

**Univerzita Hradec Králové**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra pedagogiky a psychologie**

**Strategie zvládnání stresu v online výuce u žáků středních škol**

**Bakalářská práce**

Autor: Ivana Víchová  
Studijní program: 7507R / Bc. Učitelství – všeobecný základ  
7507R060 / Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání  
7507R030 / Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání  
Studijní obor: B7507  
Vedoucí práce: Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Sylvie Tichotová



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Ivana Víchová</b>
Studium:	P19P0438
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání, Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Strategie zvládání stresu v online výuce u žáků středních škol</b>
Název bakalářské práce AJ:	Stress management strategies in online teaching for students at secondary schools

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Bakalářská práce se zabývá strategiemi zvládání stresu, který nastává v období online výuky u žáků středních škol. V teoretické části jsou definovány základní pojmy týkající se stresu, obranných reakcí na stres a strategií zvládání stresu. Vymezen je význam předmětu základy společenských věd ve vztahu k rozvíjení kompetencí žáků zvládat stres. V praktické části je dotazníkovým šetřením u žáků vybraných středních škol zjišťována míra vnímaného stresu v období online výuky. Dotazníkové šetření dále zjišťuje, zda žáci využívají ke zvládání stresu vědomé a promyšlené strategie zvládání.

BROCKERT, Siegfried. *Ovládnání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-702-3159-9.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-802-4618-746.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres-metody a praktická cvičení*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

KRASKA-LŮDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-0185-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

Zadávací pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Sylvie Tichotová

Datum zadání závěrečné práce: 11.12.2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 30.5.2022

.....

Ivana Víchová

## Poděkování

Mé poděkování patří především paní Mgr. Radce Skorunkové, Ph.D. za odbornou pomoc při zpracovávání tématu, cenné rady a vstřícný přístup. Dále bych ráda poděkovala řediteli a pedagogickému sboru Gymnázia v Bystřici nad Pernštejnem za možnost provádění dotazníkového šetření na této škole. V neposlední řadě chci poděkovat všem respondentům za jejich účast ve výzkumu.



## Anotace

VÍCHOVÁ, Ivana. Strategie zvládání stresu v online výuce u žáků středních škol. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 44 s. Bakalářská práce.

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem distanční výuky na míru prožívaného stresu u žáků středních škol. Rovněž je u nich zkoumána četnost využití rozdílných strategií pro jeho zvládání.

Teoretická část práce se zabývá definicí základních pojmů týkajících se stresu a všeho s ním spojeného. Jsou zde rozebrány například stresové reakce, stresory, nebo důsledky působení dlouhodobého stresu. Rovněž jsou zde nastíněné možné postupy, jak stresové stavy ve svém životě zvládat a do budoucna je co nejvíce eliminovat. Zkoumána je rovněž role ZSV v rámci předávání znalostí z této oblasti a rozvíjení kompetencí žáků stres zvládat. V praktické části jsou pomocí dotazníkové šetření zjišťovány hlavní stresující faktory na online výuce, jaké konkrétní činnosti žákům nejvíce pomáhají stres odbourávat, nebo zkoumání četnosti využívání účinných a neúčinných strategií v boji se stresem.

Klíčová slova: stres, stresor, odolnost, strategie, ZSV

## Annotation

The bachelor thesis deals with the influence of a distance learning on the level of stress experienced in secondary school students. Likewise, differing strategies for managing stress are examined for the frequency of use.

The theoretical part applies to the definition of basic concepts related to stress and other terms related to it. For example, stress reactions, stressors, or the consequences of long-term stress are discussed in the work. There are also examples of possible ways to manage stressful situations in our life and eliminate them as much as possible in the future. The role of Social Studies, handing down of knowledge in this area and the development of students' competencies to manage stress is also examined.

In the practical part, the main stressors in online learning are identified by using a questionnaire survey, as well as specific activities which help students reduce stress the most and the frequency of using effective and ineffective strategies to overcome stress.

Key words: stress, stressors, resistance, strategies, Social Studies

# Obsah

I. ÚVOD.....	6
II. TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1. Stres.....	7
1.1 Definice pojmu.....	7
1.2 Stresor a stresová reakce .....	9
1.2.1 Činnost hormonálního a nervového systému při stresu.....	11
1.3 Projevy stresu.....	13
1.4 Důsledky dlouhodobého stresu .....	14
2 Strategie zvládání stresu.....	16
2.1 Odolnost vůči stresu.....	16
2.2 Metody předcházení a zvládání stresu .....	18
3. Role ZSV ve vztahu k rozvíjení kompetencí žáků zvládat stres .....	25
3.1 Období adolescence .....	28
III. Praktická část .....	30
4. Dotazníkové šetření.....	30
4.1 Cíl výzkumu.....	30
4.2 Hypotézy .....	30
4.3 Metoda výzkumu a postup sběru dat.....	30
4.4 Výzkumný objekt.....	32
4.5 Výsledná data.....	32
4.6 Zhodnocení naplnění cílů a stanovených hypotéz.....	43
5. Diskuze.....	44
IV. ZÁVĚR.....	46
V. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	47
SEZNAM PŘÍLOH.....	49

# I. ÚVOD

V současné, dosti chaotické a zrychlené době, se stres stává naším stále častějším společníkem. Někteří lidé si na jeho přítomnost ve svém životě již zvykli a umějí s ním úspěšně pracovat. Existuje i část populace, která stres ve svém životě přímo potřebuje a cíleně ho vyhledává. Značná část lidí však stále v boji s ním tápe a situaci mnohdy svými reakcemi spíše zhoršuje. Právě u nich se často po určité době začnou projevovat různá psychosomatická a civilizační onemocnění.

V posledních několika letech se svět musel vypořádat s novou překážkou, která otestovala psychiku každého z nás. Nemoc, která zachvátila celou planetu, změnila na určitou dobu svět, jak ho známe. Stálo před námi mnoho nových věcí, situací a skutečností, se kterými jsme se museli smířit.

Téma stresu a všeho s ním spojeného mě zajímalo již velmi dlouhou dobu, a to především ve spojitosti s žáky. I když o stresu máme už mnoho zajímavých poznatků, bezesporu se ještě nejedná o plně probádanou sféru. Právě díky Covidu-19 se mi otevřela možnost zjistit, jaký vliv má, popř. bude mít, jiný typ výuky na míru pociťovaného stresu u žáků. Práce by rovněž měla vnést více světla do role ZSV ve vztahu k rozvíjení kompetencí žáků zvládat stres. Jelikož studuji na Pedagogické fakultě UHK právě základy společenských věd, považuji tato zjištění za velmi přínosná s ohledem na budoucí rozvoj.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí: teoretické a praktické. První kapitola se zabývá pojmem stres, jako takovým. Je zde vymezena definice, krátká historie jeho zkoumání a rovněž základní typy stresu. V následujících podkapitolách jsou poté rozebrány pojmy s ním související, jeho projevy a následně důsledky dlouhodobého působení. Druhá kapitola se zabývá zejména odolností a konkrétními nejčastějšími strategiemi, jak stres úspěšně zvládat a postupem času ho co nejvíce eliminovat. Poslední kapitola teoretické části se zabývá právě předmětem ZSV. Je zde rozebrán současný, ne příliš pozitivní, vztah tohoto předmětu k zmiňovanému tématu a rovněž navrhovaný způsob, jak lze tuto situaci napravit. V praktické části jsou posléze stanoveny cíle, hypotézy a metody výzkumu, postup sběru dat a je představen výzkumný soubor. V úplném závěru jsou celková získaná data shrnuta.

## II. TEORETICKÁ ČÁST

### 1. Stres

Stres provází život člověka již od počátku bytí. Ačkoli jsou nyní zřejmě některé podněty ke stresu trochu odlišné, výsledek zůstává stejný. Dostáváme se do nepříjemné situace, na kterou se náš organismus snaží zareagovat.

#### 1.1 Definice pojmu

Stres je od pradávna centrem různého a nepřetržitého bádání. Podíváme-li se krátce do historie tohoto zkoumání, tak na počátku významnějších objevů můžeme spatřit Hanse Selea. Právě ten je považován za „otce stresové teorie“. Toto označení si vysloužil na základě svých experimentů na krysách. Zjistil, že v čase těchto experimentů, během kterých na krysy různě působil, reagoval jejich organismus shodně, v podobě patologických změn. Své působení poté označil jako stresor (podrobněji v další podkapitole) a následné reakce jako stres.

Pojetí pojmu „stres“ se dodnes liší v závislosti na tom, jak na něho nahlížíme. Na základě právě rozdílného úhlu pohledu můžeme vyčlenit tři hlavní směry, kterými jsou fyziologie, psychologie a holismus. Právě fyziologie na stres pohlíží na základě teorií Waltera Bradforda Cannona (homeostáza), výše zmíněného Hanse Selea, nebo například Ivana Petroviče Pavlova (podmíněné reflexy). Nejedná se zde tedy o žádnou specifickou soustavu poznatků, nýbrž o ryze obecné teze. Oproti tomu psychologie se více zaměřuje na jedinečnost člověka. Opírá se o práce významných psychologů, kterými byli například Sigmund Freud s jeho hlubinnou psychologií, nebo Hans Jürgen Eysenck s jeho profily osobností. Jako zlatou střední cestu můžeme brát holistické pojetí stresu. Právě to se snaží propojit poznatky obou předešlých směrů. Díky tomu v dnešní době existují vědní obory jako je neuropsychologie, nebo psychofyziologie.<sup>1</sup>

Odejeme-li nyní od historie můžeme s klidem říci, že stres a stresové situace jsou bezesporu součástí života každého z nás. Co si ovšem pod pojmem „stres“ můžeme představit? Definice tohoto pojmu se u mnoha odborníků liší. Obecně však můžeme říci, že se jedná o stav, kdy na jedince působí takový vnější impulz, určitá zátěž, která přesahuje jedincovu míru únosnosti. Právě ta je determinována nejen odolností jedince, ale i

---

<sup>1</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša. *STRES A JEHO MECHANISMY*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

konkrétními požadavky na něho kladenými. V ideálním případě se tedy konkrétní osoba se stresem vyrovná, nebo se přizpůsobí. Bohužel, ne vždy to jde tak lehce a mnohdy nastane situace, kdy naše vnitřní předpoklady pro zvládnání zátěže a míra požadavků kladených z vnějšího okolí, nejsou v rovnováze. V tomto případě, kdy je naše míra únosnosti překročena, můžeme hovořit o tak zvané stresové situaci.

V dnešní společnosti existuje určité společenské stanovisko, že vše spojené se stresem je pro nás značně škodlivé. O stresu, překračujícím lidskou odolnost, je to zřejmě pravda. Tento typ stresu můžeme označit jako *distres*, to znamená stres nebezpečný a škodlivý. Existuje ovšem i jeho opak a tím je *eustres*. V tomto případě se jedná o stres užitečný.<sup>2</sup>

Nemůžeme tedy tvrdit, že je stres automaticky špatný. Mnoho lidí ho ve svém životě přímo potřebuje, a dokonce ho i dobrovolně vyhledává. Je dokázáno, že tento typ stresu, ve zdravé míře, má na náš život blahodárný dopad (zlepšení paměti, soustředění, ...).<sup>3</sup> Tento typ, spíše krátkodobého stresu, navíc posléze zvyšuje naši míru odolnosti a pomáhá nám tudíž v dalším rozvoji osobnosti.<sup>4</sup>

Vrátíme-li se nyní ještě na chvíli k *distresu* je nutné zdůraznit, že pojmy „nebezpečný a škodlivý“ určitě nejsou přehnaná označení. Jistě není žádným překvapením, že emoce a zdraví spolu souvisí více, nežli by si mnoho lidí chtělo připustit. Právě tento druh stresu totiž při delším působení může vyvolávat u člověka různé biologické změny. Mnoho lékařů se dokonce shoduje na tom, že nadměrné množství stresu hraje hlavní roli ve vzniku různých tzv. „moderních nemocí“.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>3</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

<sup>4</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>5</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

## 1.2 Stresor a stresová reakce

Již v předchozí kapitole jsem zmínila pojem „stresor“, kterému se nyní budeme věnovat více podrobněji. Stresor je obecné označení pro určitý podnět, který v nás vyvolává vnitřní napětí, stres. Během působení stresoru lidské tělo automaticky vyplavuje příslušné množství adrenokortikotropního hormonu=ACTH (vzniká v hypofýze).<sup>6</sup> Vyplavené množství daného hormonu je velice proměnlivá záležitost. Mají na to vliv zejména dva faktory. Tím prvním je, že organismus každého člověka reaguje na dané stresory jinak. Druhý faktor je to, že velice záleží na typu stresoru.

Stresory můžeme dělit na základě několika kritérií. Nejčastěji se setkáváme s rozdělením v závislosti na velikosti-tudíž na makrostresory a mikrostresory.<sup>7</sup> Následujícím kritériem může být původ stresoru, podstata, z níž vzniká. Zde můžeme vyčlenit hned čtyři skupiny, kterými jsou: fyzikální (teplo, chlad, ...), chemické (drogy, toxiny, ...), biologické (hlad, žízeň, ...) a psychosociální (strach, ...).<sup>8</sup> Poslední druh dělení, který bych zde ráda zmínila, je na základě toho, zdali se jedná o stresor reálný, či potencionální. Pod reálným stresorem si můžeme představit vše, co pro nás opravdu, v daný čas, představuje nebezpečí. Potencionálními stresory rozumíme poté ty, které nás sice nyní přímo neohrožují, ovšem při nepříznivé změně situace, se mohou rychle stát reálnými. To, jak daný stresor budeme vnímat, je ryze individuální záležitost. Má na to vliv nejen osobnost člověka (inteligenční kvocient, odolnost, ...), ale i například naše sociální prostředí a místo, jaké ve společnosti zaujímáme.<sup>9</sup>

Nyní se přesuneme do situace, kdy již lidský organismus zaznamená jakékoliv nebezpečí. V těle se okamžitě automaticky spustí celá řada vnitřních procesů. V podstatě se jedná o snahu získat zpět narušenou vnitřní rovnováhu. Stresová reakce může mít nejen mnoho fází ale i různou dobu trvání. Právě tuto vnitřní, stresem narušenou, rovnováhu se tělo snaží obnovit v rámci tzv. všeobecného adaptačního syndromu. Ten si můžeme více přiblížit ve třech fázích. V první, poplachové fázi, tělo začne okamžitě reagovat obranně-to

---

<sup>6</sup> FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7.

