

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

ANALÝZA STRESORŮ STŘEDOŠKOLÁKŮ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Kubová

Specializace v pedagogice: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2016

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ.

Děkuji vedoucí práce doc. PhDr. Janě Miňhové, CSc. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a ochotu při zpracování této bakalářské práce.

Plzeň, duben 2016

Michaela Kubová

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD	2
1 STRES – VYMEZENÍ POJMU, DRUHY A FÁZE	4
1.1 Druhy a fáze stresu	5
1.2 Stresory	6
2 NÁROČNĚ ŽIVOTNÍ SITUACE	9
2.1 Konflikt, frustrace, deprivace	9
2.2 Techniky vyrovnávání se s náročnými životními situacemi	11
3 VÝVOJOVÁ SPECIFIKA DOSPÍVAJÍCÍCH	14
4 NEJČASTĚJŠÍ STRESORY STŘEDOŠKOLÁKŮ	19
5 PREVENCE STRESU	21
5.2 Stres a potraviny	21
5.3 Životospráva a hospodaření s časem	23
5.4 Sociální opora	24
6 PROTISTRESOVÁ OPATŘENÍ	27
6.1 Zvládnání stresu	27
6.2 Metody odpočinku a relaxace	27
6.3 Mandala	28
6.4 Asertivita	31
6.4.1 Asertivní práva	31
6.4.2 Asertivní techniky	32
6.4.3 Cíle asertivity	33
6.5 Strategie záměrného sebeznevýhodňování	34
6.6 Profesionální pomoc	36
7 METODOLOGIE	37
7.1 Vymezení hlavního cíle a dílčích cílů	37
7.2 Výzkumná strategie	37
7.3 Výzkumný soubor a sběr dat	38
7.4 Vyhodnocení jednotlivých otázek	39
7.5 Shrnutí výsledků	60
7.5.1 Výsledky výzkumu	60
7.6 Naplnění výzkumného cíle	63
7.6.1 Naplnění dílčích cílů	63
ZÁVĚR	65
RESUMÉ	68
SUMMARY	69
SEZNAM LITERATURY	70
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	72
PŘÍLOHA I – DOTAZNÍK	
PŘÍLOHA II – MANDALA	

Úvod

Téma stresu se dnes skloňuje ve všech pádech. Ve stresu jsou mladí, staří, muži, ženy, zdá se, že snad celý svět. K tomu přispívá mediální masáž, požadující a oslavující jen úspěšné, mladé, výkonné. Ale ne všichni mohou být těmi nejúspěšnějšími. Ostatní pak mají pocit nedostatečnosti, osobní prohry, životního selhání. Dnešní doba klade na člověka obrovské nároky. Je třeba být úspěšný ve škole, v zaměstnání, ve sportu, mít dostatek peněz, prestižní adresu, luxusní dovolené, vlivné známosti. Již od dětství připravujeme děti na to, že jen ti nejlepší uspějí, ženeme je do maximálního výkonu, selhání neuznáváme a neodpouštíme a tím navozujeme stresové situace.

Tato práce se zabývá analýzou stresorů středoškoláků. Autorka zmapuje jednotlivé stresory, které působí na středoškoláky po přechodu ze základní na střední školu. Pozornost bude zaměřena na jednotlivé cílové skupiny – studenty Střední průmyslové školy dopravní v Plzni (dále jen SPŠD)– učební obory a studenty Sportovní a podnikatelské střední školy v Plzni (dále jen SPŠ) v prvních a posledních ročnících. Úkolem bude zjistit, co studenty nejvíce stresuje, jaké oblasti jsou vnímány nejvíce, jak se studenti se stresem vyrovnávají, zda vědí, kde mohou získat pomoc.

V teoretické části práce si klade autorka za cíl obecný popis jednotlivých stresových faktorů, náročných životních situací, samotnou definici stresu, jednotlivá specifika vývojových období a souvislosti se zátěžovými situacemi, se kterými se středoškoláci setkávají, příčiny, následky stresu, adaptace na stres, zvládání stresu, copingové techniky, problematikou sebepojetí, sekulární akcelerací a decelerací.

V praktické části vymezí autorka výzkumný problém, hlavní cíl práce a jednotlivé dílčí výzkumné cíle. Výzkumná pozornost bude věnována analýze stresorů působících na studenty Střední průmyslové školy dopravní v Plzni – učební obory a studenty Sportovní a Podnikatelské střední školy v Plzni v prvních a posledních ročnících. Autorka bude porovnávat data jako subjektivní vnímání stresu, znalost relaxačních technik, způsoby vyrovnávání se se stresem, se školní zátěží. Data budou porovnávána mezi chlapci a dívkami, mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, mezi oběma typy škol. V empirické části bude podrobně popsána výzkumná strategie, metodika sběru dat, shrnutí výsledků. Výzkumné šetření proběhne formou smíšeného výzkumu, tedy kombinací kvalitativní a kvantitativní strategie. Dotazníky budou rozdány respondentům středních škol, budou obsahovat uzavřené i otevřené otázky, škálovací otázky.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Stres – vymezení pojmu, druhy, fáze

Stres patří k životu a člověk se s ním musí umět vyrovnávat. Působením stresu se organismus otužuje a jeho psychická odolnost se zvyšuje. Stres se stává kritickým a rizikovým tehdy, je-li příliš častý, intenzivní a dlouhodobý a zároveň není možnost relaxovat. To vede v konečném důsledku k celkovému vyčerpání a selhání organismu. „Stres je stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž“ (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 162). Prvním, kdo použil slovo stres byl kanadský endokrinolog maďarského původu Hans Selye. Podle Selye je stres stavem organismu po selhání normálních, tj. specifických mechanismů, udržujících rovnováhu funkcí organismu (homeostáza). Je to nespecifická reakce organismu na každý požadavek. Selye je považován za autora teorie stresu. Definuje jej jako charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím obecného adaptačního syndromu. Ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému nebo systému adrenokortikálního a posléze poškození imunitního systému.

„Stres je stav vzbuzený takovou náročnou životní situací, v které nějaká rušivá okolnost působí na organismus, ztěžuje mu plnění úkolů, uspokojování potřeb“ (Čáp, 1968, s. 26).

„Stres je reakcí organismu na nadměrnou zátěž“ (Praško, Prašková, 1996, s. 11).

Další definici stresu uvádí Matoušek. „Stres je stav člověka vyvolaný jakýmkoli vnějším vlivem (stresorem), k jehož zvládnutí nemá podle vlastního mínění dostatečnou adaptační kapacitu. Stresorem je proto nejen sám vnější podnět, ale i očekávání, že takový podnět člověk nezvládne“ (Matoušek, 2003, s. 228).

Lze tedy říct, že stres je reakcí organismu na jeho zvýšené požadavky a potřeby, stav fyziologického či psychického napětí, příprava na boj nebo útěk a zároveň i možný zdroj některých onemocnění. Stresovou reakci ovlivňuje i subjektivní vnímání a hodnocení. Existují různé druhy, stupně stresu, způsoby vyrovnávání. Vždy záleží na aktuálním fyzickém a psychickém stavu jedince. Člověk reaguje na stres změnou chování a jednání, změnami fyziologickými, změnami v prožívání. Stresové situace však mohou být zároveň příležitostí k sebepoznání, poznání možností, osobnímu zrání a rozvoji.

Ne každý stres je špatný, pokud působí krátkodobě a v přiměřené míře, lze jej považovat naopak za pozitivní. Napomáhá aktivaci organismu, zvyšuje bdělost a napomáhá lepšímu výkonu, dosažené cíle. Důsledky stresu se projevují v tělesné i psychické podobě.

1.1.2 Druhy a fáze stresu

Stres je možno dělit podle kvantitativního a kvalitativního hlediska na čtyři typy:

- hyperstres - stres překračující hranice adaptability, schopnosti vyrovnat se se stresem.
- hypostres – stres, který ještě nedosáhl obvyklých tolerancí (např. u ministresorů, plíživých negativních vlivů monotónnosti, nudy, frustrace)
- distres - stres negativní, škodlivý (obavy, vztek, úzkost apod.), negativní uvažování, nesoustředěnost, noční můry, únik z reality, silné pocení, zvýšený krevní tlak, zrychlený dech, podrážděnost, vztek, nižší výkony, hrozba poškození organismu. Přestáváme zvládat situaci, jsme přetížení, ztrácíme kontrolu, jistotu, nadhled. Dobré komunikační schopnosti pomáhají distres snižovat – jsou prevencí sociální úzkosti, pozitivní komunikace zabraňuje stresujícím situacím a konfliktům ještě předtím, než se rozrostou.
- eustres - kladně působící stres, například je-li člověk v očekávání něčeho příjemného, např. příchod milované osoby (Křivohlavý, 1994, s. 190). Pozitivní působení stresu pomáhá mobilizovat studenty u zkoušek, motivuje, pomáhá nalézat nové přístupy, tvořivé myšlení, radost, příjemné pocity, koncentrace energie a optimální výkonnost. Jde o situace, kdy máme věci pod kontrolou, cítíme příjemné očekávání s překonáváním zvládnutelných překážek.

Dalším dělením dle doby působení je na stres akutní a chronický. Akutní stres se projevuje jako náhlý útok, je pocíťován jako bezprostřední hrozba. Chronický stres je dlouhodobý, dochází k němu tam, kde není možno situaci řešit, najít uspokojivé řešení, dostat stres pod kontrolu. Intenzita chronického stresu může v čase kolísat. Nepříznivě působí na školní a pracovní výkon. Jeho příčinou bývá špatná organizace práce, narušené interpersonální vztahy, nevhodné prostředí. Chronický stres s sebou přináší zdravotní rizika, jako bolesti hlavy, pocity úzkosti, napětí, bušení srdce, poruchy spánku.

Fáze stresu popsal již zmiňovaný Selye takto:

- poplachová, alarmující fáze nastává při primárním střetu se stresorem. Dochází k nabuzení nervové soustavy, vyplavuje se adrenalin a organismus

se připravuje na zvýšený výdej energie, mobilizují se rezervy k útoku nebo úniku. Tato fáze je pociťována negativně, objevuje se hněv, vztek nebo naopak zvýšená aktivita

- fáze přizpůsobení – organismus se přizpůsobuje stresové situaci, obnovuje normální životní funkce
- fáze vyčerpání se dostavuje jako poslední stádium reakce na stres, pokud nedošlo k vyřešení stresu v předchozích dvou fázích, organismus se hroutí, dostávají se nemoci.

1.2 Náročné životní situace

Termínem náročné životní situace lze souhrnně označit ty, které způsobují konflikty, frustraci, deprivaci, stres. Vždy kladou zvýšené nároky na jedince a následkem jsou změny v chování a jednání. Nelze ale říci, že náročné životní situace jsou jen nežádoucí. Naopak často dokáží zmobilizovat organismus, burcují k vyšším výkonům, podněcují k učení a hledání nových způsobů a cest, podněcují rozvoj osobnosti. Působí-li však ve větší míře, stávají se zdrojem nežádoucích stavů a nepřiměřených reakcí. Časté jsou pocity úzkosti, nejistoty.

Jak uvádí Čáp, dle intenzity rozeznáváme tři typy náročných životních situací.

- prosté náročné životní situace vyžadující od jedince zvýšené úsilí, ale jedinec je schopen se s nimi vyrovnat bez narušení psychické rovnováhy, jejich intenzita není taková, aby vyvolaly frustraci nebo stres
- situace stresové, frustrující a konfliktogenní, které vyvolaly sice náročné situace, ale ne vždy musí vyvolat funkční poruchu. Vyvolávají stav konfliktů, frustrace nebo stresu, který ale nemusí přejít v poruchu, jen v některých případech se stávají situacemi patogenními
- situace patologické vedoucí k funkčním poruchám nervové soustavy, vzbuzující závažné poruchy chování a vážně narušují osobnost člověka. Zvýšené napětí se může projevat extrémní nečinností, mohou být narušeny poznávací procesy, vznikají iluze, jedinec se dopouští chyb, které mohou vést k nehodám (Čáp, 1968, s. 24-26).

1.2.1 Situace stresující, konfliktní, frustrující, deprivující

„Stresory jsou příčiny, podněty, okolnosti vyvolávající stresovou reakci“ (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 164). Jak uvádí zmínění autoři, stresory dělíme na vnitřní a vnější. Vnějšími stresory mohou být obtěžující hluk, zima, změna životních podmínek, náročné životní situace. Vnitřními stresory mohou být frustrace, deprivace, nemoci, obavy, nepřiměřené očekávání, pocity viny, smutek, neúspěch.

Mezi nejvýznamnější stresory patří ztráta blízkých osob, závažné změny v sociální oblasti a v mezilidských vztazích, jako např. sňatek, porod, rozvod, odchod dětí z domova, změna zaměstnání, nezaměstnanost, odchod do důchodu, zdravotní obtíže. (Gregor, 1993, s. 123).

Přehled stresujících životních událostí přináší i další autoři. V jejich přehledu se vyskytují takové události jako úmrtí, rozvod, rozchod, nemoc, úraz, ale i těhotenství, narození dítěte, získání půjčky, dovolená, rodinné setkání o vánocích, tedy události většinou vnímané pozitivně.

Psychosociálním stresorem bývá nevhodné chování lidí, kteří nás obklopují, vychovávají, zaměstnávají. Může to být nedoceněný kolega, despotický učitel, přísní rodiče, ignorující spolužáci.

Stresující reakce v mezilidské komunikaci vyvolávají lidé, kteří jsou vždy zamračení, nazlobení, vymlouvají se, neřívají se do očí, snaží se ovládnout celý hovor, stále mluví jen o sobě, skáčou do řeči, okatě dávají najevo, že je sdělení druhého nezajímá, vyčítají, neoprávněně kritizují, pomlouvají, uráží, ponižují, zesměšňují, dávají najevo svůj nezájem, nebo naopak neupřímně chválí, lichotí, podbízí se, jsou netaktní, hrubí, neomalení. Stresory v rodině jsou nejzávažnější, narušují základní bezpečnostní funkci rodiny, vytváří každodenní stres. Nejčastějšími rodinnými stresory jsou nepřiměřená očekávání, vyčítání, nadávky, boj o moc v rodině, neschopnost upozadit své potřeby před rodinnými, nejednotnost rolí v rodině, chybějící zájem o ostatní členy, ocenění úspěchu, podpora při neúspěchu, ekonomické problémy, ochlazení manželských vztahů. Stresory v pracovních a školních vztazích ovlivňují celou třetinu našeho života. Jde o napjaté vztahy mezi spolupracovníky, spolužáky, pomlouvání, intriky, donášení, velké množství úkolů, které je třeba zvládnout v daném termínu, nedostatečná komunikace.

Stresorem je i sociální izolace, která představuje samotu. Nemáme přátele, nikoho, komu je možno se svěřit. Může být způsobena strachem ze sociálních situací, které neumíme zvládat, vyhýbáním se lidem, se kterými neumíme komunikovat. To způsobuje ztrátu

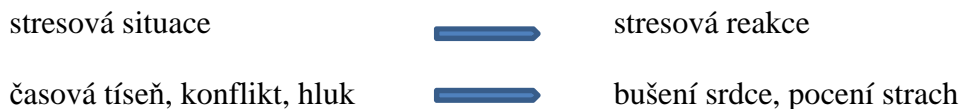
sebedůvěry, nízké sebevědomí, vyhýbání se kontaktu s lidmi a následný další pokles sociálních dovedností. Stres v sociálních situacích způsobuje obavy při seznamování se s novými lidmi, neschopnost seznámit se s opačným pohlavím, obavy z veřejných vystoupení, obavy ze zkoušení před spolužáky, vyřizování úředních záležitostí.

Emocionálními příznaky stresu jsou prudké výkyvy nálad, neschopnost empatie, úzkost, noční můry, pocity beznaděje, deprese, únik z reality, nesoustředěnost.

Příznaky stresu fyziologické – bušení srdce, zrychlené dýchání, nechutenství, bolesti břicha, průjmy i zácpy, bolesti hlavy, svalové napětí, tiky, vyrážky, nesoustředěnost, poruchy menstruačního cyklu u dívek.

Behaviorálními příznaky stresu jsou útky do nemoci, záškoláctví, nerozhodnost, vyhýbání se plnění úkolů, zhoršené pracovní a školní výsledky, nadužívání alkoholu, drog a cigaret, nechutenství i přejídání, nespavost, koktání.

Schematické znázornění stresu:



„Stresor je situace, které je jedinec vystaven, a aby jí mohl čelit, potřebuje se na ni adaptovat“ (Cungi, 2001, s. 20). Akutní stresory jsou dle Cungiho zapříčiněny traumatizující, neovlivnitelnou situací jako např. nehodou, kritikou, ponižující situací. Traumatizující zážitek může být tak silný, že se projeví posttraumatický stres vyznačující se trvalým úzkostným stavem, poruchami spánku, opakováním traumatu ve vzpomínkách a snech. Chronické stresory jsou zapříčiněny pracovním přetížením, soutěživostí, nevyhovujícím pracovním prostředím. Reakcí je trvalé vyčerpání (Cungi, 2001, s. 20-21). Dále dělí Cungi stresory dle jejich povahy:

- nadměrné pracovní zatížení (příliš vysoké požadavky, množství informací, soutěživost, srovnávání se)
- pracovní nevytíženost (stereotyp, žádná perspektiva, nezaměstnanost)
- nedostatek peněz, zadlužení
- podmínky, ve kterých jedinec žije (nezdravé prostředí, hluk, zima, horko)

Prožívání stresových situací je zcela individuální, tedy pro někoho je zatěžující i prostá náročná situace, jiný zvládá bez velkých obtíží i situace frustrující. Náročné životní situace jsou tedy zdrojem stresu, konfliktu, frustrace a deprivace.

„Frustrace je nemožnost uspokojení životně důležité potřeby. Je vyvolána frustrující situací, která představuje překážky znemožňující dosažení cíle. Projevuje se jako pocit ohrožení, nedostatku či omezení“ (Miňhová, 2000, s. 102). Z vnitřních pocitů provázejí frustraci převládající pocit nelibosti, neuspokojení. Existují dva stupně frustrace – oddálení a zmaření. Nejhlubší stavy frustrace vznikají při neuspokojování základních lidských potřeb jako je pocit bezpečí, jistoty, lásky, sociálního kontaktu, seberealizace. Známa je Maslowova pyramida potřeb, která na nejnižší úrovni zahrnuje základní tělesné a fyziologické potřeby, následuje potřeba bezpečí a jistoty, na třetí příčce potřeba lásky, přijetí, spolupatřičnosti, na čtvrté příčce potřeba úcty a uznání a na vrcholu pyramidy je potřeba seberealizace. Každou vyšší úroveň je možno naplnit jen po předchozím naplnění té nižší. Dlouhotrvající frustrace obvykle přerůstá do deprivace.

Deprivace znamená dlouhodobé strádání nedostatkem důležité potřeby, krajní nedostatek něčeho důležitého, jedná se o poruchu socializačního procesu. Může se jednat o nedostatek potravy, spánku, citového vztahu, porozumění, společenského uznání, sociálního kontaktu, uplatnění. Autoři dělí deprivaci na biologickou (nedostatek jídla, pití, spánku, sexu, tepla), sociální (nedostatek sociálních kontaktů, vážné problémy v mezilidských vztazích), psychickou (neuspokojování psychických potřeb) (Holeček, Miňhová, Pruner, 2003, s. 162). Nejzávažnější je deprivace psychická, která znamená neuspokojení psychických potřeb v dostatečné míře a dostatečné době. Tento stav bývá označován termínem psychické hladovění. K deprivaci dochází bohužel i v rodinách a její následky mohou být fatální. V první řadě nastává deprivace v rodině neúplné, kdy nejohrožující je absence matky pro dítě v prvních letech života, v pozdějším věku je závažným deprivacním činitelem nepřítomnost otce, kdy dítě postrádá mužský vzor. Dalším problémem je rodina s narušenými interpersonálními vztahy, kdy na vývoj jedince negativně působí konfliktní vztahy v rodině a v neposlední řadě jsou to vnitřní psychologické bariéry ze strany rodičů, kdy jsou rodiče extrémně profesně ctižádostiví, kdy má některý z rodičů intelektovou nebo smyslovou poruchu nebo je emočně nevyzrálý. Následky psychické deprivace mohou vést buď k přizpůsobení a hledání a nalézání sociálně přijatelného náhradního uspokojení nebo zvýšením intenzity nenasycených

potřeb, projevujících se snahou o upoutávání pozornosti, vtíravostí, zvýšením intenzity jiných tendencí jako např. agresivita, zvýšená lhavost, krádeže, absence pocitu viny nebo naopak apatií, zamlklostí, obtížemi při navazování sociálních kontaktů.

„Konflikt je psychický stav, kdy se jedinec ocitá ve střetu dvou nebo více protichůdných sil“ (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 167). Jedná se o střet nejméně dvou protichůdných sil na cestě k uspokojení potřeb. Pokud je jedna působící síla výrazně silnější, dochází ke snadnějšímu rozhodování a konflikt v pravém slova smyslu nevzniká. Konflikt nemusí být vždy negativní, nabízí možnost hledání nových řešení, zlepšení interpersonálních vztahů a osobnostnímu rozvoji. Konflikty je možno třídit podle různých hledisek.

Druhy konfliktů:

- intrapersonální – vznikající vně jedince, střet minimálně dvou motivů, kdy žádný nemá výraznou převahu
- interpersonální – střet mezi minimálně dvěma jedinci, skupinami různých zájmů, potřeb, názorů, motivů (Holeček, Miňhová, Pruner, 2003, s. 168).

Vnitřními příčinami konfliktů jsou samotné osobnosti, kdy konflikt způsobuje jejich temperament, charakter, povahové vlastnosti, nepříznivý tělesný a psychický stav jako např. nemoc, užívání návykových látek, agrese, únava, snížené sebevědomí, obavy, úzkosti. Příkladem je střet dvou zájmů při trávení volného času, střet morálky a svědomí, rozporuplný vztah k osobě, události.

Vnějšími příčinami konfliktů označujeme ty, které se odehrávají vně jedince. Jedná se o zamlčování a nedostatek informací k problému, rozdíly ve vnímání různých situací, názorech, postojích, zájmech, nevhodné chování, oblékání, politické postoje. Příkladem může být střet adolescenta s rodiči, učiteli, vrstevnickou skupinou, zvyklostmi, morálkou, společenskou normou.

Konflikt bývá často zároveň vnější i vnitřní – neukázněný jedinec se střetává s výchovnou autoritou, zároveň dochází ke střetu protichůdných názorů a postojů jedince.

