



**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
Katedra psychologie

**ANALÝZA STRESOVÝCH**  
**FAKTORŮ U STUDENTŮ**  
**GYMNÁZIA**

***Bakalářská práce***

Lucie Mičolová

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví (2010-2013)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 16. dubna 2013

.....  
*vlastnoruční podpis*

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Alexandře Aišmanové, za její profesionální přístup a cenné rady při vedení bakalářské práce.

Mé poděkování patří také Ing. Milanu Pěchoučkovi, zástupci ředitele Mikulášského gymnázia v Plzni, který umožnil dotazníkové šetření při výzkumu a všem studentům, kteří ochotně vyplnili dotazník k bakalářské práci.

## Obsah

Úvod .....	8
1. Stres .....	10
1.1 Vymezení pojmu .....	10
1.2 Historie stresu .....	12
1.3 Příznaky stresu .....	14
1.3.1 Zjišťování a měření stresu .....	16
1.4 Vliv stresu na zdravotní stav .....	18
1.5 Druhy stresu .....	20
2. Stresory .....	23
2.1. Stresory a salutory .....	23
2.2 Zvládání stresu, coping .....	26
2.2.1 Role osobnostních charakteristik v boji se stresem .....	27
2.2.2 Strategie zvládání .....	28
3. Adolescence .....	32
3.1. Změny v období adolescence .....	32
3.1.1 Změny tělesné .....	33
3.1.2 Změny sociální a psychické .....	34
3.2 Stresory specifické pro adolescenci .....	36
3.3 Duševní hygiena adolescence .....	39
4. Výzkumné šetření .....	41
4.1 Cíl výzkumu a pracovní hypotézy .....	41
4.2 Popis zkoumaného vzorku .....	42
4.3 Metodika výzkumu .....	42
4.4 Interpretace výsledků výzkumu .....	43
4.4.1 Vyhodnocení první části dotazníkového šetření .....	44
4.4.2 Vyhodnocení druhé části dotazníkového šetření .....	54

4.4.3 Shrnutí výsledků výzkumu .....	65
5 Závěr .....	68
6 Resumé .....	70
7 Použitá literatura .....	72
8 Seznam příloh	
9 Přílohy	

# Úvod

Pojem stres představuje jeden z významných charakteristických fenoménů dnešní hektické společnosti a je mu věnována nemalá pozornost. Dnešní doba klade na jedince množství požadavků. Právě množství úkolů a povinností nás dle mého názoru téměř neustále nutí bojovat s nejrůznějšími projevy stresu. Mnohdy si však lidé neuvědomují, jak může být přítomnost stresu ohrožující nejen pro psychiku, ale také i na zdravotní stav.

Ve své práci, která je tradičně rozdělena na část teoretickou a praktickou, se zabývám analýzou stresových faktorů u studentů prvního a čtvrtého ročníku gymnázia. Toto téma jsem si zvolila, protože problematika stresu mi rozhodně není cizí. Myslím, že v dnešní době se stres stává velkým a celosvětovým problémem. Nevyhýbá se malým dětem ani dospělým. Je všudypřítomný. Otázkou pak zůstává, proč tomu tak je. Především mě tedy zajímá, jaké faktory stres vlastně způsobují a do jaké míry je pro jedince jejich působení závažné. Jako svoji cílovou skupinu pro výzkum jsem zvolila studenty, protože tato skupina je mi velmi blízká. Navíc jsem si sama prošla studiem gymnázia a dobře si pamatuji činitele, jenž při studiu na tomto typu školy stresovaly mě. Proto bych si chtěla udělat představu také o tom, jak jsou na tom studenti v dnešní době. Které stresově působící faktory se změnily a které naopak zůstávají stejné.

Teoretická část této bakalářské práce je orientována na populaci a témata týkající se stresu spíše obecně. V této části se zaměřím na vymezení pojmu stres, historii tohoto jevu, příznaky a druhy stresu. Stres má výrazný vliv a dopad na naše zdraví a proto bude součástí práce také kapitola zabývající se vlivem stresu na náš zdravotní stav. Cílem této práce bude analyzovat nejrůznější stresové faktory, které působí na studenty. Pozornost tedy bude věnována také samotným stresorům. Konkrétně jejich vymezením dle různých autorů.

S tematikou stresu také úzce souvisí problematika zvládnání tohoto fenoménu dnešní doby. Do této části tedy bude zařazena i kapitola, která bude věnována právě zvládnání stresu a roli osobnostních charakteristik v boji se stresem. Teoretická část bude rovněž popisovat období adolescence, které se vyznačuje řadou významných změn. V této části nebudou chybět ani kapitoly zaměřené na duševní hygienu a stresory specifické právě pro adolescenci.

V praktické části budu rozebírat výsledky výzkumu, který je proveden na studentech prvního a čtvrtého ročníku gymnázia v Plzni. Půjde především o porovnání obou skupin

respondentů a zjištění rozdílů v působících stresorech mezi sledovanými třídami. Cílem výzkumu bude tedy nejen zjistit, které stresory působí na adolescenty, ale také se pokusím vymezit frekvenci jejich působení a to na základě kvalitativního i kvantitativního vyhodnocování. Součástí praktické části této práce budou stanovené pracovní hypotézy, u kterých se následně bude ověřovat jejich pravdivost. Tato část bude také zahrnovat metodiku výzkumu a interpretaci výsledků výzkumu, společně se závěrečným shrnutím vyšších zjištění.



# 1 Stres

## 1.1 Vymezení pojmu

Stres zažívá dnes snad každý. Jakákoliv situace, kterou běžně prožíváme, v našem každodenním životě může být určitým zdrojem stresu. Hlavně v naší moderní společnosti je stres všudypřítomný a stal se jakýmsi fenoménem. Nevyhýbá se dětem, ani dospělým.

Stres by se dal zjednodušeně nazvat jako reakce organismu na nadměrnou zátěž.

Definice stresu je dnes poměrně velké množství, což dokazují i různé pokusy o přesné vymezení tohoto pojmu z řad různých autorů. V každé z těchto definic je stres a jeho pojetí chápáno a pojímáno různými způsoby.

Slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“. To vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“. V překladu se toto spojení uvádí jako utahovat, stahovat, či zadržovat smyčku kolem krku. (Křivohlavý, 1994).

Jak je již zmiňováno výše, definic stresu je dnes mnoho. Pro příklad této rozmanitosti, jsou zde některé uvedeny. „*Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.*“ (Selye In: Křivohlavý, 1994, s. 10). Další definice pojímá stres hlavně z hlediska změny chování. „*Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.*“ (R. G. Miller In: Křivohlavý, 1994, s. 10).

Pro příklad můžeme zmínit ještě další definici, která se zase zaobírá energií, jež je vydávána při stresu. „*Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.*“ (A. Antonovsky In: Křivohlavý, 1994, s. 10).

Rovněž Hladký a Matoušek vymezují stres jako zvláštní formu zátěže, při které dojde k nepoměru mezi požadavky na člověka a mezi vlastnostmi a kapacitou organismu mobilizovat rezervní zdroje energie. (Mayerová, 1997)

Stres se tedy může vyjádřit jako určitá odpověď organismu na stresující podněty, které narušují rovnováhu organismu. Takto původně chápal stres Hans Selye a řada jeho dalších následovníků.

M. Nakonečný (1997) uvádí, že stres je možné chápat jako silnou frustraci, která vzniká při působení nadměrně silného podnětu po dlouhou dobu, nebo očitne – li se jedinec v takové situaci, která je pro něj nesnesitelná, jíž se nemůže vyhnout a současně v ní setrvává. Nakonečný tedy chápe stres jako jakousi frustraci. Oproti tomu například Kondáš (1977) se zamýšlí nad stresem z hlediska citového prožitku. Jde tedy primárně o změny stavu a prožívání. Změny probíhají v rovině somatické, duševní a behaviorální jako reakce na působení různých stresorů. V současné době používá obdobné vymezení i Medved'ová, která také chápe stres jako vnitřní stav jedince, který je doprovázen napětím a současným silným emocionálním rozrušením. (Urbanovská, 2010).

Charvát zdůrazňuje význam centrální nervové soustavy při stresu. Podle něj je stres navozen nejen přímým působením určitého podnětu, ale i očekáváním a vzpomínkami z minulosti nebo tím, jak si jednatel vysvětluje význam působícího podnětu. Závažnost stresové situace se tedy odvíjí hlavně od vnímání jedince a ani následné reakce nejsou stereotypní. (Charvát, 1969)

Každý člověk reaguje na stres zcela odlišně. Někteří z nás se s ním těžko vyrovnávají a proto je stres a stresové faktory ovlivňují rychle, silně, vždy a všude. Někdo je naopak více odolný. Můžeme ovšem nalézt i jedince, kteří jsou proti stresu téměř imunní. Stres je tzv. multifaktoriálním jevem, který je dán velkým počtem dalších působících činitelů (úroveň motivace, způsoby zvládání těžkých životních situací atd.) Na každého člověka proto působí různé podněty různou intenzitou. I reakce na ně je u každého člověka zcela odlišná.

*„O stresové situaci (o stresu) hovoříme jen v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší, než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout.“* (Křivohlavý, 2001, s. 171).

Otázkou zůstává, jak častým jevem stres vlastně je. Jaro Křivohlavý ve své knize Jak zvládat stres uvádí výzkumy, které provedli May a Sprague: *„Ukázalo se, že 77 procent všech dotázaných osob (poměrně velkého vzorku populace) žije v podmínkách určitého zanedbatelného stupně chronického stresu. 51 procent dotazovaných osob uvádělo existenci dvou a více stresogenních situací. Při tom se ukázalo, že ukazatele přítomnosti stresu mají úzký vztah ke zdravotnímu stavu dotazovaných osob a že tento vztah není náhodný.“* (Křivohlavý, 1994, s. 13)

Tito autoři zkoumali negativní vliv těžkých životních situací na stres. Vytvořili jakýsi ukazatel (SPI – Stress Potencial Indicator), který vyjadřuje pravděpodobný stupeň ohrožení

duševního zdraví při působení určitých životních událostí na člověka, jako je například rozvod, úmrtí v rodině atd.

## **1.2 Historie stresu**

Problematika stresu a náročných životních situací byla odnepaměti terčem výzkumů mnohých badatelů. Na počátku stály úvahy o tom, v jaké situaci člověk zvolí obranou reakci útoku a kdy zvolí naopak únik. Tyto dvě reakce byly považovány za vrozené, zbývalo tedy zjistit, co se děje uvnitř člověka, který řeší takovéto situace.

Ve 20. století se poprvé objevilo experimentální studium tohoto jevu, který byl potom součástí nejen některých kapitol medicíny, ale i psychosomatiky a psychologie zdraví.

Ivan Petrovič Pavlov začal provádět výzkumy na psech. Zkoumal změny, které se udály, když se psi dostali do závažné konfliktní situace, zároveň sledoval jejich chování v této situaci. Základ jeho studia tvořily obrazce čtverec a obdélník, jindy to byl kruh a elipsa. Při expozici čtverce bylo psům podáváno jídlo. Naopak u obdélníku dostal pes elektrickou ránu. Bylo zjištěno, že pes se velmi rychle naučí rozeznat rozdíly. Postupně se zmenšoval rozdíl mezi čtverci a obdélníky, až do té doby, kdy si pes nebyl jist, zda se jedná o čtverec či obdélník. Pavlov poté zkoumal změny, jež se udály v organismu psů, například činnost vyšší nervové soustavy. Ačkoliv Pavlov v této době ještě nepoužil termín „stres“, šlo o navození takzvané stresové reakce.

Rovněž americký fyziolog Walter Cannon prováděl stejně jako Pavlov pokusy na zvířatech. V laboratoři postupně navozoval určité situace (př. nadměrný hluk a teplotu, zastrásování kočky štěkajícím psem atd.). Poté sledoval, jak zvířata reagují na vystavení těmto situacím. Zjistil, že při stavu ohrožení se mobilizuje celý organismus. Navíc se celkově zvyšuje činnost sympatiku. Objevil, že u zvířat došlo vždy k jedné z obecných forem chování a to buď útoku, nebo úniku. Tyto reakce byly stereotypní, lišily se jen v projevované intenzitě, která se vždy odvíjela od míry a závažnosti ohrožení. Vyšlo tedy najevo, že tyto reakce jsou nesmírně důležité pro přežití.

Na Cannona dále navázal Hans Selye, který je považován za zakladatele systematického zkoumání v oblasti stresu. Díky výzkumům prováděným na krysách se objevila spojitost činnosti nadledvinek se stresem. Nadledvinky jsou hlavními stresovými endokrinními žlázami, které vylučují hormony do krve. Z tohoto tedy vyplývá, že Selye dával ve svých výzkumech

přednost zvířatům, které rovněž jako jeho předchůdci uváděl do těžkých životních situací. Dále pak sledoval jejich chování a změny v organismu. Pozornost věnoval hlavně činnosti endokrinního systému. Ve svých pokusech zjistil určitou stálost v reakcích, bez ohledu na druh zátěže. Tento jev nazval jako GAS- tedy General Adaptation Syndrom – obecný adaptační syndrom, který rozdělil celkem do tří částí. (Křivohlavý, 2001)

První fáze je nazývána poplachovou. V této části adaptačního syndromu se organismus setkává s určitým podnětem (stresorem), který vyvolává jakýsi „poplach“ v organismu. Hlavní úlohu zde hraje zajištění, či obnovení narušené rovnováhy organismu. Při této fázi se aktivuje činnost sympatického nervového systému. Do krve se vyplavuje adrenalin, spolu s krevním tlakem se zvyšuje i činnost srdečního tepu. Další nedílnou součástí je i zrychlené dýchání, zvýšená činnost potních žláz a zvýšený průtok krve do svalů. V této fázi se organismus připravuje na některou z výše zmíněných obranných reakcí – „boj“ nebo „útěk“.

Druhou fází adaptačního syndromu je stadium rezistence. Tato fáze je spojena se samotným bojem organismu vůči působícím podnětům. V této fázi hraje významnou roli nejen úsilí organismu o udržení adaptace, ale rovněž také síla působícího stresoru.

Třetí fází je stadium vyčerpání. Tato fáze se objevuje ve chvíli, kdy organismus stresorům podléhá, a jsou vyčerpány prostředky adaptace. Důležité je zmínit, že v každé z těchto fází se mohou objevit nejrůznější onemocnění. Záleží ovšem na intenzitě stresorů a na adaptačních schopnostech jedince.

Příkladem onemocnění ve fázi rezistence jsou mimo jiné problémy s vysokým krevním tlakem, funkční nemoci (spjaté s činností orgánů, například kolika, vředy), bolesti hlavy, úzkost, problémy s cholesterolem, snížení činnosti imunitního systému a další. Ve třetí fázi je zase možné nebezpečí chronické únavy, či rozvoje depresí.

Selyeho výzkumná činnost byla ovšem vedle uznání podrobena také kritice. Bylo mu vytýkáno, že jeho výsledky měly na lidském modelu určité nedostatky, dále pak zevšeobecnování výsledků pokusů u zvířat na lidskou populaci. Také to, že nebral v úvahu duševní stránku člověka, hlavně emoce.

Oproti tomu Lazarus se ve svém zkoumání zaměřoval na lidskou populaci, hlavně na lidskou psychiku. Sledoval, jaké změny se dějí v psychice člověka při zvládání náročných životních situací. Hlavní důraz byl přitom kladen na kognitivní, tedy poznávací a myšlenkovou

složku při zvládání těžkostí. Své výsledky zformuloval do modelu dvojího zhodnocení situace ohrožení.

V prvotním zhodnocení situace jde především o zvážení ohrožení sebe samého a to jak v případě momentálního ohrožení, tak i toho, co by se mohlo v důsledku dané situace ještě dále stát. Při tomto prvotním zhodnocení musí být brán v potaz nejen objektivní stav (tedy to, co může dotyčný sám sledovat), ale i subjektivní faktor, kam se řadí vše, co může člověka dále v jeho úsudku ovlivňovat.

Druhotné zhodnocení spočívá v samotných možnostech člověka zvládnout situaci, která nastala, přičemž je stále brán v úvahu jak objektivní, tak i subjektivní faktor postoje jedince ke světu. Jde zde o jakousi naději člověka vzhledem ke zvládnutí ohrožující situace.

Při zhodnocování musejí být brány ještě další determinanty a to například zranitelnost jedince, kdy se dětí nebo starých lidí dotýká ohrožující situace více, než jedinců v dospělosti. V potaz musí být rovněž brány životní zkušenosti člověka. Jedinec, který v průběhu svého života již prožil těžké životní situace, by měl být odolnější a zkušenější, než člověk, pro kterého je taková situace zcela nová.

Význam Lazaruse spočívá hlavně v tom, že vnesl do našeho poznání důležitý moment. Tím je nutnost respektování kognitivních, emocionálních a konativních, neboli volních aspektů. Doplnil tak obraz, který načrtli jeho předchůdci Cannon a Selye. (Křivohlavý, 2001)

### **1.3 Příznaky stresu**

Chování jedince ve stresu je proměnlivé. Zatímco slabší nebo krátkodobý stres může mít u jedinců většinou pozitivní efekt, dlouhodobý a silnější stres vede k celé řadě obtíží. Jedinec má ve stresu sníženou pozornost a objevují se u něj různé příznaky. Ty pak můžeme rozdělit na fyziologické, emocionální a behaviorální.

Jednotlivé příznaky uvádí Křivohlavý (2001). Tento přehled zveřejnila původně ve své publikaci Světová zdravotnická organizace.

Fyziologické příznaky nám mohou podat jedny z nejpřesnějších důkazů o tom, jak se člověk ve stresu cítí. Mimo jiné, vedou rovněž ke snížení fyzické kondice. Obecně zahrnují změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, se kterým je spojeno i bušení srdce, které je vnímáno jako nepravidelná a zrychlená činnost srdce. Typické jsou i potíže s dýcháním

(doprovázené nepříjemnými pocity v krku, kdy se člověk cítí, jako by měl v krku nějaké cizí těleso, například knedlík). U žen se fyziologické příznaky mohou projevovat v podobě změn menstruačního cyklu, u obou pohlaví jsou to pak dále bolesti hlavy, až migrény, bolesti za hrudní kostí, zvýšené nechutenství a častější nucení k močení. Ve skupině těchto příznaků však nesmíme opomenout ani možné křečovité, až svírající bolesti v dolní části břicha, průjem, dvojitě vidění, obtížné soustředění očí na jeden bod a možnou sexuální impotenci nebo výrazné snížení sexuální touhy.

Oproti tomu emocionální příznaky se nás dotýkají hlavně z hlediska citové roviny. Stres se v této oblasti projevuje hlavně zvýšenými a nadměrnými starostmi o vlastní zdravotní stav, nebo vzhled, dále pak prudkými změnami nálad, které doprovází střídající se pocity radosti a smutku. Jedinec je pak také zvýšeně popudlivý, úzkostný a i zdánlivá maličkost zatěžuje mnohdy neúměrnými problémy a starostmi. Neobvyklé nejsou ani silné pocity únavy a potíže se soustředěností. Určitou hrozbou by se také mohla nazvat neschopnost projevovat dostatečné sympatie s druhými lidmi a omezení kontaktu s nimi.

Stres má samozřejmě své typické příznaky i v rovině behaviorální, která zahrnuje hlavně chování a jednání. V důsledku stresu netrpí organismus jen různými bolestmi, křečemi a neduhy. Stres se projevuje rovněž v našem chování a také při jednání s druhými lidmi. Ovlivněna je tedy i sociální složka. Uvádí se, že takový člověk se lidem straní, v jednání s nimi je spíše nerudný, případně se u něj objevují známky zvýšené agresivity a jakési averze vůči druhým lidem. (Křivohlavý, 1994)

Jedinec ve stresu ubližuje především sám sobě. Ohrožující může být například zvýšená nepozornost a z ní pramenící větší sklon k nehodovosti (při řízení vozidla). Dlouhodobý a silnější stres se odráží i v pracovním tempu jedince, projevující se celkovým snížením pracovní výkonnosti a množstvím vykonané práce. S tímto problémem pak často souvisí zvýšená absence a nemocnost, vyhýbání se povinnostem, odpovědnosti a častější výmluvy, proč jedinec ten či onen daný úkol nesplnil. Příznaky stresu v rovině behaviorální mají tedy dopad nejen na naše chování, jednání a pracovní výkonnost. Ovlivňují i rozhodování a také mají vliv na zvýšenou konzumaci a množství nejrůznějších návykových látek vůbec. Člověk poté může v důsledku prožívaného stresu mnohem častěji sáhnout po cigaretě, lahvi alkoholu, uklidňujících tabletkách nebo po jiné z drog.

Déletrvající stres má tedy dopad na nejrůznější složky organismu. Mimo jiné narušuje i denní biorytmus. Není proto překvapením, že takový člověk má problémy nejen s usínáním, ale také probouzením, kdy se často cítí silně unaven hned po ránu.

### **1.3.1 Zjišťování a měření stresu**

Na zjišťování hladiny a odolnosti vůči stresu bylo vytvořeno nesčetné množství dotazníků. Stres je v dnešní době poměrně diskutovaným tématem, což dokazuje i fakt, že při zadání slova „stres“ do internetového vyhledávače na „seznam.cz“ můžeme nalézt více než 1 900 000 odkazů. Pokud zadáme stejné slovo na vyhledávači google, je to dokonce neuvěřitelných asi 43 000 000 odkazů, ve kterých se objevuje toto slovo. Není proto asi žádným překvapením, kolik různých metod na zjišťování hladiny úrovně stresu bychom mohli v dnešní době nalézt.