<sup>7</sup> KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

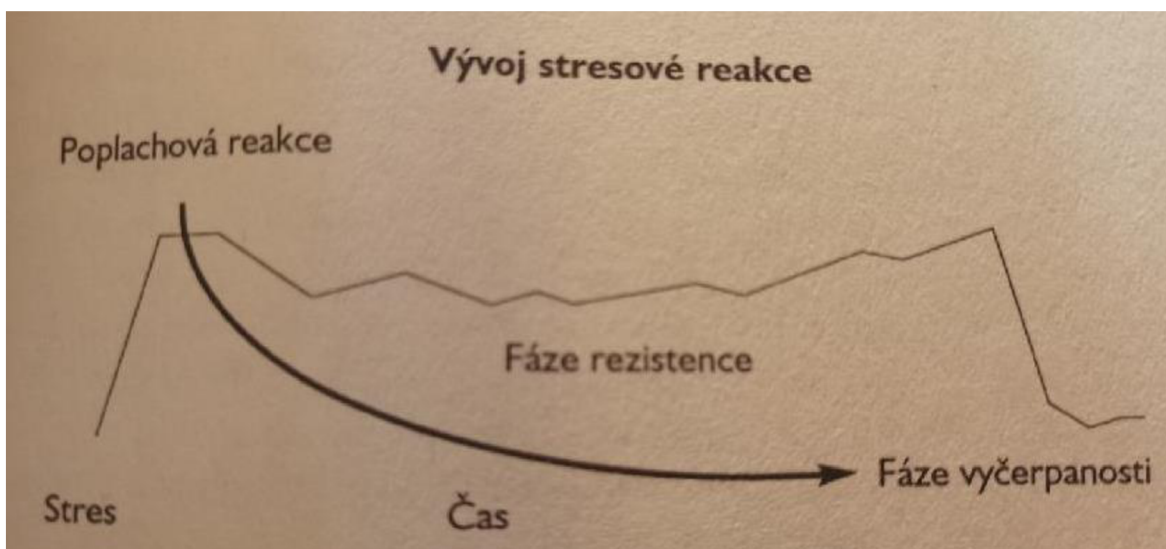
<sup>8</sup> BARTUŇKOVÁ, Staša. *STRES A JEHO MECHANISMY*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

<sup>9</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

znamená aktivaci svalů, zrychlením dechu, tepu a tělo okamžitě zastaví všechny tělní procesy, které by mohly ubírat potřebnou energii. Na člověku si můžeme povšimnout větší ostražitosti. V případě, jde-li o dlouhodobější stresor, nastupuje tzv. rezistentní fáze. Zde se organismus připravuje na cokoli, co může následovat. Tato fáze sebou přináší velké napětí organismu. Do třetí, poslední, tzv. fáze vyčerpanosti vstupuje tělo již neschopno se dané situaci, jakkoliv přizpůsobit. Zejména během posledních dvou fází se zvyšuje riziko vzniku funkčních nemocí.<sup>10</sup>

Tuto snahu o adaptaci můžeme nazvat aktivní reakcí na stres, která pracuje na principu „útek nebo útok“. Zcela logické je, že jejím opakem je pasivní reakce. Jedná se o reakci podstatně méně častou s projevy, jako je například strnulost, odkrvení rukou a nohou, rozšíření zornic, ...<sup>11</sup>

### Obrázek 1- Vývoj stresové reakce



Zdroj: CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>10</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>11</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.



Mnoho odborníků, mezi nimiž je například i prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc., vymezilo v rámci adaptace ještě jeden termín, kterým je tak zvaný „coping“. Funguje na stejném principu jako adaptace, ovšem nastupuje v momentě, kdy je zátěž příliš velká na to, aby se s tím tělo vyrovnalo bez opravdu značného vypětí sil. Ve své práci americký psycholog Richard Stanley Lazarus vyčlenil dva typy této reakce na stres. Tím prvním je „coping zaměřený na problém“ a druhým „coping zaměřený na emoce“. To, který z těchto typů se dostane více do popředí, závisí na našem úsudku a zhodnocení situace.

V případě, že z problému vidíme východisko, prosadí se především první typ. Pokud ne, do popředí se dostává typ druhý-projevuje se především snahou si problém nepřipouštět. O další možné rozlišení se postaral tým psychologů ve složení: J. K. Connor-Smith, A. H. Thomsen, M. E. Wadsworth a B. F. Compas. Právě ti dělí coping na automatický a kontrolovaný, kdy se jedná o vědomé reakce na stres. Poslední dělení, která bych zde ráda zmínila, jsou v závislosti na čase a aktuálnosti hrozby-coping reaktivní X proaktivní a coping anticipační X preventivní.<sup>12</sup>

### 1.2.1 Činnost hormonálního a nervového systému při stresu

Nyní je vhodné přiblížit si tuto stresovou reakci více z hlediska biologického. Jak již bylo výše zmíněno, při pocitu stresu se začne vyplavovat hormon ACTH. Právě působení tohoto hormonu na kůru nadledvin má za následek, že se začne vyplavovat další hormon a to kortizol. Ten má za úkol zaktivizovat naše tělo do stavu, aby bylo ve střehu a připraveno na značný výdej energie.<sup>13</sup> Při jeho dlouhodobém působení však dochází k celé řadě zdravotních problémů (žaludeční vředy, zvětšování nadledvin, ...).<sup>14</sup> Naopak v případě celkové neaktivity těchto dvou hlavních hormonů, může dojít k úmrtí z následku šoku. Právě

---

<sup>12</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>13</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

<sup>14</sup> FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7.

tito jedinci s narušenou funkcí kůry nadledvin musejí být kortizolem léčení, aby předešli tomuto katastrofálnímu scénáři.<sup>15</sup>

Zřejmě nejznámějším stresovým hormonem je adrenalin, který je vylučován nadledvinami. V rámci jeho působení připravuje tělo na reakci, kterou bývá buď útok nebo útek. Vyvolává zrychlení pulzu, metabolismu, ... Z této nadledvinové dřeně je vylučován rovněž noradrenalin, který má také organismus připravit na stresující situaci.<sup>16</sup> Posledními hormony, které zde budou zmíněny jsou endorfiny a inzulin. Endorfiny, jak již název napovídá, působí podobně, jako morfin-tzn. utlumují případné pociťování bolesti.<sup>17</sup> Oproti tomu inzulin zajišťuje přívod potřebné energie pomocí přeměňování glukózy. I zde však hrozí nebezpečí v podobě dlouhodobého působení-vznik cukrovky.<sup>18</sup>

Reakce organismu bude ovšem ještě více probrána z hlediska nervového systému. Právě v jeho čele stojí lidský mozek, který je řídicí jednotkou našeho těla. V rámci hormonální reakce je to zejména hypothalamus, který zapříčiňuje prvotní reakci na stres, a to prostřednictvím stimulace pro vyplavení dříve zmíněných hormonů. Nyní pro lepší pochopení nervové soustavy je vhodné říci, že mozek „vládne“ našemu tělu pomocí nervů, kterými jsme protkáni skrz na skrz. Je důležité však rozlišovat systém nervů somatických a systém autonomní. Již z názvu lze poměrně intuitivně určit, který z těchto dvou pracuje zcela nezávisle na lidské vůli. I přes to jsou vhodné příklady. Nervy somatické mají vliv na naše pohyby (například zvednutí prstu, pohnutí nohou, ...). Oproti tomu nervy autonomní řídí vnitřní funkce těla zcela automaticky (například hladinu krevního tlaku, rychlost peristaltiky střev, srdeční tep, ...).<sup>19</sup>

Pro zaměření této bakalářské práce je zajímavější především činnost systému autonomního, při střetu se stresem. Právě ten je podrozdělen na systém sympatická a parasympatický. V situaci, kdy jedinec začne pociťovat nebezpečí/stres, dochází k aktivaci systému sympatického. Paradoxně ačkoli jsou s parasympatickým nervovým systémem součástí jednoho a toho samého nadřazeného systému, tak fungují naprosto opačně. Zatímco sympatický se snaží pomocí nervových výběžků tělo co nejvíce aktivovat a probudit v něm

---

<sup>15</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

<sup>16</sup> FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7.

<sup>17</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

<sup>18</sup> FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7.

<sup>19</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

připravenost na možné problémy, parasympatický nastává až po překonání stresu. Snaží se organismus vrátit do původního stavu. Můžeme si tento proces uvést na příkladu: pokud sympatický nervový systém cévy roztáhne, parasympatický je opět zúží. Je tudíž logické, že pro správné fungování těchto dvou systémů, musejí oba pracovat v rozdílném čase. Právě proto mozek, při aktivaci jedné z těchto složek současně zcela omezí působené složky druhé.<sup>20</sup>

### 1.3 Projevy stresu

Projevy stresu, stejně tak, jako stresové reakce, jsou u každého jedince rozdílné. Velkou roli v tom hraje nejenom osobnost člověka, doba a intenzita stresu, ale i například zdali se jedná o aktivní, nebo pasivní typ reakce. Nelze tudíž vyjmenovat fixní seznam příznaků, který každý člověk ve stresu má.

Na projevy stresu můžeme nahlížet z pohledu psychologie. Právě ta se zaměřuje především na duševní a emoční změny člověka (pocity bezmoci, ...). Jiný úhel, bližší lékařům, nám nabízí fyziologie. Centrem jejích zájmů je tělo. Soustředí se zejména na jeho vnitřní pochody, tzn. zrychlení pulzu, dechu, .... Změnou v sociálním chování, jakou je například větší uzavřenost a snaha se stranit lidí, se posléze zabývá behaviorismus. Pro co nejúspěšnější odhalení stresu musíme samozřejmě brát v zřetel všechny tři tyto pohledy.

Světová zdravotnická organizace se projevy stresu rovněž zabývá. Ve svojí publikaci vyjmenovává projevy nejběžnější a nejvíce časté-tzn. od bušení srdce, přes zvýšenou podrážděnost až po problémy se spánkem a nočními můrami. Nyní, když budeme znát nejzákladnější symptomy, tak se nabízí otázka-jak se stresový stav diagnostikuje? K dispozici je samozřejmě mnoho možností. Těmi nejčastějšími jsou Meisterův dotazník (pro zjištění psychické zátěže), metoda Subjective Distress Factor (na odhalení tísně a rozrušení), metoda SUPOS, nebo např. Janissova metoda.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

<sup>21</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

## 1.4 Důsledky dlouhodobého stresu

Jak jsme si již řekli v předešlých kapitolách, zátěž, kterou náš adaptační syndrom není schopen zpracovat, je pro nás velice škodlivá. Dostaneme-li se tedy do fáze vyčerpání, nastupují u nás stavy jako například únava, frustrace, nevolnost, ... Není zřídkavý stav, kdy jedinec v této etapě sáhne po jakýkoliv návykových látkách - od cigaret, přes alkohol až po různé druhy drog. Ani jedno z toho však náš problém v žádném případě nevyřeší, spíše naopak se více prohloubí.

Vyčerpání způsobené dlouhodobým stresem následně může vést k mnoha horším jevům - tím mám na mysli především vznik různých funkčních chorob (vysoký krevní tlak, vyšší riziko infarktu, ...).<sup>22</sup> Naše tělo a zejména naše srdce se vlivem stresu čím dál více opotřebovává a unavuje. Není proto jistě překvapením, že v dnešní, uspěchané době, počet zejména mladých lidí s kardiovaskulárními problémy značně stoupá.<sup>23</sup>

Tohoto problému si začali všimnout již v 2. polovině 20. století Meyer Friedman a Rayen Rosenman. Přišli s experimentem, v němž chtěli dokázat souvislost mezi zdravím duševním a fyzickým. Došli k závěru, že ve společnosti existují pouze dva typy osobností - A a B. Zatímco A je podrážděný, workoholik, v častém stresu, tak typ B je klidný, vyrovnaný, více flegmatický. Z výsledků výzkumu je patrné, že typ A má 2x větší šanci, že u něho v budoucnu nastane jakákoli srdeční porucha.<sup>24</sup>

Zde je vidět, že stres má vliv na veškeré tělní systémy. Působí na všechny soustavy od trávicí (vznik žaludečních vředů, ...) až po vylučovací. Speciální místo zde má bezpochyby právě soustava nervová. Ta bývá v době působení stresu pod značným tlakem, který se projevuje v rámci emocí, chování, či například různých poruch (spánku, ...). Tato nervová soustava, která je složena asi ze 100 miliard neuronů ovlivňuje lidskou psychiku, naše reflexy a rovněž mozek, který při zjištění stresu, řídí celou řadu vnitřních procesů k jeho odbourání (viz. kapitola o činnosti nervového systému).<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>23</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

<sup>24</sup> FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7.

<sup>25</sup> MYSLIVEČEK, Jaromír a Jarmila MYSLIVEČKOVÁ-HASSMANNOVÁ. *Nervová soustava: funkce, struktura a poruchy činnosti*. Praha: Avicenum, 1989.

Další oblastí, kde se může náš vnitřní neklid projevovat je sociální sféra. Kvůli pocitům úzkosti a stavům podrážděnosti se jedinec čím dál více separuje od ostatních, čímž se takto symbolická propast více a více prohlubuje.<sup>26</sup>

Burn-out syndrom není jistě nic, o čemž jste již dříve neslyšeli. Ano, i on je možným důsledkem dlouhodobého vystavování se stresu. Jedinec postupem času dospěje do stádia, kdy celé jeho tělo křičí jednoduše „stop!“. V tomto stavu lidé opět často řeší své problémy návykovými látkami a nezdědka přemýšlejí nad sebevraždou. Syndrom vyhoření, jak se v českém jazyce nazývá, nenastane během krátkého okamžiku. Jedná se o dlouhodobější proces, který se skládá z několika etap. Úplně na začátku je člověk nadšený, pln energie. Tyto pocity jsou brzy vystřídány frustrací z faktu, že není možné dosáhnout toho, co si daný jedinec představoval. Tento pocit neustále vzrůstá a prohlubuje se. Postupem času ze své situace nevidí žádné možné východisko, pocítuje beznaděj a začne propadat bezmoci. Celý tento proces je navíc doprovázen pocitům čím dál větší samoty. Z této fáze se již velice těžko dostává člověk sám, tudíž je přínosné vyhledat pomoc odborníka. Tělo často různými signály (viditelnými i pocitovými) volá o pomoc, je potřeba na ně brát zřetel a nepřehlížet je.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>27</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

## 2 Strategie zvládání stresu

### 2.1 Odolnost vůči stresu

Pod pojmem „odolný jedinec“ si mnoho lidí představí silného a vyrovnaného člověka, kterého téměř nic nevyvede z míry. Co vše se ovšem pod tímto označením skrývá?<sup>28</sup>

„Odolnost člověka představuje kvalitu adaptačních schopností umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky, v nichž žije, a vyrovnat se v interakci s nimi s kladenými nároky (zátěží), aniž by bylo podstatně narušeno fungování jeho osobnosti.“<sup>29</sup>

Rozebereme-li si tuto definici nyní více dopodrobna, tak můžeme vydělit dva základní typy odolnosti: fyzickou a psychickou. Ve fyzické odolnosti hraje hlavní roli stav organismu po stránce zdravotní a tělesné zdatnosti. V době zátěže jedinec zapojuje zejména svoji tělesnou schránku (svaly, kosti). Fyzická zátěž se nejčastěji promítá do našich tělesných pocitů. Oproti tomu v psychické odolnosti jde zejména o vnitřní procesy s cílem udržení zdravé lidské psychiky. Lze zde zahrnout schopnosti resistance, regenerace, umění nepoddávat se negativním zážitkům, či dokázat se poučit z předešlých zkušeností. To vše a mnohem více představuje prvky psychické odolnosti.<sup>30</sup>

Z této krátké charakteristiky je patrné, že lidská odolnost je ryze individuální znak, který se během života vyvíjí, zdokonaluje a hraje v ní roli mnoho proměnných (stabilita, univerzálnost, ...). Odolnější jedinci vedou častěji kvalitnější život-nejen vnitřní, ale i sociální. Díky své vyrovnanosti dosahují větších výsledků a nepodléhají tak často stresovým stavům.<sup>31</sup>

