

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra společenských věd

Bakalářská práce

Techniky zvládní zátěžových situací adolescentů

Techniques of coping in adolescence

Vedoucí práce: Mgr. Věra Pašková

Vypracovala: Michaela Švejdová

České Budějovice 2012

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma: Techniky zvládnání zátěžových situací adolescentů vypracovala zcela samostatně s použitím uvedené literatury a pramenů.

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

V Českých Budějovicích dne 29. 4. 2012

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Věře Paškové za odborné vedení, připomínky a cenné rady při vypracovávání této práce. Dále bych chtěla poděkovat učitelům ZŠ Nerudova a Čěčova, Gymnázia v České ulici a ZŠ Máj I za umožnění a realizování výzkumu. V neposlední řadě patří tyto řádky celé mé rodině a příteli za podporu při studiu na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích.

Všem moc děkuji.

OBSAH:

Anotace	6
Abstract.....	7
Úvod.....	8
1 ADOLESCENCE.....	10
1.1 Periodizace adolescence.....	11
1.2 Identita adolescenta.....	12
2 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE	14
2.1 Zátěž.....	14
2.2 Stres	17
2.2.1 Teorie stresu	18
2.2.2 Stresory	20
2.2.3 Příznaky stresových situací	20
2.3 Frustrace.....	22
2.4 Konflikt.....	22
3 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	24
3.1 Zátěž u žáků a studentů	24
3.1.1 Hodnocení zátěže.....	25
3.2 Coping	25
3.3 Adaptace	26
3.4 Boj se stresem.....	27
3.4.1 Heuristické postupy pro boj se stresem.....	27
3.4.2 Obranné mechanismy	27
3.4.3 Strategie boje se stresem.....	29
3.5 Cíle zvládnání stresu.....	31
3.6 Techniky zvládnání zátěžových situací.....	31
3.6.1 Útočné techniky	31
3.6.2 Únikové techniky.....	33

3.7	Pomocníci při boji se zátěžovými situacemi	34
3.7.1	Relaxace	34
3.7.2	Sociální opora.....	36
4	VÝZKUM.....	38
4.1	Cíle výzkumu.....	38
4.2	Výzkumné otázky	38
4.3	Hypotézy	38
4.4	Popis výzkumného vzorku	39
4.5	Popis užitých metod	39
4.6	Výsledky a jejich interpretace	43
4.6.1	Identifikace zátěžových situací.....	43
4.6.2	Řešení zátěžových situací.....	49
4.6.3	Sociální opora adolescentů	51
4.7	Vyhodnocení hypotéz.....	55
	Závěr	56
	Summary	58
	Zdroje	59
	Knížní publikace	59
	Vědecké články	61
	Internetové zdroje	61
	Rejstřík	62
	Tabulky.....	62
	Grafy	62
	Seznam příloh	63
	Přílohy	64

Anotace

Tématem této bakalářské práce jsou zátěžové situace, přesněji zátěžové situace u adolescentů.

V teoretické části se zabírám nejprve obecnou charakteristikou adolescence se zaměřením na důležité změny a pilíře v tomto období lidského života. Dále se pak snažím charakterizovat situace, které považujeme za zátěžové, jako např. stres, frustraci či konflikt. V další kapitole hledám možnosti řešení těchto tíživých situací. V závěru teoretické části zmiňuji pomocné techniky účinné při boji se stresem. Druhá, praktická, část této práce obsahuje výzkum, který jsem realizovala na dvou základních školách a nižším gymnáziu, abych zjistila, co samotní adolescenti považují za zátěž, jaké strategie při jejím řešení užívají a kde hledají sociální oporu. Pro tento výzkum jsem použila dotazníkovou metodu.

Klíčová slova: adolescence, zátěžové situace, stres, coping

Abstract

The main issue of this thesis is stress situations, to be more precise stress situations in adolescence.

The theoretical part consists of general characteristics of adolescence focused on important changes and fundamental basis of this period of human life. Then I tried to characterize situations we consider stressful for example stress, frustration and conflict. In next chapter I am searching for possible solutions. At the end of the theoretical part I mention techniques which are helpful when fighting stress. The second, practical, part contains a small research made to get known which situations adolescents consider as stressful, how they cope with them and where they search for support. This research has been put into practice in two grammar schools and in one lower grade of high school (especially gymnasium). For the practical part I used questionnaires.

Key words: adolescence, stressful situations, stress, coping

Úvod

Dnešní doba je, zjednodušeně řečeno, hektická. Každý si všímá jen sám sebe, jsem společnost individualistů. Všichni jsou neustále „ve stresu“. Nenaskytne se snad ani jeden týden, kdybychom se nepotýkali s nějakou tíživou, problémovou situací, s nějakou překážkou. Avšak jak se tento aktuální fenomén „spěchající společnosti“ dotýká života mládeže? Tato problematika mi přijde natolik zajímavá, že jsem si ji vybrala jako téma pro svou bakalářskou práci. Název mé bakalářské práce zní: „Techniky zvládnání zátěžových situací adolescentů“ a jak je zřejmé, týká se zátěžových nebo chcete-li stresových, problémových situací, vyskytujících se u dospívajících. Adolescence je jedním z nejdůležitějších vývojových období života člověka a proto také vše patologické, špatné a extrémní, co v této době života nastane, bude v určité míře promítnuto do budoucího života. Předpokládám, že již zmíněná hektická doba se v obrovské míře podílí na utváření identity a osobnosti adolescentů. Cílem této práce je popsat a analyzovat danou problematiku stresových situací. Určit, jakou zátěž dospívající hodnotí jako nejvíce zátěžovou, jak se se zátěží obecně vyrovnávají a koho v tuto chvíli pokládají za sociální oporu.

V první části této bakalářské práce se pokusím nastínit problematiku zátěžových situací z teoretického hlediska, v části druhé, praktické, si položíím otázky jako: „Co je pro adolescenty největší zátěžovou situací?“, „Jak se dospívající zachová, když se do tíživé situace dostane a jak se jí pokusí vyřešit?“, „Kdo se pro adolescenty stává v tuto chvíli oporou, kde hledají pomoc?“ a pokusím se na ně nalézt odpovědi. Údaje od cílové skupiny získám oslovením cílové skupiny- adolescentů a to pomocí mnou vytvořených dotazníků, které jsem sestavovala na základě zahraniční literatury a studií, jelikož toto téma není u nás hojně zpracováno. Doufám tedy, že moje práce bude v konečném závěru sloužit jako „metodická příručka“ jak pro kantory, tak i rodiče adolescentů v zátěžových situacích.

Teoretická část

1 ADOLESCENCE

Termín adolescence je odvozen z latinského slova *adolescere*, což znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Jako termín, označující určité období lidského života, se poprvé objevuje v 15. století. Zjednodušeně můžeme říci, že toto období naplňuje druhé desetiletí života člověka.

V evropské psychologii se adolescence oddělovala od pubescence, která se ohraničuje časovým intervalem 11 - 15 let. Na americkém kontinentě je však adolescence definována jako období mezi dětstvím a dospělostí a k tomuto pojetí se dnes začínáme přiklánět v celosvětovém měřítku.

Základním atributem adolescence je z ontologického hlediska dokončení pohlavního dozrávání, fyzický a duševní rozvoj a také sociální učení v nejširším slova smyslu. Oproti předchozímu období, období dětství, se v adolescenci výrazněji rozvíjejí základní schopnosti člověka jako např. symbolizace, zástupné učení, anticipace, sebereflexe a seberegulace. (Macek, 2003)

V biologickém smyslu vymezujeme dospívání jako životní úsek, který je na jedné straně ohraničen prvními známkami pohlavního zrání a znatelnou akcelerací růstu, na straně druhé dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu. (Langmeier, Krejčíková, 1998)

„Současně s biologickým zráním probíhá řada významných a nápadných psychických změn, které můžeme povšechně charakterizovat ohlášením nových pudových tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, celkovou emoční labilitou a zároveň nástupem vyspělého (formálně abstraktního) způsobu myšlení a dosažením vrcholu rozvoje.“ (Langmeier, Krejčíková, 1998, s. 138)

Langmeier a Krejčíková (1998) uvádí, že tělesné, psychické a sociální změny probíhají v dospívání do jisté míry souběžně a navzájem závisle. Neznamena to však přímou příčinnou podmíněnost. Průběh psychických změn a sociálního postavení je vždy ovlivňován řadou dalších faktorů, které působí jako zprostředkující proměnné. Změny spojené s pohlavním zráním mohou působit nejen přímým působením

výrazných hormonálních pochodů na nervový systém, ale i nepřímo tím, že adolescent pozoruje změny jak na svém těle, tak v přístupu dospělých k němu samotnému. Mladistvý na toto může reagovat touhou po dospělejším postavení nebo např. nejistotou, úzkostí.

„Sociální, ekonomické a kulturní faktory hrají důležitou úlohu, stejně jako výchovný postoj rodičů, učitelů a dalších osob pro jedince významných.“
(Langmeier, Krejčíková, 1998, s. 138)

Podle Vágnerové (1999) lze období adolescence definovat několika důležitými proměnami:

- V tomto období je lokalizován první pohlavní styk (za nepříznivých okolností i početí dítěte, které je z mnoha důvodů předčasné)
- Období adolescence je ohraničeno dvěma významnými sociálními mezníky. Prvním je ukončení povinné školní docházky a druhým je dovršení přípravného profesního období, po kterém přichází nástup do zaměstnání (s výjimkou vysokoškoláků). Adolescenti získávají v tomto období ekonomickou nezávislost, která je důkazem dospělosti a také předpokladem pro přiznání větších práv
- Adolescent dosahuje plnoletosti, která není chápána jen jako právní charakteristika, ale funguje zároveň jako jeden ze sociálních mezníků dospělosti

Adolescence získává v posledních letech zvláštní význam. *„Má svůj sociální, ekonomický, pedagogický, zdravotní i kulturní rozměr. Má rovněž svoji sociální reprezentaci a subjektivní hodnotu – jednak pro ty, kterých se bezprostředně týká, ale i pro generace, které již mají toto období za sebou či které teprve potká.“*

(Macek, 2003, str. 12)

1.1 Periodizace adolescence

Dospívání se výrazně liší od ostatních životních etap a současně je značně vnitřně diferenciované. Proto bývá toto období dále členěno. Nejčastěji se setkáme s rozlišením těchto tří fází: časná adolescence, s časovým obdobím 10 (11)- 13 let,

střední adolescence, s intervalem 14- 16 let a pozdní adolescence, datovanou od 17 do 20 let.

Ve fázi časně adolescence se projevují první biologické a fyzické změny, dominují změny pubertální. Zvýšení zájmu o vrstevníky opačného pohlaví je posilováno projeveným pohlavním pudem a výskytem sekundárních pohlavních znaků.

Střední adolescence je v psychologickém slova smyslu obdobím hledání osobní identity. Do popředí se dostávají úvahy o vlastní identitě, autentičnosti a jedinečnosti dospívajícího. Mladistvý se snaží odlišit od svého okolí, jinak se obléká, preferuje specifickou hudbu apod.

Pro pozdní adolescenci je typické ukončení vzdělání a hledání pracovního uplatnění. Dochází také k posílení sociálního aspektu identity, přemýšlení o budoucích cílech a plánech, což se převážně projevuje na potřebě někam patřit, podílet se na něčem a také něco s druhými sdílet. (Macek, 2003)

1.2 Identita adolescenta

S problémem utváření vlastní identity se setkáme ve všech obdobích lidského života, ale řada autorů považuje období adolescence za klíčové. Nejznámějšími a nejvlivnějšími jsou v tomto směru myšlenky E. Eriksona, který považuje za základní vývojový úkol tohoto období dosažení stabilního pocitu vlastní identity.