Konflikty, frustrace, stres velmi ovlivňují pocity životního štěstí, uspokojení a jistoty. Náročná životní situace je třeba naučit se poznávat, překonávat je a zvládat.

1.2.2 Techniky vyrovnávání se s náročnými životními situacemi

Podrobný přehled technik vyrovnávání se s náročnými životními situacemi podává Čáp (1968).

Mezi základní techniky vyrovnávání se s náročnými životními situacemi patří agrese a únik. Pokud se na cestě k cíli objeví překážka, kterou nelze obejít, je možno ji zdolat přímou agresí. Je to rychlá cesta k uspokojení potřeby, oslabení vnitřního napětí. Měla by být nouzovým řešením, její užití je závislé na uznávaných společenských normách. Agrese mívá formu hrubého násilí, ubližování, slovní urážky, vybíjení vzteku. Přímá agrese je technika v některých případech přiměřená a běžně používaná, někdy vede k úspěchu, uspokojení potřeby. Užití agresivní techniky úzce souvisí se stupněm vývoje společnosti a její kultury. V zemích na vysokém stupni společenského vývoje je hrubá agrese ohrožující lidi a zájmy společnosti hodnocena negativně a je i trestána. V současné době je velkým problémem xenofobní chování velké části populace, podporované extremistickými provoláními, zveřejňovanými proslovy a videi na sociálních sítích, štvání proti jiným rasám a menšinám bez skutečné znalosti problému.

Únik je společensky tolerovanějším řešením náročné životní situace. Mezi formy únikového chování patří únik do denního snění, do nemoci, stažení se do samoty, regrese jako krok zpět v osobním rozvoji, k vývojově nižší taktice dosahování cílů, fixace jako ustrnutí určitého řešení problému, potlačení a popření fantazií a motivů jedince, které jsou v rozporu se společenskými normami, negativismus jako vzdorovité chování, snaha o upoutání pozornosti za každou cenu. Prostý únik bývá často účelný. Extrémní formou úniku je sebevražedné jednání.

Upoutávání pozornosti je reakcí na pocit ostrčení, přehlížení, izolaci, podceňování, negativní srovnávání s ostatními, ale i nekritické zvýhodňování a protěžování, které bylo náhle ukončeno. Tato technika může přetrvávat až do dospělosti.

Projekci lze přeložit jako „podle sebe soudím tebe.“ Jedinec předpokládá u druhých stejné názory, postoje i motivy. Projekce má dvě základní formy. První přisuzuje druhým jedincům stejné způsoby jednání, které si připouští u sebe, přestože ví, že nejsou správné (všichni lžou a podvádí). Druhá forma připisuje druhým své negativní vlastnosti, zároveň je u sebe popírá (svalování viny na druhé).

Identifikace je důležitým faktorem socializace jedince. Napomáhá k posílení vlastní prestiže, postavení ve skupině, identifikace s kladným vzorem hraje důležitou úlohu. V některých případech může mít agresivní, maladaptivní formy (hledání viníka).

Kompenzace je častou technikou vyrovnávání se s neúspěchem. Příkladem je vyzdvihování sportovních výsledků před školními úspěchy, workholismus při neuspokojivých osobních vztazích. Nevhodné formy kompenzace jsou nadměrné požívání jídla, alkoholu, drog.

Sublimace jako nahrazování chování společensky neschvalovaného reakcemi společnosti schvalovanými, zejména altruisticky zaměřenými. (Cameron in Čáp, 1968, s. 76).

Racionalizace zdůvodňuje jednání v souvislosti se zvyklostmi společnosti, snižuje napětí, pocity viny a výčitky svědomí tím, že jedinec přikrašluje motivy svého jednání.

Trest a vykupování sebe sama přináší jedinci „spravedlivý trest“, pokud nepřichází zvenčí od společnosti, přírody, osudu, trestají se sami odpíráním, zákazy. Často přináší „smlouvání s osudem.“

Izolace je technikou odvozenou od úniku. Snižuje se riziko frustrujících situací a konfliktů, zároveň však zmenšuje možnost získat způsoby jednání ve skupině a řešení problémů.

1.3 Vývojová specifika dospívajících

Každé období lidského života má svá specifika. Původ slova adolescence nalezneme v latině, kde znamená růst, mohutnět. Jde o životní etapu mezi dětstvím a dospělostí, časově bývá vymezována jako období mezi patnácti až dvaceti lety. Biologicky se jedná o stadium dokončení fyzického růstu. Vzhled je pro adolescenty velmi zásadní a to jak pro dívky, tak i pro chlapce. Objevuje se zvýšený zájem o svůj zevnějšek. Nespokojenost s ním pak bývá častým zdrojem stresu. Sport je vítanou aktivitou, ovlivňuje tělesný vývoj, rozvíjí pohybové schopnosti, zvyšuje výkonost, upevňuje zdraví, formuje postavu. Sport ovlivňuje povahové vlastnosti, utužuje pevnou vůli, vytrvalost, rozhodnost, sebeovládání, samostatnost, kolektivní sporty navíc posilují smysl pro spolupráci, kamarádství, vzájemnou pomoc. Průběh adolescence je obdobím formování osobnostních rysů, dochází ke stabilizaci povahových vlastností, objevuje se orientace na budoucnost, připravuje se na dospělost, ve kterou přechází. Podstatným rysem je vyhraňování osobnosti, začleňování se

do užších i širších společenských vztahů. Nejdůležitějším psychologickým procesem je formování sebepojetí a stabilního obrazu „já“, umožněné pohlavním dospíváním, růstovým skokem, narůstáním tělesných sil. Adolescentní „já“ ještě není stále plně zformované, roste výběrovost společenského styku, potřeba výběru a třídění. Závažným problémem je obezita, která nenaplnuje ideál krásy. Sebehodnocení se zvyšuje, prosazují se životní zkušenosti, stabilizují se ambice. Mění se vztah k vlastnímu „já“, které se stává objektem sebeuvědomování. Vzniká nový obraz sama sebe, který zahrnuje schopnosti, myšlenky, názory, touhy a přání. Postupné osamostatňování přináší hledání sebe sama, úsilí o vlastní identifikaci. Důležitá je sebeúcta jako zobecněný vztah k sobě sama. Vývoj vůle se projevuje ve snaze o překonávání překážek, ovládním se, tvrdohlavostí, omezováním se. Jedná se o vědomou záležitost, směřující ke stanovenému cíli. Projevem vlastní vůle je rozhodnost, s jakou jdou za svým cílem, jak sami sebe kontrolují, ovládají se, odolávají překážkám na cestě za uspokojením daných cílů. Je třeba podotknout, že základem vůle je vždy vrozená dispozice, se kterou je třeba vhodně pracovat a pozitivně ji stimulovat. Rozumový vývoj dosahuje svého vrcholu, adolescenti mívají sklon ke zveličování svých vědomostí a rozumových schopností. Myšlení je aktivnější, samostatnější, je pružné, tvořivé, dochází k prudkému nárůstu abstraktního myšlení, rozvoji formálně logického myšlení. Vývoj poznávacích funkcí a intelektu má kvalitativní a kvantitativní stránku – intelektuální úkoly jsou řešeny efektivněji, rozhodující je způsob řešení. K charakteristickým rysům adolescence patří cílevědomost, vyšší odpovědnost, vyšší výkony, orientace na úspěch. Problematika sebehodnocení je podmíněna výkony jedince, které porovnává s ostatními. Prudce se rozvíjí tělesná i duševní výkonnost, manuální zručnost, intelektuální výkonnost. Výkonnost není posuzována jen podle skutečných výsledků, ale i v závislosti na hodnocení druhých. Z nedostatečného pozitivního ocenění a respektu mohou pramenit pocity nespokojenosti. Velmi silná je touha po uznání vrstevníků, potřeba pozitivního souhlasu. Objevuje se potřeba upoutat na sebe pozornost, být něčím výjimečný, prosadit se. Sebehodnocení se postupně stabilizuje a vyhraňuje. Zdravé sebevědomí je znakem sociálně zralé osobnosti, která již zná své schopnosti a možnosti, vytyčuje si přiměřené cíle, plní zvolené úkoly. Nadměrné sebevědomí znamená neodůvodněnou sebedůvěru, vykazuje nadhodnocování v různých oblastech činností a dovedností. Jedinec se přeceňuje, má pocit, že vše zvládne. Příliš nízké sebevědomí je výsledkem nízké sebedůvěry v sebe i své schopnosti a síly. Jedinec se obává zadaných úkolů, vlastní selhání, nedostatek sebedůvěry jeho výkon mohou ještě více

snižovat. Jedinec je často submisivní s pocity bezmocnosti a ukřivděnosti. Významnou oblast tvoří mezilidské vztahy a interakce. Vztahy s rodiči, které byly v předchozím období napjaté se postupně zklidňují, přesto se i nadále chtějí vymezovat proti stylu života a hodnot rodičů, toto vymezování již nemá formu protestu, ale jde spíše o tiché ignorování. Mezilidské vztahy dospívajícího významně ovlivňují, sami do nich aktivně vstupují, na významu nabývá vrstevnická skupina. Ta je pro toto období určující, vrstevníci nabízí stejné prožitky, zájmy, spolupráci, pohled na svět, možnosti sebeuplatnění. Ve skupině je pocíťována nezávislost na dospělých, vztahy jsou zde rovnoprávné, dodává pocit opory a ochrany. Je vůči svým členům loajální, toleruje jejich jinde odmítané chování, společné zájmy a činnost posilují vzájemnou soudržnost a pocit sounáležitosti. Denně probíhá proces sociálního srovnávání. Vliv na sebehodnocení má postavení jedince v této skupině, jeho oblíbenost, akceptování. Zde se formuje sociální zkušenost s tím, jak působí na jiné, jak je přijímán či odmítán. Komplikují se a diferencují vztahy k učitelům. Adolescent oceňuje přátelský a spravedlivý přístup učitele, jeho odborné znalosti. Socializace zahrnuje společenský styk s vrstevníky, funguje jako informační kanál, kde získávají podstatnou část požadovaných informací. Dále je druhem emocionálního kontaktu, kdy si uvědomuje skupinovou příslušnost, solidaritu, přátelství. Je i zdrojem meziosobních vztahů, kdy ve skupině se učí hájit svá práva, buduje svoji roli, soutěží o pozici. Roste potřeba uznání a pochvaly od vrstevníků. Je důležité, aby jeho sociální role odpovídala vlastní individualitě. Ve vrstevnické skupině dochází k diferenciaci interpersonálních vztahů. Zvětšuje se rozdíl mezi postavením „hvězd“ a odmítaných, izolovaných.

Toto období je citlivé na vznik tzv. rizikového chování. Rizikem je snadná ovlivnitelnost a možnost vyhraňování politického nebo náboženského názoru a s tím spojené radikální názory na uspořádání a vedení světa. Zejména v současné době hrozí nárůst extremismu, ke kterému se mohou mladí hlásit. Jejich život ještě nemá dostatek zkušeností, jsou snadno manipulovatelní a nedokáží domyslet důsledky svého jednání. Je třeba dospívající chránit před tímto rizikem stejně, jako před hrozbou drog a jiných návykových látek. Nejčastější oblastí rizikového chování je agrese, násilí, šikana, drogy. Dochází k nárůstu delikvence. Začíná se projevovat orientace osobnosti. Mění se motivace k učení a školnímu výkonu. Postoj k učení se vyhraňuje, vzdělání nabývá na významu, je chápáno jako prostředek k získání kvalifikace a společenského uplatnění. Objevuje se výrazná orientace na profesní život a praxi, potřeba vyniknout, být lepší než ostatní, přerůst je, vytyčit si konkrétní cíle.

Přibývají zkušenosti, znalosti, poznatky nejen ze školních zdrojů, ale sami je i aktivně vyhledávají. Vnitřní motivace je výrazně vyšší, zvyšuje se míra uvědomování motivů a jejich kontrola. Motivace k učení již neprochází velkými výkyvy, je stabilní a zaměřena na výkon. Usilují o rozšíření svých práv, jsou často kritičtí, neschopni kompromisu. Slovní zásoba je na vysoké úrovni, vyjadřování je dynamické, bohaté. Myšlenky jsou formulovány přesně, jsou často používány abstraktní pojmy. Časté je užívání slangových slov, zkratk, cizích slov, patrné je to zejména v komunikaci v mobilech a počítačích. Vývoj citů je stabilnější, emocionální bouře jsou již překonány, ubývá citové bezprostřednosti, naopak přibývá uvědomování si citových prožitků. Přesto je adolescence obdobím dalšího výrazného citového rozvoje osobnosti. V chování i citech se uplatňuje sebekontrola a sebeovládání. Adolescenti již více rozumí svým pocitům, jsou schopni své pocity a emoce kontrolovat. Záporné emoce již nejsou určující, nálady se stabilizují a vyrovnávají. To mění i jejich vnější projevy, které jsou již kontrolované. Na významu nabývají pojmy jako přátelství a láska. Pubescent diferencuje vztahy na kamarádské a přátelské, kdy přátelství je kvalitativně na vyšší úrovni než kamarádství. Tento vztah je výběrový, hlubší, intimnější, zároveň to znamená, že okruh blízkých přátel se zužuje. Přátelství je emocionální, upřímné, důvěrné, umožňuje pocit vzájemnosti, intimity, spoluprožívání. Je nejdůležitějším druhem emocionální náklonnosti a interpersonálních vztahů v adolescenci, zaujímá privilegované místo. Přátelství uzavíraná v tomto období často vytrvají po celý život. Přetrvává neustálé srovnávání s vrstevníky, dospívající více dbají na svůj vzhled, hygienu, potřeba líbit se je potřebou zabezpečování se o vlastní hodnotě. Sportují, sledují módní trendy, cestují, poznávají nové, učí se jazyky, vytvářejí si vlastní názor na svět, kulturu, experimentují. Velmi zřetelné jsou intersexuální rozdíly. Dívky jsou v tomto období vyspělejší fyzicky i psychicky, autoři uvádějí až o dva roky. Chlapci se realizují poměřováním fyzických sil, soupeřením o moc a pozici vůdce ve skupině, dívky nacházejí uspokojení v budování sociálních vztahů. I láska je již trvalejší, zabarvená eroticky, touha po fyzickém sblížení je naplňována.

V současné době je často skloňována otázka sekulární akcelerace, která souhrnně označuje urychlení vývoje v oblasti růstu i oblasti sexuální. S rostoucí životní úrovní se urychluje dozrávání organismu, uvádí se, že tyto změny jsou patrné každých deset let. Příkladem takovéto akcelerace je nástup první menstruace. Ještě na konci devatenáctého století dostávaly dívky první menstruaci v patnácti, šestnácti letech, v šedesátých letech dvacátého století se tento věk snižuje na třináct let. Příčinami se jeví kvalitnější,

hodnotnější a zdravější výživa, výrazné zlepšení hygienických podmínek, celkové zvýšení životní úrovně, nesrovnatelně kvalitnější zdravotní péče a to jak o matku v době těhotenství, tak o dítě. Dřívější nástup puberty se snad pojí i s větším množstvím dostupných informací, kontakt s bohatým sociálním prostředím, vyšší stimulací, zvyšování informovanosti a urychlováním mentálních funkcí. To vše je spojováno se zrychlením vývoje společnosti. Protikladem k tomuto vývoji je jev nazývaný jako sekulární decelerace. Tento jev souvisí s nerovnoměrností vývoje v pubertě a v adolescenci, kdy se projevují tendence akcelerační, tak i retardační. Tím je myšleno prodlužování školní docházky, stoupající nároky na kvalifikační přípravu, zvýšené požadavky na výkon, přetěžování učivem, pozdější nástup do prvního zaměstnání. Zvyšují se požadavky na seberealizaci, výkon, výsledky, jedinec je stále srovnáván s úspěšnějšími a dravějšími jedinci. Ve výsledku pak fyzicky dospělí jedinci zůstávají nepřiměřeně dlouho bydlet u svých rodičů, nechávají se živit a všemožně opečovávat. Považují za naprosto samozřejmé, že je rodiče živí, platí jejich výdaje, zajišťují plný servis doma, aniž by za to cokoli na oplátku požadovali. Tento přístup „umetání cestičky“ je krátkozraký a nepřináší užitek ani jedné straně – rodiče se cítí frustrovaní a mladí se nenaučí žít vlastní život, samostatně se rozhodovat a nést důsledky za své jednání.

V závěrečné fázi tohoto období dochází k odchodu z rodiny, budování vlastního života, profesní kariéry, přijetí vlastních norem jednání a chování, sebepoznání. Postupně nabývá na významu vlastní budoucnost. Adolescence je vrcholem integračního období, úkolem adolescenta je najít sám sebe.

1.4 Nejčastější stresory středoškoláků

Adolescenti se stejně jako ostatní ve svém životě setkávají s celou řadou starostí a problémů. Jen jejich prožívání je jiné, jejich vnímání je silnější, intenzivnější. Je omylem si myslet, že žádné starosti mít nemohou. Jejich starosti a trápení se týkají rodinného života, vztahů s vrstevníky, se školním prospěchem, rolí v sociální skupině, vlastním vzhledem, trávením volného času i s vlastním měnícím se tělem a náladami. Významným stresem je přechod ze základní školy na střední. Často dochází ke zprerhání dosavadních přátelství, nutnost navazování nových vztahů, budování pozice v nové vrstevnické skupině, hledání nové role, přestěhování na internát nebo každodenní dojíždění na novou školu, jiný styl učení a zvýšené školní nároky, noví učitelé. V tomto období, kdy děti opouštějí své domovy, dochází u jejich rodičů často k tzv. syndromu opuštěného hnízda, kdy dochází

k narušení vztahů mezi rodiči, ochladnutí jejich citů a vzájemnému odcizení. Pro dítě je toto zjištění velmi stresující, neboť se vyrovnává s vlastními problémy, k tomu se přidávají obavy o rodiče. Dochází ke zvýšení materiálních výdajů spojených s novým studiem a porovnávání materiální úrovně mezi jednotlivými adolescenty. Ekonomické rozdíly jsou velmi závažným stresorem. Také nové bydlení na internátě je možnou příčinou stresu. Pomineme-li stesk po domově, je nutno se vyrovnat se ztrátou soukromí, jiným režimem, nutností sdílet jeden pokoj s tím, koho sami nezvolili, nevyhovujícím vybavením, omezením v denním režimu a třeba i možnostmi stravování. Problémem může být i trávení volného času. Nabízí se celá řada nových lákadel, na které nemusí být vždy dost peněz, odmítání vrstevníky, tlak na vyšší odpovědnost a školní výkony.

Stresory můžeme dělit na psychické, sociální, fyzické.

Zdrojem psychických stresorů dospívajících je změna školy, nezvládnutí učiva, velké množství úkolů, pocit velké zodpovědnosti, časová tíseň, nedostatek informací, konflikty s vyučujícím, spolužáky, novými kamarády, neschopnost nalézt někoho, komu by bylo možno se vypovídat, absence partnera pro intimní vztahy. Velmi závažné jsou konflikty v rodině, kdy rodiče mohou mít často nepřiměřená očekávání, která nejsou adolescenti schopni naplnit, z toho pramenící frustrace na straně rodičů i adolescentů. Je zřejmá snaha vymanit se z převažující rodičovské autority. Druhým příkladem pak mohou být naopak nezáměr rodičů o děti, jejich odmítání, zaměření na vlastní kariéru, uplácení dárky a penězi, které má nahrazovat rodičovskou lásku, starostlivost, empatii.

Zdrojem sociálních stresorů jsou hlavně konflikty se spolužáky, učiteli, přáteli, pocit vydědění, nedostatek sociálních kontaktů, hádky, závist, intriky, pomlouvání, šikanování, ignorování, sociální izolace, obecně konflikty v mezilidských vztazích.

Zdrojem fyzických stresorů je velký objem učiva, odkládání úkolů na poslední chvíli, špatná organizace času, nesprávně konstruovaný rozvrh, velké množství mimoškolních aktivit, nevhodné prostředí – horko, chlad, vydýchaný vzduch, hluk, špatné osvětlení.

Následkem těchto stresorů postupně dochází k tělesným i duševním příznakům stresu, jako jsou pocity napětí, nespavost, somatické problémy apod.

Stresové faktory u adolescentů lze tedy shrnout následovně:

- Problémy se školou, zvládnutím učiva, absolvováním školy
- Neschopnost či neochota organizovat svůj časový rozvrh

- Obavy z vlastního selhání
- Volba profesního uplatnění
- Problémy s nedostatkem peněz
- Osobní vztahy
- Rozvod rodičů
- Problémy s rodiči, sourozenci, novými partnery rodičů
- Snaha vymanit se rodičovské autority
- Nepřiměřené požadavky rodičů
- Nemožnost nákupu luxusního zboží
- Nedostatek peněz
- Nedostatek soukromí
- Špatná organizace času
- Tělesný vzhled, obezita
- Vyšší odpovědnost

1.5 Prevence a zvládání stresu

Prevence stresu znamená cíleně se zdrojům stresů vyhýbat a minimalizovat je. Stres ve škole lze minimalizovat plánováním úkolů, delegováním nedůležitých věcí, stanovením jasných hranic, stanovením realistických cílů, nároků, očekávání, zohledněním vlastních potřeb (Buchwald, 2013).

Obecně lze stres zvládat pomocí pozitivních myšlenek, postojů, zkušeností a představ. Síla pozitivního myšlení je prokázána a odvádí pozornost od negativních myšlenek. Cíleným jednáním minimalizujeme stres, to znamená, že nenecháváme úkoly na poslední chvíli, předvídáme je, vypracujeme časový harmonogram, který dodržujeme. Zvládání stresu pomocí tělesného a psychického uvolnění napomáhá vyrovnat se stresem s klidem a nadhledem.

„Tvoje strava ať je ti lékem.“ Již Hippokrates věděl o účincích a vlivu stravy na zdraví. Vliv kvalitní a vyvážené stravy je neoddiskutovatelným pomocníkem dobré fyzické i duševní pohody. V současné době se diskutuje o tom, že existují potraviny, které stres podporují, jako příklad je uváděna střeoevropská kuchyně, a naopak potraviny podporující odolnost proti stresu. Stravovací návyky středoškoláků se postupně zlepšují, přesto je namístě stálá osvěta, vyzdvihující pozitivní přínos pestré a zdravé stravy. Jednodušší je práce tam, kde je problematika výživy zakomponována do školní výuky

a studenti se více zabývají sportem a samozřejmě tam, kde je zdravá strava praktikována v rodině.

Tuky jsou základním zdrojem energie. Jejich nadměrná konzumace způsobuje nadváhu, obezitu, která je významným spouštěčem kardiovaskulárních nemocí, cukrovky, vysokého cholesterolu, nemocí trávicího ústrojí, pohybového ústrojí, rakoviny, zároveň i stresu.

