás tik v obličeji?	4	3	2	1	0
7. Večer nemůžete usnout (dlouho přemýšlíte)?	4	3	2	1	0
8. Jste lekaví, vadí Vám hluk?	4	3	2	1	0
9. Budí Vás děsivé sny?	4	3	2	1	0
10. Jíte rychle, hltavě, nesoustředíte se na jídlo?	4	3	2	1	0
11. Předčasně se probouzíte a pak již nemůžete spát?	4	3	2	1	0
12. Míváte potíže se soustředěním zapamatováním si či vybavením z paměti?	4	3	2	1	0
13. Po probuzení se cítíte stále unavení, neodpočatí?	4	3	2	1	0
14. Cítíte chlad na rukou a nohách?	4	3	2	1	0
15. Obtížně se soustředíte?	4	3	2	1	0
16. Stává se Vám, že se nápadně a nepříjemně potíte?	4	3	2	1	0
17. Vyhýbáte se nepříjemnostem?	4	3	2	1	0
18. Trpíte bolestmi hlavy?	4	3	2	1	0
19. Před náročnou situací se již předem hodně obáváte (pohovor na VŠ, maturita)?	4	3	2	1	0
20. Rozbuší se Vám srdce?	4	3	2	1	0
21. Pochybujete o sobě a svých schopnostech (zda zvládnete studium na VŠ)?	4	3	2	1	0
22. Míváte potíže s dechem – lapání po dechu, pocity, že se nemůžete nadechnout?	4	3	2	1	0
23. Odkládáte složitější n. nepříjemné věci, hromadí se Vám úkoly?	4	3	2	1	0
24. Pociťujete únavu, máte chuť stále odpočívat?	4	3	2	1	0
25. Míváte žaludeční potíže („žaludek na vodě“, bolesti žaludku)?	4	3	2	1	0
26. Máte potíže s jídlem (nechuť k jídlu, n. záchvaty přejídání)?	4	3	2	1	0
27. Míváte závratě nebo pocity na zvracení?	4	3	2	1	0
28. Jste přecitlivělí (často se bezdůvodně rozpláčete)?	4	3	2	1	0

Z čeho býváte nejvíce nervózní (ohodnoťte body od 1-10, 1 – nejméně, 10 – nejvíce, v každé části máte jeden řádek pro Váš vlastní názor, který není uvedený v nabídce):

1. ve škole:

Při zkoušení	
Z učení (velké množství, nudná látka apod.)	
Z výběru školy (zda bude správná pro budoucnost, zda ji zvládnu)	
Z přijímacích zkoušek	
Z maturity	
Z učitele	
Při známkování (např. učitel přinese opravené testy)	
Z učitele	
Z budoucnosti	

2. v rodině:

Z nezájmu rodičů (o mě, mou budoucnost)	
Při konfliktech s rodiči	
Při konfliktech se sourozencem (sourozenci)	
Z hádek rodičů	
Rodiče mají velké nároky (prospěch, domácí práce)	
Z rozchodu rodičů	
Z trestů	
Z nedostatku času (na své povinnosti, na učení)	
Z budoucnosti	

3. mezi kamarády:

ze ztráty kamarádů	
Ze zrady kamarádů	
Z neopětované lásky	
Z hádek se spolužáky	
Z výsměchu spolužáků	
Z lásky	
Z nedostatku peněz	
Ze vzhledu	
Ze samoty	

PŘÍLOHA 3

	vždy	vždy	často	často	někdy	někdy	zřídka	zřídka	nikdy	nikdy
1	6	3,05%	38	19,29%	100	50,76%	47	23,86%	6	3,05%
2	8	4,06%	23	11,68%	46	23,35%	103	52,28%	17	8,63%
3	6	3,05%	24	12,18%	64	32,49%	85	43,15%	18	9,14%
4	1	0,51%	26	13,20%	40	20,30%	61	30,96%	69	35,03%
5	8	4,06%	10	5,08%	29	14,72%	44	22,34%	106	53,81%
6	0	0,00%	6	3,05%	17	8,63%	52	26,40%	122	61,93%
7	14	7,11%	48	24,37%	65	32,99%	49	24,87%	21	10,66%
8	9	4,57%	26	13,20%	70	35,53%	60	30,46%	32	16,24%
9	8	4,06%	13	6,60%	38	19,29%	68	34,52%	70	35,53%
10	8	4,06%	38	19,29%	56	28,43%	53	26,90%	42	21,32%
11	5	2,54%	20	10,15%	47	23,86%	63	31,98%	62	31,47%
12	7	3,55%	37	18,78%	68	34,52%	70	35,53%	15	7,61%
13	22	11,17%	78	39,59%	62	31,47%	26	13,20%	9	4,57%
14	12	6,09%	48	24,37%	59	29,95%	43	21,83%	35	17,77%
15	4	2,03%	21	10,66%	99	50,25%	66	33,50%	7	3,55%
16	10	5,08%	21	10,66%	47	23,86%	80	40,61%	39	19,80%
17	32	16,24%	65	32,99%	63	31,98%	30	15,23%	7	3,55%
18	7	3,55%	41	20,81%	53	26,90%	57	28,93%	39	19,80%
19	68	34,52%	59	29,95%	43	21,83%	17	8,63%	10	5,08%
20	33	16,75%	57	28,93%	76	38,58%	25	12,69%	6	3,05%
21	26	13,20%	68	34,52%	58	29,44%	33	16,75%	12	6,09%
22	7	3,55%	16	8,12%	31	15,74%	52	26,40%	91	46,19%
23	26	13,20%	48	24,37%	62	31,47%	52	26,40%	9	4,57%
24	16	8,12%	76	38,58%	60	30,46%	39	19,80%	6	3,05%
25	2	1,02%	20	10,15%	37	18,78%	76	38,58%	62	31,47%
26	6	3,05%	24	12,18%	31	15,74%	55	27,92%	81	41,12%
27	1	0,51%	5	2,54%	38	19,29%	62	31,47%	91	46,19%
28	9	4,57%	24	12,18%	32	16,24%	62	31,47%	70	35,53%