„Dospívání popisoval jako konflikt mezi potřebou integrace sebe samého (ego identity) a potřebou vyrovnat se s nejasnými požadavky společnosti tak, aby byl adolescent schopen najít a akceptovat svoje vlastní místo a hodnotu jako člen tohoto společenství.“ (Macek, 2003, str. 62)

To, že adolescent dosáhl určité samostatnosti a osvojil si zralejší způsoby chování, se zejména projevuje v postupném vyrovnávání vztahu s rodiči. Dospívající už nemá potřebu demonstrativních projevů, avšak nemusí se cítit na úplnou separaci od své rodiny. Tímto se u něj navozuje pocit nejistoty a úzkosti. Mladistvý si však později nalézá způsob, jak udržet svoji samostatnost a přitom vycházet s rodiči. (Vágnerová, 1999)

Identita dospívajícího se většinou utváří dvěma způsoby, buďto si kreativní adolescent vytvoří svou vlastní, originální identitu, která nejspíše bude v budoucnu lépe odolávat různým tlakům, nebo přijímá identitu nápodobou vzorů, které zná a považuje za přijatelné. Tato identita se může zdát banální a méně autentická, ale jediným zklamáním, které může mladistvého, zvyklého od dětství na přijímání společenských norem, potkat, je stereotyp a fádnost životního osudu.

Významnou součástí identity se stává ženská a mužská role.

Dívky dozrávají rychleji, a tudíž se rychleji mění jejich základní zaměření. Potřebu citového vztahu uspokojují nejprve partnerským vztahem, v pozdější době leckdy touhou pečovat o dítě. Svou identitu naplňují kooperací, zodpovědností a schopnostmi pečovat o sebe i o jiné.

Chlapci definují svou identitu spíše výkonem, kompetencemi, dosaženou sociální pozicí a soupeřivostí.

Identita adolescenta je poznamenána blížící se dospělostí. Přibývá privilegií, ubývá formální limitovanosti. Dospívající získává čím dál větší svobodu, ignoruje vše, co mu v užívání nové role brání, preferuje intenzivní prožitky (hlasitou hudbu, rychlou jízdu), usiluje o absolutní řešení (akceptuje jen to, o čem si myslí, že je absolutně platné a tyto hodnoty podporuje svým chováním a proklamacemi). (Vágnerová, 1999)

„Adolescenti mají potřebu neodkladného uspokojení. Ta se obecně projevuje tendencí zkrátit dobu, nezbytnou k dosažení nějakého cíle. Adolescenti považují odklad za značnou zátěž. Výsledkem jsou takové aktivity jako rychlé známosti, překotný sňatek, ukradené auto apod.“ (Vágnerová, 1999, str. 207)

2 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Lidský život je neustále ovlivňován různými podněty a vlivy, které na něj doléhají z vnějšího prostředí a které musí lidský organismus zpracovat a zvládnout. „*Tento proces zvládnání podnětů a přizpůsobování se neustálým změnám v prostředí trvá po celou dobu života a končí až zánikem organismu.*“ (Hladký, 1993, str. 18)

2.1 Zátěž

Podle Hladkého (1993) jsou podněty fyzikálního, chemického, biologického a později i sociálního charakteru pro jedince nositeli určitého významu, informace. Dešifrování tohoto významu je pro jedince klíčové. Bez porozumění signálu je téměř nemožné v daném prostředí obstát. Tyto signály s sebou vždy nesou požadavek adekvátního fungování, chování. Člověk se tak stává otevřeným adaptivním systémem, který se s požadavky vnitřního i vnějšího prostředí neustále vyrovnává a zvládá je.

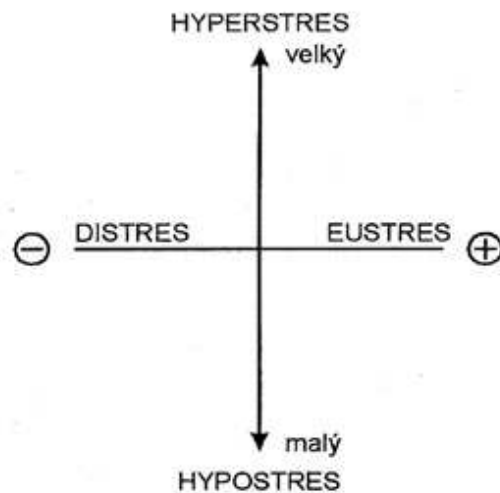
„*Obecně je tedy možno za zátěž pokládat zvládnání jakýchkoli požadavků, které na jednotlivce klade jeho život a jeho prostředí.*“ (Hladký, 1993, str. 18)

Člověk se v průběhu života ocitá ve stále nových situacích, vytvářejících různorodou a proměnlivou zátěž. Požadavky na chování, které na člověka zátěž klade, lze označit jako expoziční faktory. Tento termín vystihuje vše, čemu je člověk exponován. Jedná se o požadavky buďto fyzikální, chemické a biologické povahy nebo povahy psychosociální. Na druhé straně dispoziční faktory vyjadřují všechny zdroje, kterými člověk při zvládnání požadavků nebo také zátěže, disponuje. (Hladký, 1993)

Míru zátěže určují jak kladené požadavky, tak zdroje, kterými je jedinec k jejich zvládnání vybaven. Tento vztah je vyvážený, je-li zátěž přiměřená, v opačném případě, případně nepřiměřené zátěže, dochází k přetížení (hyperstresu) nebo také podtížení organismu (hypostresu).

Situace s nepřiměřeně velkou zátěží obvykle označujeme jako „distres“ neboli negativně prožívaný stres. Jde o takové chvíle, kdy náš organismus není schopen nebo nemůže zvládat zvýšenou zátěž. Naopak, hovoříme-li o podtížení organismu,

označujeme tento stav jako „eustres“, do kterého zařazujeme kladné situace vyžadující určitou zátěž. Nejčastěji se s ním setkáváme u málo podnětných prostředí, jako např. u jednotvárných a stereotypních zaměstnání apod. Při distresu nejvíce a jednostranně zatížené orgány hypertrofují a jejich funkce bývá narušena, při eustresu nepoužívané orgány atrofují, nemají potřebnou zátěž, a tudíž hynou. (Hladký, 1993)



Obrázek č. 1: Základní rozměry stresu¹

Základní rozměry stresu

Hyperstres je stres přesahující hranice adaptability, hypostres je stres, který ještě nedosáhl hranice zvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu. (Křivohlavý, 1994, str. 8)

V souvislosti s touto koncepcí mluvíme optimálním vztahu mezi požadavky a zdroji, kdy je zátěž přiměřená a zdraví prospěšná. Bez zátěže není život možný, v podstatě všechny činnosti, které provádíme, jsou pro nás jakousi zátěží.

¹ Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6

Mikšík (2001) rozděluje psychickou zátěž² na:

1. Běžnou psychickou zátěž

Člověk si během svého života projde spoustou zátěžových situací. Po nějaké době je tak schopen určitou situaci nepokládat za tak stresovou, jako tomu bylo, když si stejnou situací prošel poprvé.

„Je to tedy život ve stabilizovaných a průhledných podmínkách s takovou povahou nároků na psychiku, pro jejichž řešení je daný jedinec vyzbrojen jasnými postoji a systémem motivace, rozvinutých schopností, znalostí, dovedností a návyků, ustálenými zvyklostmi v jednání a tendencemi zachování se.“ (Mikšík, 2001, str. 168)

2. Optimální psychickou zátěž

Jde o takový stupeň psychické zátěže, pro jehož řešení je člověk v podstatě vybaven, jen je nucen aktualizovat své postupy v souladu se vzniklou situací. Tento druh zátěže není provázen negativními důsledky v psychice.

3. Pesimální psychickou zátěž

Jedná se o takovou zátěž, která je buďto nedostatečná (hypostresu) nebo přesahuje hranice únosnosti (hyperstres).

4. Hraniční psychickou zátěž

Hraniční zátěž útočí na člověka v takové míře, že jí je schopen překonat jen s vypjetím všech svých zdrojů a sil. Avšak ani tato zátěž není nepřekonatelná a neřešitelná. Jedinec zmobilizuje všechny své dispoziční faktory a zátěž v nejlepším případě zdolá i za cenu menších ztrát (například v podobě únavy apod.).

5. Extrémní psychickou zátěž

Tato zátěž disponuje takovou intenzitou, že jí daný jedinec není schopen unést ani při vypjetí všech svých sil. Jakékoliv kompenzační mechanismy jsou v tuto chvíli neúčinné nebo je jedinec ani není schopen uplatnit.

² Pojem psychická zátěž v sobě obsahuje jak hledisko vnějších, tak i vnitřních podmínek. (Mikšík, 2001)

Zátěž nacházíme v různých oblastech našeho života:

- Ve škole
- V rodině
- V partnerských vztazích
- V zaměstnání
- Ve volném čase
- V účasti na veřejném životě

2.2 Stres

O situaci, kdy člověk podléhá rozmanitým tlakům z vnějšího prostředí, řekneme, že je pro daného člověka „stresovou“. Tento člověk je pro nás i na první pohled „ve stresu“. Co se však pod tímto, dnes již hojně užívaným, termínem skrývá?

Slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“, které vzniklo z latinského „stringo“, znamenající utahovati, zadržovati, stahovati. (Křivohlavý, 1994)

„V technickém smyslu slova je slovo „stres“ blízké významem „presu“ – lisu; znamená „působit tlakem na daný předmět“, podobně jako působí lis, jenže ze všech stran najednou.“ (Křivohlavý, 1994, str. 7)

O stresu se také hovoří jako o tlaku situačních podmínek, soustředěném na jedince, o vnitřním napětí v člověku, o namáhavosti a to vše v podobě tělesné (fyziologické), duševní (psychologické) a sociální (společenské).

Nejnositelnější se stala teorie Hanse Selyeho. Selye pokládal stres za výsledek interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu tomuto tlaku odolat. (Křivohlavý, 1994)

2.2.1 Teorie stresu

2.2.1.1 Teorie I. P. Pavlova

Křivohlavý (1994) uvádí, že vůbec prvním, kdo zkoumal fyziologické změny při stavu zátěžové situace, byl I. P. Pavlov. Jeho pokusy se psy jsou všeobecně známé. Již méně je však známo, jak tyto pokusy probíhaly. Pes byl vystavován situacím, které vyžadovaly rozlišení určitých, diametrálně rozdílných, podnětů. Při expozici čtverce dostal pes nažrat, kdežto při zobrazení obdélníku dostal ránu elektrickým proudem. Pes se postupně dostával do takových situací, kdy se rozdíl reakce na různé podněty zmenšoval tak dlouho, dokud úplně nevymizel. Pavlov pozoroval chování psů při těchto „stresových situacích“ a sledoval i odezvu organismu psa.

2.2.1.2 Teorie Waltera Cannona

Stejně tak, jako Pavlov, i americký fyziolog Walter Cannon uplatňoval své experimenty na zvířatech. Taktéž zkoumal změny fyziologického charakteru při vystavení zvířat těžkým situacím (nadměrnému hluku, nadměrné teplotě). Došel k závěru, že v případě ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a celkovému zvýšení činnosti nervového systému. (Křivohlavý, 1994)

2.2.1.3 Teorie Hanse Selyeho

Jak jsem již zmínila, nejcitovanější teorií stresu je teorie Hanse Selyeho, který pokračoval v linii pokusů na zvířatech, vystavovaných drastickým podnětovým situacím. Po dlouholetých experimentech formuloval své pojetí stresu jako obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrom), zkráceně GAS.