Převážně poslední dvě až tři desetiletí našeho století jsou spojena s hledáním těchto metod, pomocí kterých můžeme diagnostikovat a měřit hladinu stresu. Řadí se sem například dotazníky zaměřené na zjišťování každodenních starostí nebo těžkých životních událostí.

Životní události můžeme charakterizovat jako skutečnosti, které se vyskytují v životě člověka nezávisle na jeho vůli. Jejich výskyt ovlivňuje závažně i dlouhodobě život člověka, někdy dokonce i celý životní styl. Jsou též charakteristické možným zhoršením adaptačních podmínek na nově vzniklou situaci. Řadíme sem takové situace, jež se dotýkají rodiny jedince, jeho nejbližšího okolí, dále sem patří například i změna pracovní pozice a vztahů nebo výskyt nečekaných katastrof. (Mayerová, 1997)

Křivohlavý také uvádí metody, jimiž lze stres měřit. „*Využití poznatků o fyziologických a biochemických příznacích stresu; využití dotazníků zaměřených na zjišťování psychologických charakteristik příznaků stresu.*“ (Křivohlavý, 2001, s. 179)

Z fyziologických metod diagnostikování stresu je nejvýznamnějším faktorem biochemické vyšetření, které zjišťuje míru zvýšení katecholaminů (hormonů produkovaných buňkami dřeně nadledvin, například adrenalin, dopamin a noradrenalin) v moči. K tomuto poznatku došel ve svých studiích již Cannon. Provedení této diagnostiky je však možné pouze ve spojení s laboratorní technikou, takže není dostupné všem. Jak je již zmiňováno výše, fyziologické příznaky stresového stavu nám poskytují nejpřesnější informace o stresu u daného jedince. (Křivohlavý, 2001)

K diagnostikování stresu je také možné využít psychologické metody, které vycházejí hlavně ze změn chování jedince ve stresových situacích. Pomocí různých metod se pak určuje například úroveň pozornosti a schopnost řešit problémy.

Jak je již zmiňováno výše, různí autoři zařazují do svých knih testy, které mají za úkol zjistit, zda je daný jedinec ohrožen stresem. V potaz jsou brány i další faktory, které souvisejí hlavně s odolností vůči stresu, jako je například typ osobnosti, míra úzkostlivosti, dotazník na životní události atd.

Geisselhart a Burkart (2006) ve své knize publikují dotazník, který je nazván: Kdy začínáte být ve stresu? V tomto testu jsou uvedeny nejrůznější situace (například když ujede autobus, osoba má finanční problémy, přidělení nového pracovního úkolu, hádka s partnerem atd.). Na základě třibodové stupnice jedinec odpovídá, jak se cítí být stresován těmito situacemi. V závěru je poté uveden výsledek toho, jak vlastně zvládáme stres.

Rovněž Míček (1997) uvádí ve své publikaci obdobný dotazník. Oproti prvnímu zmiňovanému však není zaměřen na konkrétní situace, ale na projevy stresu z hlediska fyziologické oblasti, emocionální a behaviorální. Zjišťuje tedy nejrůznější symptomy (například bušení srdce, pocení, napětí v šíji), které na sobě jedinec pozoruje ať už dlouhodobě, či krátkodobě. Dále pak některé osobní pocity (míra pochyb jedince, starostí, negativních myšlenek) a také viditelné změny v chování (plačtivost, obviňování druhých atd.)

Podobným typům dotazníků se věnuje celá řada autorů, jmenujme například Jána a Hanu Praškovi, Míčka, Tomáše Nováka, Jara Křivohlavého, Evu Urbanovskou, Charly Cungiho atd.

V publikacích je dnes také hojně užíván přehled stresujících životních událostí (Holmes a Rahe, 1967). Tito autoři vytvořili bodově hodnocenou Škálu životních událostí. Nutné je zde ovšem zmínit, že tento dotazník neslouží jako absolutní měřidlo pro hladinu stresu, je spíše jakýmsi pomocným indikátorem pro zjišťování jeho úrovně. Každá událost má vyčíslenou svoji váhu, kterou svým působením vyvolává u průměrného jedince. Mezi nejvíce ovlivňující faktor je zde zařazeno například úmrtí partnera, či partnerky. Ten stojí se svými 100 připsanými body na vrcholu a je tedy jistě právem považován za velmi stresující v životě člověka. Dále jsou zde uvedeny další možné životní události, které jedince také velmi výrazně ovlivňují. Patří sem například rozvod, rozvrat manželství či rozchod, uvěznění, úmrtí blízkého člena rodiny, ztráta zaměstnání, změna zdravotního stavu člena rodiny, odchod do důchodu a další události. Reakce na něco nového nemusejí ovšem přicházet hned. Může se tedy stát, že se jedinec (který



se zdá být se situací, která nastala vyrovnaný) zhrouť až za půl roku nebo rok od prožití situace.

Je zde nutno také zmínit, že ne každá životní událost musí být špatná. Lidé jsou dnes zvyklí žít rutinně, vyhledávají své jistoty a jakousi stálost v životě. Změna je stresující. Proto v žebříčku můžeme nalézt i další, většinou radostné události, které jsou ale také mnohdy zdrojem určitého stresu a napětí, protože přinášejí do života jedince něco nového a neprožitého. Patří sem například: svatba, změna finančního stavu., dovolené a vánoční svátky, přírůstek nového člena do rodiny atd. Bylo též zjištěno, že působící události se v průběhu roku sčítají. Právě podle Holmese a Raheho je hranicí pro zdravý život z hlediska zvládnutí zátěže 250 bodů. Po překročení této hranice se pak mohou začít objevovat nejrůznější psychická i tělesná onemocnění.(Praškovi, 2001).

*„Příliš mnoho změn, které překračují rutinu a odehrávají se v krátkém časovém období, snižuje odolnost ke stresu.“* (Praškovi, 2001, s. 36)

## **1.4 Vliv stresu na zdravotní stav**

Je prokázáno, že přímo (vliv na imunitní systém), či nepřímo (vliv na chování, změny životního stylu) působící stres má negativní dopad na naše zdraví. Ve spojitosti se stresem se v dnešní době často hovoří o takzvaných stresových nemocech, civilizačních nebo psychosomatických onemocněních. Na tuto problematiku byla zpracována již řada odborných publikací, které se zaměřují vždy na určité oblasti působení. Například stres a srdce, stres a rakovina atd.

Biomedicínský model vidí příčinu nemocí jednoznačně. Dle toho modelu stojí na začátku všeho mikrob, tedy určitá bakterie, virus apod. Oproti tomu holistický model nebere v potaz jen mikroby, ale také stresory, které působí na člověka z jeho okolí a určitý vliv spatřuje i v samotném postoji jedince ke stresové situaci. Na nemoc je tedy nutné přihlížet jako na souhrn nejrůznějších působících činitelů. (Křivohlavý, 1994)

Působení stresu může, ale také nemusí být faktorem vyvolávajícím určitá onemocnění. K takzvaným nemocem z adaptace (tento termín použil poprvé Hans Selye) a civilizačním nemocem dochází, pokud organismus nemá dostatek sil vyrovnat se s nepříznivě působícími situacemi. V organismu se pak při tomto neúměrném vydávání energie, spolu s působením dalších činitelů, může objevit počátek nejrůznějších onemocnění. Stres má rovněž vliv na naše

negativní emocionální stavy. Existuje tedy určitý vztah mezi úzkostí, depresemi a stresem. Například stres stojí velmi často u zrodu depresí jak u těžce nemocných pacientů (lidé s rakovinou, Alzheimerovou chorobou) samotných, tak i u pečovatelů těchto závažně nemocných lidí

Emoční reakce přitom většinou předcházejí a urychlují propuknutí somatických onemocnění. Tyto emoční reakce jsou však obvykle nevědomé nebo nejsou zcela uvědomované.

A o které stresové nemoci se vlastně jedná? Obecně nejcitlivěji na působení stresu reagují hlavně cévy a trávicí ústrojí. Právě cévní systém reaguje obvykle jako jeden z prvních na různé vnitřní a vnější podněty. V první řadě je důležité zmínit například ischemickou chorobu srdeční (infarkt myokardu), rakovinu, dále pak problémy s vysokým krevním tlakem, vředová onemocnění, alergie, bolesti hlavy, tuberkulózy a další závažná onemocnění.

Zatímco dříve byla kardiovaskulární onemocnění spojována spíše s vyšším věkem, v posledních letech propuká i u mnohem mladších věkových skupin. Otázkou pak zůstává, proč tomu tak je. Kardiovaskulární onemocnění ovlivňuje řada psychologických faktorů, hlavně pak působení výrazného a intenzivního stresu na jedince. Kardiovaskulární choroby ve spojitosti se stresem bývají nejčastěji studovanými jevy. Ačkoliv účinek působícího stresu například na ischemickou chorobu srdeční nebyl doposud zcela zřetelně objasněn, hovoří se v této souvislosti s jeho zesilujícími účinky pro vznik rizika tohoto onemocnění. Svoji míru zavinění má stres také u hypertenze, anginy pectoris, srdeční arytmie a infarktu myokardu.

Stres ovlivňuje i naši trávicí soustavu, ať už se jedná o potíže s žaludečními vředy, zažívací problémy, dráždivé střevo nebo zvracení.

Jistá spojitost se stresem je spatřována také u výskytu rakoviny. Stres sám o sobě není žádným spouštěčem rakovinového stavu. Uvádí se, že rakovinou tedy není ohrožen více člověk, který zažívá stres, ale ten, který stresovou situaci absolutně nezvládá. Takto nezvládnutá situace může uvádět do chodu děje, které se později projeví jako počínající rakovina. Tato skutečnost byla pozorována například u ovdovělých žen, které se jen velmi těžce vyrovnávaly se ztrátou partnera. (Křivohlavý, 1994).

Také u astmatu je sledován vliv stresu na toto onemocnění. I v tomto případě je stres jakýmsi startérem astmatických záchvatů. Předmětem zkoumání psychologů jsou dnes hlavně samotné záchvaty. Ty jsou sledovány více, než příčiny, jak toto onemocnění vlastně vzniká.

Rovněž diabetes mellitus je spojován s působením stresu. U lidí trpících cukrovkou byl zaznamenán větší výskyt těžkých životních událostí než u lidí, kteří tímto onemocněním netrpí. (Křivohlavý, 2001). Stres zde má své působení jak přímé, tak i nepřímé, které se projevuje v chování diabetiků (postoj k léčbě, dodržování zásad atd.). Například Mayerová (1989) prováděla výzkum u diabetiků pracujících v dopravě. U této skupiny lidí byla prokázána snížená odolnost vůči psychické zátěži a také výrazně vyšší hladina úzkostlivosti.

Stres a jeho dlouhodobé působení může u jedinců dále vyvolávat častější nucení k močení, impotenci, kožní onemocnění a ekzémy. Dále pak také nejrůznější bolesti jako například bolesti v zádech a bolesti hlavy. Působení stresu se mimo jiné projevuje i v imunitním systému jedince, což má za následek snížení odolnosti vůči nemocem a celkový útlum činnosti člověka.

## **1.5 Druhy stresu**

Stres nezastává v životě jedince jen negativní podoby. Určitá míra stresu je důležitá, ba až životně nezbytná, protože je jakýmsi předpokladem aktivního života a zlepšování osobních výkonů. Působení mírného stresu nás učí, jak se vyrovnávat s běžnými denními starostmi a problémy.

Dělení stresu je možné pojímat z několika různých rovin (dle intenzity je to hyperstres a hypostres, dle osobního vnímání a postoji k působícímu podnětu je to distres a eustres. Další dělení je dle Matouška (2003) možné také z hlediska časové roviny na akutní, chronický, posttraumatický a anticipační).

**Hyperstres** – Stres, který je nadměrný, příliš vysoký a svým působením přesahuje hranice adaptability

**Hypostres** – Stres, který prozatím nedosahuje hranic nevládnutelnosti. V kombinaci s dlouhodobým působením může ovšem dojít ke zvratu. (Křivohlavý, 1994). Tento stres je mírný, zvládnutelný a nepřilíš intenzivní. Organismus se na něj dokáže adaptovat.

**Distres** – Stres, který je negativně prožíván. Většinou je také nazýván jako „zlý“ nebo špatný stres. K distresu dochází tehdy, pokud se jedinec domnívá nebo je přesvědčen, že daná situace je nad jeho síly a nemůže ji zvládnout. Tento stres není jen negativně prožíván, ale při jeho déletrvající působnosti vyvolává nejrůznější nemoci a negativní emoce. Tento typ stresu vede člověka k útlumu a negativně ovlivňuje organismus z mnoha různých hledisek, jak je již

zmiňováno výše. Situace vyvolávající distres jsou například: úmrtí někoho blízkého, rozvod, ztráta zaměstnání a déletrvající neúspěch.

**Eustres** – Za tento druh stresu jsou označovány situace, které působí na jedince kladně a pozitivně ho stimulují. Důležité je rovněž zmínit, že není spojen s nějakým negativním emocionálním zážitkem. Typickým příkladem eustresu je například situace, kdy se na něco těšíme, toužebně to očekáváme, ale přesto se příchodu takové události svým způsobem bojíme. Za takovéto situace je považována například svatba, příchod potomka na svět, milenecká schůzka, výhra v loterii a další události. O eustresu se hovoří například i v situacích, kdy si jedinec klade sám na sebe nejrůznější nároky, jež v sobě nesou určitá rizika. Tato oblast působení eustresu je často spojována s nejrůznějšími sportovními výkony, například při adrenalinových sportech, u horolezců, cestovatelů, dobrodruhů atd. O eustresu se tedy hovoří i v případě, kdy se jedinec snaží překovávat sám sebe a mnohdy i své možnosti.

**Akutní stres** – Z časového hlediska je označen působením v délce několika hodin, maximálně několika dnů. Tento typ stresu se objevuje u studentů například v době zkoušení, nebo psaní testů. Je spojen s pocením, zvýšenou tepovou frekvencí a krevním tlakem.

**Chronický stres** – Příčinou chronického stresu může být například výrazná nespokojenost s vlastním životem, dlouhodobá nezaměstnanost nebo nespokojenost v partnerském soužití. Chronický stres je dnes spojen hlavně s moderní dobou a hektickým způsobem života. Jeho zákeřnost spočívá v tom, že přichází plíživě. Tento typ stresu je reakcí organismu na dlouhotrvající, vleklou a přetrvávající zátěž.

**Posttraumatický stres** – Objevuje se po prožití výrazné traumatické situace, kterou může být například autonehoda, přepadení nebo znásilnění. Taková situace netrvá dlouho, ale je velice intenzivní. Prožitá situace může na jedinci zanechat dlouhotrvající následky, například ve změně osobnosti jedince, které se ovšem nemusejí objevit hned, ale až po delším čase. Posttraumatický stres je spojen především s trvalou úzkostí a náhlými, prudkými reakcemi na běžné podněty. Jedinec v takovéto situaci pocítuje například velmi intenzivní strach, mohou se objevovat známky deprese, pocení a změny se projevují i na jeho srdeční činnosti. Navíc má často problémy se spaním, v noci se budí a před očima mu probíhají obrazy oné prožité traumatizující události. U posttraumatického stresu je důležitým faktorem pro jeho úspěšné kompenzování včasnost zahájení léčby a pomoc druhých. Dobrou volbou může být při léčbě například psychoterapie.

**Anticipační stres** – Objevuje se již při pouhé představě, či předvídání reálného stresoru. Je spojen s ději, které se ještě neodehrály, naopak mají teprve nastat. Anticipační stres doprovází emoční napětí. Často se vyskytuje i u zvýšeně odpovědných osob nebo jedinců s nízkou sebedůvěrou. Tento stres se může projevit například před pohlavním stykem, nebo při strachu z vlastní budoucnosti.

## 2 Stresory

### 2.1 Stresory a salutory

Stres je nescifickou reakcí jedince na působící zevní vlivy, tedy stresory. Neřadí se sem jen nepříjemné události, ale i samotná očekávání, či představy o takových událostech. Nutné je zmínit, že každý člověk reaguje na stejný působící podnět jiným způsobem. Takovým podnětem může být pro jedince cokoli, nebo kdokoli. Charakteristika a vnímání stresoru jedincem je tedy velmi individuální (například špatná finanční situace, ale i výhra velkého množství peněz je pro život jedince možným stresorem.).

V otázce, jak dokáže jedinec těmto faktorům čelit, hrají významnou roli osobnostní vlastnosti jedince (uvedme emocionální citlivost atd.), ale také rodinné a sociální prostředí. Stresory v nás vyvolávají pocit ohrožení, ztráty kontroly nebo strach, že se něco stane. Mohou působit samostatně, obvykle jsou však kombinací více faktorů dohromady.

V souvislosti se stresem se nehovoří jen o negativních stresových podnětech, ale také o salutorech, tedy o pozitivních životních faktorech. Salutory jsou faktory, jež člověka v těžkých situacích posilují a dodávají mu sílu a odvalu v překonávání nejrůznějších nástrah. Příkladem pozitivního životního faktoru je například pochvala nebo uznání od někoho jiného. (Křivohlavý, 2001)

Například Cungi (2001) dělí stresory podle aspektů - konkrétních (organizace a řešení problémů) nebo vztahových (týkající se mezilidských vztahů) a dále pak dle jejich povahy. První skupinou povahových stresorů je nadměrné pracovní zatížení v zaměstnání. Toto přetížení je charakterizováno výrazným nepoměrem mezi prací a povinností, které má člověk vykonat a mezi daným časem a osobními možnostmi jedince. Dle Cungiho je pracovní přetížení a další faktory s tímto jevem spojené (jako například soutěživost, snaha o podání co nejlepšího výkonu) jedním z nejčastějších stresorů v životě jedince. Rovněž pracovní nevytíženost v podobě dlouhodobé nezaměstnanosti nebo neperspektivního zaměstnání přináší zdroje stresu.

Druhou skupinou stresorů jsou dle Cungiho problémy s finanční situací, jako je například nedostatek peněz, dluhy, půjčky a koupě nemovitostí a větších statků. Zdrojem stresorů je také prostředí, v němž člověk žije (například nezdravé prostředí, nadměrný hluk). Dle našeho

názoru je také významným stresovým faktorem z okolního prostředí výskyt kriminálních živlů v okolí jedinceva bydliště.

Rovněž problémy ve vztazích, ať už profesních nebo rodinných jsou zdrojem negativně působících vlivů na organismus. Takovéto problematické vztahy jsou často zdrojem hádek, urážek, odloučení a celkově napjaté atmosféry.

Rovněž Praškovi (2001) rozdělují stresory do čtyř hlavních kategorií. Těmi jsou: vztahové stresory, pracovní a výkonové. Do třetí kategorie zařazují nemoci a handicapy, do čtvrté pak stresory související s životním stylem. Tato dvě uvedená dělení (Cungi, Praškovi) jsou velmi podobná, avšak u manželů Praškových se zdají být obsáhlejší a ucelenější, hlavně díky jejich zařazení nemocí a handicapů mezi stresory. Právě tato poslední zmiňovaná kategorie je pro jedince dle našeho názoru velmi zásadní, neboť život nemocného člověka musí být velmi náročný a problémy se zdravím se jistě musejí odrážet v každodenním životě.

Mezi vztahové stresory jsou zařazovány například neshody s rodiči, rozvody, rozchody, sexuální nesoulad mezi partnery, problémy při výchově dětí, žárlivost, vzdálenost mezi jednotlivými členy rodiny, problémy dětí ve škole a závislost na rodičích, či partnerovi.

Druhou kategorií jsou pak stresory spojené s prací a výkonem. V této oblasti ohrožuje jedince například problém v organizaci práce, nízký příjem, hrozba ztráty zaměstnání a konflikty na pracovišti s kolegy nebo vedoucím. Zátěž přináší také finanční problémy spojené s užitím rodiny, dluhy, půjčkami a hypotékami. Stresorem je také samotné pracovní prostředí, například nadměrný hluk ve výrobních halách atd.

Rovněž již zmiňované nemoci a handicapy patří mezi velmi negativně působící vlivy. Zvláště závažné jsou například nejrůznější závislosti, zhoršování psychického stavu člena rodiny nebo těžké úrazy, či nemoci spojené s postižením a snížením sebeobsluhy. Nemoc, postižení, či závislost téměř nikdy neovlivňuje jen jedince samotného, ale i jeho nejbližší sociální okolí.

Svůj podíl na tom, jestli se ocitneme ve stresu, má i náš způsob životního stylu. Sociální izolace, monotónní způsob života nebo nedostatek aktivit, které by jedince naplňovaly, vedou rovněž ke stresu. Stejně je tomu i v případě, kdy jedinec není spokojen se svým bydlením a životem celkově.

Mayerová (1997) zase spatřuje pochopení stresových faktorů u zaměstnaných lidí ve společném sledování pracovního a životního stresu na základě jejich možné interakce.

Stresorem může být rovněž nedostatečné uspokojení základních životních potřeb (potrava a tekutiny) nebo sociální změny a vlivy přírodního prostředí.