Mnoho výzkumů se zabývalo otázkou, zdali za naší odolností stojí nějaká vlastnost, či osobnostní rys, který podmiňuje její míru. Výsledkem bylo poznání, že v odolnosti hraje roli nejen jádro osobnosti, to znamená nejen naše schopnost adaptace, ale například i tak

---

<sup>28</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>29</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>30</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>31</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.



zvaná vztahová kompetence (schopnost vytvořit takové mezilidské vztahy, které vedou k vnitřnímu rozvoji a k sociální opoře). V této souvislosti se rovněž hovoří o tzv. kompetenci ke zvládnání stresových situací. Rozsah našich kompetencí má přímý vliv na míru odolnosti, kterou disponujeme a na následnou adaptaci na nově vzniklé podmínky. Velice důležité je zde upozornit na správné rozlišení odolnosti od pseudoodolnosti. Právě u ní se nevyskytují reálné odolnosti prvky, nýbrž pouhá stylizace do nich.<sup>32</sup>

Pro rozvoj odolnosti jsou zásadní tzv. protektivní faktory. Jejich přesný počet není znám, ovšem odhaduje se kolem dvaceti. Již v období raného věku mají důležité postavení v rozvoji odolnosti. Abychom si tyto faktory přiblížili konkrétními příklady, tak zde můžeme zařadit například smysl pro humor, svědomitost, sebelásku (v dobrém slova smyslu), sebekontrolu, ... Opakem těchto faktorů jsou faktory tzv. rizikové. Právě ty jedince povětšinou dostávají do nepříjemných situací, čímž snižují naši obranyschopnost, což může vést k závažnějším potížím. Mezi tyto nepříznivé faktory lze zařadit například duševní poruchy, nefunkční rodinné zázemí, ... Tyto faktory se často projevují rizikovým chováním, které má nezhodná dopad na náš život. Zde jsou nejvíce náchylní mladí lidé v období dospívání. Podle studií až 60 % z nich se začne v tomto věku zapojovat do nebezpečného a často zakázaného konání (sprejování, či jiné formy znehodnocování cizího majetku, užívání návykových látek různé intenzity, ...).<sup>33</sup>

V poslední části bych ráda přiblížila tři pojmy, které s odolností přímo souvisejí, a jsou jimi hardiness, sense of coherence a resilience. Nad pojmem resilience se do dnešní doby vznáší otazník. Odborníci se dodnes nemohou shodnout na jednotné definici a zařazení tohoto pojmu. Obecně však můžeme říci, že se jedná o druh odolnosti, jejímž cílem je adaptovat se na nepříznivou, ohrožující situaci. Druhým pojmem, kterým je SOS (sense of coherence) se rozumí nahlížení na svět, jakožto uspořádané, racionální místo, v němž člověk vidí problémy jako výzvy a snaží se je vyřešit. Tato vnitřní orientace se skládá ze tří částí, v nichž každá má svůj kladný a záporný pól i s mezistupni. Jedná se o manageabilitu (člověk je schopný vyřešit vzniklé problémy X absence sebedůvěry), comprehensibilitu (pocit, že vše je uspořádané a předvídatelné X ve všem je chaos, nic nelze předvídat, natož na to reagovat) a meaningfulness (naše řešení jsou adekvátní a racionální, má smysl problémy řešit

---

<sup>32</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>33</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

X izolace, odevzdanost). Posledním pojmem je hardiness. V ideálním případě zde má jedinec pocit důležitosti a považuje se za aktivního hybatele dění. Bohužel i zde, jako u sence of coherence, existují protipóly k těmto stavům.<sup>34</sup>

U odolnosti je rovněž velmi důležité nepodcenit budoucnost. Pro tyto účely slouží tzv. krizový plán. V něm si naznačíme těžké události, které nás v blízké době mohou ohrožovat. V následné fázi si dobře promyslíme, jakým způsobem je nejvhodnější na tyto situace reagovat. Příhodné je rovněž vypracování náhradních plánů, pokud by vše nešlo podle představ.<sup>35</sup>

## 2.2 Metody předcházení a zvládnání stresu

Se stresem se v našem životě můžeme vypořádat pomocí specifických metod. Právě ty nám pomohou s ním lépe pracovat a časem si můžeme vybudovat schopnost ho co nejvíce eliminovat. Stejně tak, jako každý člověk, tak i metody jsou různé, tudíž na každého funguje jiná. Společným cílem všech však zůstává osvojit si různé obranné mechanismy, vzorce chování, které nám v případě nouze pomohou. To, jaká z metod nám bude nejvíce vyhovovat, prozradí nejen naše preference, ale i tzv. funkcionální analýza.<sup>36</sup>

Důležitým pravidlem během počátečního pocíťování stresu je, i když je to mnohdy velice těžké, zachovat si chladnou hlavu. Pokud necháme emoce, aby nás ovládly, tak nám naprosto zablokují naše racionální uvažování. Díky tomuto pravidlu se se stresem mnohdy vypořádáme rychleji a efektivněji.<sup>37</sup> Bohužel v těchto napjatých situacích mnoho lidí sáhne po "lehčím řešení", kterými jsou například drogy, alkohol, či jiné návykové látky. To však naše problémy neřeší, spíše naopak.<sup>38</sup>

---

<sup>34</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

<sup>35</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

<sup>36</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>37</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>38</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.



Prvním správným krokem, jak proti stresu bojovat, je přenastavit náš způsob přemýšlení. Zbavit se negativního uvažování a nahradit ho optimistickým přístupem k životu. Dobrým začátkem je úprava našich automatických myšlenek. Na papír si napíšeme cca šest vět, které nás napadají při pomýšlení na některou nepříjemnou událost. Pokud toto máme, zkusíme tyto předělat tak, aby nás ovlivňovaly pouze pozitivně.<sup>39</sup>

Jak ale máme ve stresových okamžicích myslet pozitivně? V tomto ohledu je velice důležitá zejména vnitřní sebedůvěra-je důležité, co jsme dokázali, ne to, co nikoli. Tomuto procesu říkáme posilování. I v tomto, jakožto ve všem, musíme jednat s mírou.<sup>40</sup>

Mnoho lidí, v dnešní uspěchané době má pocit, že vůbec nic nestihá a v jejich životě je chaos, což bezesporu sebou přináší napětí. Pro to, abychom nebyli ve stresu z promrhání času, můžeme využít techniku diáře. V něm si, vždy den předem, rozepíšeme naplánované aktivity na den následující-vytvoříme si takový osobní rozvrh. Aktivity by měly být voleny rozumně, tzn. aby byly splnitelné vzhledem k času, námaze, ... Rovněž je možné je barevně rozlišit dle důležitosti. Při plnění dané aktivity bychom se měli soustředit pouze na ni, to znamená nepřebíhat od jedné k druhé. Všichni však víme, že život je plný překvapení, takže co máme dělat, když se stane něco neočekávaného? Jednoduše rozvrhové aktivity časově posuneme, nebo některé z naplánovaných aktivit zrušíme. Vždy je rovněž lepší mít připravený plán náhradní. Pro přesouvání aktivit bychom však měli mít pádné důvody. Nedržení se rozvrhu vede k hromadění povinností, a to k zvyšování stresu. Pozor si musíme dávat na prokrastinaci, která nás odvádí od našich cílů.<sup>41</sup>

Proti prokrastinaci přišel David D. Burns s metodou zvanou „TIC-TOC“. Zde „TIC“ symbolizuje myšlenky, které nás odrazují od aktivit a „TOC“ jsou myšlenky opačné. Cílem této metody je maximalizovat „TOC“ a minimalizovat „TIC“.<sup>42</sup>

---

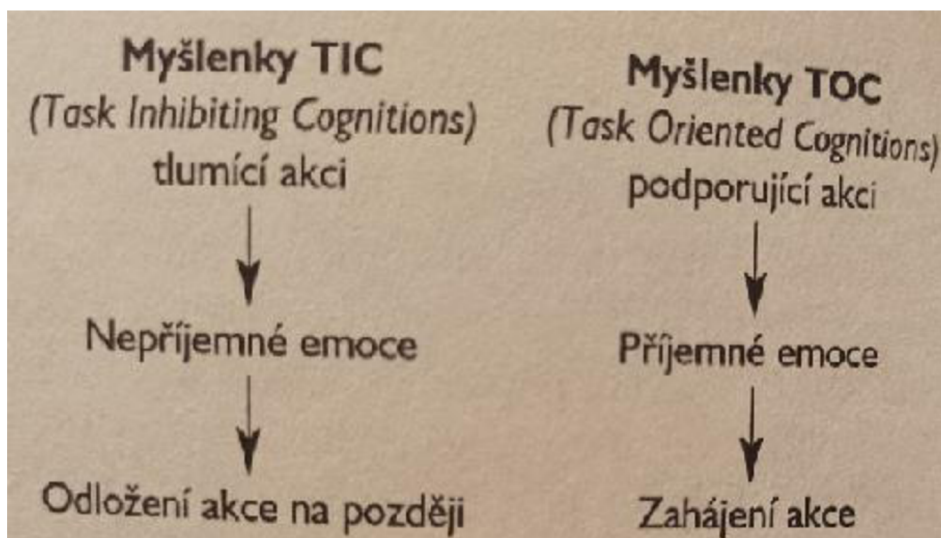
<sup>39</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>40</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>41</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>42</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

**Obrázek 2- Myšlenky „TIC-TOC“**



Zdroj: CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

Pro předejití stresu z rozhodování je prospěšné vytvořit tzv. strom rozhodování. Jde zde o zrekapitulování všech možností a následné vypsání všech plusů a minusů u každé z nich.<sup>43</sup>

Pro pevnější psychické zdraví je zásadní psychohygiena. Právě pro ni je důležitá vyvážená a přiměřená strava. Jídlo by mělo naše tělo dobýt, nikoli ubít. Dalším bodem je dostatečný a kvalitní spánek, který vede k zregenerování celého těla-jak po fyzické, tak po psychické stránce. Ke správné psychohygieně patří neodmyslitelně i pohyb-minimálně 1x týdně. Lidé při něm přicházejí na jiné myšlenky, zklidní se a vyplaví se hormony.<sup>44</sup> Nastávají u nich změny jak přímo viditelné (zpevnění těla, úbytek tuků, ...), tak neviditelné (spalování adrenalinu, růst axonů, ...).<sup>45</sup>

Na náš psychický stav má kladný dopad zejména aerobní cvičení. Jedná se o krátké, souvislé cvičení zaměřené zejména na nohy, během něhož naše tělo vyplavuje velký počet

<sup>43</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>44</sup> CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

<sup>45</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

endorfinů. Právě ty mají blahodárný vliv na naši nervovou soustavu. Začátečnickům se doporučuje chůze, pokročilejší posléze přecházejí k jízdě na kole, či k běhu. S touto oblastí je rovněž spojen hathajóga, která vede nejen k cvičení fyzickému, ale například učí i správnému dýchání.<sup>46</sup>

Právě správné dýchání je zejména ve stresových až úzkostných okamžicích velice zásadní. Díky němu můžeme předejít panickým záchvatům, hypertenzi, ... Klidovému dýchání se však člověk musí naučit a následně ho procvičovat do doby, než se z něho stane automatický proces. Nejdříve v leže se snažte zhluboka a pomalu dýchat. Vdechujte i vydechujte nosem. Zaplňte celá plíce kyslíkem tak, že se při nádechu zvedne nejen váš hrudník, ale i oblast žaludku. Postupem času můžete toto dechové cvičení dělat i v sedě, či ve stoje. Ze začátku je důležité zejména časté opakování během dne, aby si na to tělo zvyklo.<sup>47</sup>

S dechovým cvičením souvisí relaxace, která se zaměřuje zejména na naši fyzickou schránku. Tělo během stresu, ovšem často i po něm, je ve stavu napjatosti. Tato napjatost se projevuje například bolestmi hlavy, na hrudi, nekvalitním spánkem atd. Pro kvalitní relaxaci je důležité si uvědomit čtyři základní body: v jaké části těla pociťuji napětí, jak se projevuje a jaké podněty zvenku a zevnitř ho zvyšují. Díky odpovědím na tyto body se nám podaří s napětím efektivněji pracovat a rychleji ho odbourat. Pro co nejkvalitnější relaxaci jsou důležité podmínky, ve kterých je prováděna. Alespoň pro začátečníky je důležité pevné stanovení doby, kdy bude relaxace prováděna, a tu následně dodržovat. Dále musí být relaxace v místě, kde nás nic nerozptyluje a nevyrušuje, tudíž se na uvolňování můžeme plně soustředit. Posledním bodem je pozice. Mělo by jít o polohu, která je nám pohodlná. Pro tyto účely se často využívá tzv. jogínský sed, tzn. sezení se vzpřímenou páteří například na polštáři. Relaxací samozřejmě existuje mnoho typů-od progresivní až po podmíněnou. Všechny však mají stejný cíl, a to zbavit nás napětí, které pociťujeme.<sup>48</sup>

Velice populární je tzv. autogenní trénink, který je možno rovněž zahrnout do formy relaxace. Tato metoda pracuje s předpokládaným propojením naší psychiky, centrální

---

<sup>46</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

<sup>47</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

<sup>48</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

nervové soustavy a svalstva. Je složena ze dvou fází: relaxace a koncentrace. V praxi jde o propojení lehkého cvičení s různými formulkami, které nám pomohou zbavit se napětí. Pod formulkami si můžeme představit věty typu: pravá noha je těžká, dech je klidný, obě ruce jsou teplé, ...<sup>49</sup>

Zřejmě nikomu nebude neznámý pojem, kterým je meditace. Zjednodušeně se jedná o spojení relaxace a dechového cvičení. Během tohoto, zhruba třicetiminutového procesu, by se měl jedinec dostat do stádia, který je popisován, jako stav transu. Meditace je několika typů. Mezi ty nejčastější patří meditace tichá a její opak meditace s hudbou.<sup>50</sup>

Dále pocit uvolnění můžeme dosáhnout například pomocí akupunktury. Tato velice stará metoda, původem z Číny, po staletí pomáhá proti různým neduhům. Můžeme ji využít jak při počínajícím pocitu napětí, tak i při dlouhodobých projevech stresu. Akupresura funguje na principu stlačování tzv. akupresurních bodů. Každý z těchto bodů má vliv na různou část těla. To, zdali jste natrefili na správný bod poznáte zpravidla díky bolesti, kterou po lehkém stlačení prsty cítíte. Po cca půl minutové stimulaci tohoto místa by se měl zanedlouho dostavit výsledek v podobě uvolnění.<sup>51</sup>

Zajisté stojí za zmínku metoda, která dosti vybočuje od předcházejících. Jedná se o tzv. Barlowovu metodu. Podle tohoto psychologa se jedinec nejlépe vyrovná se stresem tak, že je mu opakovaně přímo vystaven, čímž ho překoná. V praxi se ji můžeme přiblížit na příkladu, kdy člověk, který se bojí výšek, vylézá tak dlouho na vyvýšená místa, do doby, než se naučí svému strachu čelit.<sup>52</sup>

Jelikož je člověk ZOON POLITICON, přichází denně do kontaktu s velkým počtem lidí, a ne každý v něm zanechá pozitivní stopu. Jak se ovšem vypořádat se stresem z této oblasti a jak se vůbec do takového běžného dne nastartovat? Důležité je začít hned od rána, tzn. být kvalitně odpočatý. Není dobré se za každou cenu více probouzet energetickými nápoji, kávou, nebo podobnými nabuzujícími prostředky. Posléze při plnění jakéhokoli úkolu, ať již v práci, nebo ve škole, nepřecházet a neodbíhat od jednoho k druhému. Vše si

---

<sup>49</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.