2.2.1.3.1 Syndrom GAS

Syndrom GAS je definován ve třech fázích:

1. *Poplachová reakce* - v první fázi, kdy se organismus střetne se stresorem, dojde k „vyhlášení poplachu“. Mobilizují se všechny obranné mechanismy, zvýšenou činnost vykazuje především sympatický nervový systém. Organismus je připraven na „útěk nebo útok“. Tato reakce primárně přisuzována zvířatům, žijícím v přírodě, avšak i pro člověka byla velmi typická a to v historických dobách lidstva.

2. *Fáze resistance* - charakterizována zvýšeným úsilím udržet adaptaci. Obecně jde o vlastní boj organismu se stresorem. Při dlouhodobém trvání dochází k zhoršení stavu organismu a taktéž k mnoha nemocím.
3. *Stav exhausce* - tj. vyčerpání adaptační energie. Obecně můžeme říci, že organismus v této fázi boje podléhá a hrouť se. Tento stav se projevuje např. depresí. (Křivohlavý, 1994)

Dle Křivohlavého (1994) bývá při kritice této teorie vytýkána její přílišná fyziologická stránka a také fakt, že v případě člověka Selye nebral v úvahu jeho duševní stránku. Na druhou stranu bývá Selye oceňován za jakousi předzvěst civilizačních chorob způsobených působením stresu.

2.2.1.4 Teorie Richarda Lazaruse

Méně známou, ale neméně cennou teorií je teorie Richarda Lazaruse, jejíž pilíře se (na rozdíl od Selyeho) opírají o psychiku člověka. Soustředil se na to, co se děje v psychice člověka, vystaveného těžkým životním situacím. Výsledky pozorování formuloval do modelu dvojího zhodnocování (double appraisal) situace ohrožení.

První zhodnocení situace (primary appraisal) se týká zvážení celého ohrožení. V úvahu bral Lazarus nejen momentální stav ohrožení, ale i jeho možný vývoj. Celkově jde tedy o zhodnocení možností tíživé situace. *Druhotné zhodnocení* (secondary appraisal) je zaměřené na možnost člověka zvládnout zátěž. Člověk si vytváří jakousi strategii na základě veškerých svých schopností. Může použít jak defenzivní tak i ofenzivní variantu.

Lazarus bral v úvahu i zranitelnost člověka, jeho *vulnerabilitu*. Za zranitelnějšího pokládal např. starého člověka oproti člověku na vrcholu svých sil. Taktéž bývá zranitelnějším jedinec, který nemá s danou situací žádné zkušenosti oproti tomu, kdo si již podobnou obtíž prošel a zvládl jí. (Křivohlavý, 1994)

„Lazarus vnesl do našeho poznání toho, jak se člověk chová v situaci ohrožení, důležitý moment – respektování kognitivních, emocionálních a konativních (volních) aspektů.“ (Křivohlavý, 1994, str. 169)

2.2.2 Stresory

Činiteli způsobují stres, tzv. stresory se zabývá i Křivohlavý (1994). Termín stresor chápe v podstatě jako na člověka negativně působící vliv. Stresorem může být jak faktor materiální (nedostatek potravy), faktor sociální (působení agresivních lidí), tak i například nedostatek času, osamělost, či nedostatek místa. Samozřejmě ne všechny tlaky mají stejnou odezvu. Proto je třeba nutné dělit stresory na *ministresory* a *makrostresory*. Někdy se setkáme i s označením *mikrostresor*, který označuje tlaky, působící na jedince v nepatrné míře. Ministresorem rozumíme mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres, makrostresor je na druhou stranu deptající, děsivě působící, až ničící tlak.

Dalším členěním stresorů je dle Křivohlavého (1994) členění Hanse Selyeho:

- *Fyzikálně- chemické-* zjednodušeně jde o všechny nepříznivé podmínky okolního prostředí. Mezi tyto stresory řadíme například nespavost, přejídání, nedostatek pohybu a nepravidelnost denního režimu.
- *Myšlenkové-* vznikají na základě našeho vlastního přesvědčení o vnějším světě, našeho chování, pohlížení na sebe samotné i na okolí a na základě postojů a prožívání.
- *Úkolové-* představují naši vlastní organizaci daných úkolů, postup zpracování a celkově i postoj, který k těmto úkolům zaujímáme.
- *Sociální-* souvisí s komunikací s okolím, částečně se dotýkají stresorů myšlenkových, jelikož reprezentují naše představy a postoje v sociální realitě. (Selye in Křivohlavý, 1994)

2.2.3 Příznaky stresových situací

Stresové a zátěžové situace na nás někdy působí takovým způsobem, že mění například naše chování. Tato změna bývá patrná a zjevná i pro naše okolí, proto se v dnešní době určují a diagnostikují tzv. příznaky stresu. Někdy nám i tyto postřehy řeknou, že je s daným člověkem něco v nepořádku. Samozřejmě ne každý, kdo je

unavený, musí být nutně ve stresu, avšak tyto vodítka nám pomáhají určovat např. závažnost zátěžové situace.

Křivohlavý (1994) dále uvádí, že příznaky neboli symptomy stresového stavu se projevují ve třech rovinách. Jsou jimi rovina fyziologická, emocionální a behaviorální.

2.2.3.1 Fyziologické příznaky stresu

- Zrychlené, nepravidelné a silnější činnost srdce
- Pocit bolesti a sevření hrudní kosti
- Nechutenství a problémy spjaté s dutinou břišní
- Časté nucení k močení
- Nedostatek sexuální touhy, popř. i sexuální impotence
- Změny v menstruačním cyklu žen
- Nepříjemné bolesti rukou a nohou
- Svalové napětí v krční oblasti a oblasti dolní části páteře
- Bolesti hlavy, migrény
- Vyrážky
- Nepříjemné pocity v krku (např. pocit knedlíku v krku)
- Dvojité vidění a ztížené soustředění pohledu očí na jeden určitý bod

2.2.3.2 Emocionální příznaky stresu

- Výrazné a prudké změny nálad (např. od radosti ke smutku a naopak)
- Nadměrné zaobírání se a trápení se s nepodstatnými věcmi
- Neschopnost emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi
- Neopodstatněné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- Nadměrné odcizení se a minimalizace sociálního kontaktu
- Neutuchající pocity únavy, obtíže udržet soustředěnost
- Podrážděnost, popudlivost, úzkostnost

2.2.3.3 Behaviorální příznaky stresu

- Nerozhodnost
- Zvýšená absence, nemocnost a zpomalené uzdravování se po nemoci, sklon k nehodovosti
- Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, podvádění, vyhýbání se povinností, výmluvy
- Zvýšená konzumace alkoholu a cigaret, popř. i drog, tlumících léků apod.
- Ztráta chuti k jídlu nebo přejídání
- Problémy se spaním, dlouhé noční bdění, pozdní vstávání s pocitem únavy
- Snížená pracovní výkonnost, snížení kvality práce

2.3 Frustrace

Pojem frustrace vyjadřuje jednak situaci, v níž určitá překážka brání dosažení vytýčeného cíle, jednak důsledky této situace v psychice frustrovaného. Vnější frustrace mají obvykle povahu fyzickou, hmatatelnou, například zamčené dveře bránící nám vstoupit do místnosti apod. Avšak frustrace může také nabývat symbolické formy, která se uplatňuje v podobě slovních zákazů aj. V souvislosti s frustrací se obvykle objevuje i termín *psychická deprivace*, při které, na rozdíl od frustrace, nejde o blokování cesty směřující k dané potřebě, ale o nemožnost ukojit danou potřebu vůbec. (Mikšík, 2001)

2.4 Konflikt

„Konflikt“ obecně označuje střet protikladných, rozporných a navzájem neslučitelných sil a snah. S konfliktem přichází člověk do styku každý den a to při každodenním rozhodování se mezi určitými možnostmi. Konflikt je tedy pro člověka zátěžový jelikož musí volit mezi dvěma možnostmi, které jsou navzájem protisměrné. K vyhocení konfliktů často dochází při rozhodování se mezi tzv. dvěma zly, kdy pro

daného jedince není příjemné ani jedno z řešení. Musí volit cestu „nejmenšího zla“.
(Mikšík, 2001)

3 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Jak již bylo zmíněno, byli to v první řadě fyziologové, kteří věnovali pozornost tomu, co se děje v organismu, který se dostává do zátěžových situací- stresu. Na druhé straně můžeme však říci, že to jsou především psychologové, kdo se v dnešní době nejvíce věnují tomu, jak stres a zátěž zvládnout. (Křivohlavý, 2003)

3.1 Zátěž u žáků a studentů

„Už od chvíle, kdy je dítě předškolního věku zkoumáno, zda je zralé pro školní docházku, se ocitá v zátěžových situacích: musí řešit různorodé úkoly a na kvalitě jejich řešení do jisté míry závisí jeho další životní dráha.“ (Mareš, 2001, str. 527)

Zpočátku si dítě tuto zátěž ani neuvědomuje, někdy jí ale dokáže vycítit z reakcí svých rodičů, učitelů, lékařů apod.

S nástupem do školy se spektrum zátěžových situací zvětšuje, ale ne vždy je dítě schopno svoji novou roli žáka uchopit a dostát jejím požadavkům. Některých znevýhodnění se povětšinou dostává dětem z málo podnětného prostředí, dětem z majoritních etnik a zdravotně či mentálně postiženým dětem. Avšak potíže nemusí mít jen nezvládnutí žák, paradoxně je může mít i žák talentovaný, jenž se ve škole nudí, není vytížen, jeho tempo neodpovídá tempu ostatních dětí, a tudíž může mít konflikty např. s méně tvořivými vyučujícími. (Mareš, 2001)

Podle Mareše (2001) jako zátěžové můžeme označit i další situace spjaté se školním prostředím. Nejčastěji jde o situace, kdy žák nerozumí probíranému učivu, může mít problémy se zvládnutím kurikula a to jak předepsaného, oficiálního, tak i s kurikulem skrytým, neoficiálním. Tyto obtíže se zpravidla projevují ve formě neúspěchu obstát mezi spolužáky a v komunikaci s rozdílnými osobnostmi učitelů.

Mareš (2001) se dále věnuje problematice hodnocení zátěže a udává, že závažnost zátěže je obvykle hodnocena jak žákem, který se v zátěžové situaci nachází,

tak i učitelem, rodiči, apod. Klíčové je však zvážení situace samotným žákem, který na ni reaguje.

3.1.1 Hodnocení zátěže

Obvykle rozlišujeme dva typy hodnocení zátěže: primární a sekundární. Při primárním hodnocení žák hodnotí stresor a celou stresovou situaci. Zvažuje míru rizika, závažnosti, šanci na úspěch, náročnost aj. Žák tedy analyzuje požadavky na něj kladené. V případě sekundárního hodnocení se žák zamýšlí nad vlastními možnostmi vyrovnání se se zátěží, posuzuje svůj potenciál, dostupné zdroje pro zvládnutí zátěžové situace. (Mareš, 2001)

Pro posuzování toho, jak se člověk, potažmo adolescent, vyrovnává, a jak bojuje se zátěžovými situacemi, je třeba definovat tři základní oblasti zvládnutí stresu. První z nich je oblast *copingu*.

3.2 Coping

„Problematika zvládnutí (čelení) stresu je v psychologické literatuře tradována pod termínem „coping“. Tento termín je odvozen od řeckého „kolaphus“- rána uštředřená protivníkovi v boxu. Tím, kdo tuto ránu dává, je člověk, který se do těžké životní situace- do stresu- dostal.“ (Křivohlavý, 2003, str. 85)

Tato rána je však zacílena nejčastěji na těžkost, která daného člověka do stresu přivedla, neboli na daný stresor.