Hans Selye rozlišuje fyzikální a emocionální stresory. Mezi fyzikální zařazuje například hluk, návykové látky, nízký obsah kyslíku a přírodní katastrofy, dále pak činy jako znásilnění nebo nehody a úrazy. Jsou zde zařazeny i další činitele, jako například viry, radiace a vyzařování ultrafialových nebo infračervených paprsků. Mezi emocionální stresory pak řadí nenávisť, úzkostnost, obavy, nepřátelství, zlobu a zármutek nebo očekávání a ustaranost. (Selye In: Mayerová, 1997)

Chceme – li uvést další příklad rozmanitosti dělení stresorů různých autorů, pak můžeme zmínit například Lazaruse. Ten rozděluje stresory dle délky jejich trvání. Mezi krátkodobě působící zařazuje, mimo jiné bolest, teplotní působení nebo neúspěšnost při řešení určitého problému. Mezi dlouhodobě působícími stresory jsou pak zmíněny například odpovědnost za složité a těžké úkoly a nasazení vojáků v zahraničních misích. (Lazarus In: Křivohlavý, 1994)

Někteří autoři, jako například Míček (1997) poukazují na stresory jako následky dnešní moderní doby spojené s technikou, snahou o ovládnutí přírody, morální devastací člověka, předčasnou sexualitou, ztrátou citovosti, kariérismem a lhostejností k potřebám druhých lidí.

Podobně jako je tomu u stresu, se i u dělení stresorů můžeme setkat s dvěma termíny, které určují velikost zátěže. Jsou jimi makrostresory a ministresory.

Za ministresory, jinak zvané mikrostressory jsou označovány ty události, které vyvolávají stres jen v menší míře (některé osobní pocity). Tyto události se ale rovněž vzájemně sčítají. Oproti tomu makrostresory mají velmi závažné důsledky, ačkoliv mohou trvat třeba jen několik málo okamžiků. Můžeme sem zařadit například nejruznější živelné katastrofy, které mnohdy psychicky poznamenají jedince na velmi dlouhou dobu.

Další dělení a pohled na stresory nabízejí, například Holme a Rahe (1967) jak je již zmiňováno v kapitole zjišťování a měření stresu. Tito autoři se pokusili o takzvané škálování, tedy odstupňování stresogenních situací na základě porovnávání těchto jednotlivých faktorů mezi sebou. Výsledkem jejich práce byl pak žebříček stresorů seřazených dle intenzity a závažnosti svého působení na jedince, který ovšem nelze zobecňovat a aplikovat na celou populaci. I tito autoři, stejně jako například manželé Praškovi přikládají velkou váhu úrazům nebo nemocem jednotlivých členů rodiny. Rovněž můžeme spatřovat určitou podobu mezi Selyeho pojetím stresorů (v podobě hluku, znásilnění, návykových látek nebo životního



prostředí) a dalšími autory, kteří berou tyto faktory rovněž v potaz. Na těchto příkladech je tedy možné vidět, že jednotlivé vnímání stresorů různými autory se od sebe výrazně moc neliší, i když každý autor udává jednotlivým zátěžím trochu jinou váhu a závažnost.

## **2.2 Zvládání stresu, coping**

Problematika zvládání stresové situace je natolik důležitá, že hlavně v posledních desetiletích je předmětem nejrůznějších rozsáhlých zkoumání.

Ke stresující situaci je možno přistupovat třemi různými způsoby. Jedinec může zvolit formu ústupu (defenzivy) a svoji současnou situaci popírat nebo překrucovat a doufat, že se problém zlepší, nebo sám vyřeší. Dalším přístupem je únik od skutečnosti pomocí nejrůznějších náhražek, jako jsou kouření, drogy, alkohol, hráčství, agrese, workoholismus atd). Třetím způsobem jak reagovat na stres je snaha o vědomé řešení situace.

Problematika zvládání stresu bývá označována termínem coping, který byl poprvé použit v roce 1967. Pojem coping zahrnuje všechny vědomé a záměrné snahy spojené s pokusy zdolat stres a redukovat jeho působení. V souvislosti se zvládáním stresu se také můžeme setkat s termíny jako moderování nebo management stresu.

Autorem nejčastěji se objevujícího a nejvíce respektovaného vymezení zvládání stresu je bezpochyby Richard S.Lazarus. Jeho pojetí označuje stres za dynamický proces. Samotné zvládání není totiž jednorázovou záležitostí a neobjevuje se ani jako automatická reakce. Vyžaduje vědomou snahu a námahu osoby. Předpokladem tohoto vymezení pro zvládání stresu je dobrý zdravotní stav, dostatek síly pro boj a pozitivní postoj člověka. Důraz je rovněž kladen na sociální opory a materiální situaci daného jedince. (Křivohlavý, 2001)

Zvládání stresu je ovlivňováno několika různými faktory, jako například osobnostními charakteristikami jedinců, styly, technikami a strategiemi zvládání, které jsou naučitelné.

Aby mohl být stres zvládnut, musí být nejdříve postřehnut jedincem jako jistý problém. Nutné je tedy definovat situaci, zamyslet se nad sebou a svým životním stylem. Až poté je možné, bojovat proti stresu. Možná už právě samotné zamyšlení se nad sebou, vede k počátku zvládání stresu. Pozorovat totiž znamená už trochu kontrolovat.

V první fázi by si měl jedinec vytvořit jakousi analýzu. Jejím cílem je nalézt odpovědi na nejrůznější otázky týkající se vlastního stresu. Analýza a zhodnocení problémů by nikdy nemělo

být podceňováno. V první řadě je žádoucí, zamyslet se nad tím, jaké stresory na jedince působí a proč tomu tak je. Dalším, neméně důležitým faktorem jsou konkrétní důsledky, které s sebou stresové situace přinášejí. V této osobní analýze by neměly být opomenuty ani další faktory, například emoční a behaviorální reakce jedince na stres, objevující se funkční a organické poruchy nebo metody, které jedinec doposud uplatňoval v boji se stresem a také zhodnocení jejich přínosů.

## **2.2.1 Role osobnostních charakteristik v boji se stresem**

V psychologii osobnosti je možné najít spousty popisů osobnostních charakteristik. Právě některé z nich jsou mimořádně důležité pro to, jak se jedinec ke stresové situaci postaví. Důležitou roli v tomto procesu hraje hlavně temperament, sebepojetí, sebevědomí a sebedůvěra jedince. Významná je rovněž minulá zkušenost, aktuální duševní stav, věk jedince a pohlaví (například závažné nemoci, lépe zvládají muži, naopak ženy se mnohem lépe vyrovnávají s lehčími onemocněními).

Pro zvládání stresu jsou jako pozitivní vnímány například tyto charakteristiky: extraverte, sebedůvěra, hardiness (odolnost či nezdolnost), vysoké sebehodnocení a sebedůvěra. Dále pak osobní zdatnost, rozhodnost, soudržnost a schopnost přizpůsobovat se. Vliv tedy hraje hlavně vztah jedince k sobě samému. Mezi negativní a rizikové faktory při zvládání stresu pak naopak patří například nízké sebehodnocení a sebedůvěra, naučená bezmocnost, nízká frustrační tolerance a introverze.

Právě nízká frustrační tolerance, tedy snížená odolnost vůči zátěži, se při působení stresu velmi výrazně projevuje. Je spojena s emoční nestabilitou a sníženou schopností jedince překonávat překážky.

Rovněž osobnostní rys svědomitost hraje významnou roli při zvládání stresu a volení copingových strategií. Svědomití jedinci častěji kontrolují situaci, sebepovzbuzují se a více se motivují. Méně často pak využívají neefektivní strategie jako je rezignace, či únik. Podobně je tomu i u míry sebevědomí. Lidé s nízkým sebevědomím mají sklon situaci dříve vzdávat a poddávat se jí. Nevěří ve své schopnosti a možný úspěch, což se projevuje i ve vztahu k plnění studijních úkolů, kdy mají pocity úzkosti a obavy ze selhání, což přináší určitý stres. Naopak lidé s vyšším sebevědomím situace zvládají lépe. Při zdravé míře sebevědomí připisují lidé

mimo jiné úspěchy také sami sobě, svým dispozicím a neúspěchy vidí jako své malé úsilí nebo v nedostatečné nezajímavosti úkolu.

Bylo také sledováno, že studenti s vyšší mírou osobnostního rysu perfekcionismu jsou stresem ovlivňováni mnohem více než studenti, kteří tak nedbají na dokonalost a detaily. Právě tento osobnostní rys vede u studentů mnohdy ke stresu. Perfekcionismus může vést k větší sebekritice. Rovněž může být spojen s tendencí vyhýbat se stresujícím školním situacím. To se projevuje například v neodevzdávání úkolů, nebo neúčastnění se skupinových aktivit, pokud si tito jedinci nejsou jisti správností řešení. Perfekcionisté mohou pociťovat stálé napětí nebo sociální izolaci. Na druhou stranu mají ale lepší průměrný prospěch a vyšší aspirace, které mohou vést k jakési hnací síle v jedincově životě. (Urbanovská, 2010)

Rovněž Macek (1999) se ve svém zkoumání jak zvládat stres zaměřuje především na vztah zvládání stresu adolescenty. Například problémy, které souvisejí s adolescencí z hlediska vývoje, zvládá dle autora až 80% adolescentů. Pro zvládání stresu volí nejčastěji snahy o uvolnění se a racionální rozebrání nastalé situace a jejího řešení nebo se jednoduše snaží zapomenout na problém aktivitou v jiné činnosti. Nepatrné jsou rozdíly ve zvládání stresu vzhledem k věku a pohlaví. Mladší adolescenti utíkají při řešení k pláči častěji, nežli jejich starší vrstevníci. Je rovněž uváděno, že dívky zvládají působení stresu o něco lépe než chlapci. Více se totiž svěrují a připouštějí si stresor jako faktor, který je třeba zvládnout. Chlapci oproti tomu častěji odmítají nést vinu za vzniklou situaci.

## **2.2.2 Strategie zvládání**

Různí autoři se k problematice jak zvládat stres stavějí dle našeho názoru obdobně, ačkoliv můžeme v jejich pojetích najít několik odlišností.

Geisselhart a Burkart (2006) vidí základ úspěšného zvládání stresu nejen v nalezení působících stresorů, ale také v efektivním plánování času a práce. Důležité tedy je, naučit se pracovat s vlastním časem a energií. K tomu může dopomoci vytvoření denního, respektive týdenního plánu. Nutností je rovněž oddělit práci od soukromí, která spočívá v nepřenášení pracovních starostí a napětí do soukromého života. Pokud chce jedinec úspěšně čelit stresu, měl by si také najít ve své práci a denních činnostech alespoň malé zalíbení, neboť úvahy o stresu nepřijdou tak brzy, jako při velmi silně emočně prožívaném odporu k určité činnosti. Důležitým faktorem, jak zvládnout napětí stresové situace, je rovněž dostatek odpočinku,

pohybu a využití relaxačních metod. Mezi tyto metody řadí například dechovou nebo pohybovou meditaci (protřepávání různých částí těla, tanec), progresivní uvolnění svalů nebo autogenní trénink, který spočívá v uvolňování a zamýšlení se nad těžkostí jednotlivých částí těla a navozování pocitu tepla. S metodou progresivního uvolnění svalů, která se zaměřuje na postupné napínání a následné uvolňování různých svalových skupin v těle, přišel poprvé Edmund Jacobson. Při této technice by si měl jedinec uvědomit vnitřní stav uvolnění a uklidnění. Tímto způsobem se uvolňuje napětí nejen v horních nebo dolních končetinách, ale také ve svalech obličeje, břicha nebo ramen.

Problematikou zvládání stresu se zabývá rovněž Křivohlavý (1994). Při popisování vhodných a naopak nevhodných postupů v boji se stresem upozorňuje hlavně na fakt, že stres by nikdy neměl být řešen únikem k nejrůznějším návykovým látkám. Jako méně škodlivé, avšak rovněž ne moc vhodně zvolené řešení předkládá další možné postupy. Jedná se například o případy, kdy se jedinec snaží problémy vytěsnit nebo popřít. Zpočátku mohou snahy zapomenout pomoci, nebo být vhodným postupem při vyrovnávání se situaci a to do té doby, než jedinec získá dostatek sil pro lepší řešení. Nejsou ale konečným řešením traumatizujícího zážitku. Mezi další méně vhodné způsoby jak řešit stres pokládá sebeobviňující chování, sociální izolaci nebo regresi, tedy ústup zpět z vývojového hlediska. Právě tento postup postavení se k problému není vhodným řešením, protože dospělí jedinci se pak mohou chovat jako malé děti a právě proto se hovoří o jakémisi návratu do vývojově mladšího stádia (například pláč doprovázený slibem, že už se to nikdy nebude opakovat, nebo trucování a odmítání komunikace). Vhodné postupy, které by měly být užity při snaze čelit stresu, vidí například v hledání smysluplnosti v životě, podpoře motivace a omezování pocitů strachu a zlosti. Základ úspěšného zvládání zátěžových situací spočívá hlavně v sebereflexi, tedy v zamýšlení se jedince nad sebou samým. Důležitá je představa, kterou o sobě daný jedinec má. Dále pak určitá schopnost sebekontroly a sebezprosažení - asertivity. Významným pomocným faktorem pro zvládání zátěže je pak také sociální opora, která naplňuje sociální potřeby jedince. Pokud se ale člověk cítí osamocený a nemá dostatečně silné zázemí, může být na druhou stranu tento nedostatek vnímán jako významný stresující faktor, neboť takový jedinec se bojí, že ztratí i těch pár lidí, které ve svém životě má. Lidem ve stresu pomáhá z hlediska sociálního například: skupinové sezení, existence kladného sociálního vzoru a především pocit, že na problémy nejsou sami.

Stejně jako Křivohlavý, také Praškovi (2001) uvádějí různé metody jak se zbavit stresu: například bagatelizace, kontrola situace, sebeobviňování, odmítání odpovědnosti nebo pomocí sociálního okolí. Za přínosné považují vytvoření časového plánu. Na rozdíl od Křivohlavého, ale nerozdělují užité metody na vhodné a nevhodné, ale snaží se o to, aby si každý jedinec z různých kategorií sám vybral, které řešení užívá a uvědomil si, jestli v závěru přináší pozitivní nebo spíše negativní důsledky.

Křivohlavý (2001) také vidí možnost jak zvládat stres v užití relaxačních technik a vytvoření denního plánu, stejně jako například Geisselhart a Burkart. Oproti těmto autorům, ale ve své publikaci zmiňuje ještě náboženskou víru jako jednu z možných pomocných variant při snaze čelit stresu. V této volbě ovšem nevidí jen pozitiva a proto upozorňuje na nebezpečí ze stran nejružnějších sekt. Pokud se chce jedinec naučit zvládat svůj stres, měl by mimo jiné také modifikovat své chování a umět ventilovat emoce.

Eva Urbanovská (2010) uvádí podobné dělení jako Křivohlavý. Ve vztahu ke stresu rozděluje snahy o jeho zvládnutí na pozitivní a negativní. Mezi pozitivní strategie také jako Křivohlavý zařazuje vyhledání sociální opory, změny postoje, zhodnocení situace a kontrolu emocí. Naopak jako nevhodné metody vidí pasivní vyhýbání se problému, rezignaci, sebeobviňování nebo užívání agrese vůči okolí.

Postupy jak se bránit proti působení stresu popisují rovněž Míček a Zeman (1997). Obrana v jejich pojetí spočívá v úpravě životosprávy, zpomalení rychlého životního tempa, dostatečném pohybu a nejlépe denním cvičení zaměřeném například na procvičení páteře a celého těla. Důležité je také zbavit se určitých zlovyků, jako je například kouření a pocitu, že spánek není potřebný. Jako jiní autoři také kladou důraz na relaxaci, aktivitu a optimistický pohled na svět. Pomoci také může změna systému hodnot a povzbuzující autosugesce (věty typu to nevádí, zase bude dobře atd.) V boji se stresem hraje také významnou roli potrava, kdy autoři upozorňují na možnost kompenzace stresu jídlem. Právě večerní pocity hladu mohou být signálem, že je jedinec v napětí nebo určitém tlaku. Lidé by měli zamezit přejídání a snažit se dodržovat zásady zdravé výživy.

Také Irmiš (1996) pojednává o zvládnutí stresu. Jako většina ostatních autorů upřednostňuje především vedení denních záznamů, dále pak například snahy o snížení úzkosti a strachu, agresivity a hněvu. Metoda jak snižovat pocity nejružnějších obav je založena na spojení klidové relaxační situace s představou, která jedince stresuje a vyvolává u něj strach, či

úzkost. Představy jsou vyvolávány dle předem vytvořené stupnice strachu. Začíná se od těch nejméně závažných a postupně se přechází až k obávané situaci. Například jedinec, který se bojí jízdy výtahem, by si měl představit, jak jde k výtahu. Po určité době, kdy předcházející bod už nevyvolává nepříjemné stavy, se pokračuje například nástupem do výtahu.

Svá specifika má zvládání stresu adolescenty. Právě v tomto období je boj s těžkostmi velmi důležitý, neboť s různými stresory se jedinci setkávají v tomto období poprvé a proto často nemají dostatečně osvojené a uvážené strategie pro čelení stresu.

Nedostatečné zkušenosti spolu s neobjektivním vyhodnocením a posouzením situace potom mohou vést k nesprávně voleným strategiím, jako je například popírání problému, nebo únik k návykovým látkám. Aktivnější a vhodnější způsoby hledání řešení přicházejí až s věkem a prožitými zkušenostmi.

Také faktor školní úspěšnosti koreluje se zvolenými postupy řešení problémů. Dle výzkumů Hanzlové a Macka (2008) se ukazuje, že studenti s horšími studijními výsledky si méně často připouštějí problémy, méně nad nimi přemýšlejí a téměř neužívají pozitivní strategie pro zvládání stresu. Častěji však sahají po nejrůznějších náhražkách své situace, tedy alkoholu, cigaretách a drogách. Oproti tomu studenti mající poměrně dobré studijní výsledky se snaží stresu více čelit a nepoddávat se mu.

Svůj nemalý vliv mají ovšem při řešení zátěžových situací osobnostní dispozice a již zmiňovaný faktor pohlaví, kdy se chlapci častěji snaží řešit problém přímo, vyhledávají informace a lépe zvládají distres. Při problémech dovedou také více relaxovat a odpoutat se od aktuálního dění.

Oproti tomu však častěji než dívky problémy po dlouhou dobu neřeší a tím je nechají mnohdy vygradovat. Dívky, které jsou obecně citlivější na konflikty mezi blízkými lidmi, zase častěji používají při zvládání stresových situací oporu, kterou vyhledávají u svého blízkého okolí. O problémech se také snaží více přemýšlet. (Urbanovská, 2010)

## 3 Adolescence

### 3.1 Změny v období adolescence

Období adolescence je spojeno hlavně s dospíváním jedince, které trvá přibližně od 15 do 20 let. Stejně jako je toto období velmi individuální a variabilní, zejména v oblasti fyzické, psychické a sociální, tak i různí autoři adolescenci jinak věkově vymezují, především pak její začátek

Pojem adolescence, který se poprvé objevil již v 15 století, je odvozen z latinského slovesa *adolescere* (dorůstat, dospívat, mohutnět). Má tři fáze, tedy časnou, střední a pozdní adolescenci. Každá z těchto etap má přitom své dané charakteristiky a nelze proto srovnávat jedince nacházející se v tomto období jako jeden celek. Různí autoři se navzájem liší nejen ve věkovém vymezení tohoto období, ale i v terminologii a dělení jeho jednotlivých částí. Termín adolescence je nejčastěji užíván hlavně v psychologii, zatímco lékařské vědy často hovoří o dospívání a dorostu. Pro sociologii a pedagogiku je zase charakterističtější označení mládež. (Macek, 1999)

Počátek adolescence je spojen s plnou reprodukční zralostí a ukončením tělesného růstu v jejím průběhu. Za konec adolescence by se mohlo označit dosažení vlastní autonomie a přijetí role dospělého, které je spojeno s ukončeným vzděláním a orientací na pracovní trh (s výjimkou vysokoškoláků). Adolescence se tedy dá označit jako období mezi dětstvím a dospělostí.

Toto období je svědkem přímo dramatických změn, ať už tělesných nebo psychických. Právě tyto změny podněcují touhu být dospělým a samostatným. Jedinec se snaží jednat jako dospělý, chce být nezávislý, mít svůj osobní, pracovní, společenský i sexuální život. Nastává proto rozpor mezi biologickou dospělostí a psychickou a sociální závislostí na rodičích, který může vést k vyostřujícím se konfliktům mezi rodiči a dětmi. Adolescenti už ale automaticky neodmítají veškeré názory, které jim dospělí předkládají. Naopak o nich uvažují a zaujmají k nim vlastní, často radikální postoje. Ve výrazném rozporu jsou také představy mladého člověka s objektivním a skutečným stavem společnosti.

Adolescence získala převážně v posledních desetiletích zvláštní význam. Dnes je vymezována z hlediska sociálního, ekonomického, zdravotního i kulturního a má své nezastupitelné místo ve vývoji jedince.

### **3.1.1 Změny tělesné**

Jak je již zmiňováno výše, adolescence je obdobím mnoha změn, které jsou intraindividuální. Podstatné je zde přijetí vlastního těla, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role. Tělesné dozrávání zde úzce souvisí se sebepojetím a nabýváním zkušeností v erotických vztazích, které jsou spojeny většinou s prvním pohlavním stykem. Dozrávání je také spojeno s porovnáváním se s ostatními vrstevníky i estetickými vzory. Organismus je v tomto období na vrcholu fyzické výkonnosti a rovněž intelektuální výkon je v tomto období na svém vrcholu. Dochází také k výrazné stabilitě motoriky. Dívky zrají psychicky a fyzicky v průměru asi o dva roky dříve, než chlapci. Celkově v tomto období dochází k růstu postavy, zvýšení svalové síly a dotvoření druhotných pohlavních znaků. Zvyšuje se také množství tělesného tuku, který přibývá hlavně kolem šestnáctého roku. Zvláště u dívek je ukládání tuku patrnější, zejména v oblasti stehen a boků, díky čemuž dochází k zaoblování postavy. U chlapců je zase viditelný nárůst ramen a objemu hrudníku. Změny jsou viditelné i v obličeji. Ztrácí se dětský výraz, rozšiřuje se dolní čelist a zvyšuje se čelo. Mění se anatomické rozměry a tím i tvar obličeje. Právě v období adolescence dostává výraz tváře svoji definitivní podobu.