<sup>50</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

<sup>51</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

<sup>52</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

naplánovat a soustředit se vždy pouze na jednu danou věc. Důležité je rovněž práci prokládat pauzami. Povzbudí to schopnost koncentrovat se na další úkoly. Pauza platí i v momentě, kdy začnete pociťovat odpor, vůči právě prováděné činnosti.<sup>53</sup>

V případě, že ve vás kontakt s lidmi vyvolává stres a napadají vás negativní myšlenky, tak existuje několik způsobů pomoci. Za zmínku jistě stojí tzv. deník nepřátelských jevů. V něm si pokaždé tyto okamžiky zapíšete a při delším pozorování vysledujete, jaké události, chování druhých vás nejvíce vyvádí z míry a do budoucna se na ně lépe připravíte. Zajisté také není na škodu si o těchto stavech promluvit s osobou, které důvěřujete. Podpora blízkých vám pomůže situaci rychleji řešit. V případě nedůvěry k druhým lidem postačí vnitřní dialog, kde si racionálně zkusíte odůvodnit pocity, které ve vás daná situace vyvolala a pokusíte se zklidnit.<sup>54</sup>

Již v předešlé kapitole jsem zmiňovala fakt, že k lepšímu zvládnutí těchto situací přispěje i smysl pro humor. Umění si udělat legraci z věcí, událostí, či sám ze sebe, zajisté velmi odlehčí situaci i naše vnitřní napětí. Ne nadarmo se říká, že smích léčí.<sup>55</sup>

Ne každý však touto schopností disponuje, proto je dobré naučit se asertivitě. Právě v ní jedinec dokáže brát ohled na druhé, ovšem i sám na sebe. Díky ní můžeme lépe dosahovat svých cílů, ovšem zároveň mít sebereflexi a sebekontrolu. Schopnost říci „NE“ a neprosazovat stále pouze potřeby druhých je důležitým počátečním pilířem. Nejde o to být sobecký a egoistický, ovšem neutlačovat své vlastní potřeby, hodnoty a více se seberealizovat-ovšem ne pomocí poškozování druhých. Je důležité být si vědom své vlastní ceny a svých práv. I v případě, že nejde vše podle našich představ, neklesat na mysli a udržovat si pozitivní mysl.<sup>56</sup>

V poslední části bych nyní uvedla několik obranných mechanismů na stres, které jsou využívány. Některé z nich nám ze stresu rychleji pomohou, jiné naopak buď problém oddalují, či dokonce zvětšují. Represe-tento pojem je použit pro obrannou reakci, během níž naprosto vytěsníme nepříjemnou událost. Přejde-li represe do sekundární fáze, tak vytěsňujeme i věci, které by nám tuto událost mohly jen náznakem připomenout. Jedná se o zcela automatickou reakci našeho organismu. Jejím opakem je tzv. suprese. U ní se jedná o

---

<sup>53</sup> BROCKERT, Siegfried. *Ovládnutí stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-702-3159-9.

<sup>54</sup> BROCKERT, Siegfried. *Ovládnutí stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-702-3159-9.

<sup>55</sup> BROCKERT, Siegfried. *Ovládnutí stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-702-3159-9.

<sup>56</sup> PRAŠKO, Ján a Míla SKRAMUSKÁ. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: GRADA Publishing, 2003. ISBN 80-247-0185-5.



vědomé potlačení nepříjemné události. Inverze-chování, které bychom upřednostnili potlačujeme, kvůli určitému omezujícímu faktoru, a chováme se úplně opačně. Jako příklad lze uvést situaci, kdy je host v restauraci neslušný a neukázněný a číšník se přesto musí chovat zdvořile a profesionálně. Regrese-jedná se o typ reakce ne zcela adekvátní našemu věku (trucování dospělých, ...). Opakem je tzv. progrese, během níž se chováme v těžkých okamžicích rozumněji, než by se od nás v našem věku očekávalo. Introjekce-jedná se o strategii ve které je jedinec až příliš empatický a nápomocný. Vciťuje se do problémů druhých natolik, že je začne vnímat jako své vlastní. Opakem je tzv. projekce. Zde svá pochybení přisuzujeme druhým. Popírání-jak již název napovídá, daný jedinec popírá vinu, vybočuje z řady, nerespektuje pracovní hierarchii, .... V této části je potřeba zmínit jako poslední obranný mechanismus racionalizaci. V rámci ní si jedinec snaží odůvodnit své nesprávné jednání-například: piji a kouřím, abych podpořil ekonomiku státu, ...<sup>57</sup>

Na konkrétní obranné mechanismy se dále zaměřuje praktická část této bakalářské práce. V dotazníkovém šetření jsou rozepsány další účinné i neúčinné strategie zvládnutí stresu a rovněž procentuálně vyjádřeno jejich využívání žáky střední školy.

---

<sup>57</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

### 3. Role ZSV ve vztahu k rozvíjení kompetencí žáků zvládat stres

Pocit stresu a úzkosti ve svém životě nezažívají pouze dospělí lidé, ale týká se i dětí a dospívajících. Právě oni jsou k takovýmto stavům mnohdy náchylnější a snadněji těmto pocitům podléhají. Moje bakalářská práce se zaměřuje výhradně na žáky střední školy, tudíž se zde budu soustředit zejména na věkovou skupinu patnáct až devatenáct let.

Adolescentům se tudíž otevírá nový život, zejména maturita se stává jejich důležitým životním milníkem. Myšlenky na úspěšné složení této zkoušky v mnohých vyvolávají pocity radosti z otevření další a tajuplné cesty, v druhých však vzbuzují strach z neznámé a nejisté budoucnosti. Již pouze proces, jak se k maturitní zkoušce dostat, se jim zdá neuskutečnitelný. K tomuto všemu se mnohdy přidávají problémy rodinné, vztahové či školní a možné psychické přetížení je na světě.

Tuto, již samo o sobě složitou cestu, však zkomplikovala zcela neočekávatelná událost. Ve světě započalo řídit onemocnění, se kterým nikdo neměl zkušenosti a dlouhou dobu se nevědělo, jak s ním úspěšně bojovat. Tato pandemie Covidu-19 nasmazatelně zasáhla do života každého z nás. Někteří se s těmito změnami smířili poměrně rychle a úspěšně, jiným však dost zkomplikovaly život. Lidé nemohli chodit do práce, žáci do škol a různá vládní nařízení naprosto omezily a přerušily veškeré kulturní a sociální vyžití.

Čelení nové situaci a vymýšlení náhradních řešení, jak splnit vše, co se má, sebou přineslo mnohým lidem vysoké množství stresu a napětí. Mnoho z nich se dostávalo do depresí a začali pociťovat úzkostné stavy. Bylo zde vidět, že mnoho dospělých neví, jak těmto stresovým stavům předcházet, popřípadě jak s nimi úspěšně bojovat. A co teprve adolescenti? Lidé již i tak v tomto věku jsou náchylnější k sebevraždám, k užívání návykových látek a sebepoškozování. Nyní se jim do cesty postavila další překážka v podobě nového typu výuky, která mnohým život více zkomplikovala.

Zde se nabízí otázka, zdali jsou děti dostatečně, či vůbec nějak, rodiči vedeny k tomu, aby tyto stresové stavy zvládaly. Dále také zdali je škola učí úspěšným strategiím, jak na stres reagovat, odbourávat ho a pracovat s ním. Je veřejně známo, že například v asijských zemích rodiče učí své děti akupresuře, aby se v případě potřeby dokázaly uvolnit. Dělá se ovšem v naší zemi dostatek pro lepší psychickou vybavenost do jejich života?

To, jak do rozvoje dětí v této oblasti zasahují rodiče, nechám na nich a jejich vlastním uvážení. Moji pozornost zaujme zejména práce učitelů, a to v předmětu, který se pro toto téma přímo nabízí – jsou jím základy společenských věd. Jelikož jsem dělala dotazníkové šetření v Gymnáziu v Bystřici nad Pernštejnem, vypůjčila jsem si od nich učebnice základů společenských věd, se kterými v současné době během hodin pracují. Tato škola využívá učebnice, které vydává nakladatelství Computer Media s. r. o.. Jedná se o soubor učebnic postupně zabývajících se psychologií, sociologií, politologií, právem, ekonomii a nakonec filosofií. Zřejmě nebude žádným překvapením, že objektem mého zájmu byla zejména učebnice psychologie, která byla napsána Mgr. Ladislavou Doležalovou a Mgr. Marií Vlkovou.

Musím přiznat, že pro mne bylo zarážející, že zátěžovým situacím byly věnovány pouze tři necelé strany. Jejich náplní byla krátká definice a rozlišení pojmů frustrace, stres a deprivace za nimiž následovala kategorizace duševních poruch. Vymezení stresu bylo v závěru doplněno o dlouhodobé projevy a deprivace o způsoby, jak se zbavit ohrožující situace. U tohoto byly zmíněny termíny jako například identifikace, regrese, substituce, ovšem žádný z nich nebyl nijak vysvětlen a přiblížen. O biologické reakci na stres se žáci mohli dočíst až v zajímavostech. O psychohygieně, odolnosti, či o radách, jak stres zvládat jsem se bohužel nikde nedočetla.<sup>58</sup>

Jelikož mě velice zajímalo, jak probíhá probírání tohoto tématu v praxi, kontaktovala jsem jednoho ze současných žáků této školy. Jednalo se o žáka, který má ve škole vynikající výsledky a v září bude již nastupovat do maturitního ročníku. Ve zkratce mi bylo řečeno, že se téma zátěžových situací obvykle odbývá několika větami a jede se dál v probírání jiné látky. Ptala jsem se rovněž na pojmy, které jsou v učebnici zmíněny, ovšem blíže nevysvětleny. Na to přišla odpověď, že v životě o nich neslyšel žádného učitele mluvit. Tato odpověď byla potvrzena i několika spolužáky, které v této věci kontaktoval, aby si byl jist, že učitelům nekřivdí. Poslední moje otázka byla namířena na psychohygienu. Chtěla jsem vědět, zda je ve škole probíráno alespoň toto téma. Žák mi odpověděl, že ano, ovšem pouze ve spojitosti s učením (např. když si něco nemůžete zapamatovat, běžte se projít, ...), nikoli však se zátěžovými situacemi. Tyto získané informace jsou poté ověřovala i u několika dalších absolventů jiných středních škol a výsledky byly podobné.

---

<sup>58</sup> DOLEŽALOVÁ, Ladislava a Marie VLKOVÁ. *PSYCHOLOGIE*. Prostějov: Computer Media, 2010. ISBN 987-80-7402-060-5.



Několik dní na to jsem, při vybírání mých dotazníků, měla možnost hovořit s paní učitelkou, která již několik let tento předmět vyučuje. Bylo mi vysvětleno, že na toto téma nezbývá během školního roku moc času, a že se stejně jedná o něco, co se žáci postupem života naučí sami.

Nemohu říci, že postoj paní učitelky odsuzuji a z části s ním i souhlasím. Ano, reagovat na stres se opravdu lidé naučí postupem času sami. Tento fakt ovšem neznamena, že jejich reakce bude správná. Navíc se domnívám, že není na škodu, pokusit se žákům jejich cestu životem ulehčit prověřenými možnostmi pomoci.

Dlouho jsem přemýšlela, jak bych já, jakožto budoucí učitelka tohoto předmětu, zakomponovala toto téma do výuky. Věděla jsem, že je důležité žákům vysvětlit, že stres je v životě člověka naprosto běžný jev. I když může být v některých případech užitečný, není dobré ho brát na lehkou váhu. V první řadě bych více do hloubky probrala teorii, tzn. že definicí pojmů toto téma rozhodně nekončí. Snažila bych se žákům přiblížit nejčastěji používané strategie pro zvládání stresu a různými dotazy na jejich zkušenosti s tímto tématem bych je co nejvíce zapojila do hodiny. Mladí lidé se často učí od svých vrstevníků, tudíž slyšet tyto informace od spolužáků, mnohdy pomůže více nežli od učitele. Po této, řekněme „úvodní hodině“, bych žákům rozdala dotazník, který by dle získaných bodů ukázal, jak velkou roli v jejich životě stres hraje. S tímto výsledkem se dá dále pracovat v otevřené diskuzi. Mám tím na mysli rozhovor, ve kterém si s žáky postupně probereme, co je v životě nejvíce stresuje a proč. V případě, že by žáci své starosti nechtěli veřejně sdílet, vytvořila bych ve třídě uzamčenou krabičku, do které by žáci mohli anonymně házet papírky se svými obavami a hlavními zdroji stresu. Vždy po určité době by byla skříňka otevřena a společnými silami bychom se snažili najít nejvhodnější způsob pomoci. Tuto možnost jsem zvolila zejména z důvodu, že mnoho žáků nechová velmi kladný vztah ke schránkám důvěry, které jsou ve školách k dispozici.

Rovněž, pokud by se jednalo o třídu více aktivní, bylo by možné například po uzavření klasifikace hrát různé scénky (náměty na ně lze brát z výše uvedené skříňky), zaměřené na vyvolání různých pocitů u žáků. Ti by pak museli vymýšlet způsoby, jak s těmito novými emocemi pracovat.

Pro to, aby tyto aktivity byly co nejvíce užitečné, je bezesporu nutné, získat si žákovu důvěru. Mluvit o tak citlivém tématu, jako je vlastní strach a stres, je velice složité. Žák musí

mít jistotu, že jsou zde tyto aktivity dělány s cílem pomoci, nikoli jeho obavy zesměšnit. Vhodné také je, zejména v případě, že třídní kolektiv není tolerantní, nabídnout všem osobní konzultace. To se ovšem netýká pouze učitelů základů společenských věd. Celý učitelský sbor by měl být empatický a vnímavý k různým změnám u žáků, které jsou často zapříčiněny právě dlouhodobým stresem.

### 3.1 Období adolescence

Pro ještě lepší pochopení tohoto vývojového stádia je vhodné se u něho více zastavit. Právě výše zmíněná věková škála respondentů spadá do vývojového období zvaného dospívání. Ačkoli se jeho univerzální věkové rozmezí poměrně těžce stanovuje, z biologického hlediska se dospívání dá vymezit na dobu od výskytu prvotních sekundárních pohlavních znaků po čas pohlavní zralosti.<sup>59</sup> Tím ovšem biologické změny rozhodně nekončí. U dospívajících se mění fyzický vzhled a vnitřní procesy (růst poprsí, vousů, svalstva, počátky menstruace, ...). U chlapců rovněž dochází k mutování. Zejména dívky jsou k těmto změnám všímavější a častěji jsou s nimi nespokojeny (retuše fotografií, ...). Svě tělo považují za prostředek reprezentace sebe samé a jakákoli sebemenší nedokonalost je nevyhovující.<sup>60</sup>

Jak již z této krátké charakteristiky vyplývá, proces dospívání je poměrně dlouhá část jedincova života, která sebou přináší značné množství stresu. Pro tyto případy je z hlediska vývojové psychologie rozdělen na dvě části-období pubescence a období adolescence. My se zde zaměříme především na období druhé.