Proces zvládnutí stresu bývá také někdy označován termíny „čelení stresu“, „moderování stresu“ nebo „stress management“, což znamená řízení toho dění, které dokáže tíživou situaci a nepříjemný stav změnit. (Křivohlavý, 2003)

„Lidé, jsou- li konfrontováni se situací, která pro ně představuje výzvu nebo hrozbu, mohou použít dvě strategie pro vyrovnání se s emocionální situací. Mohou změnit své pocity v dané situaci (redefinovat význam situace a jejich důsledků), nebo mohou změnit situaci samu.“ (Stuchlíková, 2007, str. 74)

Samotný coping tedy rozlišujeme na aktivní a pasivní. Aktivním copingem rozumíme coping zaměřený na řešení problému, snahu konstruktivně a s iniciativou vyřešit danou situaci. Na druhou stranu pasivního copingu užíváme při regulaci emocí, které byly změněny kvůli stresovému stavu.

S aktivními copingovými strategiemi zaměřenými na řešení problému se setkáváme již u malých dětí, strategie pasivní, zacílené na emoce, jsou typické až v adolescenci a dospělosti. (Stuchlíková, 2007)

Dalším důležitým termínem v otázce zvládnání a vyrovnávání se se zátěží, je *adaptace*.

3.3 Adaptace

Slovo „adaptace“ je latinského původu a obvykle jej odvozujeme od složeného tvaru „ad- aptare“, kde „apto, aptare“ znamená připravit a upravit, vyzbrojit se k boji, případně duševně se připravit na těžkou životní zkoušku. „Aptus“ tudíž znamená schopný, způsobilý, přiměřený daným požadavkům. Jinak řečeno tento výraz tedy znamená být dobře připraven na to, co mě čeká. (Křivohlavý, 1994)

Jak uvádí Křivohlavý (1994), termín adaptace není používán jen v psychologické terminologii, je tomu právě naopak, tento termín byl prvně použit v dobách Charlese Darwina a to v souvislosti s jeho vývojovou teorií v biologii. Zde však znamená schopnost organismu přizpůsobovat se novým, neobvyklým a často velmi náročným změnám a vlivům vnějšího prostředí.

Avšak adaptace není pojem jen pro psychologii a biologii, užívá se jej také např. sociologii, v otázkách přizpůsobování se společenských institucí, útvarů apod. Přesněji ve chvíli, kdy dosavadní formy přestávají fungovat a formy stávající se tomu musí uzpůsobit. S adaptací se taktéž setkáme na poli architektury, hudby, sportu, dramatického umění, organizování apod. (Křivohlavý, 1994)

Pro lepší srozumitelnost je důležité přesně vymezit rozdíl mezi *adaptací* a *copingem*. Oba termíny označují aktivitu člověka v tíživé situaci. Zatímco *adaptací*

rozumíme vyrovnávání se, přizpůsobování se zátěži, *copingem* se rozumí samotný boj člověka s nepřiměřenou zátěží. (Křivohlavý, 1994)

Nyní můžeme přejít k poslednímu klíčovému termínu a tím je *boj se stresem*.

3.4 Boj se stresem

Tématu boje se stresem byly věnovány nesčetné kapitoly populární literatury. Odborníci z řad psychologů však uvádějí, že existují v podstatě tři kvalitativně odlišné způsoby boje se stresem.

3.4.1 Heuristické postupy pro boj se stresem

Prvním způsobem je myšleno řešení problémů heuristickým způsobem, tzn. užitím myšlenkových procesů, objevováním nových cest, usuzováním o kvalitě řešení apod. Ten, kdo se v dané tíživé situaci rozhoduje, bere ve svých myšlenkách v úvahu, co by se stalo, kdyby se rozhodl tak, či onak. Ve školní praxi se s tímto způsobem setkáváme například při podněcování žáků ke kreativnímu myšlení, pomocí tzv. induktivních postupů. Taktéž přemýšlí o emocionální stránce při hodnocení problému. Může se určitých situací obávat, mít pocity ohrožení, úzkosti apod. Odstranění anebo alespoň snížení intenzity těchto negativních emocí má pro jedince v boji se stresem a zátěží velkou hodnotu. Když tyto složky jedinec zváží, rozhodne se pro určité jednání. To se projeví jeho budoucím chování nebo také ve zvolené strategii. (Křivohlavý, 1994)

3.4.2 Obranné mechanismy

Druhým způsobem je podle Křivohlavého (1994) řešení těžkostí pomocí obranných mechanismů. Obranné mechanismy fungují na rozdíl od strategií na jakémisi iluzorním principu, jsou jakoby nereálné, iluzivní, matoucí. Ve zjednodušeném slova smyslu jde o nevědomé procesy, nastupující automaticky, aniž by je daný jedinec zaregistroval. Objevují se v situacích ohrožení a snaží se s tíživou situací vypořádat. Na rozdíl od heuristických metod řešení se tyto způsoby využívají ve složitějších situacích. U těchto mechanismů se často zdůrazňuje jejich rigidita, neměnnost. V určitých případech lze o obranných mechanismech smýšlet jako o patologických jevech a to tehdy, jsou-li jejich charakteristiky přehnané, nevhodné a přesahují únosnou míru.

Sigmund Freud a jeho dcera Anna Freudová (Freud in Křivohlavý, 1994; Freudová in Křivohlavý, 1994) objevili a popsal několik druhů obranných reakcí:

- *Represe* = vytěsnění nepříjemných zážitků z vědomí, v praxi se s ní setkáváme v případech, kdy naše „vnitřní cenzura“ potlačí určitou událost nebo také vzpomínku přičemž jedinec si toho není vědom.
- *Regrese* = ústup do vývojově mladšího stádia, tzn. návrat k infantilnějšímu a primitivnějšímu chování jako forma řešení zátěžových situací.
- *Inverze* = převrácené chování. Člověk, který se chtěl projevit určitým způsobem, ale například ze společenských důvodů nemůže, zvolí zcela opačnou formu chování a projeví se opačným způsobem, než původně zamýšlel.
- *Vytvoření opačného vzoru chování* = jde o mechanismus podobný výše uvedené inverzi. V reálném světě si ho můžeme zjednodušeně představit na příkladu dívky, která je zamilovaná do určitého chlapce, ale místo toho, aby mu „padla do náruče“, chová se k němu chladně, nepřístupně. Těchto příkladů si můžeme dobře povšimnout ve školní praxi.
- *Popírání* = zcela vědomé popření nepříznivého faktu, v době dospívání nabývá popírání formu pohrdání autoritami, odmítání se přiznat „ze zásady“ k čemukoliv, nenechat se „pokořit“, neudělat sebemenší „správný“ čin.
- *Nutková forma* odčinění chyby = jedná se o nepřiměřenou snahu napravit určitou chybu. V realitě se například projevuje přílišným obdarováváním dítěte apod.
- *Introjekce* = promítání starostí druhých do vlastní mysli, jedinec si bere na starost úkoly, které mají řešit jiní, hrouť se z hypotetických katastrofických zpráv apod.
- *Racionalizace* = tímto termínem rozumíme „hledání moudrých důvodů pro nemoudré věci“. Racionalizaci je také blízká *intelektualizace*, zde se jedná o hledání intelektuální formy k vysvětlení a zdůvodnění nesmyslných věcí.
- *Sublimace* = snaha povýšit to, co děláme na vyšší úroveň.

- *Sebeobviňování* = jedná se zejména o zveličování vlastní viny, sebeobviňování se za každé situace.
- *Externalizace viny* = v podstatě jde o zaměření obviňování směrem ven od vlastního nitra. V praxi tento mechanismus znám také jako „hledání obětního beránka“.
- *Identifikace* = ztotožnění se jednoho člověka a druhým, často známé na příkladu ztotožnění manželovy ženy s jeho matkou, kdy manžel chce, aby se jeho žena chovala jako jeho matka.
- *Projekce* = přisuzování vlastních snah, záměrů, tendencí, přání, ale i stinných stránek, jako například vlastních chyb druhým lidem.

Třetím způsobem zvládání zátěžové situace je využití vhodné strategie pro boj se stresem. Oproti obranným mechanismům jsou tyto strategie jednoznačně definovány a vztahují se přímo k realitě jedince. (Křivohlavý, 1994)

3.4.3 Strategie boje se stresem

V řečtině slovo „stratos“ označuje armádu a slovo „agein“ znamená vésti. Je tedy více než jasné, co si pod touto složeninou máme představit. V první řadě je to umění vést armádu v boji s nepřítelem. Často se také zdůrazňuje význam tohoto pojmu ve smyslu umění získat si pro sebe a svou armádu výhody a naopak znevýhodnit nepřítele. V širším slova smyslu taktéž na strategii poukazujeme jako na něco, pod čím si všichni představíme pečlivě vypracovaný plán, postup k dosažení zcela určitého, vytýčeného cíle. (Křivohlavý, 2002)

Při volbě strategie zvládání zátěžových situací dle Křivohlavého (2002) nutné, aby jedinec, který se stresem bojuje, zvážil své osobnostní charakteristiky, individuální pohled na svět a taktéž svá přesvědčení o vhodnosti různých postupů, neboli tzv. *belief systems*.

Cohen ve spolupráci s Lazarusem uvádí pět základních zvládacích strategií:

1. *Zvyšování informovanosti.* Zejména o tom, jak přesně vypadá situace, ve které se nacházím, jaké jsou mé naděje, jaké mohu využít prostředky k boji nebo jak zmírnit dopad stresoru.
2. *Přímá činnost.* Jakákoliv aktivita, vyvinutá jak z vlastní iniciativy, nebo vyprovokována stresem.
3. *Utlumení určité činnosti,* která by mne mohla oslabit, nebo mou situaci zhoršit.
4. *Vnitřní procesy typu „rozhovoru sama se sebou“,* jakási samomluva, kde se snažím hledat řešení, přehodnotit situaci apod.
5. *Obracení se na druhé s žádostí o pomoc.* V tomto případě hledám radu, útěchu, posilu a sociální oporu ve svém okolí, potažmo u odborníků. (Křivohlavý, 1994)

Podle Lazaruse (Lazarus in Křivohlavý, 1994) existují čtyři základní strategie zvládnutí stresu:

1. Strategie netečnosti (apatie): jedinec, nacházející se v tíživé situaci na ni v podstatě nedbá, chová se zcela apaticky, a tudíž může upadat do pocitů bezmoci, beznaděje a deprese.
2. Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): tato strategie přesně odpovídá impulzivnímu uskočení stranou v situaci, kdy se na mne něco řítí. V emocionální sféře se projeví pocity strachu, obav a bázně.
3. Strategie napadení útočníka (noxy): jde o ofenzivní strategii, kdy převezmu odpovědnost za zneškodnění útočníka, obrazně řečeno, zabiji komára, který mě chce bodnout.
4. Strategie posilování vlastních zdrojů síly: v praxi jde o posilování mých dispozičních faktorů. Kterými se snažím tíživou situaci minimalizovat nebo úplně odstranit. Tuto strategii můžeme přirovnat k cvičení v posilovně, za účelem nabytí větší svalové hmoty.

3.5 Cíle zvládání stresu

Zvládání stresu a zátěžových situací je proces, který je zcela zřetelně zaměřen k určitému cíli. Křivohlavý (2003) tyto cíle dále specifikuje:

- Snížit úroveň toho, co jedince ohrožuje.
- Tolerovat, unést, zvládnout to nepříjemné, co se děje.
- Zachovat si tvář a obraz sebe sama.
- Zachovat si emocionální rovnováhu, duševní klid.
- Zlepšit podmínky potřebné pro regeneraci po stresové situaci.
- Navázat v sociální interakci s ostatními lidmi.