Změny můžeme zaznamenat i na orgánech. Například srdce roste významně právě mezi 15 – 20 rokem života. Zvyšují se hodnoty srdeční činnosti, snižuje se tepová frekvence a dochází k ustálení krevního tlaku. Zvyšuje se také kapacita plic. Oproti tomu lymfa s brzlíkem (maximální vývoj na začátku puberty) se v období dospívání výrazně zmenšují. (Taxová, 1987)

V průběhu adolescence dochází u některých jedinců také k výraznému zhoršení pleti. Objevuje se častěji například akné a další známky problémové pleti. Mezi sedmnáctým a jednadvacátým rokem pak také dochází k ukončení růstu kostry.



### **3.1.2 Změny sociální a psychické**

V průběhu adolescence dochází ke zvyšování společenských požadavků kladených na jedince, v určitých oblastech dokonce odpovídají nárokům kladeným na dospělé. Jsou vyžadovány vyšší výkony, zodpovědnost, ale také například jistá mravní vyhraněnost. V tomto období také dochází k postupnému odpoutávání se od rodiny, přestože jedinci ještě nejsou samostatní. Adolescenti se hodně zajímají o názory druhých lidí na svoji osobu. Mnohdy zde nastává rozpor mezi vlastním sebepojetím a tím, jak adolescenta hodnotí a vidí druzí lidé (například rodiče, vrstevníci, učitelé, veřejnost).

S adolescencí je spojena také řada psychických změn. Mezi typické vlastnosti adolescentů je obvykle zařazována hlavně kritičnost, potřeba upoutat na sebe pozornost a také touha po vytvoření vlastních, samostatných názorů a hodnot.

Výrazný vliv má také sebereflexe. Objevuje se zmatek nad vlastními pocity a prožitky. Jedinec vnímá sám sebe jako nositele nejrůznějších rolí a jako aktéra vlastního chování. Detailní hodnocení sebereflexe umožňuje adolescentům vnímat skutečnosti jak pozitivně, tak negativně. S věkem se stává sebereflexe komplexnější. Starší adolescent analyzuje motivy, nehledí už jen na konkrétní chování.

V tomto vývojovém období se také někdy vyskytují hysterické a obsedantní poruchy, nebo neurotické projevy a různé depresivní reakce. Problémem je zde také toxikománie, tedy užívání návykových látek a onemocnění jako je anorexie nebo bulimie. Okolo patnáctého roku života také dochází ke zvýšeným tendencím sebevražedného jednání. (Novotná, 2000)

Často se také hovoří o rozporu mezi ideálním a reálným já. Výrazné rozpory mezi tím jaký jedinec je a jaký by chtěl být, pak mohou vést k neklidu a napětí nebo zvýšenému dennímu snění o tom, jaký by jedinec mohl být. Tento rozpor se objevuje spíše v období starší adolescence a větší rozdíly ve vnímání svého obrazu mívají spíše dívky.

Dívky dozrávají rychleji nejen po stránce biologické, ale i psychické. Například potřeba citového vztahu je významně uspokojována vztahem partnerským. Na konci adolescence je pak u dívek někdy viditelná touha po dítěti a sňatku, která může pramenit právě ze silných citových vazeb a touhy o někoho pečovat. (Vágnerová, 2000)

Naopak chlapci se vymezují spíše soupeřením, výkonností a touze po dosažení určité sociální pozice.

Adolescenti už nechtějí být moc omezováni. Ve vztahu k autoritám se snaží o zrovnoprávnění vlastní pozice. Preferují intenzivní prožitky, jako například hlasitou hudbu, rychlou jízdu nebo adrenalinové sporty. Cílem je pak vytěžení maximálních prožitků z dané aktivity, pokud možno bez čekání. Mají tedy mnohdy potřebu neodkladného uspokojení svých cílů.

V tomto období hraje také výraznou roli vztahová intimita. Významné jsou zde partnerské a vrstevnické vztahy. Právě vrstevníci pomáhají adolescentům uspokojovat různé potřeby a pomáhají v osamostatnění se. Tyto vztahy umožňují také vzájemné poskytování názorů, pocitů a vzorců chování.

K emocionální jistotě pak pomáhá stabilní přítel s podobnými hodnotami a zájmy jako má sám jedinec. Adolescent může díky partnerskému vztahu získávat větší sebejistotu, například díky prezentaci partnera před svým okolím a vrstevníky. V tomto období se také vyhraňuje vzhledem k sexuálním partnerům orientace a preference sexuálního pohlaví.

Adolescenti vnímají své rodiče, i přes občasné konflikty, vesměs jako velmi důležité osoby. Jsou si většinou také vědomi, že právě rodiče je nejvíce ovlivňují a jejich vliv na sebehodnocení jedince zůstává i v tomto období. Přestože působnost vrstevnických skupin a vrstevníků s věkem narůstá, zůstávají rodiče stále častěji (nežli vrstevníci) poslední a konečnou oporou pro jedince. Kvalita vztahu mezi adolescenty a jejich rodiči úzce souvisí s frekvencí vrstevnických vztahů. Vysoká kontrola a přísnost ze strany rodičů vede často adolescenty ke zvýšení počtu kontaktů s vrstevníky, nepodporuje však kvalitu těchto vztahů, jde spíše o hledání aliance proti rodičům. (Macek, 1999)

## **3.2 Stresory specifické pro adolescenci**

Jak je již zmiňováno výše, období adolescence je naplněno celou řadou významných změn, které mohou vést k určitému napětí, pocitům nejistoty a emoční nepohodě. Jedinec se tak každodenně dostává do situací, které mohou být zátěžové nebo stresové, nejen z hlediska plnění vývojových úkolů.

Závažnost stresorů se mění v průběhu celé adolescence, nelze proto srovnávat například ranou a pozdní adolescenci. Zatímco u mladších adolescentů jsou nejvýznamnější spíše rodinné stresory, u starších se jedná především o oblast vrstevnických vztahů. V období mezi patnácti až dvaceti lety jsou stresujícími činiteli hlavně vztahy a školní stresory, kam spadá například středoškolské studium.

Adolescenci úzce souvisí s přejímáním nových rolí (partner, student střední školy apod.) a změnou rolí stávajících (dcera, syn). Tyto vývojové změny jsou přirozené, nepřicházejí naráz, a proto se s nimi většina dospívajících zvládá vyrovnat bez větších obtíží. Problém ovšem nastává, pokud se sejde mnoho nových událostí, změn a zátěžových situací v jednom okamžiku. I přesto, že někteří dospívající prožijí v průběhu tohoto periodického vývoje silně traumatické události a psychické otřesy, většina adolescentů se ve svém životě setkává spíše s běžnými, každodenními starostmi. Ty se netýkají jen školního prostředí, neboť rozsah působících podnětů na adolescenty je daleko širší. Zdrojem stresu tak mohou být specifické problémy, nebo tzv. normativní životní události. Mezi ty je zařazován například pobyt na internátě nebo místě daleko od rodičů, přechod do jiné školní třídy, přechod ze základní školy na střední školu, nové partnerské a sexuální role, nebo například krize manželství vlastních rodičů. Mezi nejzávažnější stresory u starších dospívajících pak také patří problémy s vrstevníky. (Macek, 2003)

Na základě studie provedené mezi gymnazisty ve věku okolo devatenácti let, byl zjištěn níže uvedený soubor stresů seřazený dle udané závažnosti, který je rozdělený do deseti základních skupin. Dle této studie bylo zjištěno, že nejvíce studenty stresují faktory týkající se oblasti sociální a vrstevnické. Dále je to pak nespokojenost se sebou samým a problémy v oblasti sociálně – partnerské. Následují problémy ve vztahu k rodině, studiu a komunikaci s lidmi. Mezi stresory působící na adolescenty byly dle studie zařazeny ještě další oblasti, týkající se konfliktních situací s učiteli, zdravotní problémy, stresory vycházející z orientace ve

světě a stresy vedoucí z obav o vlastní budoucnost. (Řehulka, Řehulková In: Urbanovská, 2010)

Obecně lze říci, že stresory týkající se školního prostředí úzce souvisí s obavami ze školního neúspěchu, konflikty mezi spolužáky a učiteli. Také s přemírou úkolů a problémy s učením. Již samotný pojem škola vyvolává u mnohých jedinců tíživé pocity, které jsou na straně druhé kompenzovány podněty pro růst jedince. Stresory související s prostředím školy mají svůj specifický charakter. Jsou spojeny nejen s množstvím učiva ale i osobními vztahy ve škole. Na problematiku nepřiměřeného množství a náročnosti učiva upozorňuje například Mlčák (1999). Stresory školního prostředí také souvisejí s tlakem na výkon, známkováním, zkoušením. Právě tyto podněty pak mohou vést k pocitům, že jedinec neobstojí v konkurenci spolužáků, bude srovnáván nebo nedostojí požadavkům, jež jsou na něj kladeny.

Například Míček a Zeman (1997) uvádí, že pro dospívající je z hlediska školní třídy stresujícím právě počet žáků v ní. Velké množství spolužáků neumožňuje individuální přístup. Vytrácí se pak i možnost, aby pedagog znal všechny své žáky nejen podle jména, ale i z hlediska jejich osobnosti (tedy nadání, speciálních schopností, charakteru atd.) Ve třídě pak hrozí ztráta osobního přístupu a výuka je omezena jen na dodržování kázně a pravidel. Následné možné kázeňské problémy a obtížné zvládnutí školního kolektivu ovlivňuje všechny zainteresované osoby.

Významným faktorem pro školní atmosféru je také osobnost samotného učitele. Nervozita, celková nevyrovnanost a neklid učitelů zanechávají stopy v psychice dětí. Ohroženy jsou především menší děti. To ovšem neznamená, že starších dětí by se netýkalo aktuální ladění jejich profesorů.

Rovněž Havlínová (1998) uvádí 6 základních skupin faktorů, které stresují dospívající ve školním prostředí. Řadí sem: pracovní proces spojený s učební činností, mezilidské vztahy ve škole, sociální roli žáka, životní cíle a potřeby rozvoje, rodinu ve vztahu ke škole a školu jakožto společenskou instituci. Ve svém dělení tak Havlínová pojímá tyto stresory nejen z hlediska učebního procesu, ale i z hlediska vzájemně působící interakce (například škola a rodina).

Také Macek (1999) prováděl výzkum v oblasti stresovanosti adolescentů. Dle výsledků studie uváděli mladší účastníci méně problémů než starší adolescenti, kteří se studie zúčastnili.

Nejčastěji zmiňovaným problémem adolescentů byly problémy související se školou. Zde nebyl zaznamenán výrazný rozdíl v odpovědích mezi různými věkovými kategoriemi ani mezi pohlavími. Ukázalo se tedy, že například přechod na jinou školu je do jisté míry zátěžový téměř pro všechny adolescenty. Dalším nejvíce frekventovaným problémem byla otázka finanční situace a problematika peněz. Více problémů v této oblasti mají starší adolescenti, což souvisí s jejich životním stylem a trávením volného času. Další místa obsadily problémy s partnerem a problémy v rodině (většinou s rodiči). Za další, avšak méně závažné faktory byly považovány problémy s vlastním soukromím, oblast veřejného života, sportu, vlastního zdraví, volného času, kamarádů a oblast týkající se bydlení.

Míček (1984) rozděluje stresory studentů z hlediska objektivních a subjektivních příčin zátěže. Mezi objektivní příčiny řadí faktory týkající se vnějšího prostředí, jako například hluk, málo prostoru, světla a tepla, nutnost dojíždění, špatné bytové podmínky atd. Dále zde zařazuje problémy týkající se vlastní životosprávy (například spánek, shon, nepravidelná strava) a problémy pracovního nebo školního prostředí (zkoušky, nahromadění povinností, přílišná náročnost práce a požadavky, zabírání volného času úkoly, potíže při shánění materiálů pro studium atd.). K objektivním příčinám zátěže také řadí problémy v mezilidských vztazích. Ty se projevují například vypjatými vztahy s vrstevníky nebo spolupracovníky, konfliktními vztahy s rodiči a sourozenci nebo problémy v erotických vztazích.

Za subjektivní příčiny zátěže, kdy je subjekt sám sobě stresorem, pak pokládá například připouštění si starostí, stavy beznaděje, strach, úzkost, lítostivost, potíže při rozhodování nebo nesprávné osobní návyky a charakterové vlastnosti. Míček ovšem dodává, že daný výčet stresorů není kompletní a stresově působit mohou ještě mnohé další podněty a životní změny.

Také Řehulka (1987) se zabývá otázkou zatížení žáků. Mezi nejdůležitější determinanty, které určují vznik a průběh zatížení u školní mládeže pak řadí faktory psychologické a fyziologické, dále faktory související se školní činností, mimoškolní činností a ty, jež souvisí s vlivem rodiny. Mezi fyziologické faktory zařazuje pohlaví, věk, zdravotní stav, typologii osobnosti atd. Mezi psychologické pak například motivaci, míru sociability, emocionální vyrovnanost a schopnosti. Právě psychologické a fyziologické faktory představují dle Řehulky jedny ze základních činitelů, které determinují zátěž.

Dále jsou opět zmiňovány faktory, spojené se školní činností. V této oblasti pak může působit zátěžově například učitel, učebnice, prostředí školní třídy, organizace vyučování nebo

učební plány. Se školní činností jsou také spojeny zkoušky. Právě učitel je zde rozhodujícím činitelem z hlediska stupně zátěže. Svůj vliv na školní zátěž má také rozvrh hodin a nutnost dojíždění do školy.

Další skupinou je oblast mimoškolní činnosti. Právě volný čas, který tvoří nejdůležitější součást činnosti, mimo půdu školy, je předmětem zájmu hygieniků, sociologů, pedagogů i psychologů. Zatěžující pak může být, pokud má jedinec až přílišné množství mimoškolních aktivit (tréninky, zkoušky, kurzy, několikahodinová intenzivní příprava do školy atd.).

Poslední skupina vlivů, které souvisejí s otázkou zatížení žáků je pak rodina a její působení. Hlavní roli zde hraje především výchovná činnost, která je spojena s nároky rodičů na potomky a jejich zaměstnávání ve volném čase. S rodinou pak také souvisí ještě materiální prostředí a podíl pracovní činnosti vykonané v domácnosti.

Různí autoři přikládají jednotlivým oblastem působení stresorů svoji určitou váhu. Zatímco někteří upozorňují především na závažnost stresorů související se školním prostředím, jiní naopak kladou důraz na důležitost mezilidských vztahů, především s vrstevníky a rodiči. Je tedy důležité zmínit, že veškeré vnímání zátěžových situací je velmi variabilní a individuální a subjektivně vnímané. Nikdy proto nemůže být zobecňováno pro celou populaci adolescentů.

### **3.3 Duševní hygiena adolescence**

Pojem duševní hygiena plně vystihuje definice Míčka: *„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“* (Míček, 1984, str. 9)

Jinou definici uvádí například Bartko: *„Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.“* (Bartko, 1976, s. 7)

Základem opatření psychohygieny pro prevenci nebo boj s přetížením je optimální režim práce a odpočinku, který je přiměřený věku, fyziologickým, psychologickým a materiálním podmínkám jedince. Pro životosprávu z hlediska duševní hygieny jsou pak velice důležité aspekty jako: množství a kvalita spánku, výživa, správné dýchání, odpočinek, pohyb s tělesnou aktivitou, odstraňování zlovyků a efektivní hospodaření s časem,

Duševní rovnováha patří k nejdůležitější psychické výzbroji, nejen u studentů. U dospívajících se její důležitost projevuje jak v podobě přítomnosti při studiu, tak i pro volbu

budoucího povolání. Nejvíce pak u těch typů zaměstnání, kde se pracuje s lidmi. Pro duševní zdraví jsou také velice důležité osobní vztahy a sociální okolí jedince. Zdravý kolektiv má obrovský vliv. Jedinci by se tedy měli snažit, aby na ně kolektiv působil z psychohygienického hlediska zdravě, například v podobě kamarádské upřímnosti, otevřenosti, pomoci při neúspěchu a snižováním nadměrné přecitlivělosti. Neměla by se objevovat neupřímnost, závist, pocity křivdy, osamělost a podezřívavost.

Pro psychohygienu je rovněž neméně důležitá cesta sebepoznání a sebevýchovy, která je podmínkou pro další osobní zdokonalování. Podstatným úkolem duševní hygieny je v dospívání rovněž podpora samostatného myšlení a samostatného řešení životních problémů, která úzce souvisí s procesem výchovy.

Na duševní rovnováhu studentů ve škole má veliký vliv učitel. Jeho vyrovnanost, klid, trpělivost a tolerance působí blahodárně na jeho žáky. Přesně naopak pak působí neurotický nebo nervózní vyučující. Na duševní zdraví má ve školním prostředí vliv také sám proces výuky. Mimo jiné také to, jestli žáci nejsou přetěžováni, je zvolen přiměřený výběr učiva a podání učební látky. Důležité je rovněž vést žáky k samostatné aktivitě, respektovat didaktické zásady a specifika třídního kolektivu.

Možnost aktivního provádění duševní hygieny na školách je možná nejen díky vyrovnané osobnosti učitele, ale i v rámci jednotlivých předmětů. Jistě kladný je přínos tělesné výchovy a literatury, která často přináší hodnotové vzory. Dále pak například výuka psychologie. Svoji roli hrají také estetické předměty, jako například výtvarná nebo hudební výchova, které umožňují citové vyjádření. Pomocné by také mohlo být větší zapojení relaxačních cvičení v průběhu výuky.

Významný psychohygienický vliv mají také rodinní příslušníci. Rodiče by neměli klást na své děti příliš mnoho neúměrných pracovních a vzdělávacích požadavků. Neměli by se snažit o nevhodné organizování času jejich dítěte, pramenící z nedostatečné informovanosti o psychohygieně.

Nejen lidský faktor, ale i podmínky prostředí určují možnosti realizace správného denního režimu činností. Například bytová situace rodiny úzce souvisí s tím, jaké budou odpočinkové a pracovní možnosti jednotlivých členů rodiny. Podobně také škola a další prostředí, ve kterých se jedinec ocitá, určují, do jaké míry bude jedinci umožněno nabýt osobní spokojenost a duševní rovnováhu.

## 4 Výzkumné šetření

### 4.1 Cíl výzkumu a pracovní hypotézy

Cílem mého výzkumu bude zjištění, které stresory na jedince v průběhu studia na gymnáziu vlastně působí. Na základě těchto zjištění by se rovněž měly buď potvrdit, nebo vyvrátit mnou stanovené hypotézy. Z cíle vyplývají konkrétní úkoly. Nejde tedy jen o nalezení toho, co studenty stresuje. Jde především o to, které faktory ovlivňují jedince v jeho životě nejzásadněji a kterým stresorům přiřkládají sami dotazovaní studenti největší důležitost.

Myslím, že prožívání zátěžových situací a nejrůznějších stresorů je u studentů ovlivněno mnoha determinanty. Svůj nemalý vliv má jistě faktor věku a to, v jaké fázi střední školy se student právě nachází.

Dalším, neméně důležitým úkolem bude sledovat rozdíly ve výběru stresorů u studentů 1. ročníku gymnázia a naopak u posledních, tedy 4. ročníků. K získání potřebných dat bylo použito dotazníkové šetření. Pro ověření výzkumu byly stanoveny tyto hypotézy:

#### **Stanovení hypotéz**

Při formulaci hypotéz jsem vycházela především z osobních zkušeností získaných během svého studia, ze zkušeností mého okolí a dále pak z prostudované literatury týkající se této problematiky.

H1: Mezi jednotlivými ročníky budou značné rozdíly v přiřazování závažnosti působení jednotlivých faktorů.

H2: Studenty v prvním ročníku bude nejvíce stresovat nový kolektiv, samotné učivo a jeho náročnost.

H3: Pro studenty čtvrtého ročníku budou nejvýznamnějšími stresovými faktory maturita a přijímací zkoušky na vysokou školu.



## **4.2 Popis zkoumaného vzorku**

Dotazník byl zadán na Mikulášském gymnáziu v Plzni studentům prvního a čtvrtého ročníku čtyřletého gymnázia poté, co jsem s prosbou o tuto výpomoc při psaní bakalářské práce oslovila zástupce ředitele onoho gymnázia. Toto gymnázium můžeme charakterizovat jako obvyklou školu tohoto typu nacházející se nedaleko centra města Plzně. Obě školní třídy byly smíšené, takže je společně navštěvují chlapci i děvčata.

Výzkum probíhal u studentů gymnázia, šlo tedy o studenty ve věku od 15 do 19let. Všech dotazovaných studentů bylo 54, z toho bylo 28 studentů z prvního ročníku a 26 z ročníku čtvrtého. Poměr děvčat a chlapců je následující: V prvním ročníku se výzkumu zúčastnilo celkem 16 dívek a 12 chlapců. Ve čtvrtém ročníku to pak bylo 13 dívek a 13 chlapců.

Průměrný věk studentů prvního ročníku je 15,4, čtvrtého ročníku pak 18,5 let.

## **4.3 Metodika výzkumu**

Pro svůj výzkum jsem, jak již zmiňuji výše, zvolila metodu dotazníku (viz příloha 1), který se skládá ze dvou částí. V úvodu dotazníku jsou sledovány následující údaje: pohlaví, věk studenta a ročník, který student navštěvuje. Ukázky vyplněných dotazníků je možné nalézt v přílohách 2 a3.