Mimo výše zmíněné změny biologické, nastávají u dospívajících proměny psychické. Častější změny nálad, s níž je spojena emoční labilita, dále vzpurnost, pudový tlak, či konfliktnost, to je pouze několik z řady projevů této životní etapy.<sup>61</sup> K dozrávání dochází i

---

<sup>59</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

<sup>60</sup> THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

<sup>61</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

v rámci kognitivního vývoje (více abstraktní uvažování, růst IQ, ...). Zvyšuje se aktivita mozkové kůry-zejména v čelních lalocích.<sup>62</sup>

V rámci sociálních změn dochází k stále většímu odpoutávání se od rodiny, což vede k navazování pevnějších vazeb s vrstevníky, které jedinci dodávají mimo jiné na sebedůvěře. Rovněž zejména poté v návaznosti na pudový tlak, vzrůstá zájem o vazby intimního charakteru.<sup>63</sup> Tento okruh vrstevníků může mít bohužel dopad i negativní (konflikty, počátky kouření, ...). V této době, kdy jde technika stále více kupředu, vzniká velké množství virtuálních komunit, které se snaží nahrazovat socializaci v reálném životě. Dospívající se v nich častěji cítí komfortněji a bezpečněji, což vede k větší otevřenosti a děláni toho, po čem skutečně touží. I zde se ovšem skrývá nebezpečí v podobě kyberšikany.<sup>64</sup> Právě takové konflikty mnohdy vedou k ohrožení zdravého psychického vývoje (tzv. intrapsychické konflikty).<sup>65</sup>

Cílem této fáze je tudíž samostatnost a nalezení sebe sama. Na konci dospívání by měl být jedinec plně psychicky nezávislý a diferencovaný, Ačkoli adolescent často přebírá názory rodičů/přátel a mnohdy mu tvoří vzory, do kterých se chce stylizovat, tak je důležitá tvorba názorů a postojů vlastních.<sup>66</sup>

---

<sup>62</sup> LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.

<sup>63</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

<sup>64</sup> THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

<sup>65</sup> LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.

<sup>66</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

### III. Praktická část

#### 4. Dotazníkové šetření

##### 4.1 Cíl výzkumu

Tento výzkum si klade za cíl zjistit, jaké strategie pro lepší zvládání stresu využívají žáci střední školy. Dále je zde zkoumán vliv distanční výuky na míru prožívaného stresu a jsou zjišťovány hlavní stresory s ní související. Zaměříme se rovněž na roli ZSV v předávání poznatků o možnostech, jak stres účinně zvládat. Dotazníkové šetření bude prováděno na Gymnáziu v Bystřici nad Pernštejnem. Odlišnosti v odpovědích budeme zkoumat mezi muži a ženami a mezi osmiletým a čtyřletým gymnáziem. U každé otázky bude na závěr ukázán graf slučující všechny tyto kategorie.

##### 4.2 Hypotézy

Na základě mého předvýzkumu mezi několika žáky této školy a teoretických východisek jsem stanovila a zformulovala následující hypotézy:

H1: Distanční výuka je méně stresující nežli prezenční.

H2: Nejvíce stresující jsou na distanční výuce možné technické problémy.

H3: V rámci hodin ZSV se žáci pouze minimálně věnují strategiím pro lepší zvládání stresu.

H4: Častou činností u adolescentů, při boji se stresem, je využívání sociálních sítí.

##### 4.3 Metoda výzkumu a postup sběru dat

Na základě prostudované literatury a cenných rad paní doktorky Radky Skorunkové, byl sestaven dotazník pro žáky středních škol, zkoumající jejich strategie pro zvládání stresu.<sup>67</sup> Pro umožnění tohoto kvantitativního typu výzkumu, byl nejdříve osloven ředitel gymnázia v Bystřici nad Pernštejnem, pan PaedDr. Milan Hanák. S jeho souhlasem byly následně vybrány čtyři třídy, kterým bude dotazník rozdán. Pro naše účely šlo o dvě třídy

---

<sup>67</sup> ŠVANCARA, Josef. *Strategie zvládání stresu*. Praha 4: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-24-1.

z osmiletého gymnázia a dvě třídy z gymnázia čtyřletého, tudíž celkový počet respondentů měl být okolo 100 lidí. Samotný dotazník obsahoval osm otázek, z nichž pouze poslední byla otevřená. U zbylých sedmi otázek se jednalo o výběr jedné z možností (na dotazník možno nahlédnout v přílohách). Složitější a neznámé termíny byly vždy pod otázkou srozumitelně vysvětleny. Tato škola byla vybrána z několika důvodů. Tím hlavním však byl fakt, že se jedná o školu s vysokým hodnocením v rámci Kraje Vysočina a mnoho z absolventů dosahuje vysokých úspěchů u nás i ve světě.

Dotazníkové šetření proběhlo v lednu roku 2022. Původně měl být dotazník rozdán mnou osobně, ovšem vzhledem k nenadálým událostem přešel tento úkol na paní učitelku Mgr. Blanku Kubíkovou. Té bylo vše pečlivě vysvětleno a ona následně v rámci hodin ZSV rozdala dotazník respondentům. Žáci byli s průběhem vyplňování seznámeni paní učitelkou osobně, a navíc vše bylo zrekapitulováno v krátké předmluvě u dotazníku samotného. Zde byli obeznámeni se způsobem vyplňování, s jakým účelem je dotazník rozdáván a rovněž s tím, že se jedná o naprosto anonymní šetření.

Ze 100 odevzdaných dotazníků, se vrátilo vyplněných 94. Z tohoto počtu muselo být 22 dotazníků odebráno a vyřazeno z důvodu chybného, či neúplného vyplnění. Celkový počet zkoumaných respondentů, tudíž tvoří 72 žáků. Domnívám se, že i toto číslo tvoří dostatečně velký vzorek pro vytvoření hodnotných výsledků a závěrů.

#### 4.4 Výzkumný objekt

Jak již bylo výše zmíněno celkový zkoumaný vzorek bude tvořit 72 respondentů, což budeme dále brát jako 100 %. Tento počet je tvořen 35 žáky (49 %) z čtyřletého gymnázia a 37 žáky (51 %) z gymnázia osmiletého. Celkově se v daném vzorku vyskytuje 26 mužů (36 %) a 46 žen (64 %). Dotazník vyplnili žáci tříd sexta, septima, 2.A, 3.A, tudíž jejich věkové rozmezí je mezi 17-18 lety.

**Tabulka 1 – Plánovaná délka studia**

DÉLKA STUDIA	POČET	PROCENTA
Osmileté gymnázium	37	51 %
Čtyřleté gymnázium	35	49 %

Zdroj: Vlastní zpracování

#### 4.5 Výsledná data

**Otázka č. 1: Jakého jste pohlaví?**

**Tabulka 2 – Pohlaví respondentů**

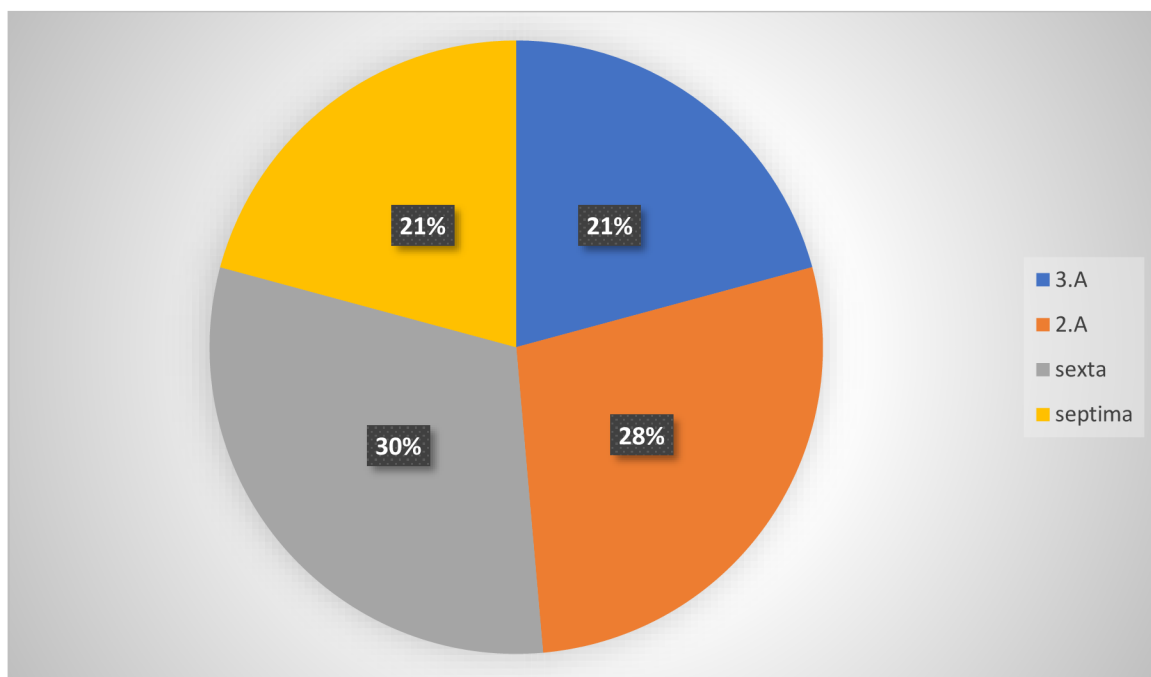
POHLAVÍ	POČET	PROCENTA
žena	46	64 %
muž	26	36 %

Zdroj: Vlastní zpracování

### **Otázka č.2: Jakou třídu navštěvujete?**

Ze 72 respondentů bylo 15 žáků ze 3.A (20,8 %), 20 z 2.A (27,8 %), 15 ze septimy (20,8 %) a 22 ze sexty (30,6 %). Dohromady tedy 37 žáků (51 %) z osmiletého gymnázia a 35 žáků (49 %) z gymnázia čtyřletého.

**Graf 1: Navštěvovaná třída**

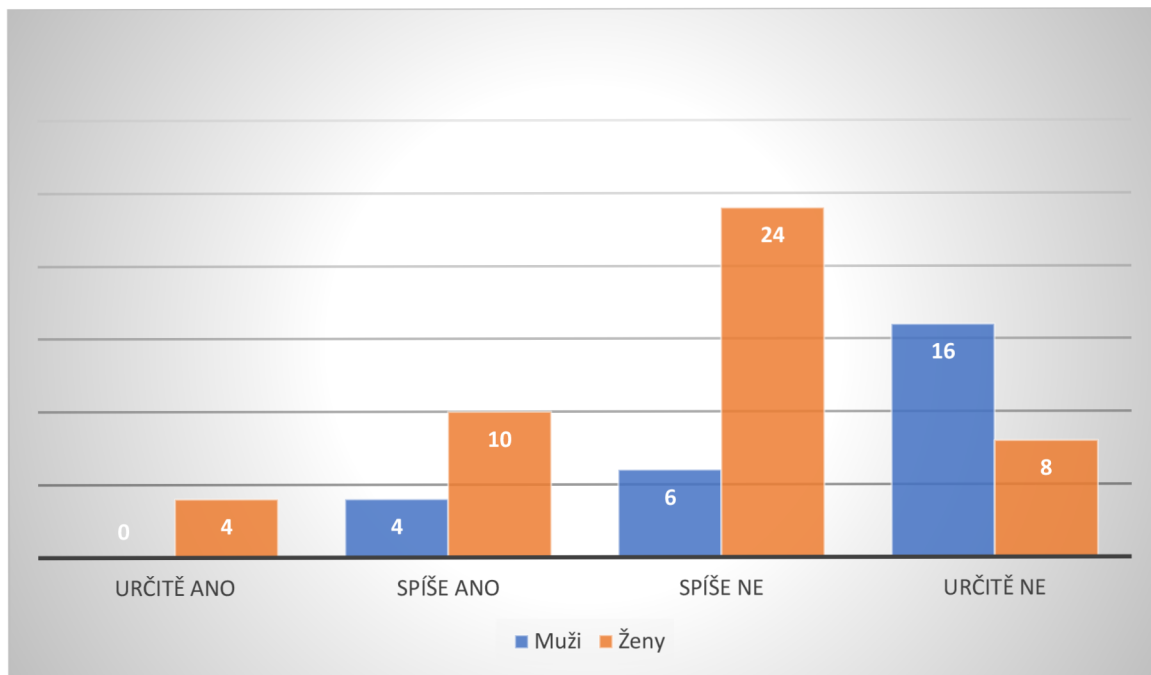


Zdroj: Vlastní zpracování

### **Otázka č.3: Vyvolává ve Vás distanční výuka více stresu nežli prezenční?**

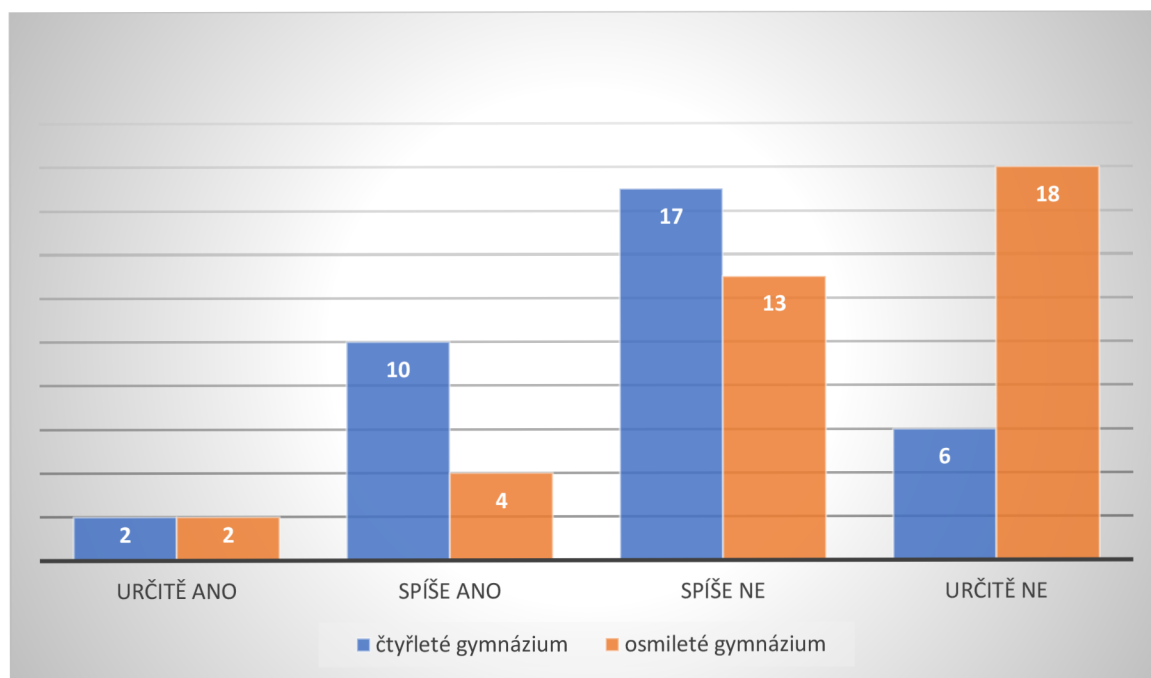
Celkově distanční typ výuku hodnotí, jako více stresující 18 respondentů (25 %). Tento počet je tvořen ze 77,8 % ženami (14 respondentů) a ze zbylých 22,2 % muži (4 respondenti). Naopak zbylých 54 respondentů (75 %) nevidí v těchto typech výuky, v souvislosti se stresem, žádný rozdíl. Zde jsou již výsledky vzhledem na pohlaví respondentů více vyrovnány. Muži z tohoto počtu tvoří 40,7 % (22 respondentů), ženy zbylých 59,3 % (32 respondentů). Distanční výuku, jako více stresující, hodnotí především žáci čtyřletého gymnázia. Těchto 18 respondentů, volící tuto možnost, je tvořeno z 66,7 % (12 respondentů) právě žáky 3.A nebo 2.A.