Nadměrná konzumace soli zvyšuje krevní tlak, duševní napětí. Je třeba připomenout, že kuchyňskou sůl konzumujeme i skrytě v pečivu, tolik oblíbených bramborových lupínkách, solených oříšcích, polotovarech, ale i v jídlech z veřejných stravoven. Naopak neslaná dieta má vliv na snížení psychické dráždivosti.

Cukry – jejich nadměrná konzumace způsobuje obezitu, v kombinaci s nedostatečnou zubní hygienou kazivost zubů, přispívá k množení plísní a kvasinkových infekcí. Cukr je pochutinou, lidské tělo si jej umí vyrobit z konzumované potravy.

Bílá mouka je produkt, kterému bylo průmyslově odebráno to nejcennější – slupky obsahující vitaminy, minerály a stopové prvky. Bílá mouka zabraňuje vstřebávání živin ve střevech a negativně tak ovlivňuje lidské zdraví.

Nadměrná konzumace masa a uzenin může způsobovat podle posledních výzkumů WHO rakovinu.

Kofein aktuálně nabudí centrální nervovou soustavu, rozšiřuje cévy, povzbuzuje centrální nervovou soustavu, způsobuje pocit svěžesti, bdělosti. Nadměrné užívání kofeinu, který je obsažen i v čaji, kakau, coca-cole, čokoládě, energetických nápojích způsobuje v dlouhodobém horizontu závislost na něm, navozuje deprese, neurózy. (Drotáková, 2003, s. 30). Abstinenčními příznaky nedostatku kofeinu je nutkavá touha po něm, bolesti hlavy, nervozita, podrážděnost, nesoustředěnost.

Alkohol je látkou působící na psychický stav, ovlivňuje hladinu cukru v krvi, uvolňuje psychické zábrany. V malých dávkách podporuje chuť k jídlu a trávení. Nadužívání způsobuje problémy nejen zdravotní, ale i sociální, psychické. Jak uvádí Drotáková (2003, s. 30) nežádoucími následky je narušená hladina cukru v krvi (kocovina), závislost, deprese, sociální konflikty a následný stres, postižení úsudku, degenerativní změny mozku, alkoholická demence, poškození jater.

Kouření je další nebezpečnou závislostí, která může způsobovat poškození plic, dýchacích cest, chronickou bronchitidu, vznik žaludečních vředů, zvyšuje srážlivost krve, zvyšuje

riziko infarktu, rakovinu. Kouření v těhotenství má za následek nižší váhu novorozenců, negativní vývoj plodu, po narození mívají abstinenční příznaky. Závislost na kouření je jen těžko zvládnutelná. Rizikovými faktory pro vznik závislosti na nikotinu jsou zároveň rizikové skupiny vrstevníků. Právě zde začíná konzumace alkoholu a kouření, stává se jakousi společenskou normou. Vše umocňuje i to, pokud kouří rodiče. Nejovlivnitelnějšími jsou právě adolescenti, kde je negativní dopad na organismus nejhorší.

Naopak existují potraviny, které dle výživových poradců tlumí stres. I potraviny mohou sehrát významnou roli v ovlivnění naší mysli. Mezi potraviny, které přinášejí zklidnění patří krůtí maso, nízkotučné mléčné výrobky, tmavozelená zelenina (špenát, kapusta, petržel, kedlubna), celozrnné potraviny, vitamin B, kalcium, hořčík. Naopak alkohol, nikotin, drogy v konečném důsledku úzkost prohlubují, i když zpočátku se zdá, že ji tlumí.

Metody zlepšení stravovacích návyků jsou obecně známé, avšak málokdy dodržované. Pro zlepšení zdravotního i psychického stavu je třeba snížit příjem tuků, cukrů, kofeinu, soli, uzenin, alkoholu a nikotinu, naopak zvýšit příjem tekutin, nejlépe čisté vody nebo ředěných ovocných a zeleninových šťáv, celozrnných potravin, rybího masa, ovoce, zeleniny, vlákniny.

1.5.1 Životaspráva a hospodaření s časem

Odpočinek je velmi důležitý pro regeneraci sil, psychohygienu, odbourávání stresu, pozitivní vnímání. Aktivní odpočinek zahrnuje zejména sportovní a pohybové aktivity, ale i relaxační cvičení, pasivní odpočinek zahrnuje spánek, a všechny snížené aktivity, tedy četbu, sledování filmů, poslech hudby, setkávání s přáteli.

Spánek spotřebuje asi jednu třetinu našeho života. Je jedním z přirozených způsobů odbourávání následků stresu. (Dorotáková, 2003, s. 34). Po kvalitním spánku se cítíme psychicky i fyzicky odpočnutí, plni energie. Naopak nekvalitní spánek je sám o sobě často příčinou stresu. Nejsme-li dostatečně vyspalí, nejsme odpočnutí, odolnost vůči zátěži se snižuje, vznik depresí zvyšuje. Nejčastějšími příčinami nekvalitního spánku bývá stres obecně, špatná výživa, nedostatek pohybu, špatné sociální klima (Dorotáková, 2003, s. 35). Pro zlepšení kvality spánku je třeba úprava fyzikálních podmínek – vyvětraná místnost, zatažené žaluzie, nehlukné prostředí, kvalitní postel, ale i změna životního stylu a rituálů – dodržování denního režimu, usínání a probouzení ve stejnou dobu, stravovací návyky

(lehké jídlo k večeři, nepít alkohol před usínáním, i když se krátkodobě může zdát, že po alkoholu usínáme lépe), usínání při vypnuté televizi nebo notebooku.

Hospodaření s časem patří k významným stresorům. Přitom právě tato oblast je nejnáze ovlivnitelná. Stanovte si přiměřené, splnitelné cíle, nesnažte se zvládnout vše. Nenechávejte plnění úkolů na poslední chvíli, vždy mějte časovou rezervu, stanovte si důležitost a priority. Pomůže i seznam úkolů, které se při splnění odškrtnávají.

Aktivní pohyb je efektivním a přirozeným prostředkem neutralizace stresových hormonů a prevence tzv. civilizačních nemocí. (Dorotáková, 2003, s. 45). Pravidelný pohyb napomáhá účinnému odreagování negativních emocí, odbourání psychických bloků a fyzického napětí způsobeného stresem, redukcí nadváhy a tím pozitivního vnímání sama sebe, snížení hladiny cholesterolu, posílení imunitního systému, zvyšování odolnosti organismu vůči zátěži.

1.5.2 Sociální opora a stres

Nezbytným předpokladem ke zvládnutí stresu je pomoc bližních. Problematiku sociální opory podrobně ve svých publikacích rozpracoval Mareš. Sociální oporu je možno definovat jako vstřícný přístup personálu, soudržnost rodiny, bezvýhradné pozitivní akceptování, pomoc v nouzi, navštěvování nemocných, sdílení radostí a strastí, altruistické chování. (Mareš, 2002a, s. 267). Křivohlavý říká, že sociální oporou v širším slova smyslu rozumíme pomoc, která je poskytována druhými lidmi danému člověku, nacházejícímu se v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která tomuto člověku jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje. (Křivohlavý in Mareš, 2002a, s. 268). Hlavním cílem sociální opory je tedy usnadnění zátěže jedinci, který ji potřebuje, ocitl se v nouzi. Podrobný přehled funkcí sociální opory uvádí ve své publikaci Mareš:

- Emocionální opora - poskytovaná přítelem, kamarádem, ujišťující o respektu, osobním důvěrném vztahu (popovídání si, poskytnutí svého času, náklonnost, empatie) vede k pozitivnímu posunu v jedincově hodnocení, posiluje sebedůvěru, zvyšuje sebevědomí
- Instrumentální opora – podpora poskytnutím hmotné pomoci, praktická, materiální podpora, pomáhající chování (půjčení peněz, vybavení, pomoc

s domácími pracemi, odvoz do nemocnice, hlídání dětí) vede k pozitivnímu zvládnání zátěže, řeší praktické problémy, pomáhá relaxovat

- Informační opora – poskytnutí rady, pomoci, zhodnocení situace, řešení problému (pomoc při vyhledání informací, poskytnutí rady a účinných řešení) vede k získání potřebných informací a způsobů řešení, poskytuje konkrétní pomoc při získání potřebných služeb, vede k efektivnímu zvládnání úkolů)
- Opora poskytovaná sociálním společenstvím – poskytuje pocit sounáležitosti, příslušnosti, začlenění (společné kulturní, sportovní, společenské aktivity, nákupy, zájmové aktivity) navozuje kladné emoce, odvádí obtěžující myšlenky od problému, chvilkové zapomenutí problému
- Opora potvrzením platnosti – poskytuje zpětnou vazbu a sociální srovnávání (zdravý náhled problémů, náhled na vhodnost chování jedince, vyjadřování emocí) umožňuje srovnávání, snižuje pocit, že je mimo normu, navozuje vědomí, že to, co prožívá, lidé akceptují. (Mareš, 2002, s. 38).

Velmi podobné dělení sociální opory nabízí i Dorotáková, která ji dělí takto:

- instrumentální - materiální, finanční, činnostní (půjčka, použité oblečení, potravinová pomoc, zajištění úklidu, nákupu)
- informační - poskytnutí rady, vyhledání informací
- emocionální – empatie, sounáležitost
- hodnotící – posilování sebedůvěry, sebevědomí

Další možné dělení nabízí opět Mareš:

- opora nabízená, kterou poskytovatel dává najevo, že je připraven pomoci, nabízí způsoby řešení, pomoc nevnucuje, ponechává na subjektu, zda pomoc přijme, či nikoli
- vyhledávaná opora je pomoc, o kterou si jedinec sám říká – verbálně, nonverbálně, vysílá signál, že situaci sám nezvládne, pomoc by uvítal
- poskytovaná opora zahrnuje aktivity, které mají za cíl pomoci zvládnout zátěž. Na rozdíl od nabízené pomoci je tato konkrétní, poskytovatel přímo jedná. Zde mohou nastat dvě situace – v prvním případě je poskytovaná opora přijímána kladně, je prožívána pozitivně, jako osvobozující, ve druhém případě je opora vnímána

negativně, není vyžadována, je vnímána jako obtěžující, nevyžádaná, vnímaná jako zasahující do soukromí

- získaná opora je taková, kterou jedinec fakticky získá ať už vlastní iniciativou, kdy si o pomoc řekl, nebo z iniciativy okolí, které ji poskytlo
- vnímaná opora je tou, kterou jedinec postřehl, vnímá ji, hodnotí, zda mu pomáhá či nikoli nebo zda zcela chybí (Mareš, 2002a, s. 269-270).

Jak již bylo výše zmíněno, sociální oporu je možno vnímat nejen pozitivně, ale i negativně. Frustrován může být jak poskytovatel (příjemce oporu odmítá jako nedostatečnou, nevhodnou, urážející), tak i příjemce (opora je očekávána, ale nepřichází, je nedostatečná, nevyhovující).

Závěrem lze konstatovat, že sociální oporu není možno nabízet bez uvážení, vždy je třeba mít dostatek informací o situaci příjemce opory, znát jeho názor na druh a intenzitu nabízené pomoci. Zdrojem sociální opory jsou v naprosté většině naši nejbližší, tedy rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé, učitelé, psychologové, výchovní poradci, sociální pracovníci, lékaři, zdravotní sestry, v tom nejširším měřítku pak stát a jeho instituce.

Vědomí sociální opory výrazně zvyšuje odolnost proti stresu a motivaci zvládat stresové situace.

1.6 Protistresová opatření

Jak bylo již dříve řečeno, nikdo nemůže podávat optimální výkon, působí-li na něj nepřetržitě stres. Pod jeho tlakem se uchylujeme k rutinnímu jednání, najíždíme na úsporný režim, kvalita i kvantita práce klesá. Proto je třeba znát a využívat protistresové techniky, i když ne všechny v této práci uvedené jsou vhodné i pro adolescenty, kterými se práce zabývá.

Deník stresových situací je základem pro zjištění, jaké situace vnímáme jako nejnáročnější. Je třeba zaznamenávat každou situaci, která je vnímána jako náročná, nejlépe po dobu jednoho týdne. Zaznamenáváme i osobní pocity, způsob řešení. Vyhodnocení stresových situací a jejich řešení napomáhá v boji se stresem.

Stanovení cílů je další prioritou. Zamysleme se nad tím, co je opravdu důležité, co naopak jen prohlubuje naše neúměrné pracovní tempo.

Odpočinek je dalším pomocníkem proti stresu. Každému vyhovuje jiný způsob relaxace. Ženy většinou volí relaxační a regenerační techniky, muži naopak volí sportovní aktivity. Kvalitní spánek je prioritou obou pohlaví.

1.6.1 Metody odpočinku a relaxace

Jak uvádí Kraska-Lüdecke (2007, str. 16), metody odpočinku a relaxace můžeme rozdělit do tří oblastí: metody duševního odpočinku (autogenní trénink, progresivní svalová relaxace, cesta do fantazie, meditace, řízené představy), metody tělesného odpočinku (jóga, Feldenkreisova metoda, tělesná cvičení, dechová cvičení), metody tvořivého odpočinku (aromaterapie, terapie barvami).

Relaxace znamená v podstatě uvolnění svalových vláken, zaměřuje se tedy více na tělo. Spolu se správným dýcháním patří k neúčinnějším způsobům neutralizace negativních dopadů stresu. Při správném provádění dochází ke zpomalení dýchání, snižuje se krevní tlak a puls, zpomaluje se metabolismus. Zvyšuje se produkce serotoninu, který pozitivně působí na dobrou náladu a spokojenost. Mezi základní způsoby relaxace je možno zařadit masáže, akupresuru, reflexní terapii, postojové cvičení. (Dorotáková, 2003, s. 81).

Nejrychlejším, nejméně náročným způsobem jak snížit stres, je koncentrace na dýchání. Ve stresu dýcháme rychleji, povrchně, často se nám „neodstává kyslíku.“ Správně prováděná dechová cvičení vedou k celkovému zklidnění, lepšímu využití plicní kapacity, zlepšení koncentrace. Výhodou dechových cvičení je jejich možnost provádět je kdekoli. Dýchání při relaxaci je nejdůležitější. Je třeba dýchat zhluboka, ideální je lehnout si na podlahu a plně se soustředit na jednotlivé nádechy a výdechy.

Aromaterapie je technikou, kterou lze s úspěchem praktikovat v soukromí a příjemné atmosféře. Používají se vonné přírodní látky, éterické oleje. Účinky jsou zklidňující nebo naopak povzbuzující, navozující lepší náladu, záleží na tom, jaká vůně je použita. Aromaterapie se často kombinuje s relaxační masáží a hudbou, pak je účinek znásobený. Velmi zklidňující jsou aromakoupele, aromamasáže.

Relaxace pomocí hudby se využívá od dávných věků. Hudba dokáže příjemně uspat, uklidnit, potlačit únavu při mechanické práci nebo naopak nabudit k vyšší pozornosti. Pomáhá při prohloubení relaxace a zážitků z ní.

Relaxační tanec je technikou na pomezí mezi muzikoterapií a pohybovými technikami. Podstatou je správné napětí svalů, držení těla. Relaxační tanec má osvěžující, energizující účinky, navíc spojené s kontaktem s druhými osobami.

1.6.2 Mandala

Tvořivé uvolnění je způsobem, který může využít každý dle vlastních představ. Zahrnuje zpěv, malování, hru na hudební nástroj, vyšívání, další ruční práce, v poslední době tak populární mandala (protistresové omalovánky). Jejich výhodou je nenáročnost na výtvarné schopnosti, volba prostředí, času, místa. Cílem není dokonalý výtvarný projev, ale harmonizace osobnosti, zklidnění mysli. Již C. G. Jung používal mandaly v psychoterapii, jde tedy o znovu objevenou techniku. Jung ve svých pracích popisuje kruhové kresby, které se svými pacienty prováděl.

Mandala tedy znamená kruh, střed, obvod, magický kruh, který Jung spojil se středem osobnosti, s JÁ. Motiv kruhu se objevuje od nepaměti, ve všech kulturách, na všech kontinentech, je symbolem vědomí, života, smrti i znovuzrození. Nejvýznamnějším kruhem je slunce, ze kterého lidstvo čerpá energii, Měsíc zase řídí lidské cykly, příliv a odliv moře. Mandala jako pomůcka k dosažení žádaného duševního stavu je známa i v Evropě – růžicová okna v gotických katedrálách, kruhový středověký labyrint. (Fincher, 1997, s. 28).

Pro práci s mandalou není třeba nákladného vybavení. Stačí papír, barvy, hlína, kámen, tužka, květiny, písek, dřevo, kůže. Mandala tedy nemusí být jen kreslený projev. Důležitým předpokladem je vhodné klidné prostředí, kde nebude jedinec vyrušován, rovný pracovní povrch, bonusem je pak klidná, relaxační hudba. Jak již bylo řečeno, cílem není dokonalé výtvarné dílo, ale pocit uspokojení, zklidnění mysli, relaxace.

Použité barvy, tvary, čísla v mandalách hodně vypovídají o současném rozpoložení tvůrce mandaly. Pro názornost budou uvedeny základní významy barev a tvarů tak, jak je uvádí Fincher ve své knize Vytváření mandaly. (Fincher, 1997).

Barvy:

- černá je barva temnoty, zla, smrti a tajemství. Vypovídá o prázdnotě, chaosu, je protikladem bílé, symbolu světla

- bílá je barvou čistoty, panenskosti, duchovna, bílá zosobňuje světlo samo
- červená je barvou rituálů, pohřbů, obětí a léčení, zároveň je i barvou krve, života, symbolizuje Ducha Svatého
- modrá je barvou jasné oblohy, klidu, jasu a míru
- žlutá je barvou slunce, života, tepla, naznačuje božskou vlastnost vědomí, která umožňuje vidět a porozumět
- zelená je barva přírody, růstu, čerstvosti, připomíná cyklickou obnovu světa a přírody, je barvou jara, nového začátku, skrytých možností, růstu, energie
- oranžová je barvou Měsíce v úplňku, barva podzimu, podzimního listí. Vyjadřuje pohodu, spokojenost, teplo, představuje vnitřní vhled a porozumění, je ohněm se stanovenými hranicemi, vybízí k přátelskému posezení s přáteli u planoucího krbu
- fialová je barvou králů, bohatství, ale i marnotratnou známkou života samého, rostoucího ve fialkách, kosatcích, krokusech, je splynutím energie červené a klidu modré
- růžová je barvou těla, představuje nevinnost, zdraví, dítě, smyslovost, emoce, mládí, ale zároveň zranitelnost, strach z odhalení, potřebu péče. Je barvou ženství
- hnědá je barvou plodnosti, sklizené úrody, povinnosti, potřeby
- šedivá je neutrální barvou, je spojena s kamenem, popelem, mlhou, je postní barvou. Tradičně je spojována s vykoupením (pytloucí oděvy kajícíků, posypání se popelem smývá hříchy). Šedivá symbolizuje nedostatek citů, emocí, počátek deprese, netečnost, lhostejnost. Zároveň je i barvou stáří a s ním spojenou moudrostí, zamyšlením se nad minulostí, relativismem

Čísla a tvary:

- jedna je číslem jedince, jednota, začátek procesu
- dvě je číslem dělení, opakuje, vytváří symetrii
- tři je číslem vitality, energie, pohybu, svaté trojice
- čtyři je číslem vyváženosti, celistvosti, úplnosti, vymezuje hranice, organizuje prostor – máme čtyři světové strany, čtyři roční období
- pět je číslem celistvosti – dokonalou ruku tvoří pět prstů, lidské tělo představuje pět cípů hvězdice

- šest je číslem tvoření, dokonalosti, rovnováhy, šestý den Bůh stvořil muže a ženu, je symbolem cyklu stvoření světa
- sedm je číslem mysticismu, tolik barev má duha, sedmý den je dnem odpočinku po stvoření světa Bohem, znamená završení, dokončení
- osm je číslem stability, harmonie, znovuzrození, je spojováno se vzkříšením Krista, který osmý den vstal z hrobu, je symbolem léčivé vody křtu
- devět je číslem společenství bohů, andělů, symbolizuje kosmologii založenou na třech formách existence
- deset je číslem dokonalosti, morálky, realismu. Je to počet našich prstů, kterými se dotýkáme, hladíme, držíme, je základem číselné soustavy, základem matematiky a řádu světa

Nezanedbatelný význam při tvorbě mandal mají i zvířata, ptáci, květiny, tvary (kruh, kříž, kapka).

Význam všech výše citovaných symbolů je pomůckou k porozumění sama sobě, odrážejí shromažďování a uspořádávání informací o sobě i světě kolem nás, odrážejí pohled na sebe, svět i ostatní. Mandala je symbolem reality života, je symbolem archetypního „JÁ“, řídí nás, vede, chrání a posunuje k tomu stát se lepšími lidmi.

Překvapivým zjištěním při prováděném výzkumu bylo, že velká část respondentů mandaly zná a i občas vytváří.

1.6.3 Asertivita

Asertivitou rozumíme umění prosadit se a zároveň respektovat práva druhých. Napomáhá při řešení složitých situací, které nás stresují, vyvádějí z míry. „Asertivita je jednání, které není ani pasivní, ani agresivní. Asertivita je způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje upřímně, otevřeně, a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje jak pozitivní, tak i negativní podoby. Postupuje tak, aby neporušoval asertivní práva svá, ani ostatních lidí“ (Vališová, 1992, s. 11). Asertivita pomáhá vyrovnat se se stresovými situacemi, získat přiměřené sebevědomí, pomáhá přijímat kritiku a prohru, konstruktivně kritizovat, nebát se jednat s nepříjemnými lidmi, bránit se manipulativnímu jednání, prosadit své názory, umožňuje vážít si sám sebe, svobodně se rozhodovat bez pocitů viny, přiměřeně vyjadřovat své pocity, dokázat požádat o pomoc, přijmout odmítnutí bez pocitu

urážky, umět prosadit své oprávněné požadavky, dokázat naslouchat. Umožňuje být sám sebou.

Asertivní práva

Každý má právo svobodně vyjádřit svůj názor, postoj, požadavek a to bez pocitů viny. Asertivní práva jsou o vnitřní svobodě jedince.