K získání potřebných dat byl použit dotazník, jehož převážnou většinu otázek jsem sama sestavila. Dotazník byl anonymní, respondenti uvedli pouze věk, ročník studia a pohlaví. Inspirací pro jednotlivé otázky mi byly nejrůznější publikace autorů, kteří se touto problematikou zabývají, především pak Evžen Řehulka a jeho publikace Otázky zatížení žáků. Dále jsem se nechala inspirovat Dotazníkem stresových situací Evy Urbanovské.

První část dotazníku je založena na vlastním označení stresorů studentem samotným. V této části bylo uvedeno celkem 24 možných faktorů, které by studenty mohly stresovat. Prostor byl ponechán samozřejmě i pro vpis dalšího faktoru studentem, který není v přehledu nabízen. V této části dotazníku šlo tedy o to, aby každý student sám určil dle svého vlastního pořadí faktory, které jsou pro něho nejvíce zatěžující, přičemž měly být seřazeny sestupně od jedné do šesti.

Druhá část dotazníku obsahovala celkem 33 tvrzení, která byla rozdělena do tří základních okruhů. Studenti měli uvést, do jaké míry se ztotožňují s jednotlivými výroky. První oblast byla zaměřena na subjektivní pocity a životosprávu studentů, druhá pak na tvrzení spojená se školou a perspektivou do budoucnosti. Třetí oblast byla zaměřena na rodinu a sociální vztahy jedinců. Jednotlivá tvrzení byla škálového charakteru, kdy odpověď:

- 1 znamená, že jedinec s daným výrokem plně souhlasí.
- 2 znamená, že jedinec spíše, částečně souhlasí.
- 3 znamená, že jedinec s daným výrokem spíše nesouhlasí.
- 4 znamená, že se jedinec s tvrzením zcela neztotožňuje a v jeho případě nesouhlasí.

Ve druhé části dotazníku jsou tedy uvedena tvrzení, která se vztahují k pocitům, jež studenti mají. Jiné zjišťují pravidelnost životosprávy, další se věnují vztahu škola – student – prostředí školy. V poslední oblasti jsou zase uvedeny výroky, které jsou zaměřeny na vztah studentů k jejich rodičům, tvrzení mapující rodinnou atmosféru a další sociální vztahy (například s vrstevníky atd.)

V samotném vyhodnocování výsledků dotazníků budou vždy uváděny výsledky u studentů jednotlivých ročníků zvlášť. V závěru obou částí dotazníku i u každého z okruhů bude uvedeno porovnání vyšlých zjištění mezi oběma ročníky a zachyceny případné rozdíly.

## **4.4 Interpretace výsledků výzkumu**

Cílem první části výzkumu je identifikace jednotlivých oblastí, v rámci kterých pociťují studenti stres. Výsledky testování této škály jsou uvedeny v následujících tabulkách, které udávají pořadí všech 24 zvolených faktorů z hlediska udané závažnosti.

V další skupině uvedených tabulek je pořadí prvních šesti zvolených faktorů, rozčleněných opět dle četnosti a závažnosti. Podrobný rozbor všech faktorů je uveden v příloze 4 a 5. Z těchto údajů je zřejmé, do jaké míry vnímají studenti tyto oblasti problémů za zátěž a stresují je. Odpovědi respondentů jsem vyhodnotila dle přiřazení bodových hodnot k jednotlivým číslům (1-6), přičemž faktor, který byl uveden jako první, dostal 6 bodů, naopak faktor na šestém místě dostal 1 bod. Z toho vyplývá, že faktory, které mají přiřazeny nejvyšší bodovou hodnotu, byly studenty vnímány jako nejzávažnější a v jejich životě nejvíce stresující.

Naopak faktory, které mají menší bodové hodnoty, ukazují na to, že nebyly moc často studenty označovány, nebo nebyly zařazovány na přední místa mezi nejvíce stresující oblasti.

#### **4.4.1 Vyhodnocení první části dotazníkového šetření**

V tabulce číslo 1 jsou seřazeny jednotlivé faktory dle závažnosti, kterou daným oblastem studenti prvního ročníku přidělili. V tabulce číslo 2 jsou tyto faktory uvedeny u studentů čtvrtého ročníku. Každý student mohl z nabízených 24 faktorů volit celkem 6 pro něho nejvíce stresujících, kterým byla poté, jak již je zmiňováno výše, přiřazena bodová hodnota. V příloze číslo 6 a 7 je u studentů obou ročníků sledována naopak četnost výskytu všech 24 nabízených faktorů. Procentuální hodnota v posledním sloupci obou tabulek tedy udává, u kolika procent studentů (z celku 28 studentů prvního ročníku a 26 studentů čtvrtého ročníku) se tato možnost objevila na pozicích 1 – 6. Celková hodnota součtu procent neudává hodnotu 100%, protože studenti vybírali více faktorů, než jeden.

**Tabulka 1 určující závažnost jednotlivých faktorů u studentů 1. ročníku**

Pořadí	Stresový faktor	Počet bodů závažnosti
1.	Učivo a příprava na testy	97
2.	Zdravotní stav blízké osoby	53
3.	To, co bude, až dodělám školu	44
4.	Nedostatek volného času	42
5.	Příliš mnoho povinností	39
6.	Hádky v mém okolí	34
7.	Moje finanční situace	30
8.	Škola	30
9.	Budoucnost	27
10.	Mé pocity	26
11.	Některý učitel	22
12.	Blížící se maturita	19
13.	Přijímací zkoušky na VŠ	17
14.	Rodina	17
15.	Moje zdraví	16
16.	To, jak vypadám / jaký jsem	16
17.	Prostředí ve třídě / současný kolektiv	13
18.	Moje parta	12
19.	Strach z...	12
20.	Nový třídní kolektiv	8
21.	Kamarád/ka	7
22.	Domácí prostředí	4
23.	Přítel/kyně	3
24.	Samota	0

**Tabulka 2 určující závažnost jednotlivých faktorů u studentů 4. ročníku**

Pořadí	Stresový faktor	Počet bodů závažnosti
1.	Blížící se maturita	89
2.	Přijímací zkoušky na VŠ	48
3.	Zdravotní stav blízké osoby	41
4.	Učivo a příprava na testy	40
5.	Příliš mnoho povinností	39
6.	Škola	35
7.	Budoucnost	33
8.	Nedostatek volného času	32
9.	Moje zdraví	25
10.	Některý učitel	25
11.	Hádky v mém okolí	23
12.	Rodina	23
13.	To, co bude, až dodělám školu	23
14.	Moje finanční situace	21
15.	Přítel/kyně	18
16.	Samota	13
17.	To, jak vypadám/jaký jsem	9
18.	Mé pocity	5
19.	Moje parta	2
20.	Prostředí ve třídě/současný kolektiv	2
21.	Domácí prostředí	0
22.	Kamarád/ka	0
23.	Nový třídní kolektiv	0
24.	Strach z....	0

## **Vyhodnocení první části dotazníkového šetření u studentů 1. ročníku**

Tabulky číslo 3 a 4 vyjadřují údaje o závažnosti a četnosti prvních šesti zvolených stresorů tak, jak je uvedli studenti 1. ročníku gymnázia.

Studenty tohoto ročníku byl jako nejvíce stresující zvolen faktor učivo a příprava na testy, který byl zároveň také nejčastěji označován. Tento faktor označilo za nejvíce stresující celých 82,14 % studentů a s 97 přidělenými body závažnosti se tedy s velkým předstihem před ostatními dostal na první místo. Další faktor – tedy zdravotní stav blízké osoby byl studenty označen za druhý nejvíce stresující jak z hlediska četnosti (60,71%), tak z hlediska jeho závažnosti (53bodů). Také faktor to, co bude, až dodělám školu, který byl s počtem 44 přiřazených bodů označen jako třetí nejzávažnější, byl rovněž zvolen jako třetí nejčastěji působící stresor pro studenty, který vybralo 42,85% z nich. U dalších faktorů se pak mírně liší rozdíly v udané četnosti a závažnosti. Pokud se tedy z hlediska hodnocení bude přihlížet spíše k závažnosti faktorů, než k jejich četnosti, tak na čtvrtém místě je nedostatek volného času, který získal celkem 42 bodů a za stresující ho označilo 35,71% dotazovaných. Dalším zvoleným faktorem bylo příliš mnoho povinností. Tento typ stresoru dostal celkem 39 bodů a byl vybrán u 39,28% studentů. Rovněž faktor hádky v mém okolí byly vnímány celkem jako závažně působící. Označilo ho 35,71% studentů a se svými 34 body závažnosti se umístil na šestém místě.

Pokud bychom se na výsledky podívali z hlediska četnosti, pak by na třetím místě byl faktor budoucnost, který zvolilo 42,85% dotazovaných. Budoucnost byla sice velice často obsazována do pořadí prvních šesti nejzávažnějších faktorů, nebyla jí ale přikládána taková závažnost, jako již zmiňovaným. Podobně je tomu i u faktoru finanční situace, který byl také velmi často označován (také 42,85% respondentů), rovněž ale nebyl považován za extrémně závažný. Pořadí jednotlivých možností dle jejich průměrného označení závažnosti je možné nalézt v tabulce 3.

Za zmínění stojí ještě také faktor škola, který měl rovněž jako oblast finanční situace přidělenou závažnost 30 bodů a udalo ho 28,57% studentů. Ostatní možnosti poté volilo menší procento studentů a byla jim také přikládána menší závažnost. Faktor strach z, u kterého byla možnost otevřené odpovědi, uvedlo celkem 10,71% studentů. Jedna studentka zde zmínila strach z osob, druhá strach z nedosáhnutí svých cílů a třetí studentka strach z neúspěchu.

Tento faktor tedy volily jen dívky. Zajímavým je i zjištění, že samotou neoznačil do první šestice faktorů žádný z respondentů.

**Tabulka 3 určující závažnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 1. ročníku**

Pořadí závažnosti	Zvolený faktor	Počet lidí, kteří faktor označili	Součet bodového ohodnocení	Průměrná bodová hodnota závažnosti faktoru
1.	Učivo a příprava na testy	23 – 82,14%	97	4,2
2.	Zdravotní stav blízké osoby	17 – 60,71%	53	3,1
3.	To, co bude, až dodělám školu	12 – 42,85%	44	3,7
4.	Nedostatek volného času	10 – 35,71%	42	4,2
5.	Příliš mnoho povinností	11 – 39,28%	39	3,5
6.	Hádky v mém okolí	10 – 35,71%	34	3,4

**Tabulka 4 určující četnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 1. ročníku**

Pořadí četnosti	Zvolený faktor	Počet lidí, kteří faktor označili	Součet bodového ohodnocení	Průměrná bodová hodnota závažnosti faktoru
1.	Učivo a příprava na testy	23 – 82,14%	97	4,2
2.	Zdravotní stav blízké osoby	17 – 60,71%	53	3,1
3.	To, co bude, až dodělám školu	12 – 42,85%	44	3,7
4.	Moje finanční situace	12 – 42,85%	30	2,5
5.	Budoucnost	12 – 42,85%	27	2,3
6.	Příliš mnoho povinností	11 – 39,28%	39	3,5

## **Vyhodnocení první části dotazníkového šetření u studentů 4. ročníku**

Tabulky číslo 5 a 6 vyjadřují údaje o závažnosti a četnosti prvních šesti zvolených stresorů tak, jak je uvedli studenti 4. ročníku gymnázia. Každý student opět volil z 24 nabízených faktorů 6 pro něho nejzávažnějších, kterým byla poté přiřazena bodová hodnota.

Za nejzávažnější a zároveň nejčetnější byl studenty zvolen faktor blízcí se maturita, který uvedlo 76,92% studentů a získal bodovou hodnotu 89 bodů. Blízcí se maturita je tedy pro studenty čtvrtého ročníku velmi výrazným stresorem, neboť faktor, který se umístil v pořadí na druhém místě (přijímací zkoušky na VŠ), uvedlo už výrazně méně studentů – 12 z 26 respondentů, tedy 46,15%. Tato možnost získala druhou nejvyšší bodovou hodnotu ze všech možných, celkem 48. U dalších odpovědí už se neshodují údaje o četnosti a zároveň i o závažnosti, proto je na hodnocení pohlíženo hlavně z hlediska závažnosti. Třetím nejzávažnějším faktorem byl zvolen zdravotní stav blízké osoby. Za závažný stresor ho považuje 9 studentů, kteří mu přiřadili třetí nejvyšší bodovou hodnotu – 41 bodů. Rovněž učivo a příprava na testy jsou studenty vnímány jako zátěžové. Tento faktor označilo celkem 42,30% studentů a s bodovou hodnotou 40 se tak stal čtvrtým nejzávažnějším. Za pátý, nejvíce stresující faktor se 40 body je považováno příliš mnoho povinností (zvolilo 46,15% studentů). Školu označilo za stresující celkem 34,61% studentů a s 35 body se tak stal šestým nejzávažnějším stresorem z nabízených možných. Obavy z toho, co přinese budoucnost, uvedlo celkem 38,46% studentů. Tento faktor udával v průměru každý 2,6 student, ale celkově byl vnímán jako méně závažný oproti ostatním šesti zvoleným.

Z hlediska četnosti byly také faktory moje zdraví a finanční situace voleny relativně často (každým 2,88 studentem), ačkoliv jim už byla přikládána o něco menší závažnost, než předchozím. Ostatní možnosti volilo už menší procento studentů a byla jim rovněž přidělována nižší míra závažnosti. Například současný kolektiv a parta činí určité starosti jen třem studentům, což je dohromady asi 26,88%. Faktory domácí prostředí, kamarád/ka, nový třídní kolektiv a strach z, nezvolil do první šestice ani jeden student čtvrtého ročníku, což je dle mého názoru poměrně překvapující.



**Tabulka 5 určující závažnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 4. ročníku**

Pořadí závažnosti	Zvolený faktor	Počet lidí, kteří faktor označili	Součet bodového ohodnocení	Průměrná bodová hodnota závažnosti faktoru
1.	Blížící se maturita	20 – 76,92%	89	4,5
2.	Přijímací zkoušky na VŠ	12 – 46,15%	48	4,0
3.	Zdravotní stav blízké osoby	9 – 34,61%	41	4,6
4.	Učivo a příprava na testy	11 – 42,30%	40	3,6
5.	Příliš mnoho povinností	12 – 46,15%	39	3,3
6.	Škola	9 – 34,61%	35	3,9

**Tabulka 6 určující četnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 4. ročníku**

Pořadí četnosti	Zvolený faktor	Počet lidí, kteří faktor označili	Součet bodového ohodnocení	Průměrná bodová hodnota závažnosti faktoru
1.	Blížící se maturita	20 – 76,92%	89	4,5
2.	Přijímací zkoušky na VŠ	12 – 46,15%	48	4,0
3.	Příliš mnoho povinností	12 – 46,15%	39	3,3
4.	Učivo a příprava na testy	11 – 42,30%	40	3,6
5.	Budoucnost	10 – 38,46%	33	3,3
6.	Nedostatek volného času	10 – 38,46%	32	3,2

## **Porovnání výsledků první části dotazníku u studentů 1. a 4. ročníku a ověření pravdivosti stanovených hypotéz**

Jak již dokazují výše uvedené tabulky (1 – 6) jsou ve výběru stresových faktorů studenty patrné určité rozdíly a to nejen z hlediska určení četnosti, ale i závažnosti daných možností.

Ověření hypotéz:

**H1: Mezi jednotlivými ročníky budou značné rozdíly v přiřazování závažnosti působení jednotlivých faktorů.**

Tato hypotéza se dle mého názoru spíše potvrdila, i když rozdíly mezi několika volenými možnostmi nejsou velké. Výrazný je například rozdíl ve faktoru to, co bude, až dodělám školu. Dalo by se předpokládat, že tato nabízená možná varianta bude více stresující spíše pro studenty čtvrtého ročníku, kterým se blíží konec studia. Opak je ale pravdou. Dle výsledků se tato možnost umístila z hlediska závažnosti u studentů prvního ročníku na 3. místě (zvolilo celkem 12 studentů). U studentů čtvrtého ročníku až na 13. místě (zvolilo 6 studentů). Naopak je tomu u faktoru blížící se maturita, kdy se maturita umístila u studentů čtvrtého ročníku na první pozici největšího stresoru, zatímco u studentů prvního ročníku obsadila až 12 pozici. Velmi podobně se pak jeví i faktor přijímací zkoušky na vysokou školu, kdy je také mnohem závažněji vnímám studenty čtvrtého ročníku, než prvního. Studenti prvního ročníku také více prožívají a stresují je hádky v jejich okolí, než studenty čtvrtého ročníku. V této oblasti je udaná závažnost 34 bodů / 23 bodů. Studenty prvního ročníku také mnohem významněji stresuje učivo a příprava na testy. Zatímco u končícího ročníku gymnázia je tato možnost volena každým 2,3 studentem, u prvního ročníku je to už každý 1,2 student, který zvolil tuto nabízenou variantu do první šestice.

Velkým překvapením je ovšem umístění faktoru zdravotní stav blízké osoby na předních pozicích u obou dotazovaných ročníků. Tento stresor označilo za závažný 34,61% studentů čtvrtého ročníku a u prvního ročníku celých 60,71% studentů. U studentů prvního ročníku byl dokonce zvolen jako druhý nejvíce stresující z možných nabízených. Myslím, že výsledné umístění tohoto faktoru na přední pozice přineslo největší překvapení ve vyhodnocování celé první části dotazníku a jistě by stál za další rozsáhlejší sledování a zkoumání, neboť tyto výsledné hodnoty by mohly být možným ukazatelem zhoršujícího se zdravotního stavu populace a negativního vlivu dopadu tohoto jevu na psychiku jedinců v okolí nemocných.

Podrobnější výsledky rozdílů v závažnosti faktorů jednotlivých ročníků je možné nalézt, jak již je zmiňováno výše, v příloze 4 a 5.

### **H2: Studenty v prvním ročníku bude nejvíce stresovat nový kolektiv, samotné učivo a jeho náročnost**

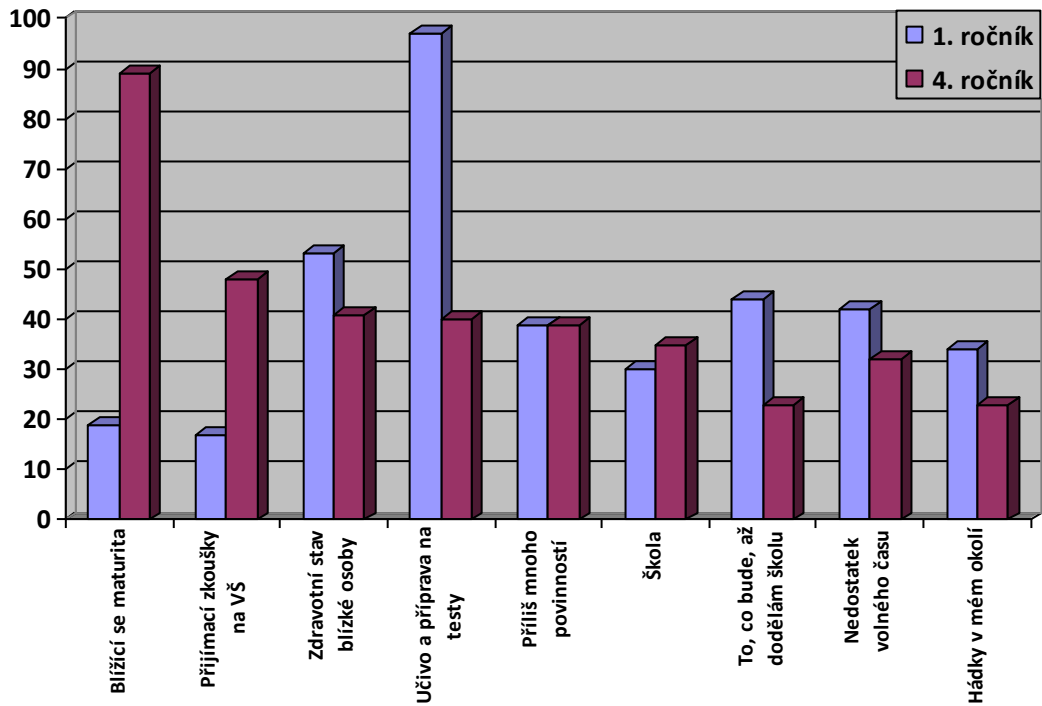
K potvrzení této hypotézy došlo jen z části. Učivo a jeho náročnost bylo pro studenty opravdu nejvíce stresujícím faktorem, který uvedlo 82,14% respondentů (tedy 23 studentů z 28 možných). Zároveň i počet bodů závažnosti (97) ukazuje, že učivo je pro studenty prvního ročníku velmi stresující, neboť další faktory mají oproti tomuto už poměrně nižší hodnoty (výjimku tvoří jen volba zdravotního stavu blízké osoby, která má také relativně vysoké skóre).

Oproti mým původním předpokladům se oblast týkající se nového třídního kolektivu nejevila jako závažně působící. V nabízených možnostech byly celkem dva velmi podobné faktory týkající se této oblasti a to: nový třídní kolektiv a druhým bylo prostředí ve třídě / současný kolektiv, který byl ovšem směřován spíše na studenty čtvrtého ročníku. Přesto po součtu hodnot obou těchto variant, které se týkají klimatu ve třídě, vychází, že tyto faktory zvolilo jen šest studentů. Dle těchto výsledků by se tedy mohlo předpokládat (ne však závazně), že v dané školní třídě by se neměly objevovat výrazné neshody mezi spolužáky a ani by nemělo být výrazně narušeno klima této školní třídy.