3.6 Techniky zvládání zátěžových situací

Slovem „technika“ povětšinou rozumíme způsob, jakým se s určitým problémem vyrovnáváme. Stejně tento termín využíváme i v případě zvládání zátěžových situací.

Už od prehistorických dob byl pračlověk vystavován určité zátěži. Měl pouze dvě možnosti, jak se s danou situací vypořádat. Buďto se dal na *útěk* nebo zaktivizoval své síly a připravil se na *útok*. Takto tomu je i dnes, pokud se člověk ocitne v zátěžové situaci, má na výběr ze dvou základních technik pro zvládnutí této situace.

3.6.1 Útočné techniky

3.6.1.1 Agrese

Na jedné straně je tu možnost *útoku*, tedy *agrese*. Tato technika je považována za ofenzivní, jelikož se jedinec, vystavený stresoru rozhodne se svou tíživou situací něco aktivně udělat, čelit jí a ne se pouze bránit. Povětšinou se s ní setkáme v projevech tzv. *agresivního chování*. Slovníky uvádějí, že agresí rozumíme

nepřátelství, výbojnost, útočnost v jednání k určitému objektu avšak v širším slova smyslu jde o cílevědomé chování za účelem něčeho dosáhnout. (Hartl, 2000)

U žáků a studentů se nejčastěji s agresivním chováním setkáme v podobě vyrušování, konfliktností, neklidem, vzájemným napadáním a dalšími denními šarvátkami. (Hartl, 2000)

3.6.1.2 Egocentričnost, upoutávání pozornosti

Jde o potřebu redukce pocitu méněcennosti odvozenou od agrese. Setkáváme se s ní hlavně u dětí, které bývají často srovnávány a hodnoceny se ve srovnání se zralejšími a úspěšnějšími jedinci nebo také pokud dítě ztratí výsostné postavení v rodině, například při narození sourozence. Dítě cítí, že se rodiče již neobrací jen k němu a snaží si své „místo na slunci“ vydobýt a upozornit na sebe. Tato snaha se může časem přeměnit až do stavů hysterie, mánie nebo také hypochondrie. (Čáp, Dytrych, 1968)

3.6.1.3 Projekce

Princip projekce, jakožto zvládací techniky je stejný jako u projekce- obranného mechanismu (viz definice výše).

3.6.1.4 Identifikace

Princip identifikace, jakožto zvládací techniky je stejný jako u identifikace- obranného mechanismu (viz definice výše).

3.6.1.5 Kompenzace

Nemožnost dosáhnout úspěchu v určité oblasti se vynahrazuje dosažením úspěchu v oblasti jiné. Jedinec si tedy stanoví nový cíl, který je pro něj snáze dosažitelný než cíl původní. Jedná se tedy o boj účinný boj s neúspěchem.

3.6.1.6 Sublimace

Princip sublimace, jakožto zvládací techniky je stejný jako u sublimace- obranného mechanismu (viz definice výše).

3.6.1.7 Racionalizace

Princip racionalizace, jakožto zvládací techniky je stejný jako u racionalizace- obranného mechanismu (viz definice výše).

3.6.1.8 Trestání sebe sama

Princip trestání sebe sama, jakožto zvládací techniky je stejný jako u trestání sebe sama- obranného mechanismu (viz definice výše).

3.6.2 Únikové techniky

3.6.2.1 Únik

Druhou základní technikou, nejčastěji využívanou při boji se zátěžovou situací je technika defenzivní, *únik*.

„Společnosti sice v průměru hodnotí únik z vypjaté situace o něco kladněji než přímou agresí, ale přesto nalézáme řadu příkladů a situací, kdy je tomu právě naopak. Děti i dospělí se posmívají bázlivcům, strašpytlům, odsuzují vlastnosti, jako jsou strach a zbabělost. Proto se také člověk zpravidla od dětství postupně učí ovládat extrémní vnější projevy strachu a zjevné únikové reakce.“ (Čáp, Dytrych, 1968, str. 62)

3.6.2.2 Izolace

Jedná se o jev, kdy se, nejčastěji dítě, stáhne do sebe a oprostí se tak od dění ve svém okolí. Tímto však upevňuje svou introverzi, což může vést jak ke kladné, tak záporné reakci ostatních.

3.6.2.3 Fixace

Tuto techniku pozorujeme zejména u nemocných jedinců nebo také u silně frustrovaných jedinců, kteří přehnaně lpí na určitých postupech, objektech a osobách.

3.6.2.4 Potlačení, popření

Princip potlačení, popření, jakožto zvládací techniky je stejný jako u popírání- obranného mechanismu (viz definice výše).

3.6.2.5 Opačné reagování

Princip opačného reagování, jakožto zvládací techniky je stejný jako u vytvoření opačného vzoru chování- obranného mechanismu (viz definice výše).

3.6.2.6 *Negativismus*

Označujeme jej také jako vzdorovité chování. Projevuje se především negací všeho, co je po jedinci požadováno z okolí a to nejvíce v pubertě, tzv. období vzdoru a také mezi druhým a třetím rokem dítěte.

Ne vždy avšak negativismus považován za zápornou únikovou techniku. Pokud je jeho míra adekvátní, může přispět ke zdravému vývoji osobnosti.

3.6.2.7 *Specifické formy úniku*

Další únikovou formou při zvládnání zátěžové situace může být i tzv. denní snění nebo také útek do fantazie. Denní snění nabízí jedinci krátkodobé odpoutání se od tíživé reality, jakousi jednorázovou relaxaci. Stejně tak je tomu i s fantazijními představami, které u dětí reprezentují odlehčení a někdy i zjednodušení každodenního života. (Čáp, Dytrych, 1968)

3.7 **Pomocníci při boji se zátěžovými situacemi**

Mezi nejznámější techniky, užívané při zvládnání stresu jsou například relaxace, meditace, imaginace apod.

3.7.1 **Relaxace**

Obecně se relaxací rozumí uvolnění jakéhokoli napětí, které člověka sužuje. Jde tedy o záměrné uvolňování jak fyzické, tak psychické stránky člověka. Relaxace není moderním vynálezem. S různými relaxačními cvičeními se můžeme setkat v celé historii lidstva.

Mezi nejznámější moderní relaxační tréninky řadíme *Schultzův autogenní relaxační trénink* (viz příloha č. 1) a *Jakobsonovu progresivní (postupnou) relaxaci*.

Křivohlavý (1994) píše, že se zjednodušeně v těchto metodách jedná o postupné, soustředěné uvolňování svalových skupin pod vedením zkušeného cvičitele. Jedinec je veden k uvědomování si tohoto uvolnění, což vede k postupnému projevu i po psychické stránce. Z těla tak nevědomky odchází stres, napětí apod. Do relaxačních cvičení také například patří tzv. duševní hygiena, cvičení správného dýchání, ovládnání některých aspektů kardiovaskulární činnosti apod.

3.7.1.1 Meditace

Meditaci řadíme mezi relaxační cvičení. Z původních náboženských forem byly vyvozeny soudobé techniky, například opakování určitých slov. Tím, že se daná osoba plně koncentruje na pomalé vyslovování určitých slov, nemá možnost myslet na každodenní starosti, popřípadě na zátěž, která ji postihuje. Dalo by se říci, že se tento meditující jedinec osvobozuje, odstupuje od těchto těžkostí a tím se jeho mysl i tělo uvolňují. Na druhou stranu existují také meditace, které jsou přímo zaměřené na soustředěné myšlení na problém, který jedince tíží. Od této tíživé situace sice v realitě odstupujete a zároveň na ni získáváte důležitý nadhled a tak jste schopni situaci přehodnotit. (Křivohlavý, 1994)

3.7.1.2 Imaginace

Pro tuto relaxační techniku je typické záměrné zobrazování, v našem případě uklidňujících scénérií. Pokud se člověk nachází ve stresu, může od něj částečně uniknout „přemístěním se“ do časů např. letní dovolené, prázdnin apod. Jde tedy o jednorázový „únik“ do imaginárního světa, který může v určitou chvíli osobě v zátěžové situaci přinést uvolnění. (Křivohlavý, 1994)

3.7.1.3 Hudba

Hudba hraje v tzv. subkultuře mládeže významnou roli, je ale i prostředkem k relaxaci, čím dál, tím víc adolescentů se k hudbě upíná jako k úniku od reality. Být naladěn na stejnou vlnu, poslouchat stejnou populární hudbu, znamená pro dospívajícího mnohé. Znamé jsou také účinky hudby na povahovou stránku novorozenců dětí. Každý z nás jistě slyšel o maminkách, pouštějících svým potomkům hudbu A. Mozarta či J. S. Bacha. Hudba může mít taktéž vliv na nemocné jedince.

3.7.1.4 Beletrie

Jako únik od reality a relaxační technika je více než známo- čtení si. Čtení literatury se však stává pro mladistvé upadajícím koníčkem. Pověštinou jedinci, kteří se hodně věnují literatuře, bývají považováni za „podivíny“. Tento fakt se také zasloužil o sníženou atraktivitu čtení knih mezi mládeží.

3.7.2 Sociální opora

Důležitým pilířem pro zvládnutí zátěžové situace bývá u adolescentů sociální opora. Tento termín se vztahuje především k rodině, společenství lidí blízkých a signifikantních pro jedince, bojujícího se stresem. Vztah k přátelům a k rodině je pro mladistvého v období dospívání klíčový. Potvrzuje se, že strategie, jaké dítě v zátěžové situaci užije, má zprvu „okoukané“ od rodičů. Rodiče ovlivňují své dospívající děti v mnoha směrech, a to nejen v přejímání modelů chování. Pocit sounáležitosti, důležitosti, smysluplnosti a „sociální opory“ je pro adolescenta v tíživé situaci velmi nápomocný. (Křivohlavý, 1994; Křivohlavý, 2002)

Praktická část

4 VÝZKUM

4.1 Cíle výzkumu

V teoretické části mé bakalářské práce jsem se zabývala teorií zátěžových situací, možností jejich řešení a také charakteristikou adolescence. Všechny tyto kapitoly vytvořily základ pro můj praktický výzkum.

Cílem tohoto výzkumu je zjistit, jak se dnešní adolescenti vyrovnávají se zátěžovými situacemi, jak je řeší, co za zátěžovou situaci vůbec považují a kde v jejím případě hledají oporu.

4.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: *Jaké situace považují adolescenti za nejvíce zátěžové?*

Výzkumná otázka č. 2: *Je nějaký rozdíl mezi copingovými strategiemi dívek a chlapců?*

Výzkumná otázka č. 3: *Kde hledají adolescenti oporu?*

4.3 Hypotézy

Hypotéza č. 1: *Za nejvíce zátěžové považují adolescenti situace spjaté se školním prostředím.*

Hypotéza č. 2: *Chlapci nejčastěji používají aktivních copingových strategií, dívky spíše strategií pasivních.*

Hypotéza č. 3: *Nejčastěji vyhledávanou oporou je pro adolescenty vlastní rodina.*

4.4 Popis výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek tvořili žáci tří různých škol. V prvním případě to byli žáci sedmé a osmé třídy ZŠ Nerudova a Čechova v Českých Budějovicích, dále pak žáci sedmé a osmé třídy ZŠ Máj I, taktéž v Českých Budějovicích. A nakonec žáci sekundy a tercie (tzn. druhého a třetího ročníku nižšího gymnázia) Gymnázia v České ulici v Českých Budějovicích.