1. Mám právo sám posuzovat své vlastní jednání, myšlenky a pocity a být za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný (nenechme si vnučovat cizí názor, nepodléhejme ustálenému hodnocení, zvykům)
2. Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení, ani ospravedlnění svého jednání (jsme zodpovědní jen sami sobě, neužívejme zbytečné a nadměrné omluvy)
3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí (největší závazek máme sami za sebe, není třeba obětovat vlastní hodnoty a pokaždé se přizpůsobit)
4. Mám právo změnit svůj názor (nikdo není neomylný, připustit chybu a změnu názoru je pro dobro věci)
5. Mám právo dělat chyby a být si za ně zodpovědný (není třeba mít pocit viny z chyb)
6. Mám právo říci „Já nevím.“ (není ostudou něco nevědět, nabízí prostor pro sebevzdělávání)
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí (ne všichni nás musejí mít rádi, s každým nemusíme vycházet jako s nejlepšími kamarády, je třeba si uvědomit, že s někým budeme vycházet jen v rámci slušného chování)
8. Mám právo činit nelogická rozhodnutí (nemusíme vždy umět zdůvodnit svá rozhodnutí, nemusíme dělat jen rozumné věci)
9. Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“ (není naší povinností číst myšlenky druhých, nelze být stále empatický, vnímavý)
10. Mám právo říci: „Je mi to jedno.“ (nemusíme být nejlepší, dokonalí) (Praško, Prašková, 1996, s. 60-64).

Asertivní techniky

Nácvik a zvládnutí asertivních technik napomáhá zvládnutí náročných situací v životě, lze je zkoušet doma, ve škole, s kamarádem, rodiči.

Základní asertivní techniky:

- asertivní NE
- pokažená gramofonová deska
- otevřené dveře
- sebeotevření
- volná informace
- negativní dotazování
- negativní aserce
- přijatelný kompromis
- selektivní ignorace (Vališová, 1992, s. 65).

Asertivní NE nám umožňuje odmítnout pro nás nepřijatelný požadavek bez pocitu viny, pokažená gramofonová deska nás učí vytrvale opakovat svůj požadavek až do pozitivního vyřešení situace, přijatelný kompromis pomáhá nalézt společné řešení bez toho, že bychom někoho ponížili a urazili, otevřené dveře nás učí přiznat, že druhý může mít pravdu a přitom si zachovat i svoji pravdu, negativní aserce nás učí souhlasit s oprávněnou kritikou, pomáhá přiznat a přijmout vlastní chyby, snižuje agresivitu protivníka, negativní dotazování podporuje oprávněnou kritiku s cílem konstruktivně použít všechny informace, selektivní ignorování napomáhá při zvládnutí hněvu, kdy cíleně nereagujeme a vytěsňujeme nepodstatné informace použité druhým v hádce a afektu.

Cíle asertivity

Jak již bylo řečeno, cílem asertivity je umění prosadit se a zároveň respektovat práva druhých. Asertivita pomáhá otevřeně vyjadřovat své pocity, potřeby, názory, postoje, ovlivňuje způsob myšlení i životní styl. Umožňuje zachování sebeúcty, úcty i respektu k druhým. Je zároveň sebepomocí – sebeprosazením, sebpřijetím, sebepotvrzením. Asertivita se zaměřuje na možnosti řešení. Hlavním cílem není výhra za každou cenu, ale dobrý pocit ze vzniklého konfliktu, kdy jsme druhého neurazili, neponížili, kdy máme dobrý pocit ze zvládnutí problému. Jak uvádí Praško, cíli nácviku asertivity mohou být:

- získat pocit sebeúcty a lepšího sebehodnocení
- zbavit se strachu a nejistoty v sociálních situacích
- umět si obhájit důležité cíle
- umět vznést oprávněné požadavky
- zvládat konflikty bez stresu a sebeponížení
- získat spontaneitu a otevřenost v lidských vztazích
- naučit se přiměřeně vyjadřovat kladné i záporné emoce
- zbavit se hromadění napětí z nevyjádřených emocí
- naučit se rozhodovat sám za sebe, hodnotit se, být nezávislý na hodnocení jiných lidí
- zvýšit sebedůvěru, naučit se vážit si sebe sama
- zpřehlednit komunikaci tak, aby ostatní mohli lépe porozumět a tak častěji vyhovět
- naučit se otevřeně, upřímně, přiměřeně komunikovat s jinými lidmi jak v konvenčních situacích, tak s autoritami či blízkými
- naučit se lépe vyjadřovat vlastní pocity a tím i následně získat více pozitivních zpětných reakcí
- umět přistoupit na kompromisy a navrhnout je v případě sporu (Praško, Prašková, 1996, s. 66).

Asertivita je jednou z nejvýznamnějších oblastí sociálních dovedností, které jsou důležité pro mezilidské vztahy. Asertivní chování je možné se naučit, není to však povinností. Vede k tomu, že se vy i okolí budete cítit lépe, zvýší se sebedůvěra a ta následně povede k ještě asertivnějšímu chování. Život bude vyrovnanější, klidnější, stres nás tolik nebude trápit. Naučí nás porozumět sobě, druhým, pomůže ovládat myšlenky, rozpozná chyby a zlozvyky v komunikaci. Naučí nás cítit se dobře, spokojeně, vyrovnaně, pomůže hledat kompromisy a naučí nás spolupracovat.

1.6.4 Strategie záměrného sebeznevýhodňování

Velmi zajímavý pohled na zvládání zátěže přináší Mareš v pojednání „Zvládání zátěže pomocí strategie záměrného sebeznevýhodňování.“ Jde o specifické defenzivní zvládací strategie, jimiž se jedinec snaží redukovat rizika, která mu hrozí při hodnocení jeho osobnostních kvalit jinými lidmi v případě, že v zátěžové situaci selže. (Mareš, 2001, s.

313). Jinak řečeno, jedinec již dopředu avizuje, že selže, připravuje své okolí na neúspěch, zdůrazňuje subjektivní i objektivní překážky, snižuje svoji odpovědnost za neúspěch, bagatelizuje závažnost problému. Jak Mareš uvádí, strategie záměrného sebeznevýhodňování mohou mít tyto podoby:

- behaviorální sebeznevýhodňování (ponocování, nadměrná fyzická aktivita, konzumace alkoholu, drog, nadužívání léků, nedodržování léčebného režimu)
- verbální sebeznevýhodňování (referování o okolnostech znemožňujících úspěšné zvládnutí zátěžové situace, příčiny jsou voleny tak, že nezpochybňují kompetentnost jedince)
- kombinované sebeznevýhodňování - behaviorální doplnění verbálním komentářem (Mareš, 2001, s. 313).

Tato strategie je dvousečná, sice umožňuje odstup od případného neúspěchu, ale zároveň ani nepřipouští možnost úspěchu. Jak říká Mareš, „záměrné sebeznevýhodňování sice tlumí negativní vliv neúspěchů na vnější hodnocení jedince, na jeho sebeoceňování, vnímanou osobní zdatnost, celkové sebepojetí, ale současně snižuje jedincovo kognitivní angažování se, demobilizuje jedincovo úsilí, tlumí autoregulaci a tím zvyšuje riziko selhání“ (Mareš, 2001, s. 314). Strategie záměrného sebeznevýhodňování může být strategií záměrnou, promyšlenou, vědomou, ale i mimovolní neuvědomovanou. Vědomě volí tuto strategii osoby s nízkým sebevědomím, které jsou zvýšeně úzkostné, mají nízké sebeoceňování. Mareš (2001) přináší přehled ovlivňujících faktorů následovně:

- úkol, jako vnímaná zátěžová situace, kterou je třeba zvládnout
- pojem „já“ zahrnující sebeoceňování a sebeúctu, kdy vysoká sebedůvěra zvyšuje pravděpodobnost úspěchu a naopak
- motivace, která rozlišuje dvě tendence – vyřešení problému za cenu zvýšeného úsilí a snaha vyhnout se řešení problému, neřešit zátěžovou situaci, tedy klasický únik
- jedincovo úsilí ke zvládnutí úkolu. Zde se často projevuje záměrné sebeznevýhodňování, jedinec se tím chrání před očekávaným neúspěchem, zpochybňováním jeho schopností, kdy omlouvá zvýšené úsilí, které nevedlo k úspěchu nebo dokonce zvýšené úsilí ani neprojevil
- pohlaví jedince je významným určujícím faktorem. Sebeznevýhodňování se výrazněji projevuje u mužů, kteří jsou více zaměřeni na výkon

- věk jedince, kdy dospívající volí techniku sebeznevýhodňování častěji než dospělí
- sociální opora velmi ovlivňuje volené techniky vyrovnávání se se zátěží. V rodinách, kde se dospívajícím nedostává dostatečné opory, je strategie sebeznevýhodňování častější

Důležitými faktory pro používání této strategie jsou aktivita, emocionální a zdravotní bariéry, četnost používání strategie. Aktivita při řešení úkolů může být nedostatečná, kdy jedinec má málo zkušeností, osobní zainteresovanosti, je nerozhodný, váhavý, vylouvá se a jeho cíle jsou vždy nízké, nechává si práci na poslední chvíli až mu přerůstá přes hlavu. Nadměrná aktivita zahrnuje plnění velkého množství úkolů, které není možno stihnout, neschopnost další úkoly odmítat, následný stres. Mezi emocionální bariéry patří nesmělost, nízké sebevědomí, náladovost, prožívání obav a úzkosti, zdravotní bariéry pak představují únavu, užívání léků, stěžování si na bolest a častá hypochondrie.

Nezanedbatelná je i četnost používání záměrného sebeznevýhodňování – jak uvádí Mareš, rozlišujeme chronické a příležitostné sebeznevýhodňovače.

Závěrem lze konstatovat, že tato strategie umožňuje mnoha jedincům obstát při zvládnutí zátěžových situací. Nemusejí vyvíjet zvláštní úsilí a za výsledek zdánlivě nenesou odpovědnost.

1.6.5 Profesionální pomoc

Pokud selžou všechny výše jmenované možnosti, je načase vyhledat profesionální pomoc. V první řadě to mohou být školní psychologové, kteří následně mohou studenta doporučit do péče dalších odborníků.

Seznam institucí a osob, kde je možno hledat pomoc:

- školní poradenská pracoviště
- pedagogicko - psychologické poradny a speciálně pedagogická centra
- střediska výchovné péče
- lékař
- psycholog nebo psychoterapeut, rodinný poradce
- krizové centrum
- poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
- protialkoholní a protidrogové poradny

- psychoterapeutická centra a pracoviště
- Linka důvěry
- Modrá linka – linka důvěry pro děti a mládež

2 EMPIRICKÁ ČÁST

2.1 Metodologie

Výzkumným problémem této bakalářské práce je analýza stresorů středoškoláků. Autorku téma stresu velmi zajímá, zajímají ji zkušenosti a prožitky studentů různých škol, zároveň se ale domnívá, že téma stresu je v současné době zbytečně medializované. Autorka zmapuje jednotlivé stresory působící na středoškoláky po přechodu za základní školy na střední.

Vymezení hlavního cíle

Hlavním cílem práce je zmapovat stresory působící na středoškoláky a to v jednotlivých věkových kategoriích, pohlaví a na různých typech škol.

Vymezení dílčích cílů:

- Zjistit, co středoškoláky nejvíce stresuje
- Zjistit, jak jednotlivé věkové skupiny vnímají stres
- Zjistit, zda je rozdíl v prožívání stresu studenty středních škol a studenty odborných učilišť
- Zjistit, zda středoškoláci ovládají relaxační techniky ke zvládnutí stresu
- Zjistit, zda a kde středoškoláci hledají pomoc ve stresových situacích

Výzkumná strategie

Výzkumné šetření proběhlo v květnu 2015 a v prosinci 2015 až lednu 2016 na soukromé Sportovní a podnikatelské střední škole v Plzni – studijní programy Sportovní management, a Střední průmyslové škole dopravní v Plzni – učební obory Mechanik opravář motorových vozidel (Automechanik), Karosář (Autoklempíř), Čalouník, Autolakýrník, Železničář - formou smíšeného výzkumu, tedy kombinací kvalitativní a kvantitativní strategie. Kvantitativní výzkum pracuje s přesnými údaji v podobě dat, čísel zjištěných z dotazníku, které autorka rozdala mezi studenty. Dotazník je logicky členěn, obsahuje otevřené i uzavřené otázky, umožňující větší prostor pro odpovědi respondentů. Studenti byli informováni, že veškerá data zjištěná z dotazníků jsou důvěrná a anonymní. Kvalitativní výzkum zpracovává takzvaná měkká data, většinou transkripci rozhovorů s jednotlivými studenty. V dotazníku jsou použity i škálovací otázky. Pomocí škálování je

možno měřit či posuzovat jednotlivé jevy, které jsou jinak neměřitelné. Celkem osmdesátí studentům – vždy dvaceti studentům z prvních a posledních ročníků obou škol – byl zadán dotazník, který je přílohou práce. Respondenty na Střední průmyslové škole dopravní v učebních oborech byli pouze chlapci, na Sportovní a podnikatelské střední škole bylo v prvním ročníku osloveno deset chlapců, deset dívek, ve čtvrtém ročníku bylo osloveno jedenáct chlapců a devět dívek.

Výzkumný soubor a sběr dat

Respondenty výzkumného šetření byli studenti prvních a posledních ročníků Sportovní a podnikatelské střední školy a Střední průmyslové školy dopravní v Plzni – studenti učebních oborů. Vybraným studentům byl rozdán dotazník, který je přílohou práce. Získaná data jsou porovnávána mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, mezi různými typy škol, mezi chlapci a dívkami. Vyplněno bylo osmdesát dotazníků.

Analyzování a vyhodnocování získaných dat

Získaná data autorka interpretuje formou tabulek a grafů.

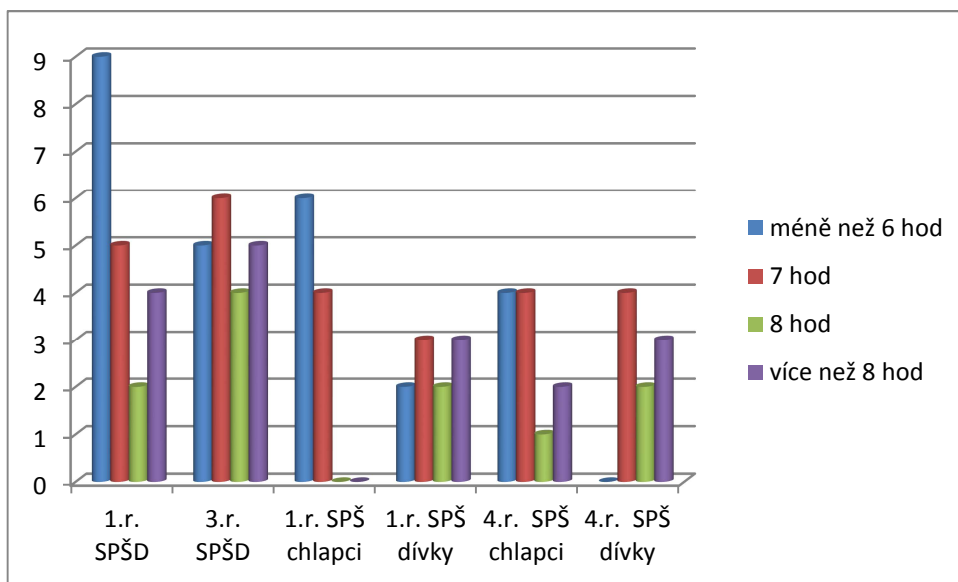
Operacionalizace cílů práce

Operacionalizace cílů práce se týká kvantitativního výzkumu, navazuje na stanovené dílčí cíle, které vyjadřují výzkumný problém. Operacionalizace znamená tedy důkladné promyšlení toho, co se bude měřit, převedení výzkumného problému do zkoumatelné podoby.

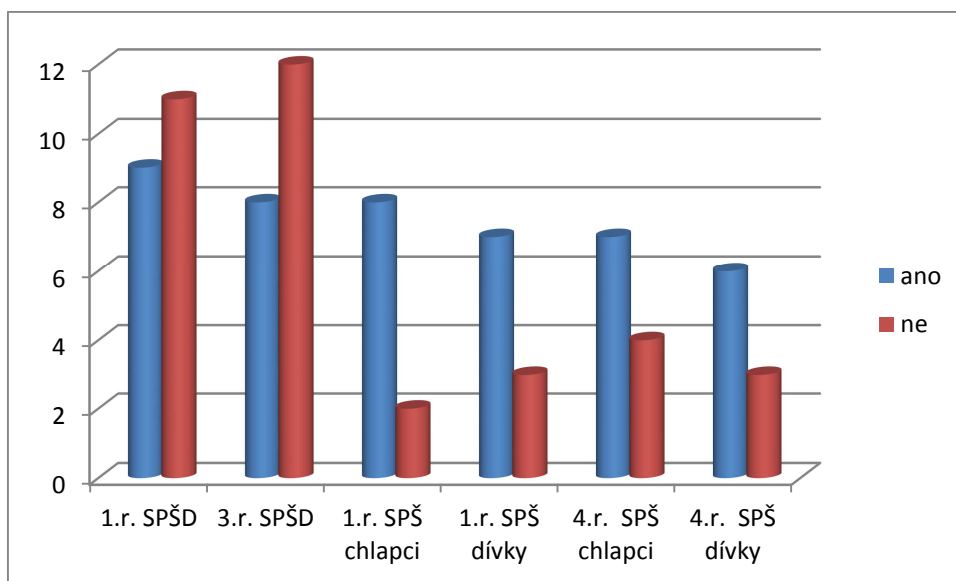
V části shrnutí výsledků získaných dat podává autorka ucelený přehled jednotlivých zjištění a komplexní výsledek zkoumaného cíle. Zároveň jsou vyhodnoceny i jednotlivé dílčí cíle.

2.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek

Analýza otázky č. 1 – Denně spím průměrně hodin

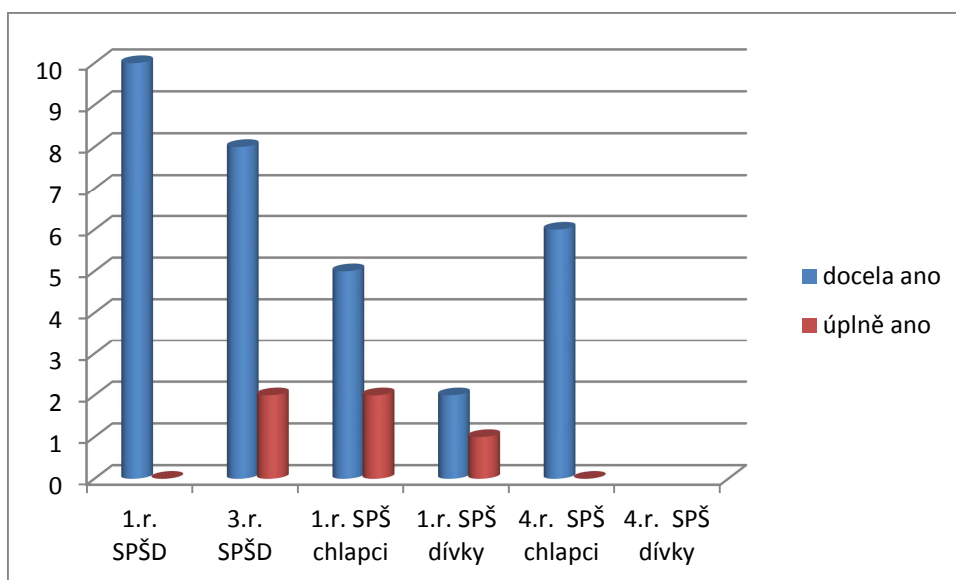


Z tabulky vyplývá, že nejméně času věnují spánku studenti 1. ročníku učebních oborů, nejvíce naopak studenti posledních ročníků. Dívky spí v průměru sedm až osm hodin, které jsou považovány za optimální. Jako důvod dívky uvádí, že dostatečný spánek je cestou ke kráse, která je pro ně velmi důležitá.

Analýza otázky č. 2 Ráno se cítím odpočinutě

Graf. č. 2 Ráno se cítím odpočinutě

Z tabulky vyplývá, že pro většinu studentů SPŠ je spánek odpočinkem, dívky se cítí odpočinutější než chlapci naopak učni jsou ráno spíše neodpočinutí.

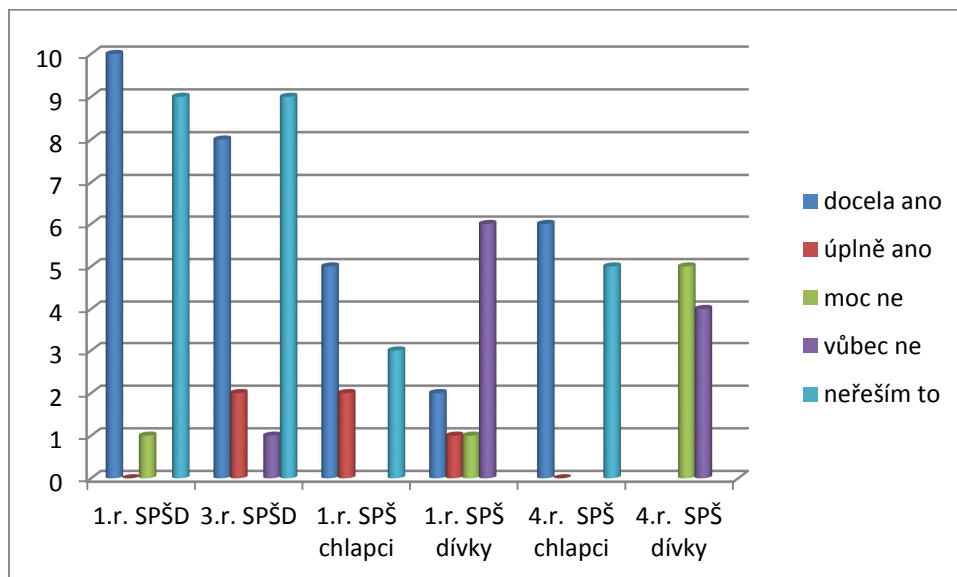
Analýza otázky č. 3 Pravidelně snídám a i přes den se pravidelně stravuji

Graf č. 3 Pravidelně snídám a i přes den se pravidelně stravuji

Je potěšujícím zjištěním, že absolutní většina všech respondentů pravidelně snídá a i přes den se pravidelně stravuje a to zejména u chlapců. V tomto věku potřebují dostatečný přísun energie a nabídka školního stravování je na výrazně vyšší úrovni než dříve. Všichni

dotázaní znají pravidla správné životosprávy. Pouze pět dívek odpovědělo na tuto otázku záporně, ráno nesnídají, protože nestíhají, nechodí do školní jídelny, protože je „pro socky.“

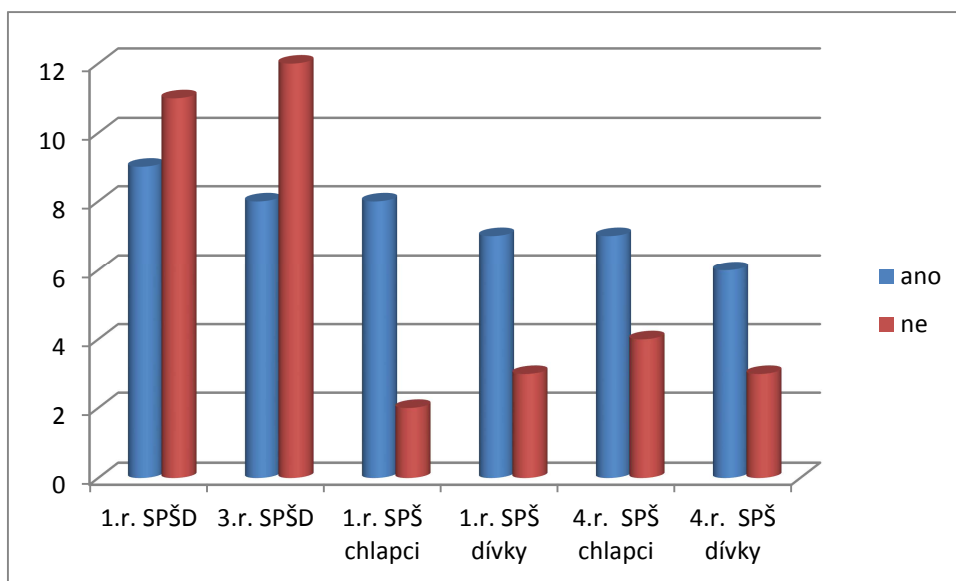
Analýza otázky č. 4 Jsem spokojený/á se svým vzhledem



Graf. č. 4 Jsem spokojený/á se svým vzhledem

Z otázky vyplývá, že chlapci na rozdíl od dívek svůj vzhled tolik neřeší. To je i jejich nejčastější odpovědí. Dívky naopak podle očekávání se svým vzhledem spokojené moc nejsou, velmi jej prožívají, ani v jedné odpovědi nebyla označena možnost „neřeším to.“ Nejkritičtější ke svému vzhledu jsou dívky posledního, tedy maturitního ročníku. Je možné, že to má souvislost i s pořádáním maturitního plesu, na kterém chce být každá nejkrásnější.