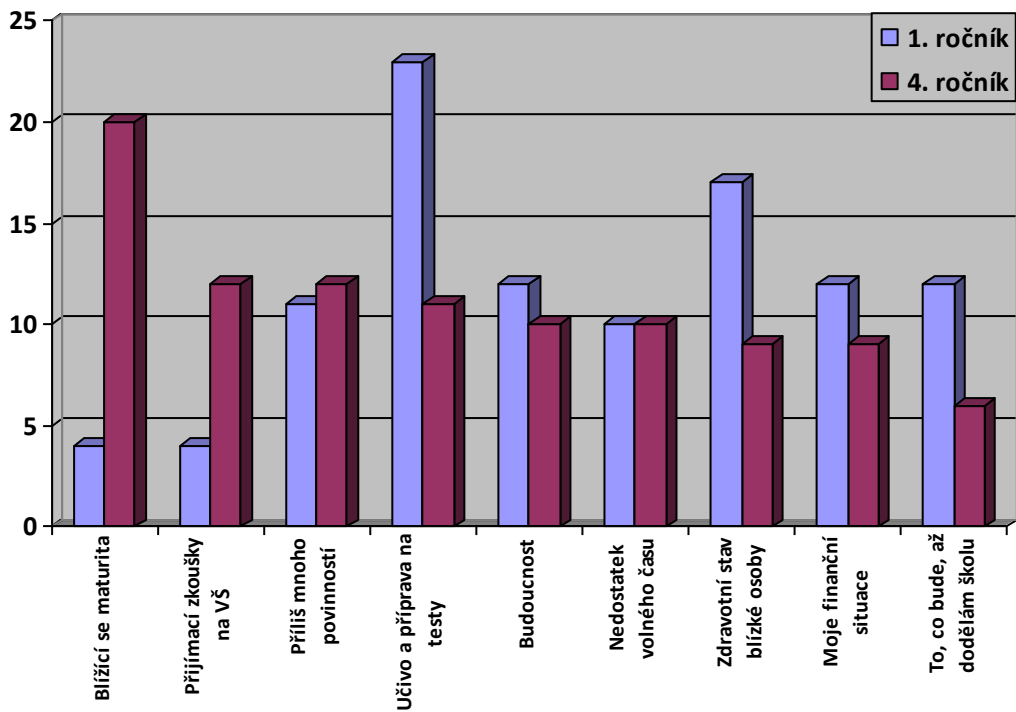
### **H3: Pro studenty čtvrtého ročníku budou nejvýznamnějšími stresovými faktory maturita a přijímací zkoušky na vysokou školu.**

Tato hypotéza se plně potvrdila. Studenti čtvrtého ročníku udávali faktor blízký se maturita jako nejzávažnější a zároveň byl také nejčastěji voleným (zvolilo 20 studentů z 26 možných, což činí 76,92% všech dotazovaných). Tento faktor získal velký náskok před dalšími možnostmi, a proto se nesporně umístil na první pozici, tedy jako nejvíce závažný a zároveň nejvíce procentuálně stresující. Bylo také předpokládáno, že přijímací zkoušky na vysokou školu budou rovněž většinou studentů označeny za stresor. Tento faktor uvedlo celkem 46,15% dotazovaných, kteří mu přiřadili celkem 48 bodů závažnosti. Opravdu se tedy stal druhým nejvýznamněji působícím stresorem.

Následující grafická znázornění vyobrazují porovnání jednotlivých šesti faktorů, které se umístily na prvním místě, mezi jednotlivými ročníky opět z hlediska četnosti a závažnosti.



*Graf 1 srovnávající 6 nejzávažnějších faktorů u 1. a 4. ročníku*



*Graf 2 srovnávající 6 nejčtenějších faktorů u 1. a 4. ročníku*

## 4.4.2 Vyhodnocení druhé části dotazníkového šetření

Druhá část dotazníkového šetření byla rozdělena do tří základních oblastí, dle kterých je také vyhodnocena. U každé oblasti je uvedeno kolik procent studentů z prvního a kolik ze čtvrtého ročníku zvolilo danou možnost. Následně je vždy celá oblast výsledně shrnuta a jsou porovnány výsledky mezi oběma ročníky.

V jednotlivých okruzích jsou v tabulkách uvedeny odpovědi studentů obou ročníků na jednotlivá tvrzení. Studenti v prvním okruhu odpovídali celkem na čtrnáct z nich. Ve druhém okruhu pak na deset a ve třetím na zbylých devět tvrzení. V prvním i druhém bloku odpovědělo na každý výrok všech 28 studentů z prvního ročníku a všech 26 studentů z ročníku čtvrtého, tedy všichni dotazovaní respondenti. Výjimku tvoří ve třetím okruhu tvrzení číslo 32, kdy byla získána odpověď jen od 27 studentů z prvního ročníku a 22 studentů ročníku čtvrtého.

Dle významu čísel vyplývá, že hodnoty 1 a 2, které s daným výrokem plně, nebo spíše souhlasí, naznačují vyšší míru zátěže a působení možného stresu v této oblasti, než hodnoty 3 a 4, které se s daným tvrzením spíše neztotožňují. Stejně je tomu u všech třech okruhů.

### *Rozčlenění jednotlivých oblastí dle obsahujících tvrzení:*

<b>1. okruh tvrzení – Subjektivní pocity a životospráva</b>	
1.	Myslím, že na některé své úkoly nestačím.
2.	Chtěl/a bych více odpočívat, ale často mám pocit, že mám málo času.
3.	Nedovedu si organizovat čas tak, abych vše stihl/a.
4.	Přijde mi, že vše dělám na poslední chvíli.
5.	Myslím, že se ode mě příliš očekává.
6.	Často bývám po vyučování unavený/á.
7.	Jsem ustaraný/á a mám sklon vidět černé stránky věcí.
8.	Večer špatně usínám, nemám dostatek kvalitního spánku.
9.	Moje zdraví mi dělá starosti.
10.	Občas na sobě pociťuji, že jsem ve stresu.
11.	Nemám čas se dostatečně věnovat sportům a jiným pohybovým aktivitám.
12.	Nemám pravidelný denní režim (např. jídlo a spánek ve stejném čase).
13.	Myslím, že nejsem spokojen/a se svým dosavadním životem.
14.	Nejsem takový/á, jaký/á bych chtěl/a být. Nejsem dostatečně spokojený/á sám/a se sebou.

<b>2. okruh tvrzení – Škola a perspektiva do budoucna</b>	
15.	Myslím, že nejvíce mě stresuje škola a věci s ní spojené.
16.	Myslím, že více těžkostí než škola mi přináší můj osobní život
17.	Ve třídě se necítím dobře, panuje zde většinou napjatá atmosféra.
18.	Studium na gymnáziu je dle mého názoru těžší a náročnější, než na ostatních středních školách.
19.	Příprava na zkoušení a různé testy je pro mě vyčerpávající a často mám pocit, že je toho na mě příliš.
20.	Bojím se toho, že nesložím maturitní zkoušku.
21.	Mám strach z toho, co přinese budoucnost.
22.	Často přemýšlím o tom, co budu dělat, když se nedostanu na VŠ, nebo nebudu dostatečně úspěšný v současné škole.
23.	Chtěl/a bych už raději pracovat, než studovat.
24.	Nemám důvěru k většině svých učitelů a nedokázal/a bych za nimi přijít Se žádostí o radu, nebo o pomoc.

<b>3. okruh tvrzení – Rodina a sociální vztahy</b>	
25.	Rodiče mě příliš kontrolují.
26.	Rodiče mě často nutí, abych dělal/a něco, do čeho se mi nechce.
27.	Myslím, že doma panuje spíše rodinná nepohoda a špatná nálada.
28.	Mám špatné rodinné/internátní zázemí (popřípadě jiné, tam kde bydlím).
29.	Nemám dostatek finančních prostředků na provozování svých zájmů a dalších aktivit.
30.	Chtěl/a bych mít více volného času na své zájmy nebo akce s kamarády.
31.	Nemám dostatek dobrých kamarádů, díky kterým se necítím sám/sama.
32.	Pokud mám v současnosti přítele/přítelkyni, nejsem ve vztahu spokojený/á.
33.	Se svým okolím nemám dobré vztahy a vím, že se na lidi kolem sebe (rodiče, kamarády, nějakého učitele apod.) nemohu spolehnout.

### **Vyhodnocení 1. okruhu druhé části dotazníkového šetření**

První část dotazníkového šetření byla zaměřena na subjektivní pocity studentů a dodržování určitých zásad životosprávy.

Tvrzení číslo 10 bylo zaměřeno na studentovo vlastní hodnocení pocíťované hladiny stresu. Pocit občasné přítomnosti stresu má 64,29% studentů prvního ročníku a dokonce 96,15% studentů ročníku čtvrtého. Jen jeden student čtvrtého ročníku uvedl, že se spíše necítí být občas ve stresu. Myslím, že výsledky nejsou nijak překvapující a ukazují na to, že studenti se ve svém životě setkávají s nejrůznějšími stresy a stresory a tento stav si povětšinou uvědomují. Otázkou pak zůstává, do jaké míry.

S tím, jak se jedinci dostávají do stresu, úzce souvisí pravidelnost denního režimu, umění hospodařit s časem a celková životospráva. Této problematice byla věnována především tvrzení 2, 3, 4, 8, 9, 11 a 12. Problém s pravidelností denního režimu si připouští přesně 50% studentů prvního ročníku a 61,54% respondentů z ročníku čtvrtého. Přestože více než 60% dotazovaných studentů čtvrtého ročníku pocítuje dle výsledků výzkumu nepravidelnosti ve své životosprávě, nemají studenti většinou výrazné problémy s usínáním. Ve čtvrtém ročníku tyto problémy pocítuje 30,77% studentů, v prvním ročníku pouze 21,43% dotazovaných. Také zdravotní stav studentů samotných se nejeví jako závažně prožívaný faktor. Celkem 79,62% všech dotazovaných studentů nemá se svým zdravotním stavem starosti. Ve zkoumaném vzorku je ale 8 studentů z čtvrtého ročníku a 3 studenti z prvního ročníku, kterým tato oblast jistě obavy činí. Někteří studenti uváděli tento faktor již v první části dotazníkového šetření, kde vyšly mimo jiné velmi překvapivé hodnoty u zdravotního stavu blízkých osob. Z toho vyplývá, že si studenti uvědomují, význam a hodnotu zdravotního stavu a do určité míry jim tato oblast působí také jisté starosti.

Několik tvrzení v tomto okruhu bylo zaměřeno na vnímání a hodnocení časových dispozic samotnými studenty. Přesně polovina studentů čtvrtého ročníku pocítuje nedostatek času na své sportovní a jiné aktivity. Také 64,29% studentů prvního ročníku se ztotožňuje s tímto tvrzením. Dle výsledků dotazníků lze říci, že problémy s časem a obtíže s uspořádáním činností jsou pro studenty většinou problém. Celkem 60,72% studentů prvního a 73,07% studentů ročníku čtvrtého připouští, že dělají vše na poslední chvíli. To dokazuje také to, že u tvrzení číslo 4 byla nejčastěji vybírána hodnota 1, tedy že výrok plně souhlasí. S časem souvisely také výroky 1, 2 a 3. Problémy s organizací času přiznává 57,15% studentů prvního ročníku a 57,69% studentů ročníku čtvrtého. I když v tomto tvrzení už nejsou rozdíly v četnosti odpovědí nějak zásadně rozdílné, přesto má s organizací času problém více než polovina všech dotazovaných respondentů, což je dle mého názoru relativně vysoká hodnota. Tento problém, ať už je jakkoliv patrný, či skrytý, může také úzce souviset s tím, že 53,85% studentů má pocit, že na některé své úkoly nestačí. U studentů prvního ročníku je to ale u většiny spíše naopak. Přestože tito studenti pocítují mnohdy nedostatek času, celkem 60,72% z nich si nemyslí, že by na své úkoly nestačili. Problém s tím, jak stačí na své úkoly, si ale připouští 11 studentů z prvního ročníku, tedy 39,29% studentů, což jistě není zanedbatelné číslo.

Relativní shoda panuje v názoru, že studenti by chtěli více odpočívat, ale často mají pocit právě již mnohokrát zmiňovaného nedostatku času. Více odpočinku by si přálo 57,15% studentů prvního a dokonce 88,46% studentů ročníku čtvrtého. Celkem 59,26% dotazovaných studentů se také cítí být po vyučování unaveně, což by mohlo ukazovat na možné přetěžování studentů ve škole. Z těchto výsledků tedy vyplývá, že problém s časem a jeho organizací je u studentů poměrně častým a výrazně vnímaným problémem.

Relativně velký rozdíl mezi ročníky panuje u tvrzení číslo 7. Zatímco studenti prvního ročníku se většinou necítí příliš ustaraně a nemají sklon vidět černé stránky věcí, u studentů čtvrtého ročníku je tomu naopak. 61,54% z nich má problémy v této oblasti a cítí se ustaraně.

Toto tvrzení také úzce souvisí s tím, jak studenti vnímají sami sebe a jak jsou spokojeni se svým dosavadním životem. Právě na tyto otázky byly zaměřeny výroky 5,13 a 14. Dle výsledků se ukázalo, že studenti obou dvou ročníků se necítí být stresováni přílišným očekáváním svého okolí. Tyto výsledky by měly být vnímány pozitivně, neboť právě přílišná očekávání jsou mnohdy jedním z možných činitelů stresu.

Takto pozitivní hodnoty ovšem nevyšly u tvrzení 14 a vesměs ani u tvrzení čísla 13. Celkem 53,57% studentů čtvrtého ročníku a rovných 50% studentů ročníku prvního přiznává, že nejsou dostatečně spokojeni sami se sebou a necítí se takoví, jakými by chtěli být. To úzce souvisí také s tím, že 22 studentů ze všech 54 dotazovaných, se necítí být spokojených se svým dosavadním životem. Přestože více než polovina všech studentů je spokojena se svým dosavadním životem, nejsou tyto vyšlé údaje moc uspokojivé. Ukazují totiž na to, že velké procento studentů se už v takto mladém věku necítí být příliš šťastnými a spokojenými ve svém životě. Otázkou pak zůstává, proč se tolik procent studentů necítí zcela spokojeně a nejsou dostatečně spokojeni ani se sebou samým.



**Tabulka 1 – 1. část – 1. ročník**

	1		2		3		4		% Inklinace k tvrzením <u>1 a 2 / 3 a 4</u>
	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	
<b>1</b>	0	0%	11	39,29%	12	42,86%	5	17,86%	39,29 / 60,72
<b>2</b>	5	17,86%	11	39,29%	7	25%	5	17,86%	57,15 / 42,86
<b>3</b>	5	17,86%	11	39,29%	9	32,14%	3	10,71%	57,15 / 42,85
<b>4</b>	12	42,86%	5	17,86%	7	25%	4	14,29%	60,72 / 39,29
<b>5</b>	4	14,29%	3	10,71%	16	57,14%	5	17,86%	25 / 75
<b>6</b>	4	14,29%	10	35,71%	11	39,29%	3	10,71%	50 / 50
<b>7</b>	3	10,71%	9	32,14%	12	42,86%	4	14,29%	13,85 / 57,15
<b>8</b>	2	7,14%	4	14,29%	14	50%	8	28,57%	21,43 / 78,57
<b>9</b>	0	0%	3	10,71%	16	57,14%	9	32,15%	10,71 / 89,29
<b>10</b>	7	25%	11	39,29%	9	32,15%	1	3,57%	64,29 / 35,71
<b>11</b>	4	14,29%	5	17,86%	10	35,71%	9	32,15%	32,15 / 67,86
<b>12</b>	9	32,15%	5	17,86%	11	39,29%	3	10,71%	50 / 50
<b>13</b>	3	10,71%	9	32,15%	6	21,43%	10	35,71%	42,86 / 57,14
<b>14</b>	3	10,71%	12	42,86%	8	28,57%	5	17,86%	53,57 / 46,43

**Tabulka 2 – 1. část – 4. ročník**

	1		2		3		4		% Inklinace k tvrzením <u>1 a 2 / 3 a 4</u>
	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	
<b>1</b>	3	11,54%	11	42,31%	9	34,61%	3	11,54%	53,85 / 46,15
<b>2</b>	7	26,92%	16	61,54%	2	7,69%	1	3,85%	88,46 / 11,54
<b>3</b>	6	23,08%	9	34,61%	8	30,77%	3	11,54%	57,69 / 42,31
<b>4</b>	10	38,46%	9	34,61%	5	19,23%	2	7,69%	73,07 / 26,92
<b>5</b>	3	11,54%	6	23,07%	15	57,70%	2	7,69%	34,61 / 65,39
<b>6</b>	2	7,69%	16	61,54%	6	23,08%	2	7,69%	69,23 / 30,77
<b>7</b>	4	15,39%	12	46,15%	7	26,92%	3	11,54%	61,54 / 38,46
<b>8</b>	5	19,23%	3	11,54%	11	42,31%	7	26,92%	30,77 / 69,23
<b>9</b>	3	11,54%	5	19,23%	6	23,08%	12	46,15%	30,77 / 69,23
<b>10</b>	14	53,84%	11	42,31%	1	3,85%	0	0%	96,15 / 3,85
<b>11</b>	1	3,85%	12	46,15%	9	34,61%	4	15,39%	50 / 50
<b>12</b>	4	15,39%	12	46,15%	4	15,39%	6	23,08%	61,54 / 38,47
<b>13</b>	3	11,54%	7	26,92%	10	38,46%	6	23,08%	38,46 / 61,54
<b>14</b>	6	23,08%	7	26,92%	6	23,08%	7	26,92%	50 / 50

### **Vyhodnocení 2. okruhu druhé části dotazníkového šetření**

V tomto okruhu se tvrzení 15 - 19 týkala samotného studia na gymnázium a klimatu školní třídy. Tvrzení 20 - 23 byla pak zaměřena spíše na blížíci se maturitu a také na to, co přinese budoucnost.

Právě výroky 15 a 16 spolu velmi úzce korespondují. Celkem 83,33% všech studentů je výrazně stresováno školou. Dle výsledků obou výroků vyplývá, že faktor škola stresuje studenty více, než například osobní život. Osobním životem je více než školou stresováno 8 studentů z prvního ročníku a 7 studentů ročníku čtvrtého. Tvrzení 15 společně s dalšími tedy dokazuje, že studenti jsou školou opravdu stresováni.

Tvrzení 17 bylo zaměřeno na vztahy ve třídě a do jisté míry souvisí s výrokem 23, i když v tomto případě závisí odpověď na mnoha dalších faktorech. Přesto by však právě klima školní třídy mohlo být jedním z faktorů, který má vliv na to, jestli by studenti chtěli být ve škole dál, nebo by už chtěli být raději mimo školní prostředí. Dle výsledků vyplývá, že většina studentů

prvního ročníku (89,29%) i většina studentů ročníku čtvrtého (92,31%) se ve třídě cítí vesměs dobře a převládá tam spíše dobrá a uvolněná atmosféra. Tyto hodnoty tedy neukazují na to, že by ve třídě bylo přílišné a výrazné napětí, takže se školní třída jeví z hlediska klimatu a sociálních vztahů v rámci normy. Přesto musí být dle mého názoru v tomto případě bráno v potaz to, že jeden student prvního ročníku uvedl, že se necítí ve třídě dobře a další dva studenti téhož ročníku měli obdobný názor, i když už s daným výrokiem pouze spíše souhlasili. Většina studentů prvního i čtvrtého ročníku (87% všech dotazovaných) by pak raději chtěla ještě studovat, než pracovat. Dle výsledků by se mohlo předpokládat, že atmosféra ve třídě není výrazně napjatá.

Asi největší shoda mezi studenty obou ročníků, panovala u výroku číslo 18, který se zaměřoval na porovnání náročnosti studia na gymnáziu a středních školách obecně. Celkem 85,19% všech dotazovaných uvedlo, že studium na gymnáziu je dle jejich názoru opravdu těžší a náročnější, než na střední škole. Výsledky tedy vedou k zamyšlení, proč mezi studenty povětšinou panuje tento názor. Zda je to tím, že je na tomto typu škol studium opravdu náročnější a studenti se cítí přetěžováni, nebo jde jen o názor, který se obecně traduje, uznává se a je studentům vštěpován. S touto problematikou je úzce spjato tvrzení 19. Studenti odpovídali na to, jestli je pro ně příprava na testy a zkoušení vyčerpávající a v důsledku toho si připadají, že je toho na ně příliš. Zde jsou v odpovědích více vyhraněni studenti prvního ročníku, kdy pro 67,85% z nich tomu tak opravdu je. Mezi studenty čtvrtého ročníku už nejsou patrné tak velké rozdíly, přesto se dá říci, že s tímto výrokiem také spíše souhlasili (konkrétně 53,84% dotazovaných).

V tomto okruhu byly také jako stresory zkoumány faktory maturita a budoucnost studentů. Právě blížící se maturita byla v první části dotazníkového šetření vnímána jako velmi závažný faktor především pro studenty čtvrtých ročníků. Dle výsledků vyplývá, že studenti vnímají maturitní zkoušku jako stresor, přesto se ovšem větší polovina studentů příliš neobává toho, že by došlo k neúspěchu u maturitní zkoušky. Rozdílnost ve výsledcích je však u obou ročníků poměrně malá. Zatímco v prvním ročníku se maturity bojí 12 studentů, 16 dalších takový strach nepocituje, nebo alespoň méně výrazně. U čtvrtého ročníku má pak strach z maturitní zkoušky 12 studentů, dalších 14 má obavy menší. Jak již zmiňuji výše, výsledky jsou u tohoto tvrzení velmi rozporuplné. Studenti se nejčastěji přikláněli k hodnotě 3, tedy že spíše nesouhlasí s daným výrokiem.