Celkem jsem oslovila 130 respondentů, pro výzkum však bylo použitých pouze 124 z důvodů chybějících dat. Z celkových 124 žáků je 67 dívek a 57 chlapců.

Výzkumný vzorek tedy tvořilo 124 adolescentů ve věku dvanácti až patnácti let. Průměrný věk všech respondentů je 13,48 let. Průměrný věk dívek je 13,45 let a průměrný věk chlapců je 13,51 let.

4.4.1.1 Průměrný věk respondentů

	Počet	Průměrný věk (v letech)
Dívky	67	13,45
Chlapci	57	13,51
Celkem	124	13,48

Tabulka č. 1: Průměrný věk respondentů

4.5 Popis užitých metod

Pro účely tohoto výzkumu jsem vytvořila tři různé strukturované dotazníky na základě studia odborných článků „*Changes in Stress Perception and Coping During Adolescence: The Role of Situational and personal Factors*”³; „*Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self- Efficacy, and Psychological Well- Being*”.⁴

³ SEIFFGE-KRENKE, Inge; AUNOLA, Kaisa; NURMI, Jari- Erik. *Changes in Stress Perception and Coping During Adolescence: The role of Situational and Personal Factors*. In: *Child Development*. Mainz: University of Mainz, 2009, 259- 279

⁴ CICOGNANI, Elvira. *Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self- Efficacy, and Psychological Well- Being*. In: *Journal of Applied Social Psychology*. Wiley: Wiley Periodicals, 2011, 559- 578

Dotazníkovou metodu jsem zvolila kvůli její ekonomičnosti, rychlosti a efektivnosti.

První dotazník (viz příloha č. 2) jsem sestavila za účelem identifikace zátěžových situací adolescenty. Na výběr bylo 24 více či méně zátěžových situací, týkajících se různých oblastí života. Jsou jimi školní prostředí, oblast vztahů a přátelství, rodina a osobní situace. Na škále měli dotazovaní vybrat jednu z následujících hodnot: „extrémně zátěžové“, „zátěžové“, „neutrální“, „spíše snadné“ a „naprosto snadné“.

Do oblasti školního prostředí jsem zařadila situace:

- Zkoušení u tabule
- Výběr střední školy
- Strach z učitele
- Známkování
- Strach z písemky
- Psaní domácích úkolů

Do oblasti vztahů a přátelství jsem zařadila následující situace:

- Hádky se spolužáky
- Samota
- Neopětovaný vztah
- Zrada kamaráda
- Šikana od spolužáků
- Ztráta přítele

Oblast rodiny reprezentovali situace:

- Nemoc v rodině
- Nezájem ze strany rodičů
- Rozvod rodičů
- Velké nároky rodičů
- Smrt v rodině
- Hádky rodičů

Do oblasti osobních situací jsem zařadila položky:

- Nedostatek peněz
- Úspěšnost v kolektivu
- Můj vzhled
- Vlastní nemoc
- Nedostatek volného času
- Neúspěch ve škole

Druhý dotazník (viz příloha č. 3) byl sestaven tak, abych zjistila, jaké strategie používají adolescenti při potýkání se se zátěží. Opět jsem použila strukturovaný dotazník obsahující 20 různých možností řešení tíživé situace spolu s výběrem ze škály. Škála obsahovala položky: „nikdy“, „někdy“, „vždy“ pro zjištění četnosti použitých řešení. V dotazníku byly jednotlivé řešení proházené bez ohledu na jejich příslušnost k určité skupině strategií.

V podstatě byly v dotazníku ukryté tři různé typy copingu:

1. Aktivní coping- vyznačuje se aktivní participací na řešení problému, snahou iniciativně se problému zbavit, hledáním vhodné pomoci a přímým řešením problému
2. Interní coping- zaměřený na řešení problému spíše teoretickým, probíhajícím na myšlenkové rovině, tedy hledáním kompromisů, přemýšlením o vlastních možnostech a limitech apod.
3. Pasivní coping- obsahující vyhýbavé strategie a propuknutí emocí, obecně jde o řešení problému v podobě útěku od něj nebo jeho řešení za pomoci alkoholu, návykových látek aj.

Třetí dotazník (viz příloha č. 4) byl zaměřen na zjištění, kde v současné době hledají adolescenti oporu. Pro různé zátěžové situace byly na škále možnosti výběru opory v podobě: rodiny, přátel/kamarádů, přítele/přítelkyně, učitele, jiné. např. odborníka, nebo mě samotného.

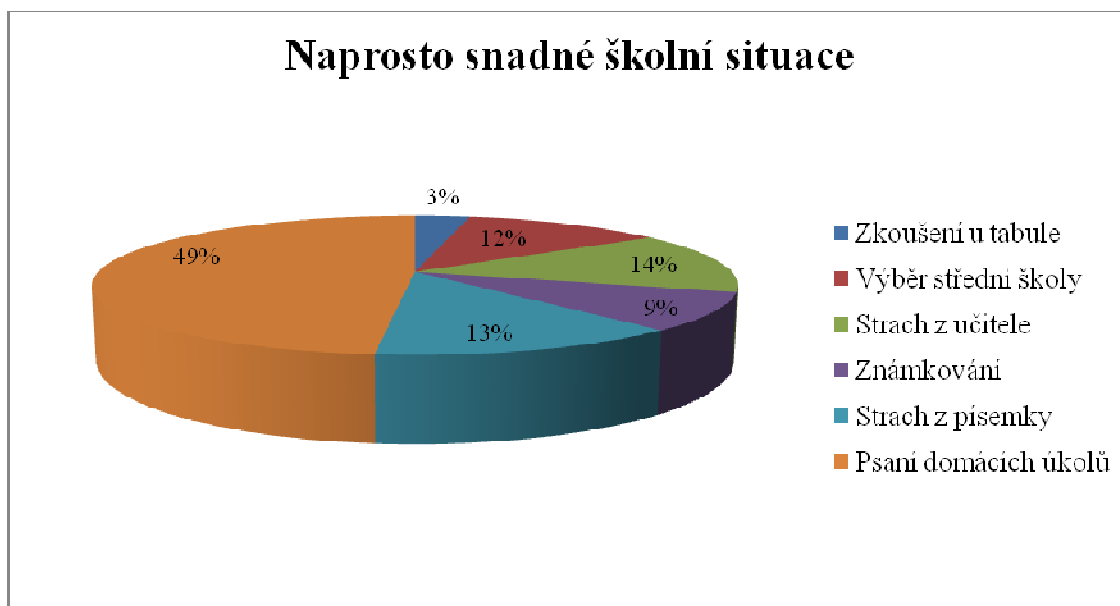
Respondenti vybírali možnost, kde při uvedených situacích hledají pomoc, oporu. Při každé situaci mohli, jako v jediném dotazníku, vybírat z více možností. Zjednodušeně lze říci, že určité opoře dávali své hlasy.

4.6 Výsledky a jejich interpretace

4.6.1 Identifikace zátěžových situací

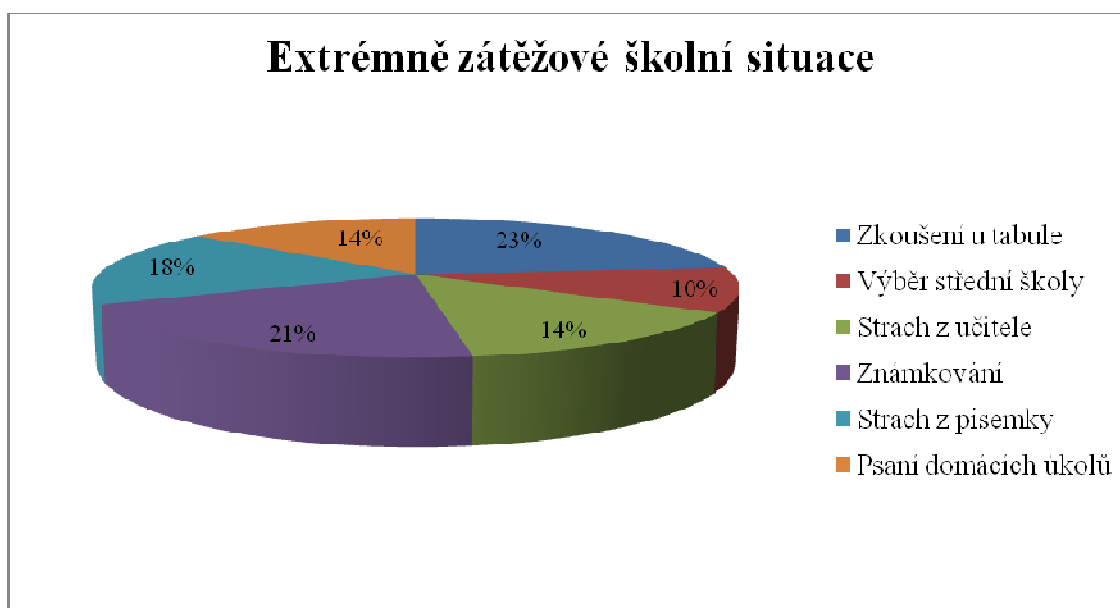
Na výzkumnou otázku č. 1 jsem hledala odpověď pomocí prvního dotazníku, týkajícího se identifikace zátěžových situací. Jeho výsledky jsou zpracované v následujících tabulkách a grafech.

4.6.1.1 Školní situace



Graf č.1: Nejsnadnější školní situace

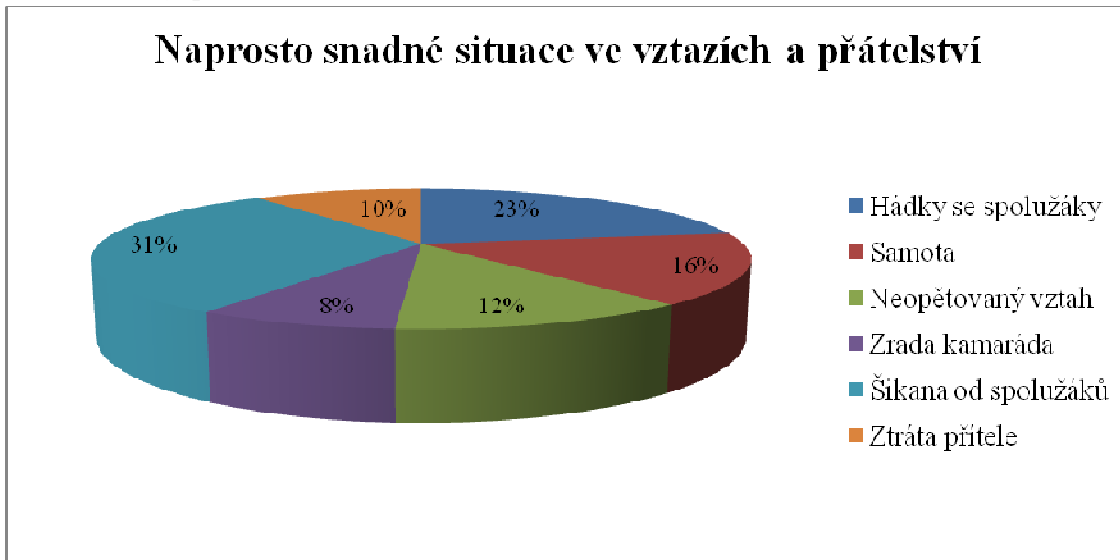
Tento graf demonstruje, že psaní domácích úkolů je pro žáky naprosto snadnou záležitostí, dále pak lze vyčíst, že 14 % žáků nemá strach z učitele a dalších 13 % žáků nemá strach z písemného zkoušení.