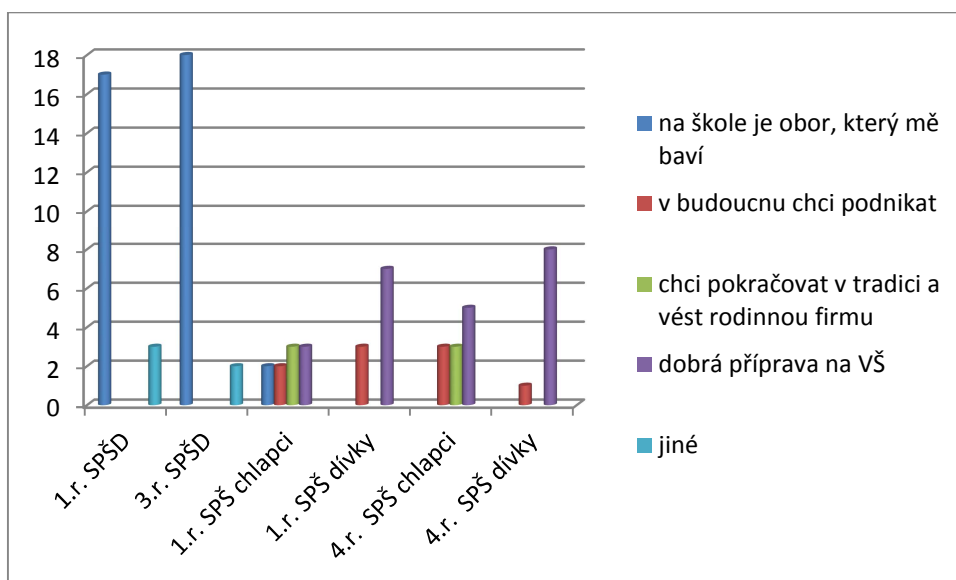
Analýza otázky č. 5 Jsem často náladový/á



Graf č. 5 Jsem často náladový/á

I zde je jasný rozdíl mezi emotivnějšími dívkami, které jsou častěji náladové než chlapci.

Analýza otázky č. 6 Proč jsi si vybral/a právě tuto školu?

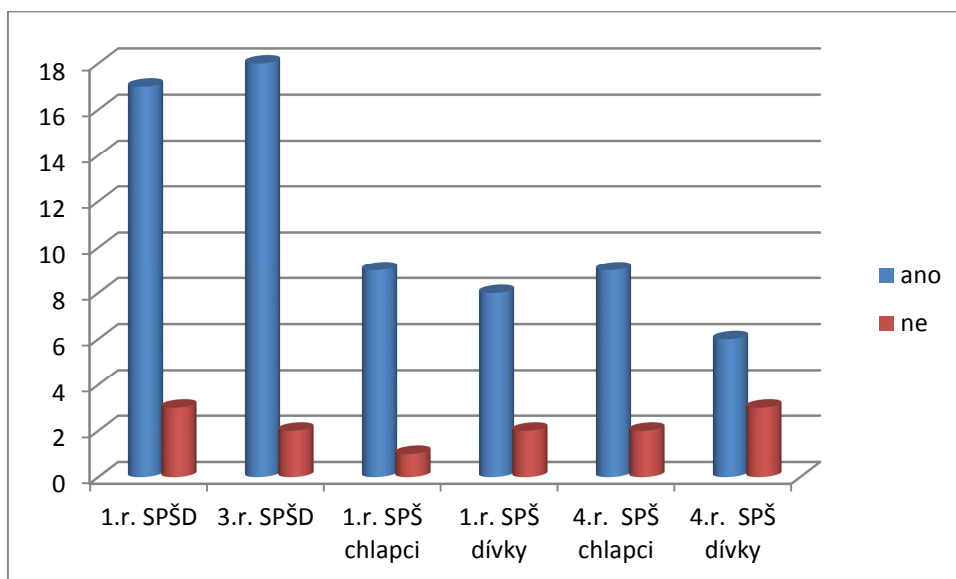


Graf č. 6 Proč jsi si vybral/a právě tuto školu?

Studenti učebních oborů jak prvních, tak i posledních ročníků odpovídají, že školu si vybrali kvůli oboru, který je baví. Jen tři studenti z prvního ročníku a dva z posledního ročníku uvádějí variantu „jiné“, tedy, že jim nevyšla původní volba školy a museli vybrat tu, kam je vzali. Zcela odlišné jsou odpovědi studentů soukromé školy – většina volila tuto

školu proto, že je dobře připraven pro studium na vysoké škole, a to obdobně v prvních i posledních ročnících. Dále chtějí dívky vést rodinnou firmu nebo samostatně podnikat. Respondenti chlapi rozložili své odpovědi mezi volbu v pokračování tradice a vedení rodinné firmy, dobré přípravy na VŠ. Z grafu vyplývá, že studenti SPŠ se více zaměřují na svoji budoucnost.

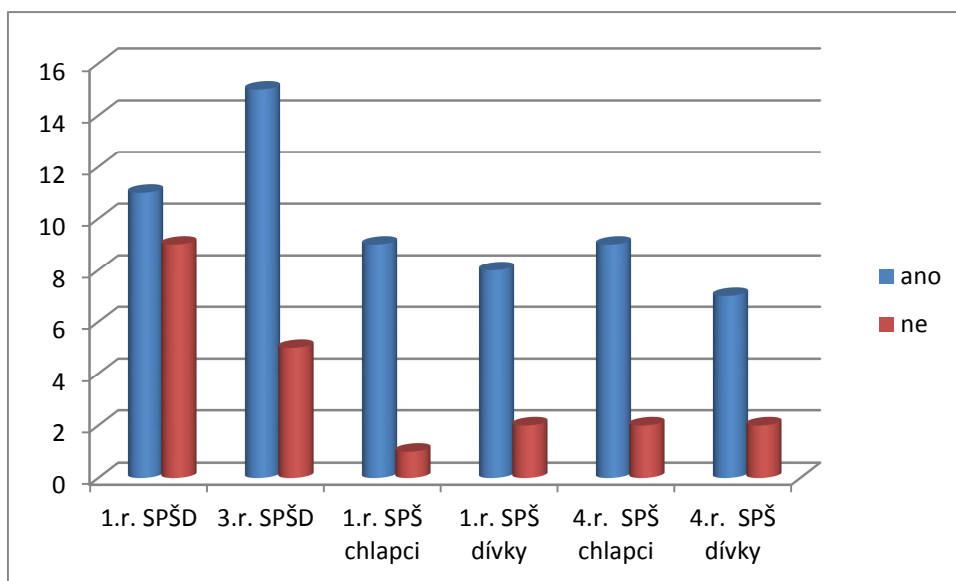
Analýza otázky č. 7 Školu jsem si vybral/a sám/a



Graf č. 7 Školu jsem si vybral/a sám/a

Jak již bylo odpovězeno v předchozí otázce, tři studenti z prvního ročníku a dva z posledního ročníku si školu nevybírali podle vlastní volby, původní záměr jim nevyšel, volili po radě rodičů tento učební obor. U studentů druhé školy naprostá většina studentů volila školu sama, ti studenti, kteří si školu nevybírali sami uvádějí, že jim ji doporučili rodiče s jejich volbou jsou spokojeni.

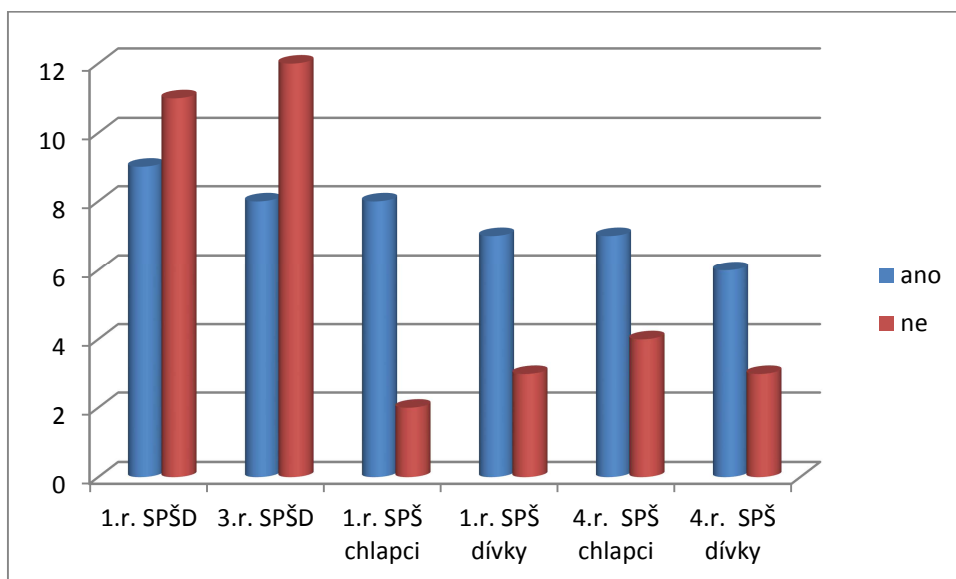
Analýza otázky č. 8 Škola mě baví



Graf č. 8 Škola mě baví

V této otázce je jasný rozdíl mezi studenty učebních oborů a studenty střední školy. Téměř polovinu studentů prvního ročníku učebního oboru škola nebaví, zde se opět projevuje cizí volba a zklamání z toho, že museli volit jinou školu, u studentů třetího ročníku škola nebaví čtvrtinu studentů. U studentů sportovní školy je tento poměr výrazně vyšší ve prospěch „ano“, častěji škola nebaví dívky.

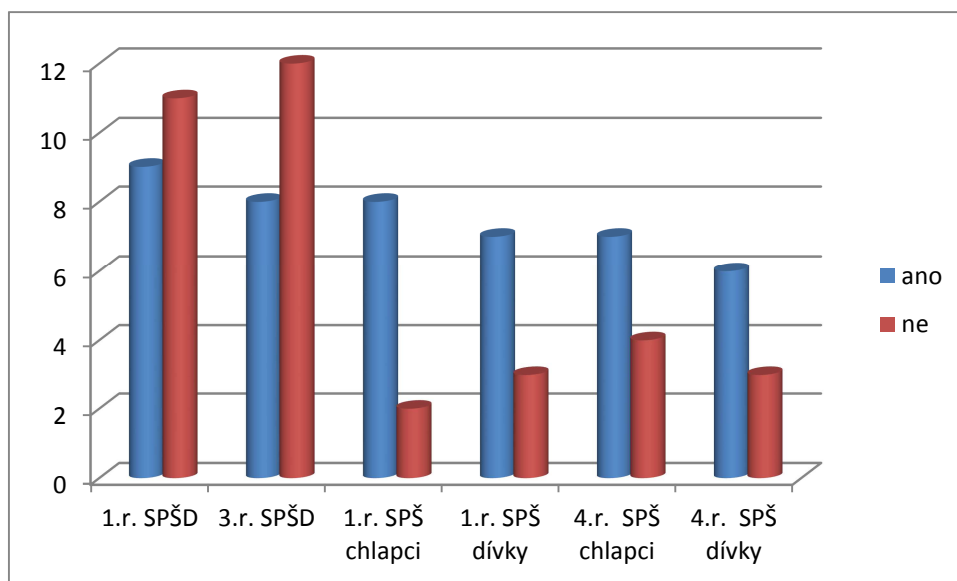
Analýza otázky č. 9 Do školy chodím beze strachu



Graf č. 9 Do školy chodím beze strachu

Opět výrazný rozdíl mezi studenty obou škol. Jednoznačně vyplývá, že studenti střední školy jsou více v klidu, školu tolik neřeší, jsou obecně spokojenější. U studentů učebních oborů má polovina ze školy obavy, vyšší počet je u studentů posledního ročníku před blížícími se závěrečnými zkouškami.

Analýza otázky č. 10 Učení bez problémů zvládám



Graf č. 10 Učení bez problémů zvládám

Opět lze odkázat k předchozím otázkám. Studenti, kteří chodí do školy beze strachu a škola je baví, odpovídají kladně i na tuto otázku. Mírně zvýšený počet odpovědí „ne“ je u studentů posledních ročníků, kteří před sebou mají maturitu a závěrečné zkoušky. Větší obavy mají dívky.

Analýza otázky č. 11 Čeho ses nejvíce bál/a při nástupu do této školy?

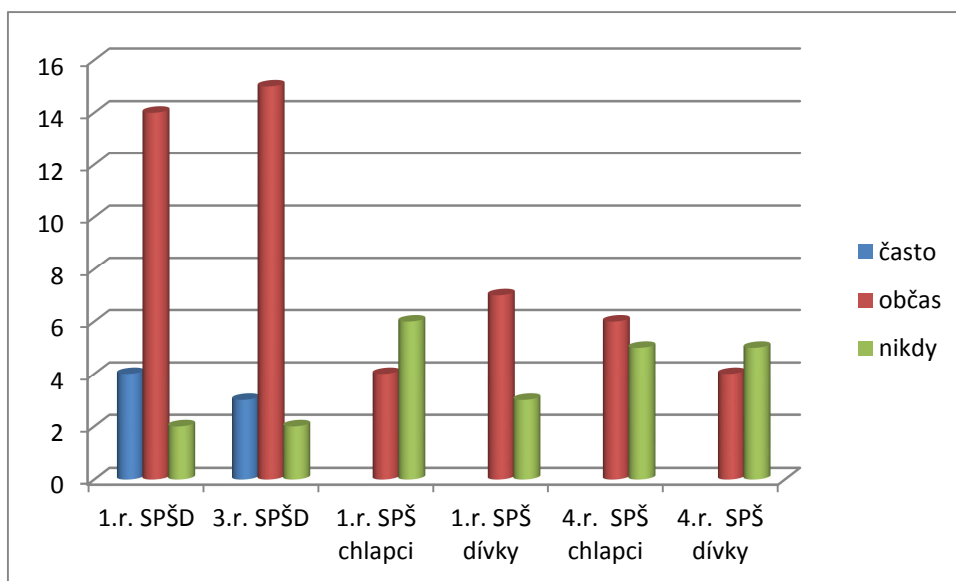
Tabulka č.11

	1.r. SPŠD	3.r. SPŠD	1.r. SPŠ chlapci	1.r. SPŠ dívky	4.r. SPŠ chlapci	4.r. SPŠ dívky
nezvládnou učení	2	3	2	1	2	1
s nikým se nespřátelím		1		3		2
nebude mě bavit	3	4				

ztratím spoustu času dojížděním	1	2			1	
nebudu mít čas na své záliby	1		2	1	2	2
bydlení mimo rodinu		1		1		
konflikty se spolužáky	1	2	1	2	1	2
konfliktu s učiteli	2	3	1	1	1	1
ničeho	10	4	4		4	1
všeho				1		
jiné						

Nejčastější odpovědi byly konflikty se spolužáky nebo učiteli a to totožně na obou typech škol, ročnících i mezi pohlavími. Jen jedna respondentka odpovídá, že se bála všeho, naopak ničeho se neobávají převážně studenti učebních oborů. Bydlení mimo rodinu respondenty významně netrápí, stejně tak dojíždění není vnímáno jako zásadní problém. Nevýznamné bylo i hodnocení toho, že se s nikým nespřátelí a ztráta času dojížděním. To, že nebude zvládat učení, trápí více studenty učebních oborů. Významné jsou odpovědi ohledně toho, zda nebude učení bavit, kladné odpovědi poskytli pouze učni, na druhé škole není zaznamenána ani jedna kladná odpověď. Toto hodnocení souvisí i s otázkami č. 7 a 8, kdy tyto respondenti uvádějí, že si školu vybírali sami a že je baví.

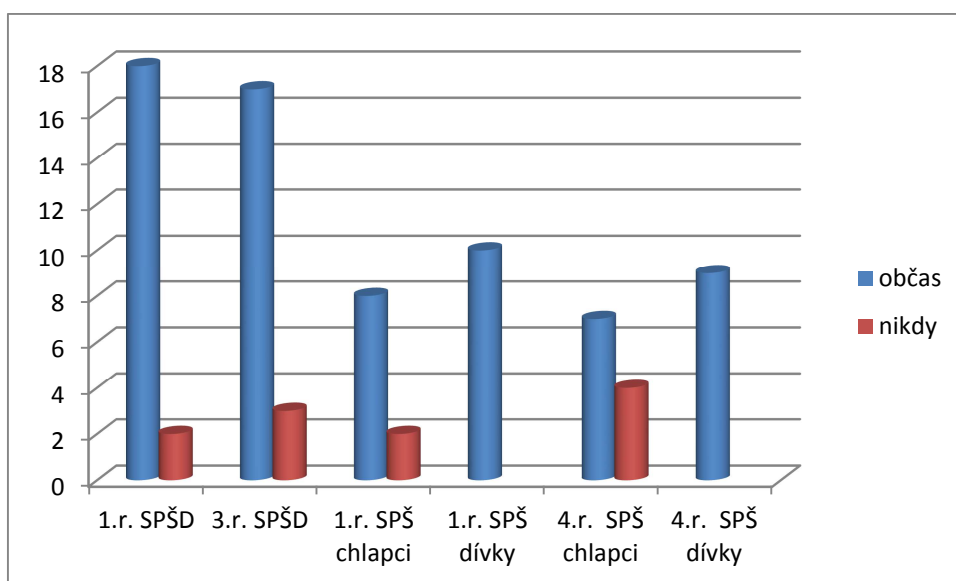
Analýza otázky č. 12 Chodím za školu a proč



Graf č. 12 Chodím za školu a proč

Častější absence mají studenti učebních oborů, kteří také volí častější odpověď „často.“ Nejčastější odpovědí pro dívky je „nikdy“, zde se projevuje jejich větší zodpovědnost a zájem o vybrané studium. Jako důvod záškoláctví uvádějí respondenti nezájem o učení, obavy ze zkoušení, „projde mi to“, stejně se nic nestane, ve vyšších ročnících si mohou omluvenku napsat respondenti sami. Přesto lze vidět, že občas chodí za školu všichni studenti.

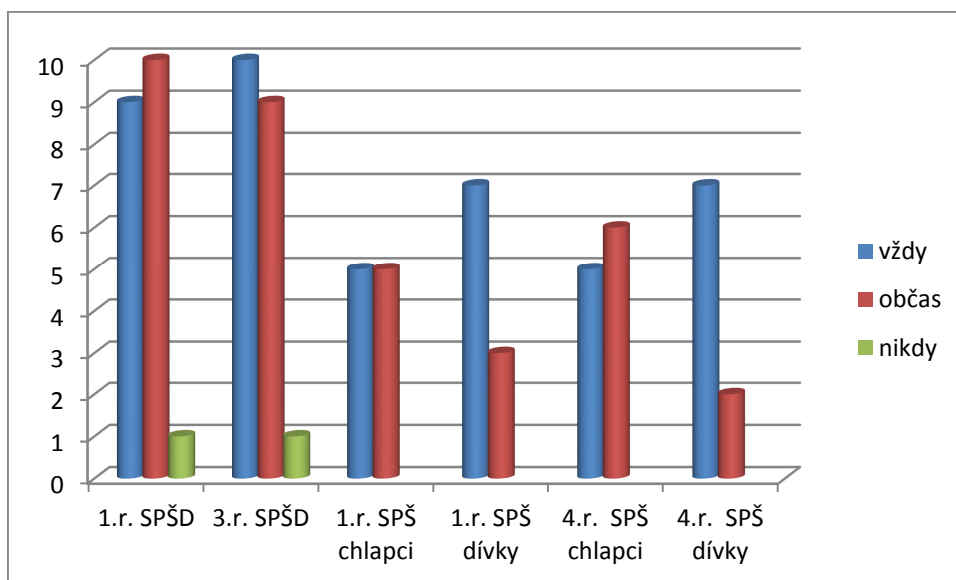
Analýza otázky č. 13 Před zkoušením mám strach, že neuspěju



Graf č. 13 Před zkoušením mám strach, že neuspěju

Odpověď „nikdy“ volí jen chlapci, „občas“ je nejčastější odpovědí. Nejsou výrazné rozdíly mezi jednotlivými školami. Nejčastější odpovědí dívek je „občas.“ Nevyskytuje se ani jedna odpověď „vždy.“

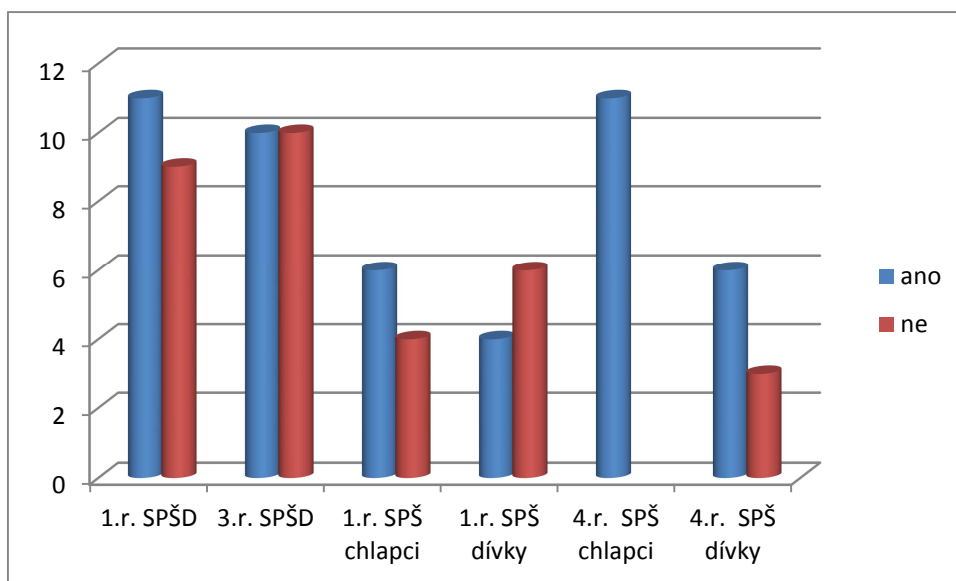
Analýza otázky č. 14 Na učení se plně soustředím



Graf č. 14 Na učení se plně soustředím

Odpověď „nikdy“ nevedl ani jeden respondent střední školy, nevýznamné jsou tyto odpovědi i u učebních oborů. Opět dívky častěji volí odpověď „vždy“. V celkovém vzorku respondentů jsou odpovědi „vždy“ a „občas“ v rovnováze.