Obavy z toho, co přinese budoucnost má 64,29% studentů prvního ročníku a 46,15% studentů ročníku čtvrtého. Především u čtvrtého ročníku byl tento faktor velmi rozporuplný z hlediska odpovědí, žádný student však neuvedl, že by se zcela nebál toho, co budoucnost přinese. Nejčastěji tedy byla u tohoto tvrzení volena hodnota 1 u prvního ročníku a hodnoty 2 a 3 u čtvrtých ročníků. Obavy z toho, co přinese budoucnost, mají tedy spíše studenti prvního, než čtvrtého ročníku. S tímto faktorem také úzce souvisí výrok 22. Z výsledků vyplývá, že dotazovaní respondenti spíše nepřemýšlejí nad tím, co bude, pokud se nedostanou na vysokou školu, nebo nebudou dostatečně úspěšní ve škole současné. Na tento výsledek má však také vliv to, kolik % studentů by chtělo jít po maturitě na vysokou školu. Tento faktor však nebyl zkoumán. Z odpovědí tedy vyplývá, že 32,14% studentů z prvního ročníku a 30,76% studentů ročníku čtvrtého stresuje tento faktor. Pro většinu však není tak významný. Nejvíce studentů z obou ročníků se v tomto tvrzení přiklání k hodnotě 3, což znamená, že nad tímto problémem spíše nepřemýšlejí nijak často.

Tvrzení číslo 24 bylo zaměřeno na vztah studentů k jejich učitelům a důvěru k nim. Názory v této oblasti byly u studentů poměrně nejednotné a to především u studentů prvního ročníku, kde nebyl mezi vyššími hodnotami moc výrazný rozdíl. 16 studentů (57,14%) prvního ročníku má ke svým učitelům důvěru a spíše by se jim dokázali svěřit. Oproti tomu 12 studentů (42,86%) nemá ke svým učitelům moc velkou důvěru a nepřišli by za nimi se žádostí o radu nebo pomoc. U studentů čtvrtého ročníku se dá říci, že většina z nich (65,39%) důvěru k učitelům má, přesto 34,61% studentů, což není zanedbatelné číslo, takový vztah ke svým učitelům nepocítuje.

**Tabulka 3 – 2. část – 1. ročník**

	1		2		3		4		% Inklinace k tvrzením <u>1 a 2 / 3 a 4</u>
	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	
<b>15</b>	5	17,86%	16	57,14%	6	21,43%	1	3,57%	75 / 25
<b>16</b>	2	7,14%	6	21,43%	14	50%	6	21,43%	28,57 / 71,43
<b>17</b>	1	3,57%	2	7,14%	10	35,71%	15	53,58%	10,71 / 89,29
<b>18</b>	6	21,43%	19	67,86%	3	10,71%	0	0%	89,29 / 10,71
<b>19</b>	3	10,71%	16	57,14%	7	25%	2	7,14%	67,85 / 32,14
<b>20</b>	4	14,29%	8	28,57%	10	35,71%	6	21,43%	42,86 / 57,14
<b>21</b>	11	39,29%	7	25%	8	28,57%	2	7,14%	64,29 / 32,71
<b>22</b>	6	21,43%	3	10,71%	12	42,86%	7	25%	32,14 / 67,86
<b>23</b>	2	7,14%	2	7,14%	10	35,71%	14	50%	14,28 / 85,71
<b>24</b>	1	3,57%	11	39,29%	10	35,71%	6	21,43%	42,86 / 57,14

**Tabulka 4 – 2. část – 4. ročník**

	1		2		3		4		% Inklinace k tvrzením <u>1 a 2 / 3 a 4</u>
	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	
<b>15</b>	7	26,92%	17	65,39%	1	3,85%	1	3,85%	92,31 / 7,7
<b>16</b>	4	15,38%	3	11,54%	16	61,54%	3	11,54%	26,92 / 73,08
<b>17</b>	0	0%	2	7,69%	11	42,31%	13	50%	7,69 / 92,31
<b>18</b>	15	57,70%	6	23,08%	4	15,38%	1	3,85%	80,78 / 19,23
<b>19</b>	6	23,08%	8	30,76%	10	38,46%	2	7,69%	53,84 / 46,15
<b>20</b>	6	23,08%	6	23,08%	8	30,76%	6	23,08%	46,16 / 53,84
<b>21</b>	5	19,23%	7	26,92%	14	53,85%	0	0%	46,15 / 53,85
<b>22</b>	4	15,38%	4	15,38%	11	42,31%	7	26,92%	30,76 / 69,23
<b>23</b>	0	0%	3	11,54%	11	42,31%	12	46,15%	11,54 / 88,46
<b>24</b>	1	3,85%	8	30,76%	6	23,08%	11	42,31%	34,61 / 65,39

### **Vyhodnocení 3. okruhu druhé části dotazníkového šetření**

Oblast rodiny a sociálních vztahů nebyla pro zkoumaný vzorek studentů z hlediska působení hladiny stresu příliš zásadní. U všech tvrzení převažovaly procentuálně spíše hodnoty 3 a 4 což znamená, že studenti s danými výroky častěji buď spíše, nebo zcela nesouhlasili a necítili se tak jimi výrazně stresováni. Výjimku tvoří pouze tvrzení číslo 30, kdy 22 studentů prvního ročníku (78,57%) a 19 studentů čtvrtého ročníku (73,07%) uvedlo, že by chtěli mít více volného času, což může ukazovat na určité přetížení a příliš mnoho úkolů. To, že nedostatek volného času byl z tohoto zkoumaného okruhu největším problémem z hlediska závažnosti, dokazuje i fakt, že u jediného tohoto tvrzení z třetího okruhu převládají výrazně spíše odpovědi 1 a 2, než druhé dvě.

Výroky číslo 25 - 28 byly zaměřeny na vztahy s rodiči a celkovou rodinnou atmosféru. Dle výsledků vyplývá, že studenti prvního ročníku většinou nemají problémy v této oblasti. Přes 93% studentů prvního ročníku usuzuje, že u nich doma (nebo v prostředí kde v současnosti žijí) nepanuje nepohoda nebo špatné nálady. U studentů čtvrtého ročníku je pak tohoto názoru přes 84% dotazovaných studentů. Lze tedy říci, že celkově jsou studenti vesměs spokojeni se svým rodinným zázemím a domácím prostředím, i když studenti prvního ročníku pocítují o něco výraznější kontrolu ze strany rodičů, než studenti čtvrtého ročníku. Pocit, že je rodiče příliš kontrolovat má 39,29% studentů prvního a 23,08% studentů ročníku čtvrtého. Výrazný rozdíl je pak viditelný u výroku číslo 26, kdy jen 2 studenti čtvrtého ročníku mají pocit, že by je rodiče nutili do něčeho, do čeho se jim nechce. U studentů prvního ročníku je to ale celých 10 studentů, tedy 35,71%. I přes výsledné hodnoty tvrzení 26 lze říci, že většina studentů nemá výrazné problémy s touto vztahovou oblastí, jak již ukázaly zmiňované výroky číslo 27 a 28.

Tvrzení číslo 29 bylo jako jediné z tohoto okruhu zaměřeno na výši dostupných finančních prostředků a jejich spokojenost s nimi. 21 studentů prvního ročníku (tedy 75%) spíše, nebo zcela nesouhlasilo s tím, že by neměli dostatek finančních prostředků na provozování svých aktivit a zájmů. U čtvrtého ročníku to pak bylo celých 73,07%. Z toho vyplývá, že přes 74% všech dotazovaných studentů neshledává, v této oblasti, výrazné problémy a s výši svých finančních prostředků jsou až na několik studentů relativně spokojeni.

Relativně velká shoda panovala u výroku 32, i když na něj neodpovědělo všech 54 dotazovaných respondentů. Z vyšších údajů vyplývá, že pokud mají studenti přítele nebo

přítelkyni, jsou až na menší výjimky (u studentů prvního ročníku) ve vztahu vesměs spokojeni. Překvapivý je ale dle mého názoru fakt, že na tento výrok neodpovědělo více studentů čtvrtého ročníku než prvního. Při vytváření dotazníku jsem předpokládala, že tomu bude spíše naopak.

Tvrzení číslo 33 bylo zaměřeno na vztahy studentů se svým okolím. 90,74% všech studentů nemá v této oblasti výrazné problémy s okolím. Dle výsledků tedy vyplývá, že by se v téměř naprosté většině dokázali na lidi okolo sebe spolehnout. Tento výsledek potvrzuje i výrok 31, kdy 70,37% všech studentů nesouhlasilo nebo spíše nesouhlasilo s tím, že nemají dostatek dobrých kamarádů. U studentů 4. ročníku se ukázalo, že 7 z nich opravdu nemá dostatek dobrých kamarádů. U prvního ročníku to pak bylo celkem 9 studentů. Obecně lze ale říci, že studenti mají ve svém okolí některé osoby, na které se mohou spolehnout, i když patnáct studentů cítí, že nemá dostatek dobrých kamarádů a v důsledku toho se mohou cítit například sami.

**Tabulka 5 – 3. část - 1. ročník**

	1		2		3		4		% Inklinace k tvrzením <u>1 a 2 / 3 a 4</u>
	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	
<b>25</b>	4	14,29%	7	25%	8	28,57%	9	32,14%	39,29 / 60,71
<b>26</b>	1	3,57%	9	32,14%	13	46,43%	5	17,86%	35,71 / 64,29
<b>27</b>	0	0%	2	7,14%	7	25%	19	67,86%	7,14 / 92,86
<b>28</b>	0	0%	1	3,57%	1	3,57%	26	92,86%	3,57 / 96,43
<b>29</b>	2	7,14%	5	17,86%	5	17,86%	16	57,14%	25 / 75
<b>30</b>	6	21,43%	16	57,14%	2	7,14%	4	14,29%	78,57 / 21,43
<b>31</b>	1	3,57%	8	28,57%	7	25%	12	42,86%	32,14 / 67,86
<b>32</b>	1	3,70%	3	11,11%	6	22,22%	17	62,97%	14,81 / 92,19
<b>33</b>	0	0%	4	14,29%	11	39,29%	13	46,42%	14,29 / 85,71

**Tabulka 6 – 3. část – 4. ročník**

	1		2		3		4		% Inklinace k tvrzením <u>1 a 2 / 3 a 4</u>
	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	Počet odpovědí	% Počet odpovědí	
<b>25</b>	3	11,54%	3	11,54%	6	23,08%	14	53,84%	23,08 / 76,92
<b>26</b>	1	3,85%	1	3,85%	14	53,84%	10	38,46%	7,7 / 92,30
<b>27</b>	0	0%	4	15,39%	8	30,77%	14	53,84%	15,39 / 84,61
<b>28</b>	2	7,69%	2	7,69%	6	23,08%	16	61,54%	15,38 / 84,62
<b>29</b>	4	15,39%	3	11,54%	9	34,61%	10	38,46%	26,93 / 73,07
<b>30</b>	7	26,92%	12	46,15%	7	26,92%	0	0%	73,07 / 26,92
<b>31</b>	1	3,85%	6	23,08%	7	26,92%	12	46,15%	26,93 / 73,07
<b>32</b>	0	0%	0	0%	4	18,20%	18	81,81%	0 / 100
<b>33</b>	0	0%	1	3,85%	8	30,76%	17	65,39%	3,85 / 96,15

#### **4.4.3 Shrnutí výsledků výzkumu**

Mezi výsledky dotazníkového šetření byly u obou ročníků patrné jisté rozdíly v jednotlivých faktorech. Některé se zase objevovaly ve velmi podobných hodnotách. Pocit občasné přítomnosti stresu na sobě pozoruje téměř 80% dotazovaných. Z výsledků první i druhé části dotazníku vyplývá, že například faktor učivo a příprava na testy je oběma ročníky studentů vnímán jako závažný, stejně je tomu i u faktoru příliš mnoho povinností. Oba ročníky také pociťují problémy s nedostatkem času. Vnímání těchto stresorů za závažné potvrzuje i druhá část dotazníkového šetření, kdy se právě problémy s časem a jeho organizací jeví jako problematické a více než polovina všech dotazovaných respondentů také uvedla, že v této oblasti má jisté obtíže. Studenti se také vesměs shodovali s výrokem, že by si přáli více odpočívat. Velká většina z nich si připadá po vyučování unavena a myslím, že tato skutečnost dokládá, že se studenti cítí být přetěžováni. 83,33% všech studentů označilo školu za výrazný stresor. Dotazovaní studenti se také vesměs shodli na tvrzení, že studium na gymnáziu je dle jejich názoru těžší a náročnější, než na ostatních středních školách.

Přestože se dle výsledků první části dotazníkového šetření ukázal faktor blížící se maturita (zejména pro čtvrté ročníky) jako velmi výrazný stresor, ve druhé části dotazníku už nebyl studenty vnímán až tak závažně. Většina studentů, dle mého názoru, vnímá maturitní



zkoušku jako významný stresor, a plně si uvědomuje její důležitost a aktuálnost. Velká část studentů má však důvěru ve své schopnosti a proto se tak neobávají samotného neúspěchu při této zkoušce. Studenty prvního ročníku zatím maturitní zkouška výrazně nestresuje. Myslím si, že rozdíl v udané závažnosti tohoto stresoru mezi oběma ročníky se dal předpokládat. Také faktor přijímací zkoušky na vysokou školu označují za stresor častěji studenti čtvrtého ročníku, než prvního.

Velmi zajímavé je naopak zjištění, že otázky týkající se budoucnosti stresují spíše studenty prvních, než čtvrtých ročníků. Dle mého původního mínění jsem předpokládala, že hodnoty vyjdou přesně naopak, vzhledem k tomu, že čtvrtým ročníkům se pomalu blíží konec studia a budou se rozhodovat, kam by se dále chtěli ve svém životě profilovat. Z uvedených údajů (týkajících se první části dotazníkového šetření) vyplynuly faktory budoucnost a to, co bude, až dodělám školu jako mnohem závažnější pro studenty prvního ročníku, než čtvrtého. Prvním ročníkem gymnázia byl faktor to, co bude, až dodělám školu zvolen dokonce jako třetí nejzávažnější stresor. Myslím, že by tento poměrně překvapivý výsledek stál za další zkoumání a zjištění, proč tomu tak je.

Zajímavé je také to, jak studenti vnímají sami sebe. Přestože se většina dotazovaných necítí být stresována požadavky a očekáváním svého okolí, velká část studentů není spokojena sama se sebou. Obecně větší nespokojenost pak panuje u studentů čtvrtého ročníku. Tato skupina se jeví být například více ustaraná, než jejich mladší spolužáci.

Pozitivní výsledky naopak zaznamenala oblast týkající se klimatu školní třídy. Dle výsledků vyplývá, že většina studentů prvního ročníku (89,29%) i většina studentů ročníku čtvrtého (92,31%) se ve třídě cítí dobře a převládá tam spíše dobrá a uvolněná atmosféra. Tyto hodnoty potvrzují i výsledky první části dotazníkového šetření, kdy se faktory prostředí ve třídě a současný kolektiv umístily z hlediska závažnosti až v zadních pozicích tabulek, které určovaly pořadí závažnosti jednotlivých stresorů. Lze tedy soudit, že tyto dvě sledované školní třídy nemají závažné problémy s kolektivem. Studenti obou ročníků by se také v nadpoloviční většině dokázali svěřit svému učiteli, nebo za ním přijít s žádostí o pomoc, či radu. Dle mého názoru je ovšem nutné zmínit, že relativně velké procento studentů (38,9% všech dotazovaných) takovou důvěru ke svým učitelům naopak nepocítuje.

Poměrně zajímavé hodnoty se vyskytly v oblasti týkající se zdraví. Zatímco většina studentů (79,62%) nepocítuje problémy se svým vlastním zdravotním stavem, u zdravotního

stavu blízkých osob je tomu už jinak. Tento faktor totiž vyšel v první části dotazníkového šetření jako velmi závažný. Studenty prvního ročníku byl označen za druhý nejzávažnější a studenty čtvrtého ročníku pak za třetí nejzávažněji působící stresor.

Jak je již zmiňováno (ve vyhodnocovací části této práce), oblast rodiny a sociálních vztahů nebyla pro zkoumaný vzorek studentů problémovou. Faktory jako rodina, domácí prostředí, kamarádi a přítel nebo přítelkyně se nejevily pro studenty z hlediska míry působení stresu jako příliš zásadní. Žádná z těchto nabízených variant neobsadila přední pozice v tabulkách určující pořadí závažnosti jednotlivých faktorů. To dokazuje například i fakt, že přes 93% studentů prvního ročníku usuzuje, že u nich doma (nebo v prostředí kde v současnosti žijí) nepanuje nepohoda nebo špatné nálady. U studentů čtvrtého ročníku je pak tohoto názoru přes 84% dotazovaných studentů. Lze tedy říci, že studenti jsou spíše spokojeni se svým rodinným zázemím. Studenti prvního ročníku se pouze cítí být více kontrolováni ze strany rodičů, než studenti ročníku čtvrtého. Myslím si, že tento výsledek se dal vzhledem k věku studentů také do jisté míry očekávat. Na druhou stranu je nutné zmínit, že studenti čtvrtého ročníku se zase cítí být o něco více nuceni rodiči do něčeho, do čeho se jim nechce. Tento jev je tedy naopak častější u starších studentů. Přes 74 % všech dotazovaných respondentů také nepocituje problémy týkající se finanční stránky. V této oblasti jsou tedy studenti obou ročníků spokojeni s výší svých finančních prostředků vesměs stejně. Obdobná shoda panuje i v oblasti vztahové (s okolím, nebo přítelem, či přítelkyní). I přes relativně dobré vztahy s okolím se nejruznější hádky dotýkají více studentů prvního ročníku, kteří tento faktor označili za šestý nejzávažnější. Těchto studentů se pak také více než studentů čtvrtého ročníku dotýká oblast vlastních pocitů.

Studenti čtvrtého ročníku tedy přikládají obecně menší závažnost svým prožívaným pocitům, za to jsou ale někteří z nich, více než studenti prvního ročníku, citlivější k prožívané samotě.

## 5 Závěr

Cílem této práce bylo hlubší nahlédnutí do problematiky stresových faktorů působících na dnešní studenty. Zatímco teoretická část práce obsahovala všeobecné informace o stresu, stresorech, salutorech a období adolescence, hlavním cílem praktické části bylo zjistit, které stresory na jedince vlastně působí, sledovat jejich závažnost a tu pak porovnat mezi dvěma zkoumanými ročníky. Aby mohly být jednotlivé faktory zmapovány a následně porovnány, bylo pro sběr dat využito metody dotazníku. Získané výsledné hodnoty pak byly posuzovány nejen z hlediska závažnosti daného faktoru, ale i hlediska jejich četnosti. Pro sledování výzkumu bylo stanoveno několik hypotéz, u kterých byla následně v průběhu interpretace výsledků výzkumu ověřena jejich pravdivost. První hypotéza, týkající se vnímání závažnosti jednotlivých faktorů, mezi oběma ročníky se dle mého názoru spíše potvrdila, i když rozdíly v přiřazované závažnosti nebyly u některých faktorů příliš velké. K potvrzení druhé hypotézy došlo jen z části. Dle mého původního očekávání studenty prvního ročníku opravdu nejvíce stresuje učivo a jeho náročnost. Tento faktor je mimochodem také velmi závažně vnímán i studenty ročníku čtvrtého. Nedošlo ovšem k potvrzení původního předpokladu o stresovém vlivu nového třídního kolektivu. Myslím, že tento stav by ovšem mělo být vnímán pozitivně, neboť ukazuje na to, že se v prostředí sledované třídy nejeví být přítomny závažné problémy a neshody.

U třetí hypotézy došlo k plnému potvrzení její pravdivosti. Dle výsledků, zejména první části dotazníkového šetření se ukázalo, že pro studenty čtvrtého ročníku jsou faktory blížíící se maturita a přijímací zkoušky na vysokou označeny jako stresové. Na druhou stranu je ale nutné zmínit, že ačkoliv tyto faktory vnímá většina studentů jako působící stresor, studenti mají spíše důvěru ve své schopnosti a proto se část z nich neobává toho, že by nesložili maturitní zkoušku. Obecně se tedy dá říci, že zkoumaný vzorek studentů stresuje nejvíce oblast týkající se školy a další faktory s ní spojené. Mezi ty patří především problematika zvládnání svých povinností a určité celkové nedostatky v organizaci svého času.

Díky výzkumu jsem odhalila určité stresory, ale pro přesnější, obsáhlejší a platnější výsledky by jistě bylo třeba provést ještě mnohé další výzkumy a zapojit výrazně větší vzorek studentů. Proto tedy tyto výsledky jistě nemohou být generalizovány na celou populaci studentů gymnázií. Přesto se však, dle mého názoru ukázal, na tomto vzorku respondentů

jakýsi nástin nejběžnějších stresorů a snad i některé rozdíly, které studenti v působení daných zátěží vnímají.

Stres má významný vliv na lidský život, ať už si ho jedinci připouští, či nikoliv. Proto je potřebné bojovat s tímto problémem a začít s osvětou a prevencí především u dětí a mládeže. Závažnost působení stresu by si tak měli uvědomit nejen samotní studenti, ale i jejich učitelé a především rodiče. Proti stresu totiž lze bojovat. Například problémy s nedostatkem času lze zmírnit rozumným plánováním a efektivním využíváním volného času. Problémy s okolními vztahy lze zlepšit například lepší komunikací a empatií. A finanční situaci lze ovlivnit rozvahou nad svými výdaji. Je tedy dobré nalézt faktory, které nás zatěžují a ty se pak snažit co nejvíce eliminovat.