Graf č. 2: Nejsátěžovější školní situace

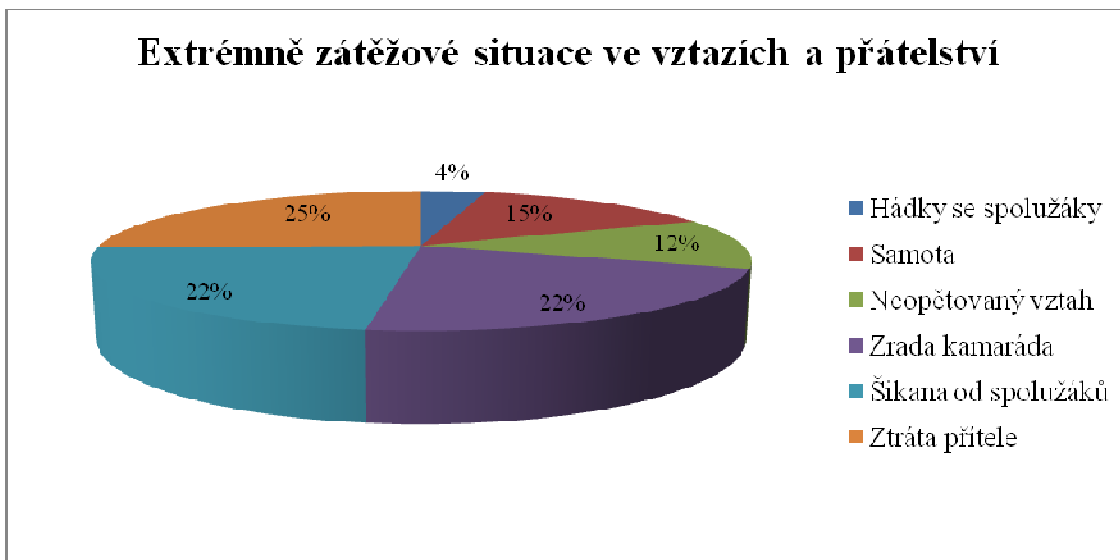
Jak lze z grafu vyčíst, přibližně ¼ žáků považuje za nejzátěžovější školní situaci zkoušení u tabule. Dále pak můžeme říci, že 21% adolescentů považuje známkování za extrémní zátěž.

4.6.1.2 Vztahy, přátelství



Graf č. 3: Nejsnadnější situace v oblasti vztahů, přátelství

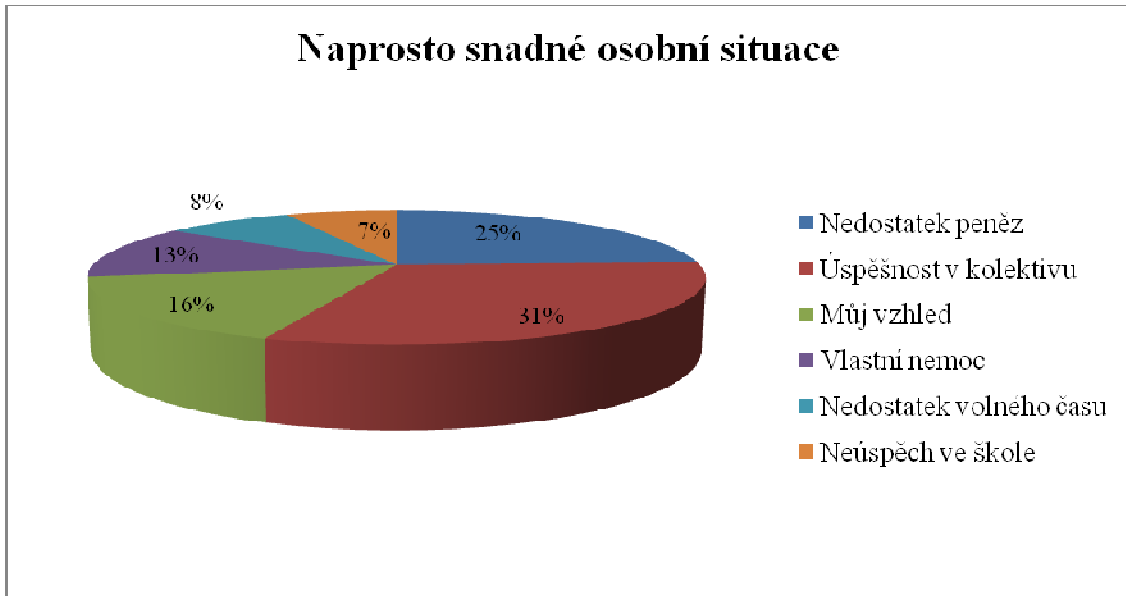
Z grafu č. 3 je patrné, že situace, která adolescenty nejméně tíží, je v oblasti vztahů a přátelství šikana od spolužáků, což je překvapivé. 31% dotázaných zvolilo tuto možnost.



Graf č. 4: Nejzátěžovější situace v oblasti vztahů, přátelství

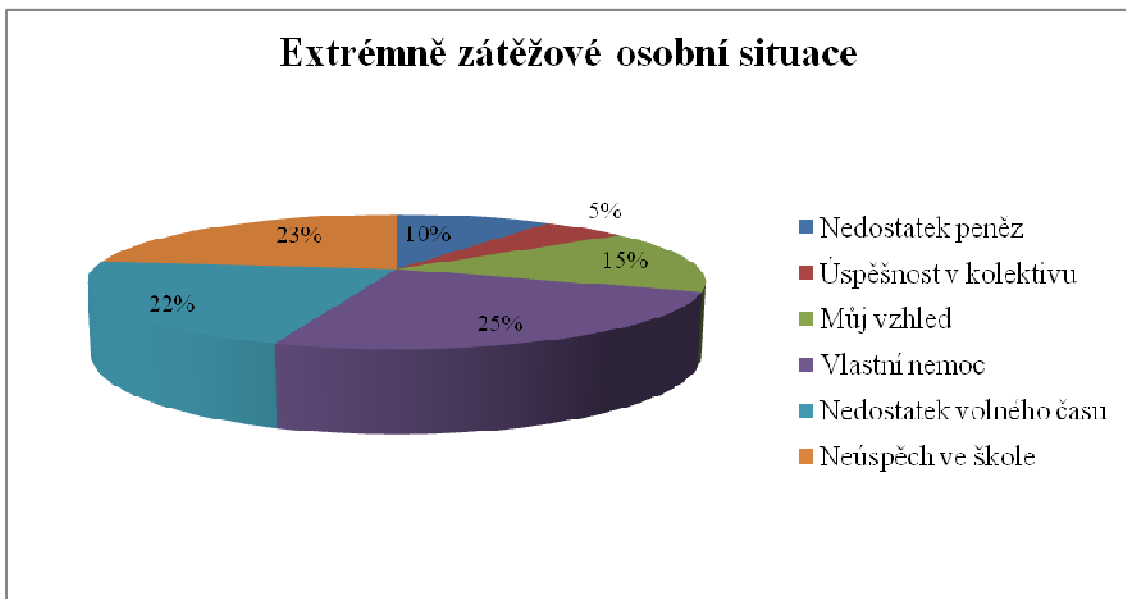
Graf č. 4 dokazuje, že v oblasti vztahů a přátelství je pro žáky nejzátěžovější ztráta přítele, následovaná zradou kamaráda a šikanou od spolužáků.

4.6.1.3 Osobní situace



Graf č. 5: Nejsnadnější osobní situace

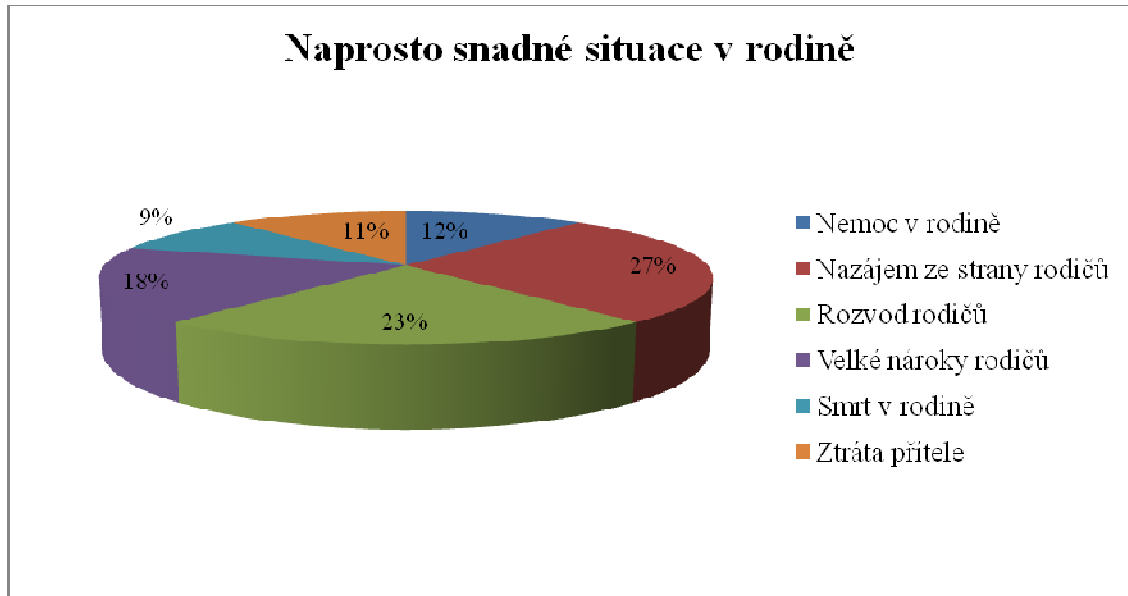
Na základě tohoto grafu můžeme říci, že 1/3 dotazovaných nedělá problém úspěšnost v kolektivu a 25% adolescentů nevidí nedostatek peněz jako zátěž.



Graf č. 6: Nejzátěžovější osobní situace

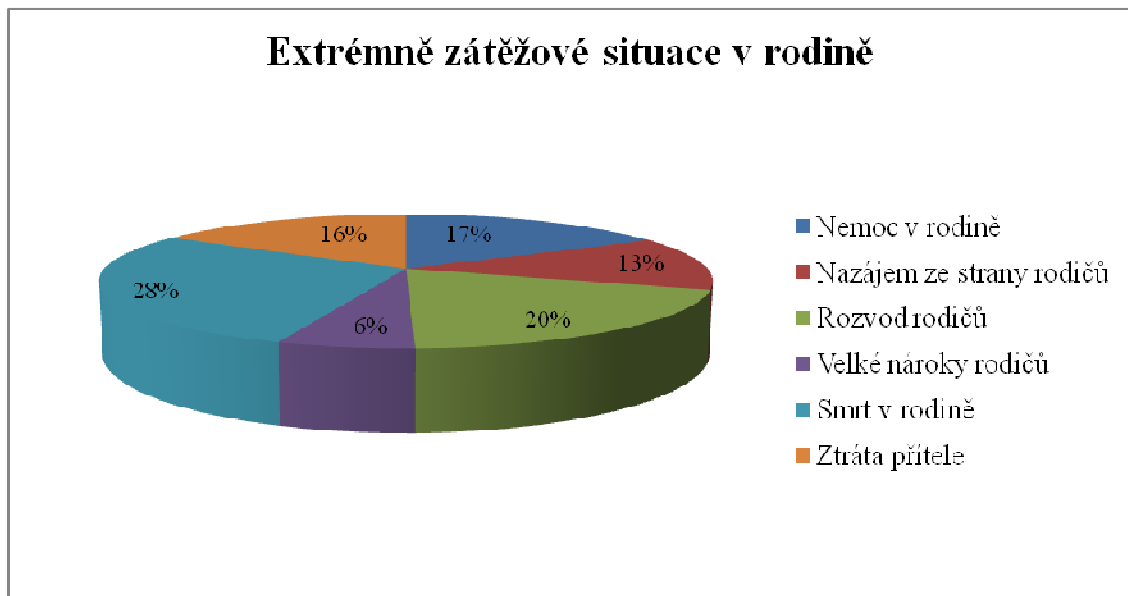
Za největší zátěž považuje ¼ dotázaných adolescentů vlastní nemoc, na druhém místě vlastní neúspěch ve škole a na místě třetím nedostatek volného času.