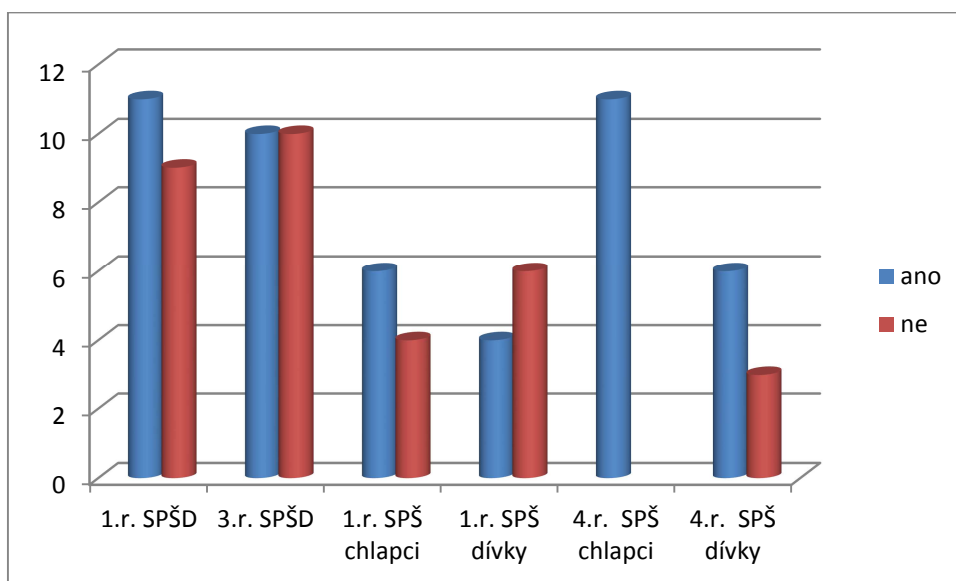
Analýza otázky č. 15 Pravidelně sportuji



Graf č. 15 Pravidelně sportuji

Překvapivým zjištěním bylo, že téměř nesportují studenti učebních oborů a to bez rozdílu věku. Naopak všichni chlapci SPŠ pravidelně sportují, stejně tak naprostá většina dívek na této škole. Dá se předpokládat, že roli hraje i zaměření jednotlivých škol, kdy SPŠ se na sport více orientuje.

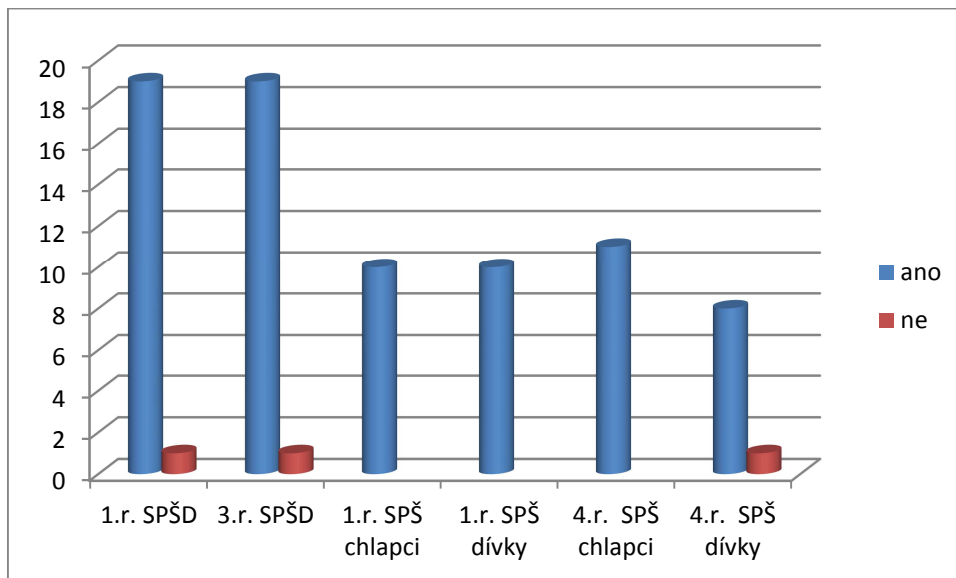
Analýza otázky č. 16 Vycházím dobře se svými rodiči



Graf č. 16 Vycházím dobře se svými rodiči

Na SPŠD je poměr naprosto vyrovnaný, polovina s rodiči vychází, druhá ne. Na SPŠ lépe vychází se svými rodiči studenti posledních ročníků, lépe pak chlapci oproti dívkám.

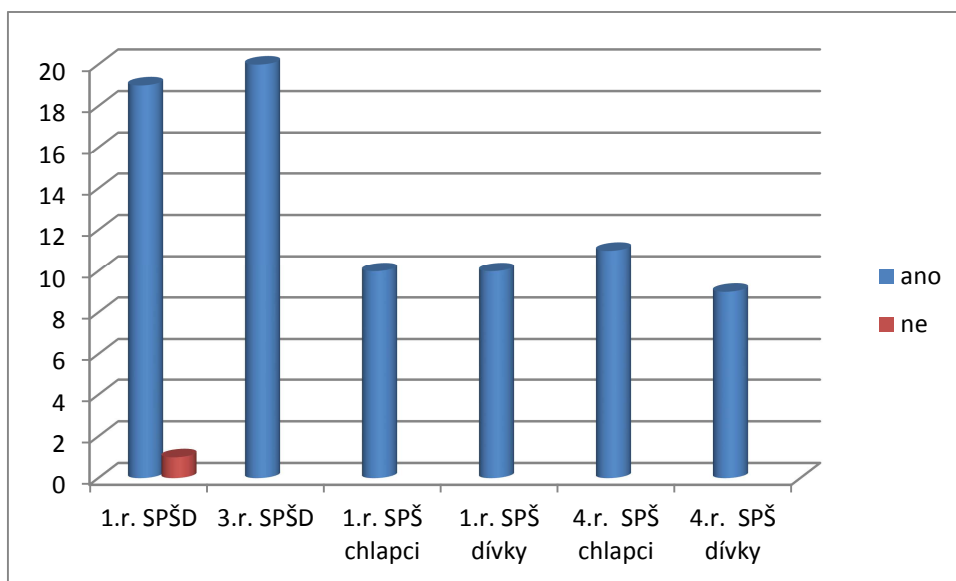
Analýza otázky č. 17 Vycházím dobře s přáteli



Graf č. 17 Vycházím dobře s přáteli

Naprostá většina respondentů bez ohledu na typ školy, věk a pohlaví se svými přáteli dobře vychází, jinak by si je za přátele nevybrali.

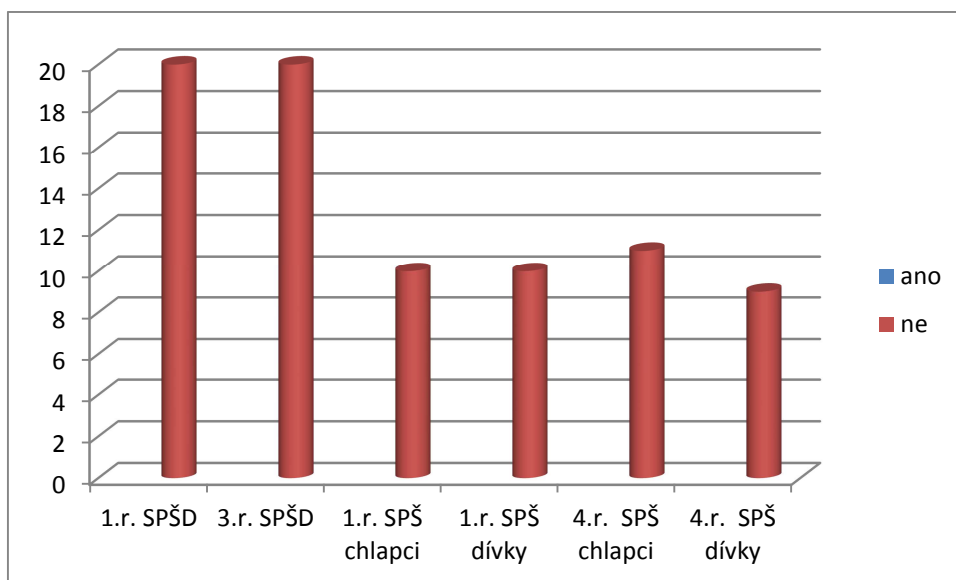
Analýza otázky č. 18 Vycházím dobře se svými učiteli



Graf č. 18 Vycházím dobře se svými učiteli

Odpověď „ne“ zaznamenána pouze v jednom případě, je zřejmé, že postoj učitelů k žákům se výrazně změnil, uvědomují si, že mají být studentům partnery. Nezaznamenám rozdíl mezi školami, věkem, pohlavím. Je zajímavé, že studenti uvádějí, že lépe vycházejí se svými učiteli než rodiči.

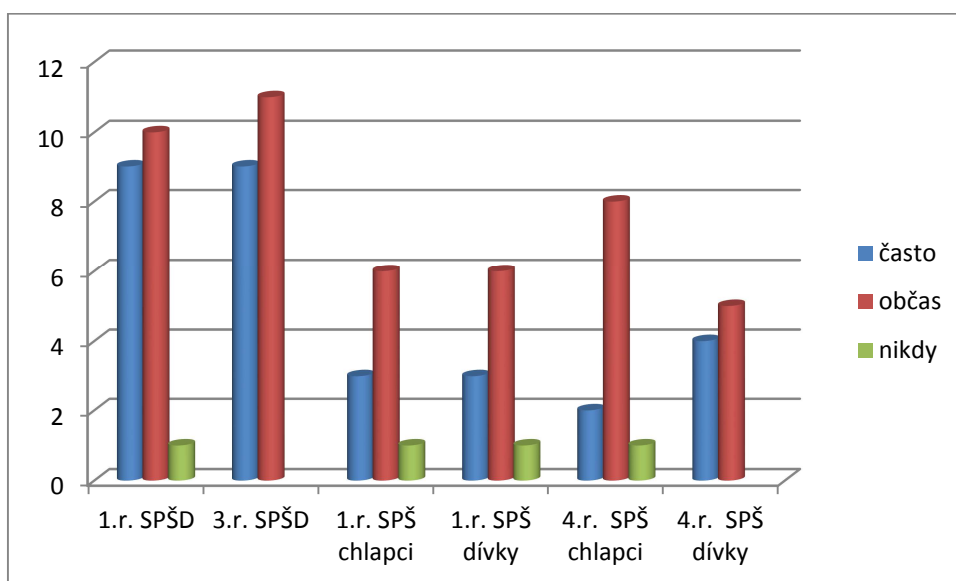
Analýza otázky č. 19 Na této škole jsem se setkal/a se šikanou



Graf č. 19 Na této škole jsem se setkal/a se šikanou

Velmi pozitivním zjištěním je, že se žádný z respondentů se šikanou nesešel. Opět se projevuje vliv pedagogů a osvěta proti tomuto patologickému jevu.

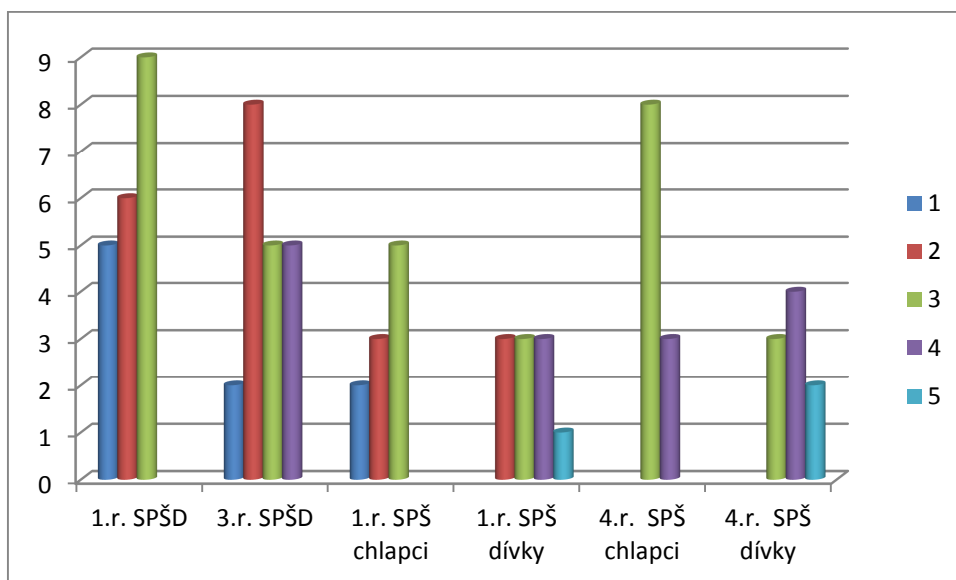
Analýza otázky č. 20 Cítím se být ve stresu



Graf č. 20 Cítím se být ve stresu

Nejčastější odpovědí je „občas.“ Odpověď „často“ volí více dívky a studenti posledních ročníků, kteří mají před sebou maturitu a závěrečné zkoušky. Zanedbatelný je počet odpovědí „nikdy.“ Je zřejmé, že stres se studentů dotýká stejně, jako většinové populace.

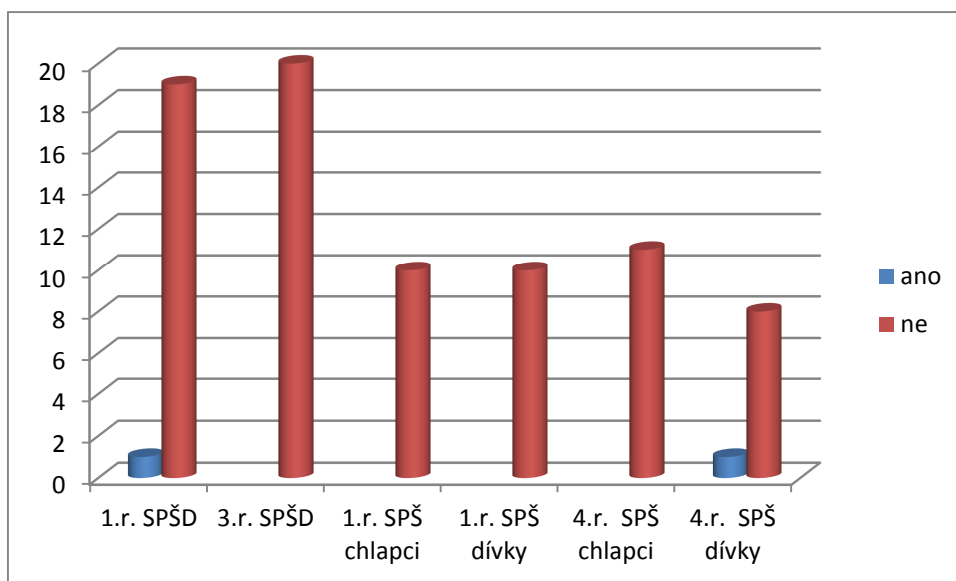
Analýza otázky č. 21 Ohodnot' svůj stres na stupnici, kde „1“ je nejméně, „5“ nejvíce



Graf č. 21 Ohodnot' svůj stres na stupnici, kde „1“ je nejméně, „5“ nejvíce

Nejvyšší prožívání stresu uvádějí pouze 3 dívky (jedna v prvním ročníku, dvě v posledním), nejčastějším hodnocením je č. 3 střední stupeň prožívání stresu (33), následuje stupeň zátěže č. 1 uvádí 9 respondentů, stupeň č. 2 uvádí 20 respondentů, stupeň č. 4 uvádí 15 respondentů. Je zřejmé, že studenti se pohybují v pásmu středu, kde je stres prožíván nejčastěji, krajní hodnoty nejvíce a nejméně jsou nejméně časté.

Analýza otázky č. 22 Zhoršilo se tvé prožívání stresu s nástupem na tuto školu?



Graf č. 22 Zhoršilo se tvé prožívání stresu s nástupem na tuto školu?

Přechodem na novou školu se u respondentů nezvýšilo prožívání stresu, bez ohledu na typ školy, věk a pohlaví respondentů.

Analýza otázky č. 23 Co tě nejvíce stresuje – vyber jeden nejdůležitější stresor

Tabulka č. 23 - Co tě nejvíce stresuje – vyber jeden nejdůležitější stresor

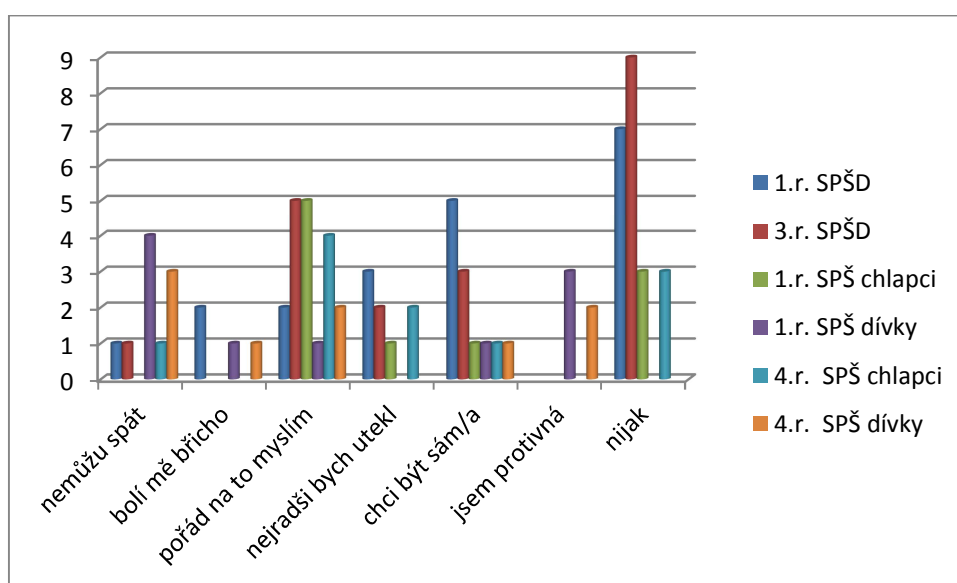
	1. r. SPŠD	3. r. SPŠD	1. r. SPŠ chlapci	1. r. SPŠ dívky	4. r. SPŠ chlapci	4. r. SPŠ dívky
škola	3	3	1	3	3	
konflikty s kamarády	1				1	1
nedostatek peněz	3	3				
omezování rodiči	2	1				1
rozvod rodičů	3	3			2	1
nový partner rodiče	1		2		2	
vztahy s nevlastními sourozenci	1		2			

nepřiměřené požadavky rodičů		1	1	1	1	1
nemám kamarády	1					
nic nedokážu		2	1			
nikdo se mnou nechce chodit		1		1		
nejsem spokojen/a se svým vzhledem	1			2		2
jsem tlustá				1		
příliš mě hlídají rodiče	1					
maturita/závěrečné zkoušky		3			2	3
uplatnění po škole		1				
nic	3	2	3	2		

Z tabulky vyplývá celé spektrum stresorů. Nejčastější odpovědí je podle očekávání „škola“ a maturita/závěrečné zkoušky. Konflikty s kamarády nejsou významné, viz i odpovědi v ot. č. 17. Nedostatek peněz uvádí stejný počet v 1. a 3. ročnících, na druhé škole se vůbec nevyskytuje. Významnými stresory jsou i rozvod rodičů, soužití s novým partnerem rodiče a vztahy s nevlastními sourozenci, překvapivě toto jako stresor uvádějí více chlapci. Nepřiměřené požadavky rodičů uvádí vždy jeden student, mimo 1. ročníku učebního oboru. Odpověď „nic nedokážu“ se objevuje u dvou studentů posledního ročníku učení, jednoho v 1. ročníku střední školy. Dívky tuto odpověď nevolily. „Nikdo se mnou nechce chodit“ uvedli 2 respondenti – dívka i chlapec. Nespokojenost se svým vzhledem uvádí 5 respondentů, z toho celkem 4 dívky, které se obecně více zabývají svým vzhledem. Tloušťku uvádí 1 dívka v 1. ročníku. Uplatnění po škole trápí jen 1 studenta učebního oboru, zde se projevila zlepšená situace na trhu práce, zároveň studenti střední školy mají v plánu buď samostatně podnikat nebo pracovat v rodinné firmě, která jim zajistí zaměstnání. Odpověď „nic“ zvolilo celkem 10 respondentů. Někteří respondenti naopak uvádějí, že je stres motivuje a ve stresu udělají více práce.