**Graf 2: Vliv distanční výuky v závislosti na pohlaví**



Zdroj: Vlastní zpracování

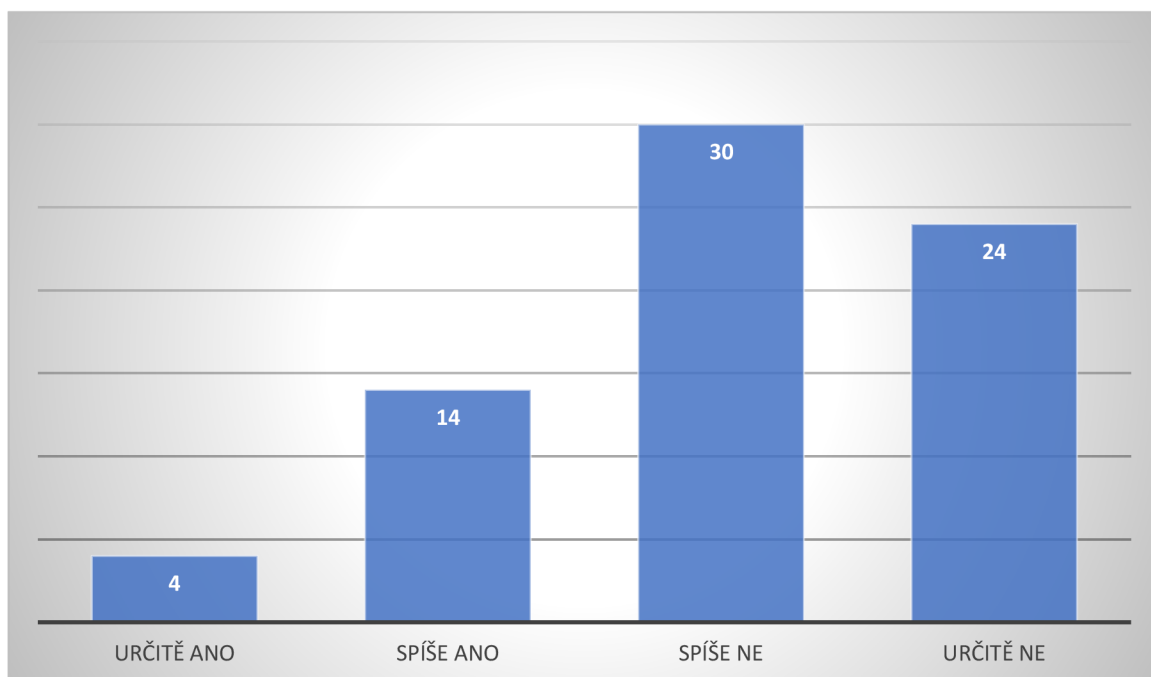
**Graf 3: Rozdílnosti ve vnímání distanční výuky u čtyřletého a osmiletého gymnázia**



Zdroj: Vlastní zpracování



**Graf 4: Souhrnné výsledky odpovědí na zvýšenou míru stresu během distanční výuky**

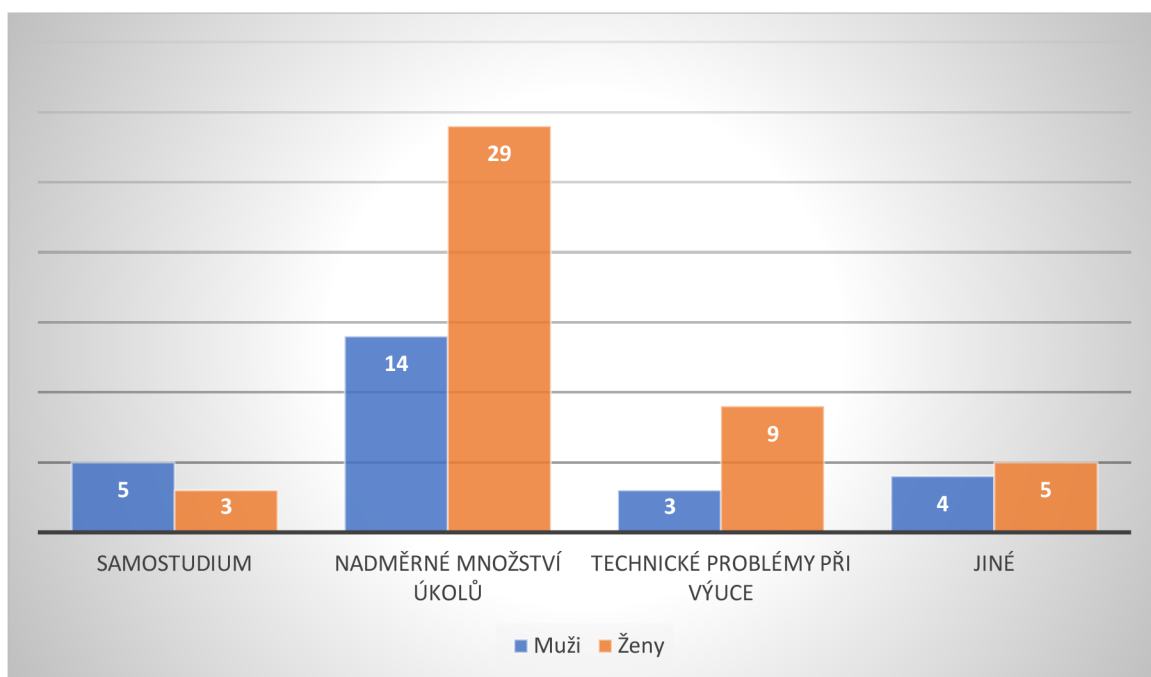


Zdroj: Vlastní zpracování

#### **Otázka č.4: Co Vás na distanční výuce nejvíce stresuje?**

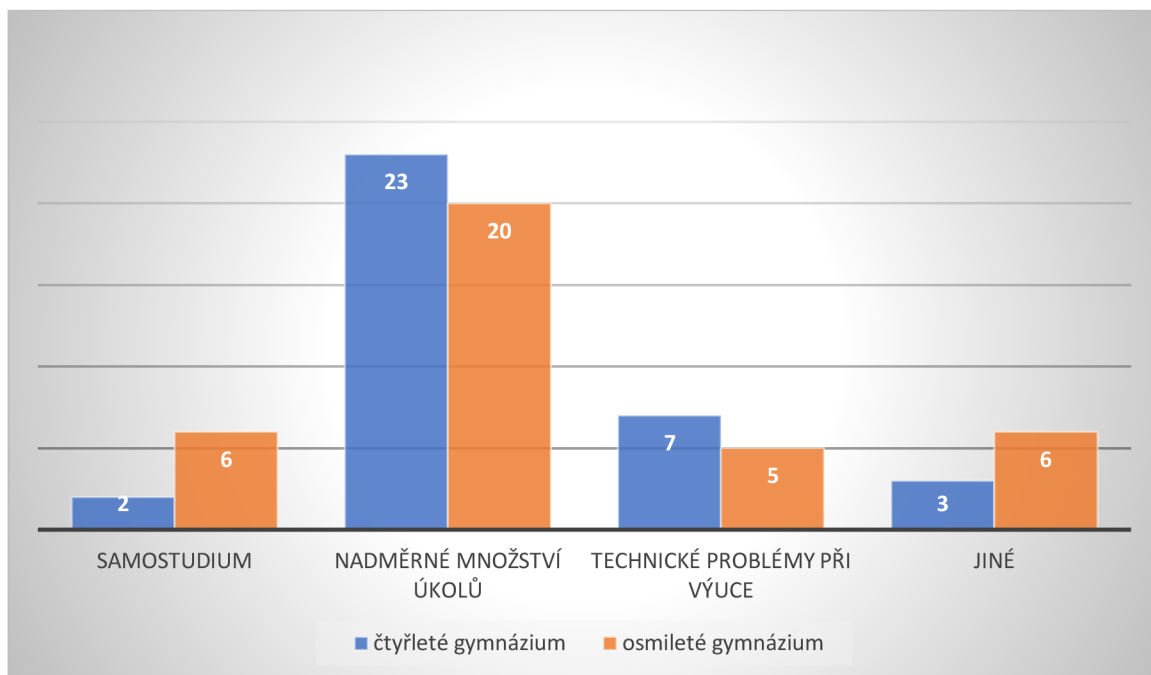
Respondenty na distanční výuce nejvíce stresuje nadměrné množství úkolů, konkrétně tuto možnost zvolilo 43 respondentů (59,7 %). Ani jednu z možností nezvolilo pouze 9 respondentů (12,5 %). Do kolonky „jiné“ jako největší stresor psali skupinovou práci, nedostatek sociálního kontaktu, nebo netoleranci učitelů. Rozdílnost odpovědí mezi muži a ženami, nebo mezi osmiletým a čtyřletým gymnáziem, není tolik výrazná.

**Graf 5: Nejvíce stresující věc na distanční výuce z pohledu žen a mužů**



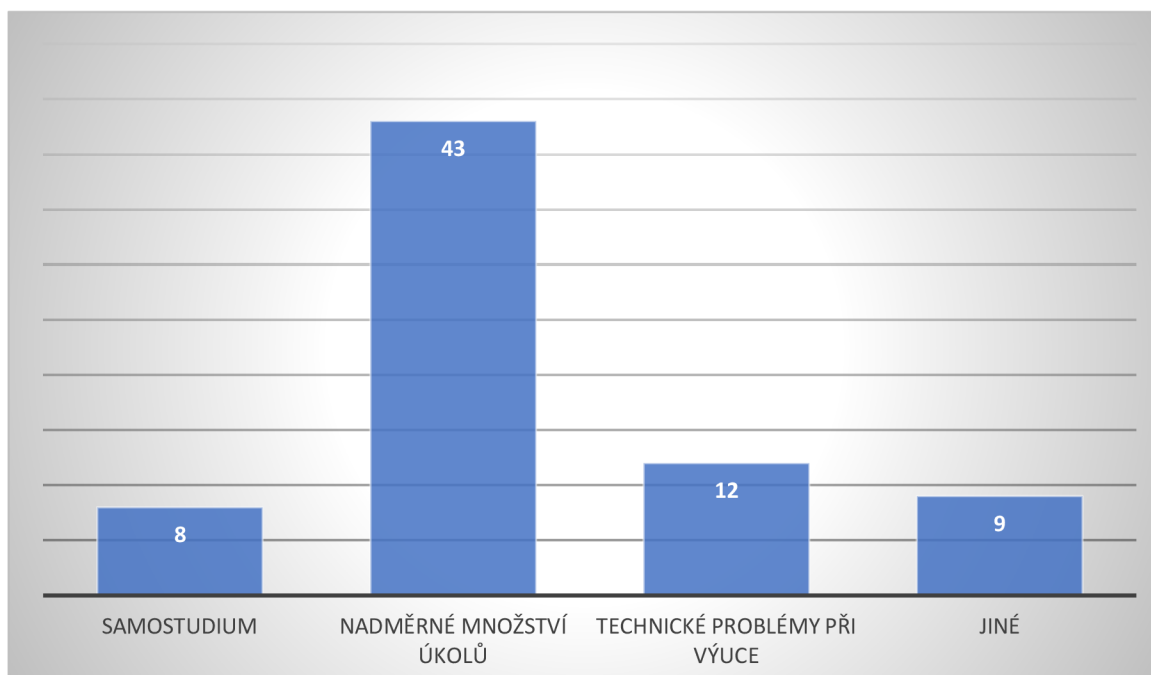
Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf 6: Nejvíce stresující věc na distanční výuce z pohledu osmiletého a čtyřletého gymnázia**



Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf 7: Nejvíce stresující věc na distanční výuce**