## 6 Resumé

Předložená bakalářská práce se zabývá analýzou stresových faktorů u studentů gymnázia. Teoretická část práce je rozdělena do tří hlavních kapitol. První část je věnována samotnému stresu, jako fenoménu naší moderní společnosti. Tato část se zabývá především dělením, historií, příznaky a druhy stresu. Pozornost je věnována i vlivu stresu na zdravotní stav. Druhá část se zabývá stresory, salutory a možnostmi, jak zvládat stres. Třetí část popisuje období adolescence, především pak tělesné, psychické a sociální změny, které probíhají v období dospívání. Tato část také obsahuje charakteristiku stresorů specifických pro toto období (z pohledu různých autorů) a kapitolu o duševní hygieně adolescence. Praktická část je založena na dotazníkovém šetření, kterého se zúčastnilo celkem 54 studentů prvního a čtvrtého ročníku gymnázia v Plzni. Výsledkem výzkumu je zmapování stresorů, které na studenty působí a také porovnání rozdílů v jejich působení mezi oběma ročníky.

# Summary

The presented bachelor's thesis deals with analysis of stress factors of students at grammar school. The theoretical part of this work is divided into three main parts. The first part is devoted to stress as phenomenon of our modern society. In this section I deal with particular division, history, symptoms and types of stress. The attention is also paid to effects of stress on health. The second part deals with stressors, salutors and possibilities how to manage stress. The third part describes the period of adolescence, especially the physical, psychological and social changes that take place during adolescence. This section also contains the characteristics of stressors specific to this period (from the perspective of different authors), and a chapter on mental hygiene of adolescence. The practical part is based on a survey which was filled in a total of 54 students of the first and fourth year at a grammar school in Pilsen. The result of the research is mapping of the stressors that work on students and also to comparison of the differences in the interaction between these two years.

## 7 Použitá literatura

- BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygiena*. Praha: Orbis, 1976.
- BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6
- BROCKRET, Siegfried. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9
- CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6
- GEISSELHART, Roland, BURKART - HOFMANN, Christiane. *Zvítězte nad stresem*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1518-X
- HAVLÍNOVÁ, Miluše, a kol. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
- HŘÍCHOVÁ, Miloslava, NOVOTNÁ, Lenka, MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. ISBN 80-7082-626-6
- CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stres*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.
- IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0
- MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7

- MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984.
- MÍČEK, Libor, ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 80-86041-25-5
- NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0695-4
- PAULÍK, Karel, PAVLICA, Karel. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filosofická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-635-2
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2
- ŘEHULKA, Evžen. *Otázky zatížení žáků*. Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 1987. ISBN
- TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: SPN, 1987.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0
- URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0

#### **Elektronická literatura:**

- [http://e-psycholog.eu/pdf/hanzlova\\_etal.pdf](http://e-psycholog.eu/pdf/hanzlova_etal.pdf) [cit. 2009-09-22]



## 8 Seznam příloh

**Příloha 1** – Dotazník

**Příloha 2** – Ukázka vyplnění dotazníku studentem 1. ročníku

**Příloha 3** – Ukázka vyplnění dotazníku studentem 4. ročníku

**Příloha 4** – Podrobné vyhodnocení všech 24 faktorů první části dotazníkového šetření u studentů 1. ročníku

**Příloha 5** – Podrobné vyhodnocení všech 24 faktorů první části dotazníkového šetření u studentů 4. ročníku

**Příloha 6** – Četnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 1. ročníku

**Příloha 7** – Četnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 4. ročníku

# 9 Přílohy

## Příloha 1 – Dotazník

### Dotazník – stresory

Věk: \_\_\_\_\_

Ročník: \_\_\_\_\_

Pohlaví: žena / muž

**Přiraďte k číselným hodnotám od 1 do 6 faktory, které vás nejvíce stresují** (1 – stresuje mě nejvíce, 6 – stresuje mě méně než ostatní faktory, ale přesto více než zbylé možnosti, které jsem neoznačil/a )

Rodina	Blížící se maturita	Moje zdraví
Skola	Přijímací zkoušky na VS	Zdravotní stav blízké osoby
Moje parta	Budoucnost	Moje finanční situace
Kamarád/ka	To, co bude, až dodělám školu	To, jak vypadám / jaký jsem
Přítel/kyňě	Učivo a příprava na testy	Domácí prostředí
Některý učitel	Nedostatek volného času	Samota
Hádky v mém okolí	Příliš mnoho povinností	Mé pocity (př. úzkost)
Nový třídní kolektiv	Prostředí ve třídě / současný kolektiv	Strach z _____

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

**Uvedte, do jaké míry se ztotožňujete s následujícími tvrzeními** (zakroužkujte vždy jen 1 odpověď, která vám připadá pro daný výrok z hlediska vašeho citění nejvýstižnější)

*Význam čísel* 1 – Ano - plně souhlasí

2 – Spíše ano – částečně souhlasí

3 – Spíše ne – spíše nesouhlasí

4 – Ne – zcela nesouhlasí

1.	Myslím, že na některé své úkoly nestačím.	1 2 3 4
2.	Chtěl/a bych více odpočívat, ale často mám pocit, že mám málo času.	1 2 3 4
3.	Nedovedu si organizovat čas tak, abych vše stihl/a.	1 2 3 4
4.	Přijde mi, že vše dělám na poslední chvíli.	1 2 3 4
5.	Myslím si, že se ode mě příliš očekává.	1 2 3 4
6.	Často bývám po vyučování unavený/lá.	1 2 3 4

7.	Jsem ustaraný/á a mám sklon vidět černé stránky věcí.	1 2 3 4
8.	Večer špatně usínám, nemám dostatek kvalitního spánku.	1 2 3 4
9.	Moje zdraví mi dělá starosti.	1 2 3 4
10.	Občas na sobě pocituji, že jsem ve stresu.	1 2 3 4
11.	Nemám čas se dostatečně věnovat sportům a jiným pohybovým aktivitám.	1 2 3 4
12.	Nemám pravidelný denní režim (např. jídlo a spánek ve stejném čase).	1 2 3 4
13.	Myslím, že nejsem spokojen/á se svým dosavadním životem.	1 2 3 4
14.	Nejsem takový/á, jaký/á bych chtěl/á být. Nejsem dostatečně spokojený/á sám/sama se sebou.	1 2 3 4
15.	Myslím, že nejvíce mě stresuje škola a věci s ní spojené.	1 2 3 4
16.	Myslím, že více těžkostí než škola mi přináší můj osobní život.	1 2 3 4
17.	Ve třídě se necítím dobře, panuje zde většinou napjatá atmosféra.	1 2 3 4
18.	Studium na gymnáziu je dle mého názoru těžší a náročnější, než na ostatních středních školách.	1 2 3 4
19.	Příprava na zkoušení a různé testy je pro mě vyčerpávající a často mám pocit, že je toho na mě příliš.	1 2 3 4
20.	Bojím se toho, že nesložím maturitní zkoušku.	1 2 3 4
21.	Mám strach z toho, co přinese budoucnost.	1 2 3 4
22.	Často přemýšlím o tom, co budu dělat, když se nedostanu na VS, nebo nebudu dostatečně úspěšný v současné škole.	1 2 3 4
23.	Chtěl/á bych už raději pracovat, než studovat.	1 2 3 4
24.	Nemám důvěru k většině svých učitelů a nedokázal/á bych za nimi přijít se žádostí o radu, nebo o pomoc.	1 2 3 4
25.	Rodiče mě příliš kontrolují.	1 2 3 4
26.	Rodiče mě často nutí, abych dělal/á něco, do čeho se mi nechce.	1 2 3 4
27.	Myslím, že doma panuje spíše rodinná nepohoda a špatná nálada.	1 2 3 4
28.	Mám špatné rodinné/internátní zázemí (popřípadě jiné, tam kde bydlím).	1 2 3 4
29.	Nemám dostatek finančních prostředků na provozování svých zájmů a dalších aktivit.	1 2 3 4
30.	Chtěl/á bych mít více volného času na své zájmy nebo akce s kamarády.	1 2 3 4
31.	Nemám dostatek dobrých kamarádů, díky kterým se necítím sám/sama.	1 2 3 4
32.	Pokud mám v současnosti přítele/přítelkyni, nejsem ve vztahu spokojený/á.	1 2 3 4
33.	Se svým okolím nemám dobré vztahy a vím, že se na lidi kolem sebe (rodiče, kamarády, nějakého učitele apod.) nemohu spolehnout.	1 2 3 4

**Děkuji za váš čas a trpělivost při vyplňování dotazníku!**

**Příloha 2 – Ukázka vyplnění dotazníku studentem 1. ročníku**

**Dotazník – stresory**

Věk: 15

Ročník: 1.

Pohlaví: žena (muž)

Přiřadte k číselným hodnotám od 1 do 6 faktory, které vás nejvíce stresují ( 1 – stresuje mě nejvíce, 6 – stresuje mě méně než ostatní faktory, ale přesto více než zbylé možnosti, které jsem neoznačil/a )

Rodina	Bližící se maturita	Moje zdraví
Škola	Přijímací zkoušky na VŠ	Zdravotní stav blízké osoby
Moje parta	Budoucnost	Moje finanční situace
Kamarád/ka	To, co bude, až dodělám školu	To, jak vypadám / jaký jsem
Přítel/kyně	Učivo a příprava na testy	Domácí prostředí
Některý učitel	Nedostatek volného času	Samota
Hádky v mém okolí	Příliš mnoho povinností	Mé pocity ( př. úzkost )
Nový třídní kolektiv	Prostředí ve třídě / současný kolektiv	Strach z _____

18

1. Bližící se maturita 2. To, co bude až dodělám školu 3. Učivo a příprava na testy  
 4. Nový třídní kolektiv 5. Zdravotní stav blízké osoby 6. Moje finanční situace

Uvedte, do jaké míry se ztotožňujete s následujícími tvrzeními ( zakroužkujte vždy jen 1 odpověď, která vám připadá pro daný výrok z hlediska vašeho citění nejvýstižnější )

- Význam čísel 1 – Ano - plně souhlasí  
 2 – Spíše ano – částečně souhlasí  
 3 – Spíše ne – spíše nesouhlasí  
 4 – Ne – zcela nesouhlasí

1.	Myslím, že na některé své úkoly nestačím.	1 2 3 4
2.	Chtěl/a bych více odpočívat, ale často mám pocit, že mám málo času.	1 2 3 4
3.	Nedovedu si organizovat čas tak, abych vše stihl/a.	1 2 3 4
4.	Přijde mi, že vše dělám na poslední chvíli.	1 2 3 4
5.	Myslím si, že se ode mě příliš očekává.	1 2 3 4
6.	Často bývám po vyučování unavený/a.	1 2 3 4

7.	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí.	1 2 3 4
8.	Večer špatně usínám, nemám dostatek kvalitního spánku.	1 2 3 4
9.	Moje zdraví mi dělá starosti.	1 2 3 4
10.	Občas na sobě pocítuji, že jsem ve stresu.	1 2 3 4
11.	Nemám čas se dostatečně věnovat sportům a jiným pohybovým aktivitám.	1 2 3 4
12.	Nemám pravidelný denní režim ( např. jídlo a spánek ve stejném čase ).	1 2 3 4
13.	Myslím, že nejsem spokojen/á se svým dosavadním životem.	1 2 3 4
14.	Nejsem takový/á, jaký/á bych chtěl/a být. Nejsem dostatečně spokojený/á sám/sama se sebou.	1 2 3 4
15.	Myslím, že nejvíce mě stresuje škola a věci s ní spojené.	1 2 3 4
16.	Myslím, že více těžkostí než škola mi přináší můj osobní život.	1 2 3 4
17.	Ve třídě se necítím dobře, panuje zde většinou napjatá atmosféra.	1 2 3 4
18.	Studium na gymnáziu je dle mého názoru těžší a náročnější, než na ostatních středních školách.	1 2 3 4
19.	Příprava na zkoušení a různé testy je pro mě vyčerpávající a často mám pocit, že je toho na mě příliš.	1 2 3 4
20.	Bojím se toho, že nesložím maturitní zkoušku.	1 2 3 4
21.	Mám strach z toho, co přinese budoucnost.	1 2 3 4
22.	Často přemýšlím o tom, co budu dělat, když se nedostanu na VŠ, nebo nebudu dostatečně úspěšný v současné škole.	1 2 3 4
23.	Chtěl bych už raději pracovat, než studovat.	1 2 3 4
24.	Nemám důvěru k většině svých učitelů a nedokázal/a bych za nimi přijít se žádostí o radu, nebo o pomoc.	1 2 3 4
25.	Rodiče mě příliš kontrolují.	1 2 3 4
26.	Rodiče mě často nutí, abych dělal/a něco, do čeho se mi nechce.	1 2 3 4
27.	Myslím, že doma panuje spíše rodinná nepohoda a špatná nálada.	1 2 3 4
28.	Mám špatné rodinné/internátní zázemí ( popřípadě jiné, tam kde bydlím ).	1 2 3 4
29.	Nemám dostatek finančních prostředků na provozování svých zájmů a dalších aktivit.	1 2 3 4
30.	Chtěl/a bych mít více volného času na své zájmy nebo akce s kamarády.	1 2 3 4
31.	Nemám dostatek dobrých kamarádů, díky kterým se necítím sám/sama.	1 2 3 4
32.	Pokud mám v současnosti přítele/přítelkyni, nejsem ve vztahu spokojený.	1 2 3 4
33.	Se svým okolím nemám dobré vztahy a vím, že se na lidi kolem sebe ( rodiče, kamarády, nějakého učitele apod. ) nemohu spolehnout.	1 2 3 4

**Děkuji za váš čas a trpělivost při vyplňování dotazníku!**

**Příloha 3 – Ukázka vyplnění dotazníku studentem 4. ročníku**

**Dotazník – stresory**

Věk: 19

Ročník: 4.

Pohlaví: žena (muž)

Přifaďte k číselným hodnotám od 1 do 6 faktory, které vás nejvíce stresují ( 1 – stresuje mě nejvíce, 6 – stresuje mě méně než ostatní faktory, ale přesto více než zbylé možnosti, které jsem neoznačil/a )

Rodina	Blížící se maturita	Moje zdraví
Škola	Přijímací zkoušky na VŠ	Zdravotní stav blízké osoby
Moje parta	Budoucnost	Moje finanční situace
Kamarád/ka	To, co bude, až dodělám školu	To, jak vypadám / jaký jsem
Přítel/kyně	Učivo a příprava na testy	Domácí prostředí
Některý učitel	Nedostatek volného času	Samota
Hádky v mém okolí	Příliš mnoho povinností	Mé pocity ( př. úzkost )
Nový třídní kolektiv	Prostředí ve třídě / současný kolektiv	Strach z _____

6  
✓

1. ŠKOLA      2. přijímací zkoušky      3. Moje fin. situace  
 4. Moje zdraví      5. MATURITA      6. ÚZKOST

Uveďte, do jaké míry se ztotožňujete s následujícími tvrzeními ( zakroužkujte vždy jen 1 odpověď, která vám připadá pro daný výrok z hlediska vašeho citění nejvýstižnější )

- Význam čísel 1 – Ano - plně souhlasí  
 2 – Spíše ano – částečně souhlasí  
 3 – Spíše ne – spíše nesouhlasí  
 4 – Ne – zcela nesouhlasí

1.	Myslím, že na některé své úkoly nestačím.	1 2 ③ 4
2.	Chtěl/a bych více odpočívat, ale často mám pocit, že mám málo času.	1 ② 3 4
3.	Nedovedu si organizovat čas tak, abych vše stihl/a.	① 2 3 4
4.	Přijde mi, že vše dělám na poslední chvíli.	① 2 3 4
5.	Myslím si, že se ode mě příliš očekává.	1 ② 3 4
6.	Často bývám po vyučování unavený/á.	1 ② 3 4

7.	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí.	1 2 3 4
8.	Večer špatně usínám, nemám dostatek kvalitního spánku.	1 2 3 4
9.	Moje zdraví mi dělá starosti.	1 2 3 4
10.	Občas na sobě pociťuji, že jsem ve stresu.	1 2 3 4
11.	Nemám čas se dostatečně věnovat sportům a jiným pohybovým aktivitám.	1 2 3 4
12.	Nemám pravidelný denní režim ( např. jídlo a spánek ve stejném čase ).	1 2 3 4
13.	Myslím, že nejsem spokojen/á se svým dosavadním životem.	1 2 3 4
14.	Nejsem takový/á, jaký/á bych chtěl/a být. Nejsem dostatečně spokojený/á sám/sama se sebou.	1 2 3 4
15.	Myslím, že nejvíce mě stresuje škola a věci s ní spojené.	1 2 3 4
16.	Myslím, že více těžkostí než škola mi přináší můj osobní život.	1 2 3 4
17.	Ve třídě se necítím dobře, panuje zde většinou napjatá atmosféra.	1 2 3 4
18.	Studium na gymnáziu je dle mého názoru těžší a náročnější, než na ostatních středních školách.	1 2 3 4
19.	Příprava na zkoušení a různé testy je pro mě vyčerpávající a často mám pocit, že je toho na mě příliš.	1 2 3 4
20.	Bojím se toho, že nesložím maturitní zkoušku.	1 2 3 4
21.	Mám strach z toho, co přinese budoucnost.	1 2 3 4
22.	Často přemýšlím o tom, co budu dělat, když se nedostanu na VŠ, nebo nebudu dostatečně úspěšný v současné škole.	1 2 3 4
23.	Chtěl bych už raději pracovat, než studovat.	1 2 3 4
24.	Nemám důvěru k většině svých učitelů a nedokázal/a bych za nimi přijít se žádostí o radu, nebo o pomoc.	1 2 3 4
25.	Rodiče mě příliš kontrolují.	1 2 3 4
26.	Rodiče mě často nutí, abych dělal/a něco, do čeho se mi nechce.	1 2 3 4
27.	Myslím, že doma panuje spíše rodinná nepohoda a špatná nálada.	1 2 3 4
28.	Mám špatné rodinné/internátní zázemí ( popřípadě jiné, tam kde bydlím ).	1 2 3 4
29.	Nemám dostatek finančních prostředků na provozování svých zájmů a dalších aktivit.	1 2 3 4
30.	Chtěl/a bych mít více volného času na své zájmy nebo akce s kamarády.	1 2 3 4
31.	Nemám dostatek dobrých kamarádů, díky kterým se necítím sám/sama.	1 2 3 4
32.	Pokud mám v současnosti přítele/přítelkyni, nejsem ve vztahu spokojený.	1 2 3 4
33.	Se svým okolím nemám dobré vztahy a vím, že se na lidi kolem sebe ( rodiče, kamarády, nějakého učitele apod. ) nemohu spolehnout.	1 2 3 4

Děkuji za váš čas a trpělivost při vyplňování dotazníku!







**Příloha 6 – Četnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 1. ročníku**

<b>Pořadí</b>	<b>Stresový faktor</b>	<b>Četnost odpovědí</b>	<b>Četnost v %</b>
1.	Učivo a příprava na testy	23	82,14
2.	Zdravotní stav blízké osoby	17	60,71
3.	Budoucnost	12	42,85
4.	Moje finanční situace	12	42,85
5.	To, co bude, až dodělám školu	12	42,85
6.	Příliš mnoho povinností	11	39,28
7.	Hádky v mém okolí	10	35,71
8.	Nedostatek volného času	10	35,71
9.	Škola	8	28,57
10.	Moje zdraví	7	25
11.	Mé pocity	6	21,42
12.	Některý učitel	6	21,42
13.	To, jak vypadám / jaký jsem	6	21,42
14.	Rodina	5	17,85
15.	Bližící se maturita	4	14,28
16.	Prostředí ve třídě / současný kolektiv	4	14,28
17.	Přijímací zkoušky na VŠ	4	14,28
18.	Strach z...	3	10,71
19.	Kamarád/ka	2	7,14
20.	Moje parta	2	7,14
21.	Nový třídní kolektiv	2	7,14
22.	Domácí prostředí	1	3,57
23.	Přítel/kyně	1	3,57
24.	Samota	0	0

**Příloha 7 – Četnost výskytu jednotlivých faktorů u studentů 4. ročníku**

<b>Pořadí</b>	<b>Stresový faktor</b>	<b>Četnost odpovědí</b>	<b>Četnost v %</b>
1.	Bližící se maturita	20	76,92
2.	Přijímací zkoušky na VŠ	12	46,15
3.	Příliš mnoho povinností	12	46,15
4.	Učivo a příprava na testy	11	42,30
5.	Budoucnost	10	38,46
6.	Nedostatek volného času	10	38,46
7.	Moje finanční situace	9	34,61
8.	Moje zdraví	9	34,61
9.	Škola	9	34,61
10.	Zdravotní stav blízké osoby	9	34,61
11.	Některý učitel	7	26,92
12.	Hádky v mém okolí	6	23,07
13.	Rodina	6	23,07
14.	To, co bude, až dodělám školu	6	23,07
15.	Mé pocity	5	19,23
16.	Samota	5	19,23
17.	Přítel/kyně	4	15,38
18.	To, jak vypadám/jaký jsem	3	11,53
19.	Moje parta	2	7,69
20.	Prostředí ve třídě/současný kolektiv	1	3,84
21.	Domácí prostředí	0	0
22.	Kamarád/ka	0	0
23.	Nový třídní kolektiv	0	0
24.	Strach z....	0	0