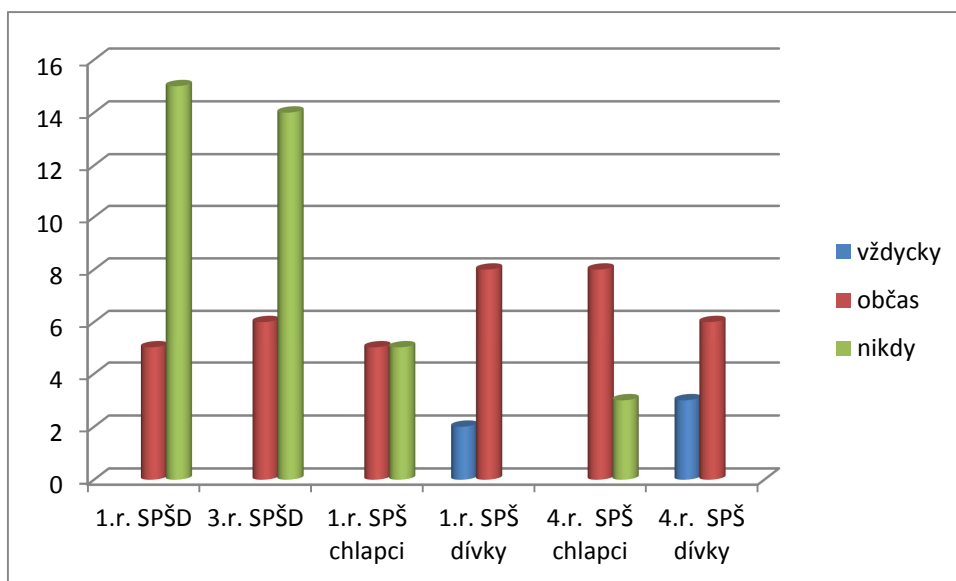
Analýza otázky č. 24 Co vnímáš dále jako stresující

V odpovědi na tuto otázku se objevují výše uváděné stresory, dále pak nedostatek času na plnění školních úkolů a osobních koníčků, nedostatek spánku pro prosurfované noci na počítači, pomluvy okolí, přísný režim rodičů, rivalita mezi sourozenci, nemožnost nákupu luxusního zboží, dojíždění do školy, nutnost bydlení se sourozenci v jednom pokoji, když si někdo půjčuje jejich věci, zákazy rodičů, manuální nešikovnost. Ani v jedné odpovědi nezazněla kyberšikana, sexuální obtěžování, sexuální orientace, to, že si na ně zasedl učitel nebo špatný zdravotní stav. Potvrzuje se, že to období je opravdu nejzdravějším obdobím života.

Analýza otázky č. 25 Jak se u tebe stres projevuje?

Graf č. 25 Jak se u tebe stres projevuje?

Častou odpovědí je „nijak.“ Lze spekulovat o pravdivosti tohoto tvrzení, je možné, že respondenti záměrně odpověď zamlčují. Druhou nejčastější odpovědí je „pořád na to myslím“, dále pak „chci být sám/a“, „nemůžu spát“ a „nejraději bych utekl.“ To, že jsou ve stresu protivné uvádějí pouze dívky. Je zřejmé, že způsoby prožívání stresu se plně shodují s případy popisovanými v odborné literatuře.

Analýza otázky č. 26 Víš, co je asertivní chování a umíš ho používat?

Graf č. 26 Víš, co je asertivní chování a umíš ho používat?

Odpovědi „občas“ a „nikdy“ jsou v rovnováze, dívky jako jediné volí i odpověď „vždycky.“ Jak se ale ukáže v otázce č. 28 tato odpověď není pravdivá. Pojem studentů o asertivním jednání je neurčitý, pouze si myslí, že ovládají tyto techniky.

Analýza otázky č. 27 Kde ses o asertivních technikách dozvěděl/a, měl/a jsi možnost si je vyzkoušet?

Jedinou odpovědí byla škola, kde respondenti uvádějí, že na hodinách psychologie měli možnost tyto techniky vyzkoušet v modelových situacích.

Analýza otázky č. 28 Jaké asertivní techniky nejčastěji používáš?

Ve svých odpovědích studenti zaměřují asertivní práva s technikami, uvádějí, že mají právo říci „NE“, mohou dělat chyby a měnit svůj názor, říkat „já nevím“, „nerozumím ti.“ Z technik zaznělo pouze asertivní „NE“. Je zřejmé, že tato problematika není pro adolescenty zatím důležitá, v této oblasti si vybrali jen to, co se jim hodí a co nevyžaduje zvýšené úsilí. Asertivitu nepovažují při řešení problémů za důležitou. To platí i pro dívky, které uvedly, že asertivně jednají „vždy.“

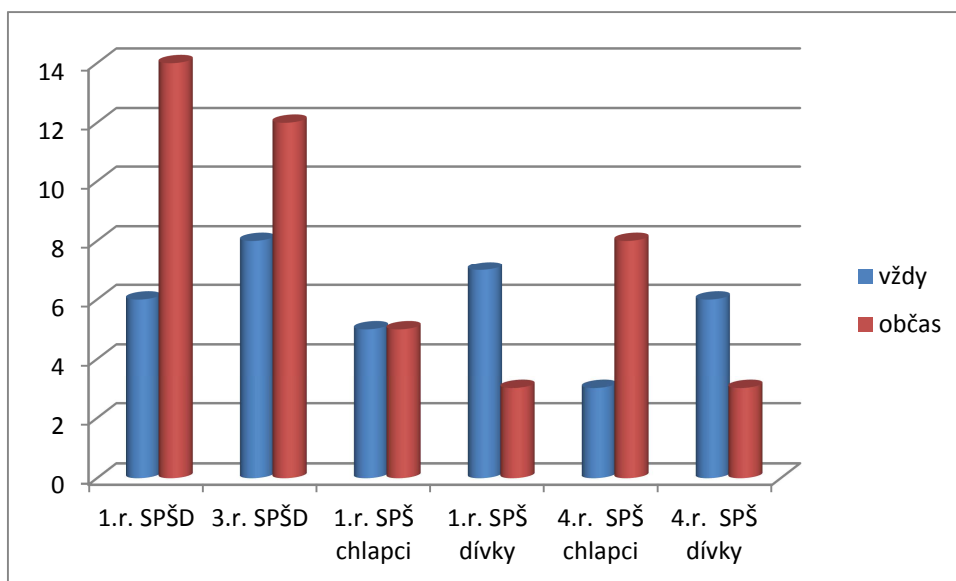
Analýza otázky č. 29 Jak eliminuješ svůj stres?

Tabulka č. 29 Jak eliminuješ svůj stres

	1.r. SPŠD	3.r. SPŠD	1.r. SPŠ chlapci	1.r. SPŠ dívky	4.r. SPŠ chlapci	4.r. SPŠ dívky
svěřím se kamarádovi/dce	5	5	3	4	3	3
svěřím se rodičům				1		2
zalezu si do pokoje	5	3				1
zapálím si	1	3				
alkohol	2	2				
mandala		1	1	3	1	3
dobré jídlo		1		1		
pustím si hudbu hodně nahlas	5	4	3		3	
zanadávám si a přejde mě to		1				
přejde to samo	2		3	1	4	

Pozitivním zjištěním je, že se ani jednou neobjevila odpověď „drogy.“ Dívky bez ohledu na věk se častěji svěří svým kamarádkám, ale i rodičům, to je také nejčastější odpověď. Alkohol a cigarety nevolí studenti sportovní školy, lze předpokládat, že zde převládá zdravý životní styl. Jak již bylo uvedeno, překvapivým zjištěním bylo, že studenti relaxují pomocí mandaly. Je však možné, že je to tím, že se jedná o novou módní a na internetu propagovanou techniku. Nevýznamné jsou odpovědi „dobré jídlo“ a „zanadávám si a přejde mě to samo.“ Druhou nejčastější odpovědí je „pustím si hudbu hodně nahlas.“ Dá se říci, že adolescenti podvědomě používají techniky, které jim vyhovují a které mají odzkoušené.

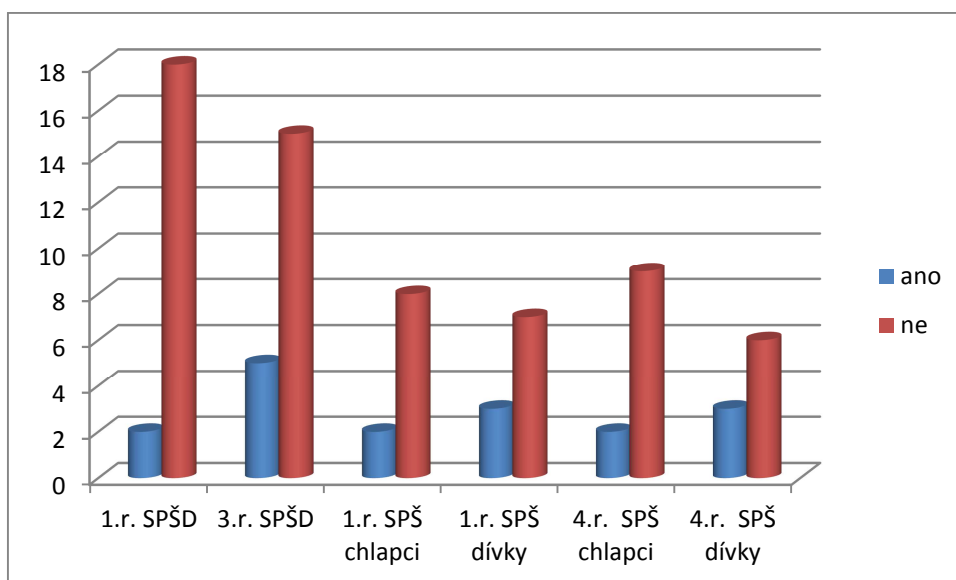
Analýza otázky č. 30 Pomáhají ti tyto způsoby vyrovnat se se stresem?



Graf č. 30 Pomáhají ti tyto způsoby vyrovnat se se stresem?

Obě odpovědi jsou v rovnováze, odpověď „vždy“ volí častěji dívky, které o sobě více přemýšlejí a pamatují si, co se jim již osvědčilo.

Analýza otázky č. 31 Znáš relaxační techniky ke zvládnání stresu?



Graf č. 31 Znáš relaxační techniky ke zvládnání stresu?

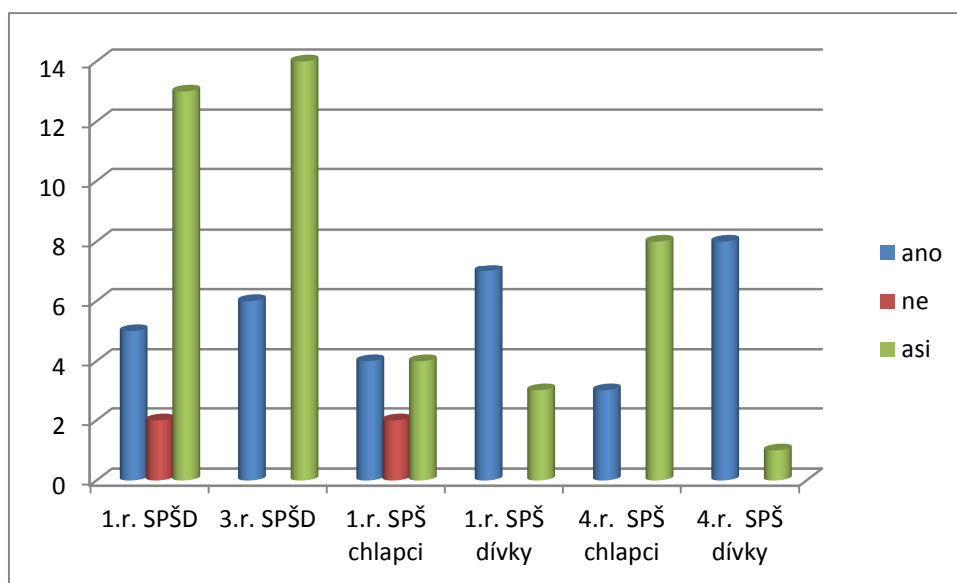
Nejčastější odpovědí je „ne“, vyšší znalosti uvádějí dívky a studenti vyšších ročníků, zde je patrný vliv školy.

Analýza otázky č. 32 Vyjmenuj některé relaxační techniky, které znáš

Respondenti uvádějí pouze tanec, aromaterapii, mandalu, nějak jinak dýchat. Jiné techniky uváděné v odborné literatuře neznají. Opět se projevuje nevyspělost jedinců, tyto techniky si osvojují až ve vyšším věku, kdy i míra stresu je vyšší a dlouhodobější. Pro adolescenty jsou dostačující techniky, které si odzkoušeli sami na sobě. Je zvláštní, že respondenti neuvádějí „sport“, přestože jej někteří pravidelně provozují.

Analýza otázky č. 33 Víš, kde bys mohl hledat odbornou pomoc při velkém stresu?

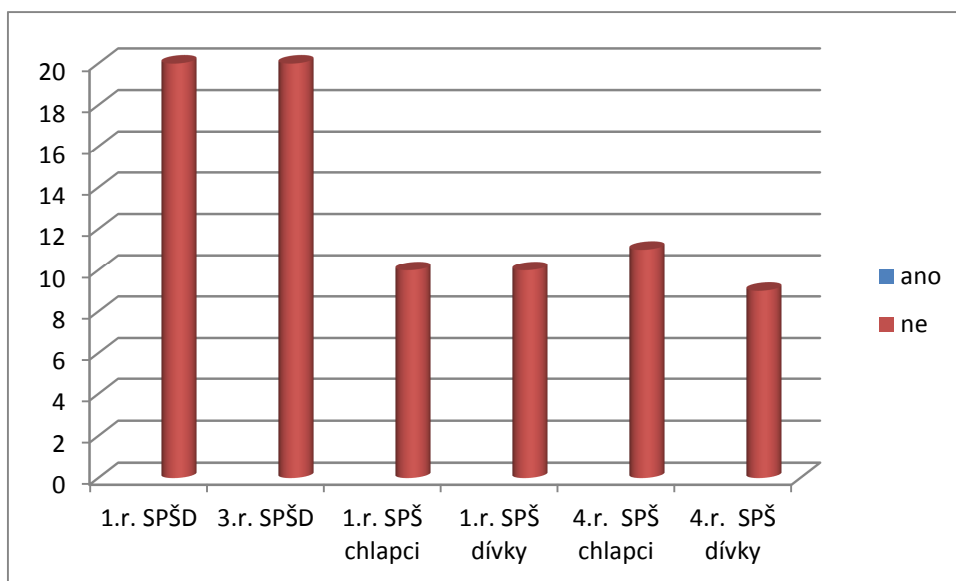
Respondenti uvádějí rodiče, školu, nějakou poradnu, internet, Linku důvěry, lékaře. I když jsou odpovědi nepřesné (nějaké poradna, lékař bez určení specializace), lze usuzovat, že by si odbornou pomoc dokázali najít.

Analýza otázky č. 34 Dokázal/a by sis o tuto pomoc říct?

Graf č. 34 Dokázal/a by sis o tuto pomoc říct?

Nejčastější odpovědí je „asi“, významná je i odpověď „ano.“ Odpověď „ne“ zaznamenána pouze ve čtyřech případech, což je velmi pozitivní. O pomoc by se nestyděly říci převážně dívky.

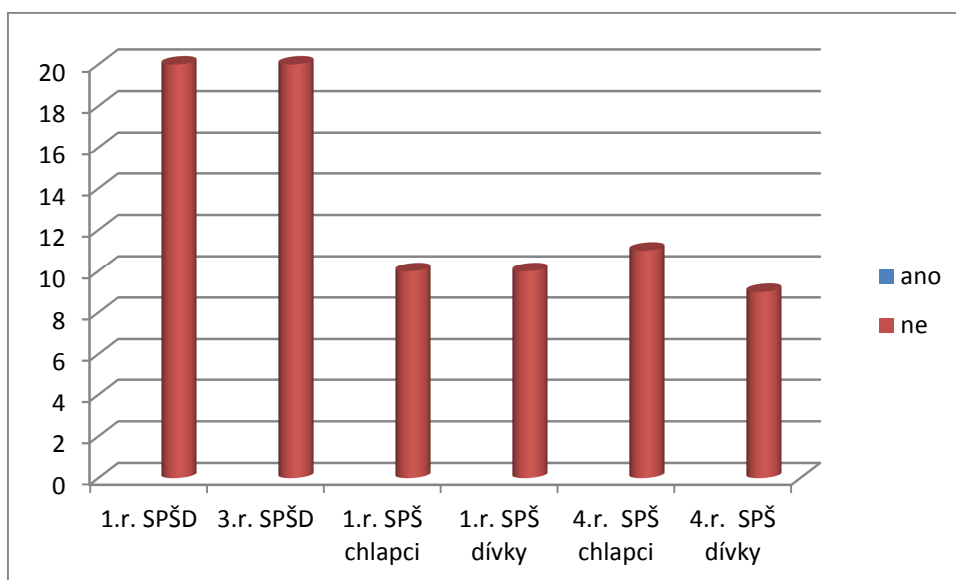
Analýza otázky č. 35 Již jsi někdy odbornou pomoc vyhledala/a a proč?



Graf č. 35 Již jsi někdy odbornou pomoc vyhledala/a a proč?

Odbornou pomoc zatím nevyhledal žádný z respondentů, uvádějí, že to nebylo potřeba, vždy se se vším vyrovnali sami.

Analýza otázky č. 36 Bojíš se své budoucnosti?



Graf č. 36 Bojíš se své budoucnosti?

Ani v jednom případě nezaznamenána kladná odpověď, studenti nemají obavy o svoji budoucnost.

2.3 Shrnutí výsledků získaných dat

Přechod ze základní školy na střední je zcela jistě významným mezníkem v životě studenta. Dochází ke změnám, které mohou být vnímány jako obtěžující, až neúnosné. Mění se náročnost učiva, nároky na jeho zvládnutí, nutnosti zvyknout si na zcela nový styl vyučování, dochází k navazování nových přátelství. Adolescent musel zvolit novou školu a nyní očekává, zda jej bude učení bavit, zda jej připraví na jeho budoucnost. Ne vždy je adaptace na nové prostředí snadná, může dojít ke zhoršení studijních výsledků, ubývá času na osobní záliby, je třeba se přizpůsobit novému prostředí. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak tyto překážky studenti jednotlivých škol, věku a pohlaví zvládají.

Cílem výzkumu bylo analyzovat stresory působící na středoškoláky a to v jednotlivých věkových kategoriích, pohlaví a na různých typech škol. Dále byly vymezeny jednotlivé dílčí cíle, které zde budou vyhodnoceny.

Dotazník obsahoval celkem 36 otázek, je přílohou bakalářské práce. Odpovědi respondentů byly zpracovány do tabulek nebo grafů podle přehlednosti pro čtenáře. Jednotlivé otázky byly analyzovány přímo pod tabulkou nebo grafem v části 2.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek.

2.4 Výsledky výzkumu

Z jednotlivých odpovědí vyplývá následující:

- Životní styl není vnímán jako zcela zásadní, učni méně spí, jsou méně odpočinutí. Dívky naopak vnímají zdravý životní styl jako poukaz na krásu. Potěšujícím zjištěním je, většina respondentů pravidelně snídá a i přes den se pravidelně stravuje. Překvapivým zjištěním bylo, že téměř polovina učňů nesportuje a to bez rozdílu věku. Naopak sport je důležitý a pravidelný pro chlapce i dívky sportovní školy.
- Vlastní vzhled stresuje podle předpokladu více dívky a to zejména v maturitním ročníku. Chlapci jej tolik neřeší, i když i zde se situace mění ve prospěch upraveného zevnějšku.
- Oblast školy významně ovlivňuje život adolescentů. Je pozitivní, že velká část respondentů si školu vybírala sama nebo na doporučení rodičů a ani v těchto

případech volby nelitují. To je dobrým předpokladem pro její úspěšné absolvování. Na SPŠ je výrazné zaměření na vlastní budoucnost, která je spatřována v podnikání nebo pozdějším vedením rodinné firmy. Projevuje se i hrdost k rodinné tradici. Škola častěji baví dívky v porovnání s chlapci stejné školy, poměr je pak výrazně vyšší u studentů SPŠ proti učebním oborům. Obavy z chození do školy mají více učni, jde o téměř polovinu respondentů. Vyšší počet je pak studentů z vyšších ročníků, kde se projevují obavy z maturity a závěrečných zkoušek. Učení bez problémů zvládají ti studenti, kteří chodí do školy beze strachu, vyšší obavy mají opět studenti posledních ročníků a dívky.

- Při změně školy pocítovali respondenti největší obavy z konfliktů s novými spolužáky a učiteli (ty se však nepotvrdily). Rozpor není mezi školami, pohlavím ani věkem. Zanedbatelné jsou odpovědi na ztrátu času dojížděním, bydlením mimo rodinu. Podstatná část respondentů uvádí, že se neobávala ničeho.
- Očekávaným zjištěním bylo, že velká část respondentů alespoň občas chodí za školu, častější výskyt je u učňů, naopak nejméně záškoláctví vykazují dívky. Problémem je možnost napsat si omluvenku sám a dále se absence neřeší.
- Osobní vztahy s přáteli i učiteli jsou na velmi dobré úrovni, poněkud horší jsou vztahy s rodiči, kde téměř polovina učňů s rodiči nevychází právě nejlépe, problémem je každodenní soužití – musím s nimi žít. Vztahy se zlepšují s věkem. Velmi pozitivním zjištěním je hodnocení velmi dobrých vztahů s učiteli.
- Velmi příjemným zjištěním je, že se nikdo z respondentů na žádné škole nesešel se šikanou
- Stres se respondentů dotýká stejně, jako ostatní populace. Často se cítí být ve stresu více dívky a studenti posledních ročníků, které čekají závěrečné zkoušky a maturity. Stres subjektivně vnímají opět nejvíce dívky. Nejčastějším hodnocením na stupnici je střední úroveň stresu, krajní hodnoty jsou méně časté. Je zřejmé, že stres není respondenty prožíván nějak dramaticky. Přejchod na novou školu vnímání stresu nijak významně neovlivnil a to bez ohledu na věk, pohlaví nebo typ školy.