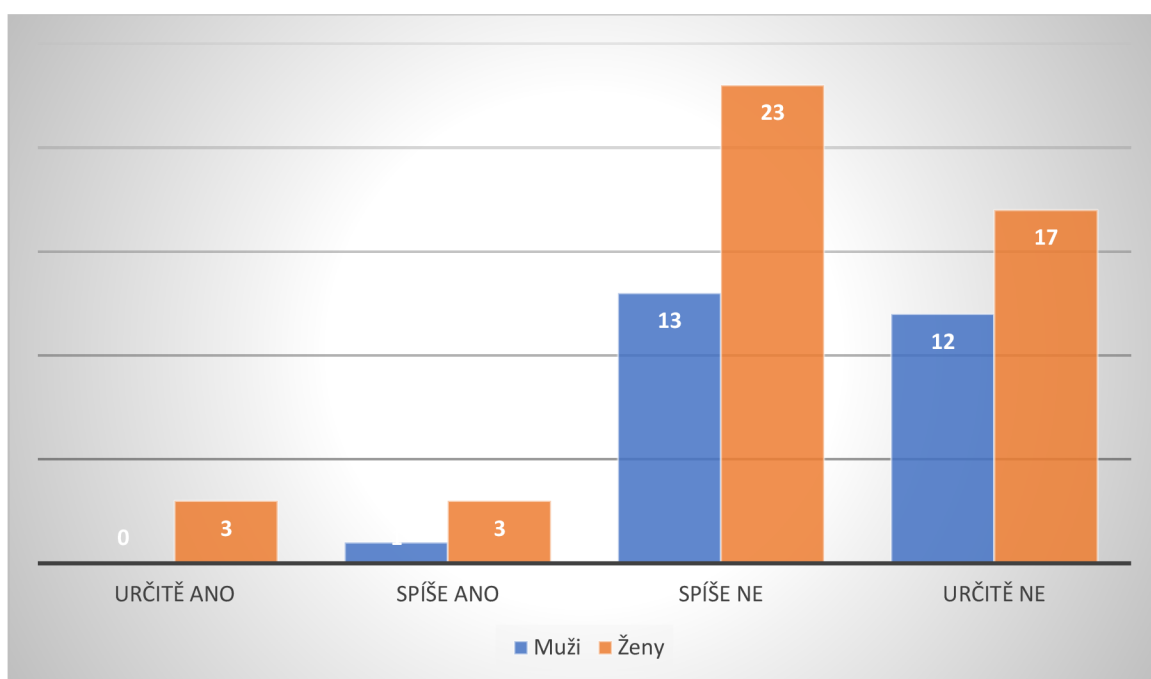


Zdroj: Vlastní zpracování

**Otázka č.5: Věnujete se, popř. věnovali jste se, během hodin ZSV strategiím, jak účinně zvládat stres?**

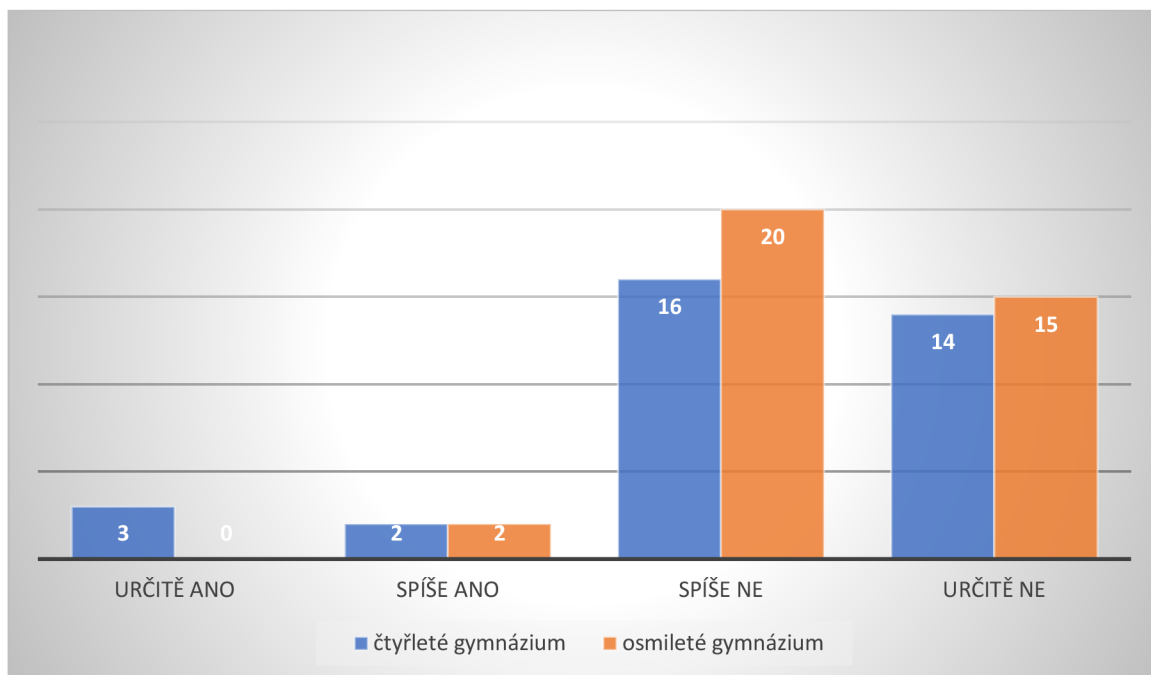
Odpověď na tuto otázku byla poměrně jednoznačná, jak s ohledem na pohlaví, tak s ohledem na typ gymnázia. Pro možnost „spíše ne“, nebo „určitě ne“ hlasovalo dohromady 65 respondentů (90,3 %). Možnost „určitě ano“ zvolili pouze 3 respondenti (4,2 %), všechno ženy z čtyřletého gymnázia.

**Graf 8: Věnování se strategiím zvládání stresu v rámci hodin ZSV, z pohledu mužů a žen**



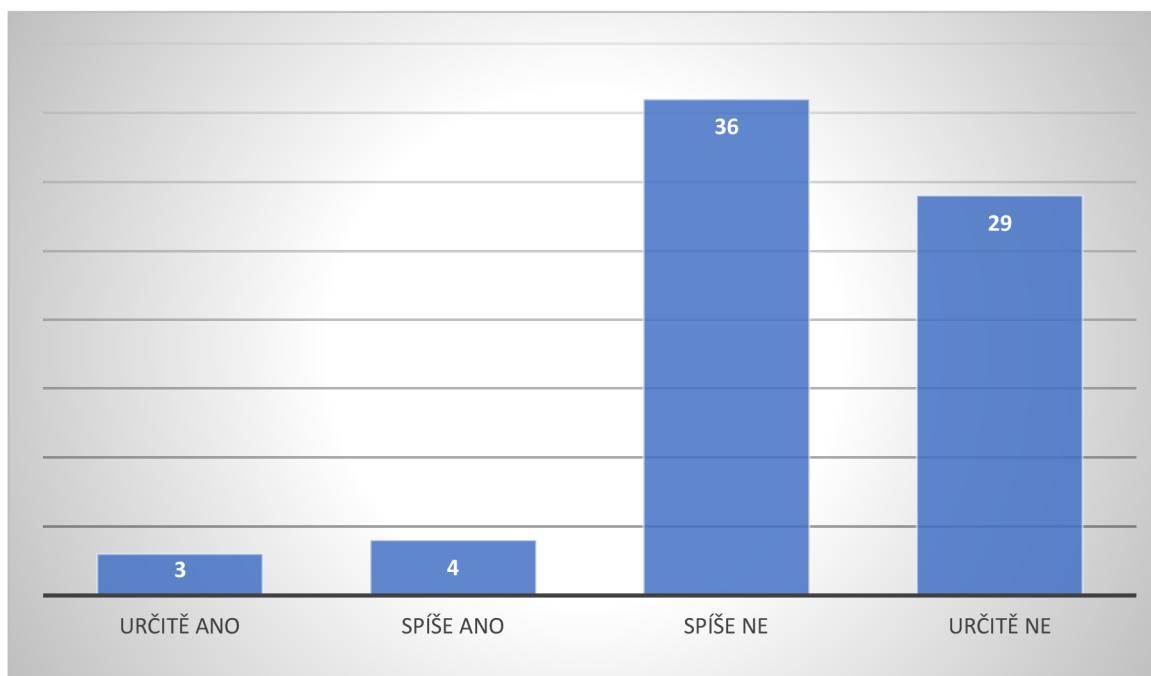
Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf 9: Věnování se strategiím zvládnání stresu v rámci hodin ZSV, z pohledu čtyřletého a osmiletého gymnázia**



Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf 10: Jak se ZSV věnuje strategiím pro účinné zvládnání stresu**

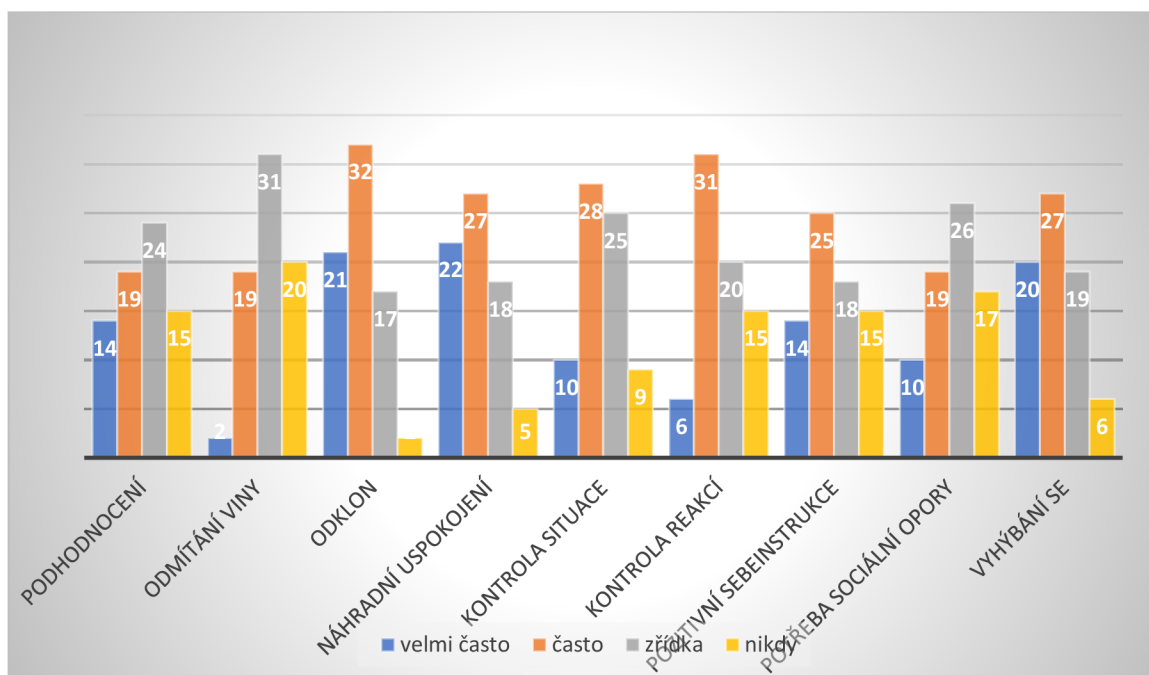


Zdroj: Vlastní zpracování

### **Otázka č.6: Jak často využíváte účinné strategie pro lepší zvládnání stresu?**

V této otázce měli respondenti označit četnost využívání daných strategií. K dispozici měli podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí, pozitivní sebeinstrukci, potřebu sociální opory a vyhýbání se. Jako nejvíce využívanou strategií se ukázal odklon. Dle výsledků ho využívá často, nebo velmi často 53 respondentů (73,6 %). Toto číslo je tvořeno ze 71,7 % ženami (38 respondentů) a jedná se o jejich nejčastější odpověď. Muži, jako nejčastěji používanou možnost, označili podhodnocující strategii, konkrétně pro ni hlasovalo 65,4 %. Obecně nejméně využívanou strategií se jeví odmítání viny. Tuto možnost volí 51 respondentů (70,8 %). Rozebereme-li si tuto odpověď dopodrobna, tak je toto číslo tvořeno z 68,6 % ženami. Muži se v této otázce spíše přiklání k potřebě sociální opory. Jako téměř nevyužívanou ji volí 76,9 % mužů. Pokud bychom srovnávali odpovědi v rámci typů gymnázií, tak výsledky jsou následující. U osmiletého gymnázia je nejvíce využívanou strategií náhradní uspokojení (73 %) a naopak nejméně užívané je odmítání viny (18,9 %). U gymnázia čtyřletého je nejvyužívanější odklon (77,1 %). Podhodnocení a odmítání viny se shodně umísťují na poslední příčce (40,0 %).

**Graf 11: Četnost volených strategií**

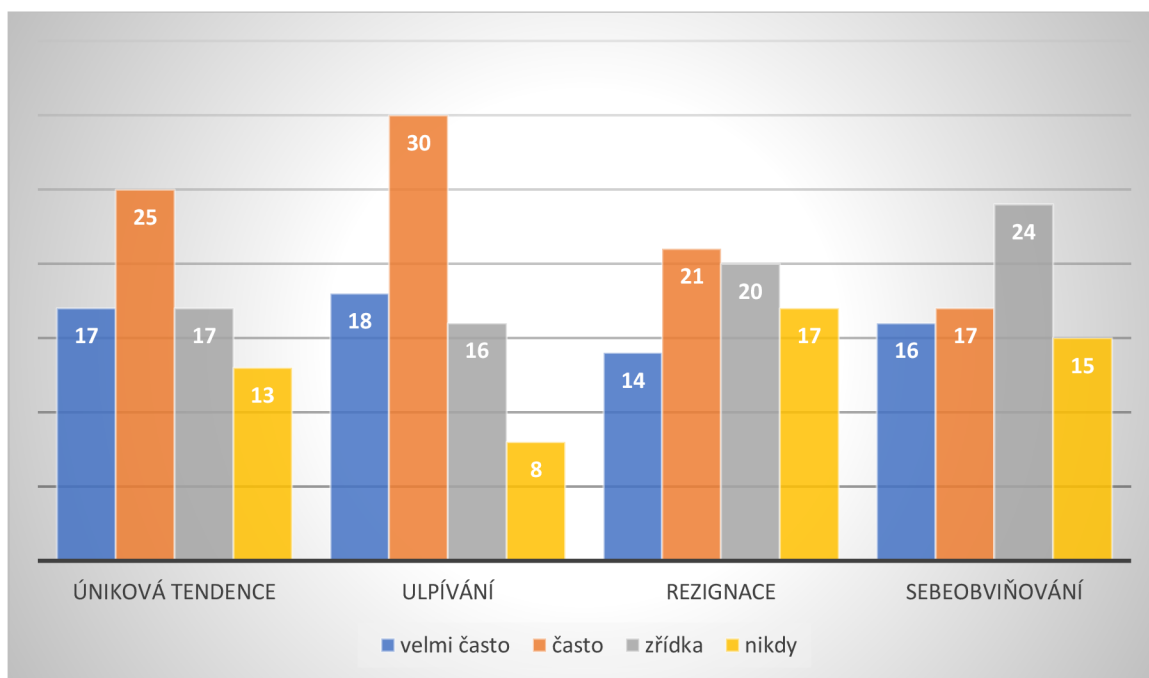


Zdroj: Vlastní zpracování

### **Otázka č.7: Využíváte některou z neúčinných strategií pro zvládnání stresu?**

Respondenti zde měli na výběr ze čtyř neúčinných strategií pro zvládnání stresu. Konkrétně se jednalo o únikovou tendenci, ulpívání, rezignaci a sebeobviňování. Respondenti jako nejvíce využívanou strategii uvedli ulpívání. Časté, nebo velmi časté využívání, volilo 48 respondentů (66,7 %). Rovněž v porovnání gymnázií vzešlo u obou ulpívání jako nejčastější možnost. Na druhém konci je sebeobviňování, které se jeví jako nejméně užívaná strategie. Možnosti „nikdy“, nebo „zřídka“ volilo 39 respondentů (54,2 %). S touto možností se shoduje i čtyřleté gymnázium. V porovnání s tím osmileté gymnázium nejméně využívá rezignaci (23 z 37 respondentů). Co se týká porovnání žen a mužů, tak zde nastává shoda ve volbě ulpívání, jako nejvyužívanější strategie (ženy 78,3 %, muži 46,2 %). Jako nejméně využívanou však ženy nejvíce volily rezignaci a sebeobviňování (obě možnosti shodně 47,8 %), zatímco muži únikovou tendenci (69,2 %).