PŘÍLOHA 4

	vždy	vždy	často	často	někdy	někdy	zřídka	zřídka	nikdy	nikdy
1	3	2,59%	25	21,55%	67	57,76%	21	18,10%	0	0,00%
2	5	4,31%	18	15,52%	27	23,28%	57	49,14%	9	7,76%
3	2	1,72%	15	12,93%	42	36,21%	49	42,24%	8	6,90%
4	1	0,86%	17	14,66%	22	18,97%	36	31,03%	40	34,48%
5	5	4,31%	4	3,45%	14	12,07%	24	20,69%	69	59,48%
6	0	0,00%	5	4,31%	14	12,07%	23	19,83%	74	63,79%
7	9	7,76%	36	31,03%	34	29,31%	27	23,28%	10	8,62%
8	7	6,03%	13	11,21%	49	42,24%	36	31,03%	11	9,48%
9	7	6,03%	11	9,48%	28	24,14%	45	38,79%	25	21,55%
10	3	2,59%	17	14,66%	33	28,45%	31	26,72%	32	27,59%
11	3	2,59%	15	12,93%	34	29,31%	33	28,45%	31	26,72%
12	5	4,31%	20	17,24%	43	37,07%	37	31,90%	11	9,48%
13	17	14,66%	44	37,93%	36	31,03%	13	11,21%	6	5,17%
14	12	10,34%	37	31,90%	37	31,90%	19	16,38%	11	9,48%
15	3	2,59%	7	6,03%	68	58,62%	36	31,03%	2	1,72%
16	4	3,45%	11	9,48%	30	25,86%	50	43,10%	21	18,10%
17	19	16,38%	34	29,31%	40	34,48%	20	17,24%	3	2,59%
18	6	5,17%	31	26,72%	35	30,17%	26	22,41%	18	15,52%
19	51	43,97%	37	31,90%	20	17,24%	6	5,17%	2	1,72%
20	23	19,83%	37	31,90%	43	37,07%	11	9,48%	2	1,72%
21	18	15,52%	45	38,79%	33	28,45%	16	13,79%	4	3,45%
22	3	2,59%	9	7,76%	24	20,69%	32	27,59%	48	41,38%
23	7	6,03%	28	24,14%	42	36,21%	34	29,31%	5	4,31%
24	12	10,34%	47	40,52%	38	32,76%	18	15,52%	1	0,86%
25	1	0,86%	14	12,07%	22	18,97%	47	40,52%	32	27,59%
26	3	2,59%	20	17,24%	20	17,24%	36	31,03%	37	31,90%
27	1	0,86%	5	4,31%	27	23,28%	45	38,79%	38	32,76%
28	8	6,90%	23	19,83%	23	19,83%	43	37,07%	19	16,38%

PŘÍLOHA 5

	vždy	vždy	často	často	někdy	někdy	zřídka	zřídka	nikdy	nikdy
1	3	3,70%	13	16,05%	33	40,74%	26	32,10%	6	7,41%
2	3	3,70%	5	6,17%	19	23,46%	46	56,79%	8	9,88%
3	4	4,94%	9	11,11%	22	27,16%	36	44,44%	10	12,35%
4		0,00%	9	11,11%	18	22,22%	25	30,86%	29	35,80%
5	3	3,70%	6	7,41%	15	18,52%	20	24,69%	37	45,68%
6		0,00%	1	1,23%	3	3,70%	29	35,80%	48	59,26%
7	5	6,17%	12	14,81%	31	38,27%	22	27,16%	11	13,58%
8	2	2,47%	13	16,05%	21	25,93%	24	29,63%	21	25,93%
9	1	1,23%	2	2,47%	10	12,35%	23	28,40%	45	55,56%
10	5	6,17%	21	25,93%	23	28,40%	22	27,16%	10	12,35%
11	2	2,47%	5	6,17%	13	16,05%	30	37,04%	31	38,27%
12	2	2,47%	17	20,99%	25	30,86%	33	40,74%	4	4,94%
13	5	6,17%	34	41,98%	26	32,10%	13	16,05%	3	3,70%
14		0,00%	11	13,58%	22	27,16%	24	29,63%	24	29,63%
15	1	1,23%	14	17,28%	31	38,27%	30	37,04%	5	6,17%
16	6	7,41%	10	12,35%	17	20,99%	30	37,04%	18	22,22%
17	13	16,05%	31	38,27%	23	28,40%	10	12,35%	4	4,94%
18	1	1,23%	10	12,35%	18	22,22%	31	38,27%	21	25,93%
19	17	20,99%	22	27,16%	23	28,40%	11	13,58%	8	9,88%
20	10	12,35%	20	24,69%	33	40,74%	14	17,28%	4	4,94%
21	8	9,88%	23	28,40%	25	30,86%	17	20,99%	8	9,88%
22	4	4,94%	7	8,64%	7	8,64%	20	24,69%	43	53,09%
23	19	23,46%	20	24,69%	20	24,69%	18	22,22%	4	4,94%
24	4	4,94%	29	35,80%	22	27,16%	21	25,93%	5	6,17%
25	1	1,23%	6	7,41%	15	18,52%	29	35,80%	30	37,04%
26	3	3,70%	4	4,94%	11	13,58%	19	23,46%	44	54,32%
27		0,00%		0,00%	11	13,58%	17	20,99%	53	65,43%
28	1	1,23%	1	1,23%	9	11,11%	19	23,46%	51	62,96%