- Jako nejzávažnější obtěžující stresory uvádí respondenti podle očekávání nejvíce školu a její absolvování, tedy zvládnutí maturity a závěrečných zkoušek. Konflikty s vrstevníky nejsou významné, studenty prvních ročníků učiliště trápí občas nedostatek peněz. To se vůbec neprojevuje na SPŠ. Stresující jsou vztahy v rodině – rozvod rodičů, vztahy s novým partnerem a nevlastními sourozenci. Vzhled trápí více dívky. Uplatnění po škole není vnímáno jako stresující. Studenti obou škol věří, že snadno naleznou po absolvování přiměřené zaměstnání, mají povědomí o měnícím se trhu práce. Časté jsou i odpovědi, že respondenty netrápí nic. Pokud měli respondenti uvést další příklady stresorů, uvádějí nedostatek času vzniklý špatnou organizací práce, přísný režim rodičů, bydlení společně se sourozenci, nemožnost luxusního zboží, rivalita mezi sourozenci apod. Tyto stresory nejsou vnímány jako výrazně zatěžující. Ani jednoho respondenta netrápí nemoc vlastní ani někoho blízkého, sexuální obtěžování také není uváděno. Někteří respondenti naopak uvádějí, že ve stresu udělají více práce.
- Projevy stresu jsou obdobné na obou typech škol, věku i pohlaví. Časté jsou odpovědi, že se stres u respondentů nijak neprojevuje. Tato odpověď je diskutabilní, ale nebyla již následně ověřována. Častou odpovědí je pořád na to myslím, nemůžu spát, nejraděj bych utekl. Prožívání stresu nijak výrazně nevybočuje z normy.
- O asertivním chování slyšeli všichni respondenti, je součástí školní výuky. Přestože si respondenti myslí, že jsou schopni chovat se asertivně, není to pravdou. Techniky znají jen mlhavě a v praxi nejsou schopni je adekvátně používat. Studenti si účelově volí práva, která jim vyhovují a jsou jim příjemné jako např. asertivní „ne“, „mohou dělat chyby“, „říkat já nevím.“ Lze konstatovat, že tato technika není zatím pro respondenty důležitá, na významu bude nabývat s přibývajícím věkem a odpovědností za sebe i později za své podřízené v zaměstnání.
- Se stresem se respondenti vyrovnávají především vypovídáním se kamarádovi, dívky pak se svěřují i rodičům. Drogy jako únik ze stresu nevolí žádný z respondentů, naopak alkohol a cigarety se v odpovědích objevují u studentů učebních oborů. Hudba pomáhá většině respondentů, stejně tak únik do samoty svého pokoje (opět volí častěji učni). Že stres odezní sám od sebe uvádí celkem

deset respondentů. Studenti volí odzkoušené techniky a nemají s nimi problém. Respondenti uvádějí, že jim tyto techniky vyhovují a pomáhají jim se stresem se vyrovnat.

- Problematická jsou zjištění ohledně relaxačních technik ke zvládnání stresu. Respondenti uvádějí, že je skoro neznají, trochu větší znalosti připouští dívky a studenti vyšších ročníků. Pokud tyto techniky měli vyjmenovat, uvádějí hlavně odpočinek, tanec, aromaterapii, mandalu, nějak jinak dýchat. Respondenti však vědí, že existuje spousta odborných publikací, které se těmito technikami zabývají, připouštějí, že by si je v budoucnu mohli nastudovat.
- Povědomí o tom, kde odbornou pomoc hledat, mají všichni respondenti, uvádějí rodiče, školu, poradny, lékaře. Lze usuzovat, že v případě potřeby by pomoc opravdu vyhledali, odpověď „ne“ uvádí pouze dva chlapci. Hlavně dívky by se nestyděly požádat o pomoc, zde hraje jistě roli jejich větší komunikativnost. Odbornou pomoc zatím nemusel vyhledat žádný z respondentů.
- Obavy z vlastní budoucnosti nemá žádný z respondentů.

2.5 Naplnění výzkumného cíle

Hlavním cílem této práce bylo zmapovat stresory působící na středoškoláky a to v jednotlivých věkových kategoriích, v závislosti na pohlaví a na různých typech škol. Dále byly vymezeny dílčí cíle.

Naplnění hlavního cíle bylo splněno. Autorka zmapovala jednotlivé stresory působící na středoškoláky a to v jednotlivých věkových kategoriích, dle pohlaví a na různých typech škol.

2.5.1 Naplnění dílčích cílů

1. Zjistit, co středoškoláky nejvíce stresuje. Nejčastějšími stresory středoškoláků jsou škola, maturita, závěrečné zkoušky, rozvod rodičů a jejich nové vztahy, vztahy s nevlastními sourozenci, vzhled u dívek. Jako méně zatěžující stresory jsou uváděny nedostatek času na plnění úkolů a své zájmy, přísný režim rodičů, bydlení společně se sourozenci, nemožnost luxusního zboží, rivalita mezi sourozenci. Častá je i odpověď, že středoškoláky netrápí nic.

2. Zjistit, jak jednotlivé věkové skupiny vnímají stres. Mírně zvýšené je vnímání stresu u studentů posledních ročníků, které čeká maturita a závěrečné zkoušky. Nebyly zjištěny významné rozdíly v prožívání stresu mezi jednotlivými věkovými skupinami. Respondenti obou věkových skupin nejčastěji volí odpověď „občas.“
3. Zjistit, zda je rozdíl v prožívání stresu studenty SPŠ a studenty SPŠD. Z výsledků výzkumu lze odvodit, že stres více prožívají studenti SPŠ. Jejich orientace na výkon je vyšší, pojí se s plánovanou budoucností, na kterou se připravují, ve svém povolání chtějí uspět. Studenti učiliště častěji hodnotí své prožívání stresu stupněm 2 a 3, tedy mírnou až střední zátěž. Nejvyšší hodnocení, tedy stupeň 4 a 5 uvádějí pouze studentky střední školy.
4. Zjistit, zda středoškoláci ovládají relaxační techniky ke zvládnutí stresu. Studenti mají jen neurčité povědomí o relaxačních technikách. Uvádějí tanec, aromaterapii, mandalu, nějak jinak dýchat. Jiné techniky uváděné v odborné literatuře neznají. Je zajímavé, že si neuvědomují význam sportu, přestože studenti střední školy pravidelně sportují. Tuto možnost neuvádí žádný z respondentů. Pro středoškoláky jsou zatím dostačující používané techniky.
5. Zjistit, zda a kde hledají středoškoláci pomoc ve stresových situacích. Pozitivním zjištěním je, že středoškoláci vědí, kde pomoc hledat, věří rodičům, učitelům i odborným institucím. Pomoc by si dokázali vyhledat na internetu. Uvádějí, že o pomoc by si „asi“ dokázali říct, o pomoc by nepožádali jen čtyři chlapci z prvních ročníků obou škol. Odbornou pomoc zatím nemusel vyhledat žádný z respondentů, jejich problémy zatím nebyly tak závažné, aby je nezvládli sami nebo s pomocí naučených technik.

Výzkumným šetřením nebyly zjištěny významné rozdíly v prožívání stresu mezi jednotlivými studenty v porovnání mezi věkovými kategoriemi, v závislosti na pohlaví a mezi jednotlivými školami.

ZÁVĚR

Stres je fenoménem naší doby. V průběhu života se s ním setkává každý, celý život nás provázejí náročné životní situace, které každý z nás zvládá jinak. Tyto situace je možno v životě člověka zmírňovat, omezovat, není však možno stres z lidského života vymazat zcela. S jednotlivými stresory se setkáváme již od narození, s přibývajícím věkem se i míra stresu zvyšuje. Stresory ovlivňují člověka jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické. Jejich působení může být negativní, ale i pozitivní, kdy nám únosná míra stresu napomáhá uspokojit naše zájmy, potřeby, výkon. Pozitivní působení kladně působícího stresu - eustresu napomáhá mobilizovat studenty u zkoušek, motivuje k vyššímu výkonu, napomáhá hledat nová řešení. V těchto situacích máme vše pod kontrolou, očekáváme příjemný, pozitivní výsledek. Dá se říci, že je jakýmsi hnacím motorem za uskutečňováním našich cílů. Naopak negativně působící stres – distres - zatěžuje naše zdraví, způsobuje zrychlený dech, vysoký krevní tlak, bušení srdce, pocení, nespavost, úzkosti a obavy, podrážděnost. Nad situací ztrácíme kontrolu, cítíme se ohroženi, přetížení, frustrováni. Akutní stres se projevuje náhlým atakem, bezprostředně působí jako silně ohrožující. Chronický stres je vnímám jako dlouhodobě obtěžující, s nemožností dostat jej pod kontrolu. Je důležité naučit se jednotlivé stresory rozeznávat a naučit se a používat techniky, které napomáhají se se stresem vyrovnávat. Na trhu je obrovské množství publikací, které se tématem stresu zabývají a nabízí nespočet relaxačních technik, jak se se stresem vypořádat. Informace jsou i na internetu, ty ovšem nelze považovat vždy za profesionální, jejich zdroje nelze vždy ověřit a je možno se domnívat, že by mohly napáchat více škody než užitku. Problémem je, že právě internet je oblíbeným prostředkem středoškoláků k získávání informací. Na toto riziko je třeba středoškoláky upozornit a v hodinách psychologie nabídnout kvalitní publikace, které jsou i ve školních knihovnách. Hitem internetu i knihkupectví je v současné době mandala – antistresové omalovánky, které mají stres významně eliminovat. I respondenti tohoto výzkumu uvádějí, že mandalu znají a občas s ní i pracují. Stres ovlivňuje samozřejmě i středoškoláky, kterými se tato práce zabývá. Po ukončení základní školy nastupují do zcela nového prostředí, přicházejí o dosavadní přátelství a vazby, musí zvládnout nový a náročnější styl učení, odlišný přístup vyučujících, začlenit se nového kolektivu a vybudovat si zde svoji novou pozici. Je to úkol obtížný a pro některé středoškoláky se může zdát i nemožným. Vrstevnická skupina nabývá na významu a hodnocení vrstevníky je upřednostňováno před hodnocením

rodičů. Jak bylo provedeným výzkumným šetřením zjištěno, stres tyto respondenty ovlivňuje ve všech oblastech jejich života. Pozitivním zjištěním bylo, že stres jako vysloveně neúnosný nehodnotí žádný z respondentů. Období adolescence má svá vývojová specifika, která sama o sobě prožívání stresu ovlivňují. Na významu nabývá péče o vlastní tělo a vzhled, často se identifikují se svými idoly. Pokud tyto požadavky nejsou schopni naplnit, a to zejména ve vztahu k opačnému pohlaví, jsou vnímány jako stresující, stejně tak neúspěchy v milostném životě. Rizikem je snadná ovlivnitelnost, která může vést k sociálně patologickým jevům. Mezi nejčastější stresory středoškoláků patří dle očekávání škola a její absolvování, tedy maturita a závěrečné zkoušky, rozvod rodičů, soužití s novým partnerem rodiče a vztahy s nevlastními sourozenci, překvapivě toto jako stresor uvádějí více chlapci, nepřiměřené požadavky rodičů, nic nedokážu, nikdo se mnou nechce chodit, nespokojenost se svým vzhledem, nedostatek peněz. Významným zjištěním bylo, že nezanedbatelné množství respondentů jako stresující nevnímá nic. Jako další, ale méně závažné stresory jsou uváděny špatná organizace práce a z ní pramenící nedostatek času na učení a záliby, pomluvy, rivalita mezi sourozenci, dojíždění, bydlení se sourozenci v jednom pokoji. Je možné konstatovat, že jako více obtěžující jsou vnímány stresory v mezilidských vztazích oproti škole. Pozitivním zjištěním je, že jako stresor nebyla ani v jednom případě uvedena šikana, sexuální obtěžování nebo orientace nebo špatný zdravotní stav. Obavy z budoucnosti nezatěžují žádného z respondentů. Respondenti se domnívají, že ovládají asertivní chování, to se ale výzkumem nepotvrdilo. Jejich znalosti jsou nedostatečné a výběrové, používají jen ty techniky, které se jim momentálně hodí. Zde je možnost škol s nimi více pracovat a tyto techniky dostat do jejich povědomí. Středoškoláci se nebojí vyjadřovat své pocity, dokážou se ozvat.

Období adolescence je jedním z nejtěžších v životě jedince. Je však také obdobím nejzdravějším, v současné době není zatíženo obavami z budoucnosti. Lze se domnívat, že naši respondenti vyrostou v úspěšné a sebevědomé jedince, kteří úskalími života projdou bez velkých šrámů.

A co tedy středoškolákům doporučit na závěr? Mějte rádi sami sebe, to nejcennější, co máte, jste vy sami. Dobře spěte, dodržujte správnou životosprávu, nastudujte si zásady správné výživy a snažte se je dodržovat, nechtějte být dokonalí a všechno stihnout, nenechte si zkazit den špatnou náladou, nenechávejte si úkoly na poslední chvíli, problémy řešte včas, dělejte drobné radosti sobě i druhým, pojmenujte své obavy a pracujte s nimi,

nebojte se svěřit, sportujte, tančete, setkávejte se s přáteli. Nebojte se požádat rodiče, přátele, učitele o pomoc, i oni mají děti a sami dětmi byli. Přečtěte si kvalitní publikaci o zvládnání stresu a snažte se těmito radami řídit. Odpočívejte, relaxujte, obklopte se krásou a věcmi, co Vás baví a přinášejí radost, milými lidmi, myslíte na sebe. Jak již bylo řečeno, jste to nejcennější, co máte.

Čím jednodušší se zdají být tyto teoretické rady, tím obtížnější může být jejich naplňování. Ale neklesejte na mysli, jednou se to povede, a život bude klidnější a pohodovější.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou stresu středoškoláků. Práce je dělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se autorka zabývá vymezením pojmu stres, jeho druhy a fázemi, jednotlivými stresory, náročnými životními situacemi jako je konflikt, frustrace, deprivace, technikami pomáhajícími vyrovnat se s náročnými životními situacemi, vývojovými specifiky středoškoláků, jejich nejčastějšími stresory, prevencí stresu a technikami ke zvládnutí stresu. V empirické části vymezuje autorka hlavní výzkumný cíl a pět dílčích cílů. Hlavním výzkumným cílem práce bylo zmapovat stresory působící na středoškoláky a to v jednotlivých věkových kategoriích, v závislosti na pohlaví a na různých typech škol. Výzkum byl prováděn formou smíšeného výzkumu, tedy kombinací kvalitativní a kvantitativní strategie. Respondenty výzkumného šetření byli studenti prvních a posledních ročníků Sportovní a podnikatelské střední školy a Střední průmyslové školy dopravní v Plzni – studenti učebních oborů. Získaná data autorka interpretuje formou tabulek a grafů.

SUMMARY

This bachelor thesis focuses on the stress of secondary school pupils. The paper is divided into a theoretical and practical part. The theoretical part deals with the definition of stress, its types and stages, various stressors, difficult life situations such as conflict, frustration, deprivation. Next, it presents techniques helping to cope with difficult life situations, lists the development specifics of secondary school students and their most common stressors. Lastly, it covers stress prevention and stress management.

In the chapter methodology, the author defines a main research aim and five objectives. The main research aim was to map the stressors that can influence the pupils in various age categories depending on their sex and different types of schools. The research was conducted through combined research, which is a combination of qualitative and quantitative strategies. The respondents of the survey were first and final year students of Sports and Business Secondary School and of Secondary School of Transport in Pilsen - students of vocational courses. The data obtained are interpreted through tables and graphs.

SEZNAM LITERATURY

1. BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
2. BROCKERT, Siegfried. *Stressmanagement*. München: Heyne Verlag, 1990. ISBN 9783453041189.
3. BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0159-3.
4. CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.
5. ČÁP, Jan. DYTRICH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: SPN, 1968.
6. DOROTÁKOVÁ Eva. *Relaxační metody*. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.
7. FINCHER, Susanne F. *Vytváření Mandaly*. Praha: PRAGMA, 1997. ISBN 80-7205-394-9.
8. HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-7367-569-1.
9. HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ, Jana, PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. Praha: vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2003. ISBN 80-86473-50-3.
10. HŘÍCHOVÁ, Miloslava, NOVOTNÁ, Lenka, MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80-7082-626-6.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. Havlíčkův Brod: Tiskárny, 1997. ISBN 80-7169-349-9.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
13. LANGMEIER, J., MATĚJČEK Zdeněk. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Avicenum, 1974.
14. MAREŠ, Jiří. *Diagnostika sociální opory u dětí a dospívajících*. Pedagogika roč. LII, 267-289, 2002.(a)
15. MAREŠ, Jiří. *Sociální opora u dětí a dospívajících. II*. Hradec Králové: Nucleus, 2002, Vydání. ISBN 80-86225-25-9.
16. MAREŠ, Jiří. *Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování*. Československá psychologie, 45 (4), 311-322, 2001.
17. MATĚJČEK, Zdeněk, DYTRYCH, Zdeněk. *Děti, rodina a stres*. Praha: Pressart, 1994. ISBN 80-85824-06-X.
18. MATĚJČEK, Zdeněk. *Škola rodičů*. Praha: MAXDORF, 2000. ISBN 80-85912-29-5.
19. MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

20. MICHALÍK, Petr., ROUB, Zdeněk., VRBÍK Václav. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská universita v Plzni, 2006. ISBN 80-7043-458-9.
21. MIŇHOVÁ, Jana, NOVOTNÁ Lenka. *Psychopatologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2000. ISBN 80-7082-594-4.
22. PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. Havlíčkův Brod: Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.
23. ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-3-313-0.
24. TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické problémy dospívání*. Praha: UK, 1985. ISBN 60-157-84.
25. VALIŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a ve škole*. Praha: H+H, 1992. ISBN 80-85467-02-X.

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ

Graf č. 1 Denně spím průměrně.. hodin	35
Graf č. 2 Ráno se cítím odpočínutě	36
Graf č. 3 Pravidelně snídám a i přes den se pravidelně stravuji	36
Graf č. 4 Jsem spokojený/á se svým vzhledem	37
Graf č. 5 Jsem často náladový/á	38
Graf č. 6 Proč jsi si vybral/a právě tuto školu	38
Graf č. 7 Školu jsem si vybral/a sám/a	39
Graf č. 8 Škola mě baví	40
Graf č. 9 Do školy chodím beze strachu	40
Graf č. 10 Učení bez problémů zvládám	41
Graf č. 12 Chodím za školu a proč	43
Graf č. 13 Před zkoušením mám strach, že neuspěju	43
Graf č. 14 Na učení se plně soustředím	44
Graf č. 15 Pravidelně sportuji	45
Graf č. 16 Vycházím dobře se svými rodiči	45
Graf č. 17 Vycházím dobře s přáteli	46
Graf č. 18 Vycházím dobře se svými učiteli	46
Graf č. 19 Na této škole jsem se setkal/a se šikanou	47
Graf č. 20 Cítím se být ve stresu	47
Graf č. 21 Ohodnoť svůj stres na stupnici, kde „1“ je nejméně, „5“ nejvíce	48
Graf č. 22 Zhoršilo se tvoje prožívání stresu s nástupem na tuto školu	49
Graf č. 25 Jak se u tebe stres projevuje	51
Graf č. 26 Víš, co je asertivní chování a umíš ho používat	52
Graf č. 30 Pomáhají ti tyto způsoby vyrovnat se se stresem	54
Graf č. 31 Znáš relaxační techniky ke zvládnání stresu	54
Graf č. 34 Dokázal/a by sis o tuto pomoc říct	54
Graf č. 35 Již jsi někdy odbornou pomoc vyhledal/a a proč	56
Graf č. 36 Bojíš se své budoucnosti	56
Tabulka č. 11 Čeho ses nejvíc bál/a při nástupu do této školy	41
Tabulka č. 23 Co tě nejvíce stresuje	49
Tabulka č. 29 Jak eliminuješ svůj stres	53

PŘÍLOHY**Dotazník**

Milý respondentí,

Prosím Vás o vyplnění dotazníku týkajícího se stresorů působících na středoškoláky.

Dotazník je zcela anonymní, slouží pouze pro účely mé bakalářské práce. Skládá se z 36 otázek, jeho vyplnění Vám zabere přibližně 20 minut.

Vyberte a označte vždy jednu odpověď nebo co nejpodrobněji popište.

Velice děkuji za Váš čas a ochotu.

Pohlaví: muž - žena

Věk:

Škola:

Ročník:

Otázky:

1. Denně spím průměrněhodin

2. Ráno se cítím odpočínutě

Ano

Ne

3. Pravidelně snídám a i přes den se pravidelně stravuji

Docela ano/úplně ano/ne

4. Jsem spokojený/á se svým vzhledem

Docela ano

Úplně ano

Moc ne

Vůbec ne

Neřeším to

5. Jsem často náladový/á

ano

ne

6. Proč jsi si vybral/a právě tuhle školu?

.....

7. Školu jsem si vybral/a sám/a

Ano

Ne

8. Škola mě baví

Ano

Ne

9. Do školy chodím beze strachu

Ano

Ne

10. Učení bez problémů zvládám

Ano

Ne

11. Čeho ses nejvíce bál/a při nástupu do této školy?

.....

12. Chodím za školu a proč

Často

Občas

Nikdy

13. Před zkoušením mám strach, že neuspěju

vždy

občas

nikdy

14. Na učení se plně soustředím

Vždy

Občas

Nikdy

15. Pravidelně sportuji

Ano

Ne

16. Vycházím dobře se svými rodiči

Ano

Ne

17. Vycházím dobře s přáteli

Ano

Ne

18. Vycházím dobře se svými učiteli

Ano

Ne

19. Na této škole jsem se setkal/a se šikanou

Ano

Ne

20. Cítím se být ve stresu

Často

Občas

Nikdy

21. Ohodnot' svůj stres na stupnici, kde „1“ je nejméně, „5“ nejvíce

1 2 3 4 5

22. Zhoršilo se prožívání stresu s nástupem na tuto školu?

Ano

Ne

23. Co tě nejvíce stresuje – vyber jeden nejvýznamnější stresor

.....

24. Co dále vnímáš jako stresující

.....

25. Jak se u tebe stres projevuje

.....

26. Víš, co je asertivní chování a umíš ho používat?

Vždycky

Občas

Nikdy

27. Kde ses o asertivních technikách dozvěděl/a, měl/a jsi možnost si je vyzkoušet?

.....

28. Jaké asertivní techniky nejčastěji používáš?

.....

29. Jak eliminuješ svůj stres?

.....

30. Pomáhají ti tyto způsoby vyrovnat se se stresem?

Vždycky

Občas

Nikdy

31. Znáš relaxační techniky ke zvládnutí stresu?

Ano

Ne

32. Vyjmenuj některé relaxační techniky, které znáš

.....

33. Víš, kde hledat odbornou pomoc při velkém stresu?

.....

34. Dokázal/a bys o tuto pomoc říci?

Ano

Ne

Asi

35. Již jsi někdy odbornou pomoc vyhledal/a?

Ano

Ne

36. Bojíš se své budoucnosti?

Ano

ne

PŘÍLOHA II MANDALY