**Graf 12: Četnost volených strategií**

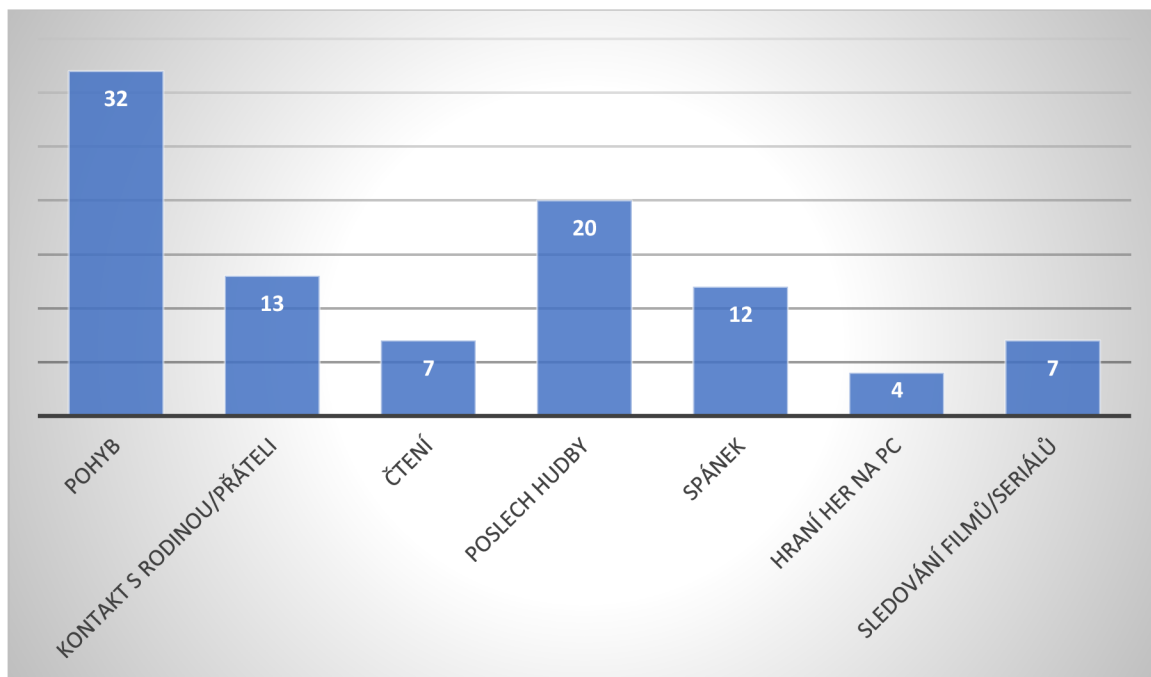


Zdroj: Vlastní zpracování

### **Otázka č.8: Jaká činnost Vám nejvíce pomáhá zvládat stres?**

U této otázky jsem zanesla do grafu aktivity, které se opakovaly více než třikrát. Jak je z výsledků patrné, nejčastější činností, která respondentům pomáhá v boji se stresem, je pohyb (44,4 %). Kolonka „jiné“ poté zahrnuje odpovědi, které se vyskytly v malém měřítku. Jedná se o činnosti jako: křik, meditace, vaření, mačkání míčku, hluboké dýchání, origami, psaní knihy/deníku, učení, sledování videí na YouTube/TikToku, jídlo, kontakt se zvířaty, sprchování, sauna, jóga, nakupování, malování, úklid, barvení vlasů, nebo zpívání. Velice mě zaujaly zejména odpovědi dvou respondentů. První z nich napsal, že nikdy ve svém životě stres nepocíťoval, tudíž žádnou činnost provádět nemusí. Druhý respondent do této kolonky uvedl, jako činnost pro lepší zvládnutí stresu, myšlenky na smrt. Žádná výrazná rozdílnost odpovědí u žen a mužů, či u čtyřletého a osmiletého, se nevyskytovala.

**Graf 13: Činnosti pomáhající zvládat stres**



Zdroj: Vlastní zpracování



#### 4.6 Zhodnocení naplnění cílů a stanovených hypotéz

V první řadě bylo shledáno, že drtivou většinu žáků distanční výuka nestresuje více nežli prezenční. Distanční výuku vnímá jako více stresující pouze 18 respondentů (25 %), z čehož 77,8 % jsou ženy. Toto číslo je tvořeno především žáky čtyřletého gymnázia (66,7 %). Tímto se rovněž potvrdila první z našich hypotéz. Největším stresujícím elementem v tomto typu výuky bylo dle názoru respondentů (59,7 %), nadměrné množství úkolů. Tato odpověď se jako nejčastější vyskytovala shodně jak u žen a mužů, tak i u čtyřletého a osmiletého gymnázia. Pro možnost „technické problémy“, které byly stanoveny v naší druhé hypotéze, hlasovalo pouze 12 respondentů, a to převážně ženy. Z odpovědí na otázku číslo 5 je patrné, že se žáci v rámci hodin ZSV strategiemi, jak účinně zvládat stres, příliš nezabývají. Určitě ne, nebo spíše ne, volilo 90,3 % respondentů, což plně potvrzuje naši předpolední hypotézu. Oproti tomu možnost „určitě ano“ zvolili pouze 3 respondenti (4,2 %), všechno ženy z čtyřletého gymnázia. Z četnosti užívání strategií pro lepší zvládnutí stresu je zřejmé, že nejvyužívanější účinnou strategií je odklon a neúčinnou ulpívání. Nejčastějším pomocníkem respondentů při pocitech stresu je pohyb, tudíž k naplnění naší poslední hypotézy bohužel nedošlo. Pro využívání sociálních sítí navíc hlasovalo naprosté minimum respondentů (2,8 %).

Na základě výsledků dotazníkového šetření jsme měli možnost získat odpovědi na předem stanovené cíle výzkumu. Rovněž se nám podařilo potvrdit dvě ze čtyř stanovených hypotéz.

## 5. Diskuze

Jak již bylo v předchozí podkapitole naznačeno, potvrzeny byly pouze dvě ze čtyř stanovených hypotéz. Obě (H1 i H3) byly odsouhlaseny drtivou většinou respondentů.

Musím říci, že jsem z výsledků těchto dvou hypotéz nebyla příliš překvapena, a to zejména z důvodu mého dřívějšího menšího průzkumu mezi žáky SŠ. Právě ten naznačoval budoucí výsledek těchto hypotéz, který jsem si touto cestou chtěla 100 % potvrdit. Především o roli ZSV v předávání poznatků z této oblasti jsem měla představu díky vlastnímu působení na této škole. Záměrné opomíjení této oblasti může bezpochyby pramenit z několika příčin. Těmi nejčastějšími však je braní tohoto tématu na lehkou váhu a nedostatek času na probírání látky povinné.

Výsledek u hypotézy číslo tři má rovněž mnoho možných důvodů. Z vlastní zkušenosti vím, že domácí prostředí působí na psychiku člověka velice uklidňujícím dojmem. Dále žák nemusí např. přestávky trávit se spolužáky ke kterým třeba nemá kladný vztah. Z pohledu středoškolačka se bezpochyby rovněž jedná o styl výuky, který umožňuje při písemných pracích více podvádět, a i přes nedostatečné studování, dosahovat výborných výsledků. V neposlední řadě z praktického hlediska jde zajisté o pohodlnější formu studia (zejména pro dojíždějící). Je zde tudíž vidět, že i přes mnohé nevýhody distanční výuky (problémy s technikou, oslabení sociálního kontaktu, ...) je žáky hodnocena pozitivně.

Musím přiznat, že vyvrácení zbylých dvou hypotéz mě upřímně překvapilo. U H2 byly možné „technické problémy“ až dalece za „nadměrným množstvím úkolů“. Je možné, že se žáci v tomto ohledu smířili s tím, že se jedná o věc naprosto nevyzpytatelnou a neovlivnitelnou. Dá se předpokládat, že se tímto bodem více stresují učitelé nežli samotní žáci. V takto malém čísle zajisté hrají svoji roli stále vyšší technické znalosti mladých lidí a často velice moderní technika, kterou disponují. Rovněž musím přiznat, že jsem při stanovování této hypotézy zřejmě až přespříliš podlehla zkušenostem mým a mých přátel.

Poslední z hypotéz (H4) byla vyvrácena v plné míře. Ačkoli žáci SŠ a obecně adolescenti často využívají a sledují sociální sítě, nepovažují to za činnost pro zbavování se stresu. Zřejmě se zde jedná o akt čiré prokrastinace, zvědavosti, či udržování se v obraze nikoli však o pomoc v boji se stresem. Byla jsem velice překvapena, když z výsledků

vyplýnulo, že pro tuto možnost hlasovali pouze dva žáci. Na druhou stranu jsem ovšem ráda, že je stále upřednostňován, a jako užitečnější označován, kontakt přímý.

Přemýšlela jsem rovněž, zdali existují nějaké faktory, které výsledek dotazníkového šetření ovlivnily. Nabízí se zde možnost lživého vyplnění, či opisování, ovšem doufám, že byli žáci upřímní a pod dozorem paní učitelky vyplnili dotazník svědomitě a samostatně. Dále se nabízí možnost, zda neměl být dotazník rozdán okamžitě po opětovné možnosti prezenční výuky, aby žáci měli tuto zkušenost v co nejčerstvější paměti. Zde nastávaly však problémy s častým uzavíráním tříd do karantény a přísnými pravidly této školy. Za těchto podmínek si myslím, že by dotazníkové šetření nemělo k dispozici takové množství respondentů, tudíž by nebyl výsledek tak vypovídající.

Posledním možným faktorem je nepoměr mezi muži a ženami z řad respondentů. U několika otázek jsme viděli, že muži často odpovídají jinak než ženy. Rovnováha pohlaví by tudíž zajisté měla vliv na konečný výsledek tohoto šetření.

## IV. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký vliv měla distanční výuka na míru prožívaného stresu u žáků a jaké strategie pro lepší zvládnání stresu jsou jimi nejvíce využívány. Výzkum byl prováděn v Gymnáziu v Bystřici nad Pernštejnem ve čtyřech třídách vyššího gymnázia. Z celkového počtu odevzdaných dotazníků bylo možno využít odpovědi 72 respondentů. Pro účely získání potřebných dat jsem zvolila metodu tištěného dotazníku, který byl rozdán v rámci hodin ZSV. Průměrná doba vyplňování byla 15 minut.

Z výsledku výzkumu je patrné, že distanční výuku, jako více stresující, hodnotí pouze čtvrtina respondentů, a to především ženy. Musím říci, že mě toto číslo poměrně dosti překvapilo a čekala jsem ho minimálně dvakrát tak vyšší. Největším zdrojem stresu pro respondenty během tohoto typu výuky bylo nadměrné množství úkolů. Na rozdíl od mužů, ženy více stresovaly technické problémy při výuce. Naopak samostudium se zdálo více stresující mužům. Rovněž se nám podařilo prokázat, že předmět ZSV nepředává žákům dostatečné znalosti o strategiích, jak stres zvládat. Drtivá většina respondentů uvedla, že se tímto tématem za celou dobu studia nezabývali. Ze strategií pro lepší zvládnání stresu, jsou hojně využívány jak účinné, tak bohužel i neúčinné. K těmto neúčinným strategiím více inklinují ženy. Co se týká činností, které nejvíce pomáhají žákům odbourat stres, tak nejčastěji zde byly zmíněny různé formy fyzické aktivity (běh, chůze, posilování, ...). K mému překvapení odpovědi, které jsem čekala jako jedny z nejčtenějších (sledování sociálních sítí, klidové dýchání, kontakt se zvířaty, ...) byly voleny ve velmi malé míře.

Celkový přínos této bakalářské práce vidím zejména ve zmapování vlivu nové situace na nervovou soustavu žáků. Ačkoli výsledky dotazníkového šetření nebyly takové, jaké jsem předpokládala, tak se domnívám, že tato oblast může být zajisté inspirací pro další výzkum. Musím říci, že by mě velice zajímalo porovnání těchto výsledků s potencionálními výsledky nižšího gymnázia. Domnívám se, že by do této problematiky dokázali vnést ještě více světla.

## V. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-802-4618-746.
- BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-702-3159-9.
- CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres-metody a praktická cvičení*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava a Marie VLKOVÁ. *PSYCHOLOGIE*. Prostějov: Computer Media, 2010. ISBN 987-80-7402-060-5.
- FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7.
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. *Rádci pro zdraví*. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-1833-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. *Pro vaše zdraví*. ISBN 80-716-9121-6.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. *Psyché (Grada)*. ISBN 80-247-1284-9.
- LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.
- MYSLIVEČEK, Jaromír a Jarmila MYSLIVEČKOVÁ-HASSMANNOVÁ. *Nervová soustava: funkce, struktura a poruchy činnosti*. Praha: Avicenum, 1989.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-2959-6
- PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]*. Praha: Grada, 2003. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-0185-1.
- SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- ŠVANCARA, Josef. *Strategie zvládání stresu*. Praha 4: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-24-1.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

**Zdroje obrázků:**

Obrázek 1- Vývoj stresové reakce

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

Obrázek 2- Myšlenky „TIC-TOC“

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.

# SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A-Vzor použitého dotazníku

## Stresové faktory plynoucí z distanční výuky

Vážené studentky, vážení studenti,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro moji bakalářskou práci na téma „strategie zvládnání stresu v online výuce u žáků středních škol“. Dovoluji si Vás rovněž požádat o pravdivé a co nejpřesnější vyplnění dotazníku. Jedná se o naprosto anonymní dotazníkové šetření. U otázek 1-7 prosím kroužkem/křížkem vyberte jednu možnost. U poslední, otevřené otázky, prosím napište svoji odpověď čitelně, postačí několika slovy. Předem děkuji za spolupráci.

Ivana Víchová, studentka 3. ročníku PdF UHK

1) Jakého jste pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

2) Jakou třídu navštěvujete?

<input type="checkbox"/>	kvinta
<input type="checkbox"/>	sexta
<input type="checkbox"/>	septima
<input type="checkbox"/>	oktáva
<input type="checkbox"/>	1.A
<input type="checkbox"/>	2.A
<input type="checkbox"/>	3.A
<input type="checkbox"/>	4.A

3) Vyvolává ve Vás distanční výuka více stresu, nežli prezenční?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Určitě ne

4) Na distanční výuce Vás nejvíce stresuje:

- a) Samostudium
- b) Nadměrné množství úkolů
- c) Technické problémy při výuce
- d) Jiné:

- 5) Věnujete se, popř. věnovali jste se během hodin ZSV strategiím, jak účinně zvládat stres?
- Určitě ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Určitě ne

- 6) Jak často využíváte účinné strategie, pro lepší zvládnání stresu?

	nikdy	zřídka	často	velmi často
podhodnocení				
odmítání viny				
odklon				
náhradní uspokojení				
kontrola situace				
kontrola reakcí				
pozitivní sebeinstrukce				
potřeba sociální opory				
vyhýbání se				

**Podhodnocení**=Beru to lehčeji než jiní lidé ve stejné situaci a vyrovnám se s tím rychleji než ostatní.

**Odmítání viny**= Řeknu si, že za to nemohu a že si nemám co vyčítat, není to moje vina.

**Odklon**= Snažím se rozptýlit své myšlenky, odpoutat od toho pozornost, přejdu k jiné činnosti.

**Náhradní uspokojení**=Udělám něco dobrého pro sebe, co mě potěší (dobré jídlo, nákupy, kino, ...).

**Kontrola situace**=Vytvořím si plán, jak mohu nesnáze odstranit, promyslím přesně své další jednání, aktivně se snažím situaci změnit.

**Kontrola reakcí**=Řeknu si, že se nedám vyvést z míry, snažím se ovládnout a potlačit své napětí, snažím se o kontrolu svého chování.

**Pozitivní sebeinstrukce**=Řeknu si, že to nesmím vzdát, že mám možnost situaci zvládnout, že se dokážu s problémem vypořádat, že na to mám.

**Potřeba sociální opory**=Požádám někoho o radu nebo o pomoc. Potřebuji o tom s někým hovořit a slyšet jeho názor.

**Vyhýbání se**=Uvažuji, co udělat, aby příště ke stejné situaci nedošlo, jak se vyhnout stejnému problému.



7) Využíváte některou z neúčinných strategií, pro zvládnání stresu?

	nikdy	zřídka	často	velmi často
úniková tendence				
ulpívání				
rezignace				
sebeobviňování				

**Úniková tendence**=Mám tendenci od toho utéct. Především chci, abych ze situace co nejrychleji vyvázl/-a.

**Ulpívání**=Nemohu se zbavit myšlenek na tuto situaci, nedokážu myslet na nic jiného, vracím se k problému znovu a znovu.

**Rezignace**=Cítím se bezmocně, všechno se mi zdá beznadějně, mám sklon vzdát to, rezignovat.

**Sebeobviňování**=Ptám se, co jsem zase udělal/-a špatně. Řeknu si, že to je moje chyba. Jsem se sebou nepokojen/-a.

8) Jaká činnost Vám nejvíce pomáhá zvládat stres?