4.6.1.4 Rodina



Graf č. 7: Nejsnadnější rodinné situace

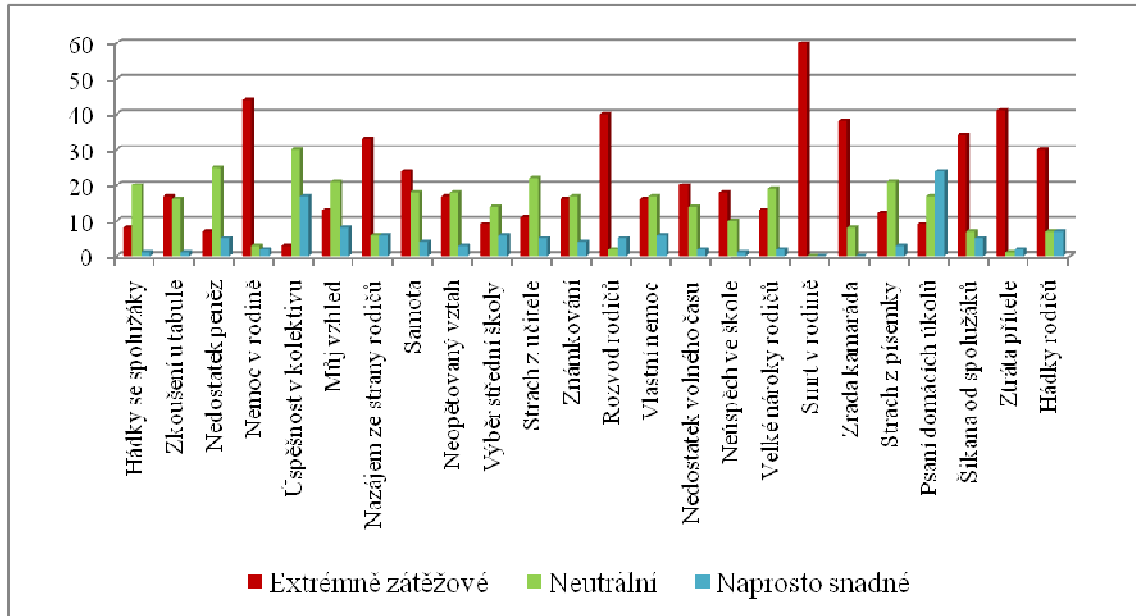
Jak je z grafu č. 7 zřejmé, jako nejméně zátěžovou situaci týkající se rodiny vnímají adolescenti nezájem ze strany rodičů. 23 % dotazovaných také uvedlo, že je pro ně rozvod rodičů naprosto snadnou situací, což je pro mne, jako dítě rozvedených rodičů, zajímavý údaj.



Graf č. 8: Nejtěžší rodinné situace

Nejtěžší rodinná situace je s 28 % smrt v rodině, což je pochopitelné, jelikož tato situace je extrémně zátěžová pro každého člena rodiny, v jakémkoli věku. 1/5 adolescentů zvolila jako druhou nejtěžší situaci rozvod rodičů.

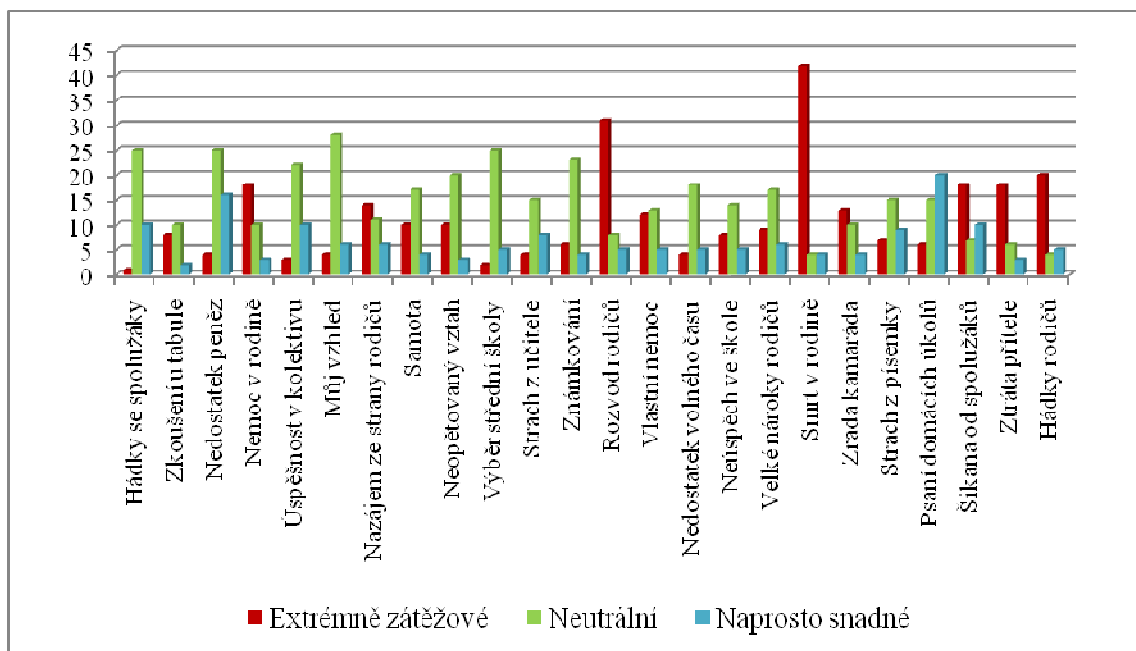
4.6.1.5 Souhrnné hodnocení zátěžových situací- dívky



Graf č. 9: Souhrnné hodnocení zátěžových situací- dívky

Tento graf zobrazuje souhrnné výsledky hodnocení zátěžových situací dívkami. Jak lze z grafu vyčíst, největší zátěž dívky identifikovali jako smrt v rodině, nemoc v rodině, rozvod rodičů a ztráta přítele. Můžeme tedy říci, že pro dívky jsou nejzátěžovějšími situacemi situace spjaté s rodinou. Naprosto snadné je pro dívky psaní domácích úkolů.

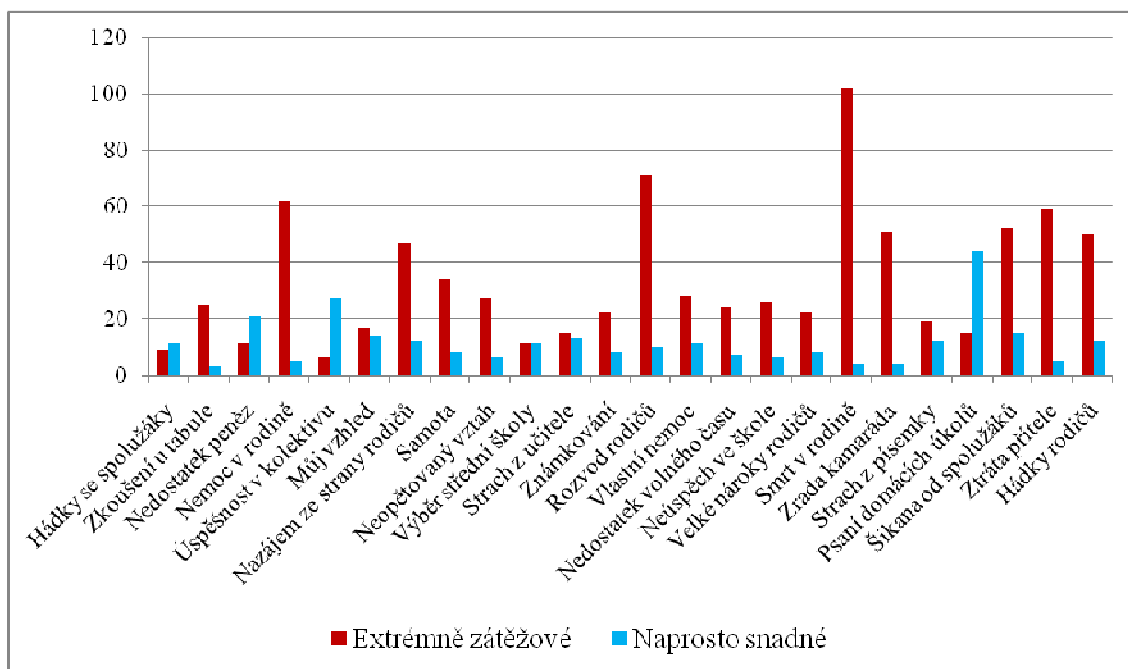
4.6.1.6 Souhrnné hodnocení zátěžových situací- chlapci



Graf č. 10: Souhrnné hodnocení zátěžových situací- chlapci

Stejně jako u předešlého grafu, lze říci, že chlapci považují smrt v rodině za extrémně zátěžovou situaci, dále pak rozvod rodičů a hádky rodičů, tudíž jsou i pro chlapce nejzátěžovějšími situacemi situace týkající se zátěže v rodině. Na druhou stranu, jako situaci nejméně zátěžovou, naprosto snadnou, hodnotí chlapci taktéž psaní domácích úkolů.

4.6.1.7 Souhrnné hodnocení zátěžových situací



Graf č. 11: Souhrnné hodnocení zátěžových situací

4.6.1.8 Tabulka procentuálního vyjádření extrémní zátěže

Hodnocení extrémní zátěže	počet žáků	poměr	Hodnocení extrémní zátěže	počet žáků	poměr
Smrt v rodině	102	82,26%	Zkoušení u tabule	25	20,16%
Rozvod rodičů	71	57,26%	Nedostatek volného času	24	19,35%
Nemoc v rodině	62	50,00%	Známkování	22	17,74%
Ztráta přítele	59	47,58%	Velké nároky rodičů	22	17,74%
Šikana od spolužáků	52	41,94%	Strach z písemky	19	15,32%
Zrada kamaráda	51	41,13%	Můj vzhled	17	13,71%
Hádky rodičů	50	40,32%	Strach z učitele	15	12,10%
Nezájem ze strany rodičů	47	37,90%	Psaní domácích úkolů	15	12,10%
Samota	34	27,42%	Nedostatek peněz	11	8,87%
Vlastní nemoc	28	22,58%	Výběr střední školy	11	8,87%
Neopětovaný vztah	27	21,77%	Hádky se spolužáky	9	7,26%
Neúspěch ve škole	26	20,97%	Úspěšnost v kolektivu	6	4,84%

Tabulka č. 2: Procentuální vyjádření hodnocení extrémně zátěžových situací adolescentů

Graf č. 11 a tabulka č. 2 shrnují identifikaci stresových situací u adolescentů. Jak je z grafu jasné, nejvíce zátěžové jsou v souhrnu situace rodinné zátěže, kde se na prvním místě, s hodnotou 82,3%, jako nejstresovější situace umístila smrt v rodině, na místě druhém s počtem 57,3% rozvod rodičů, místo třetí, s počtem 50%, náleží nemoci v rodině. Nejsnadnější „zátěží“ je pro adolescenty psaní domácích úkolů.

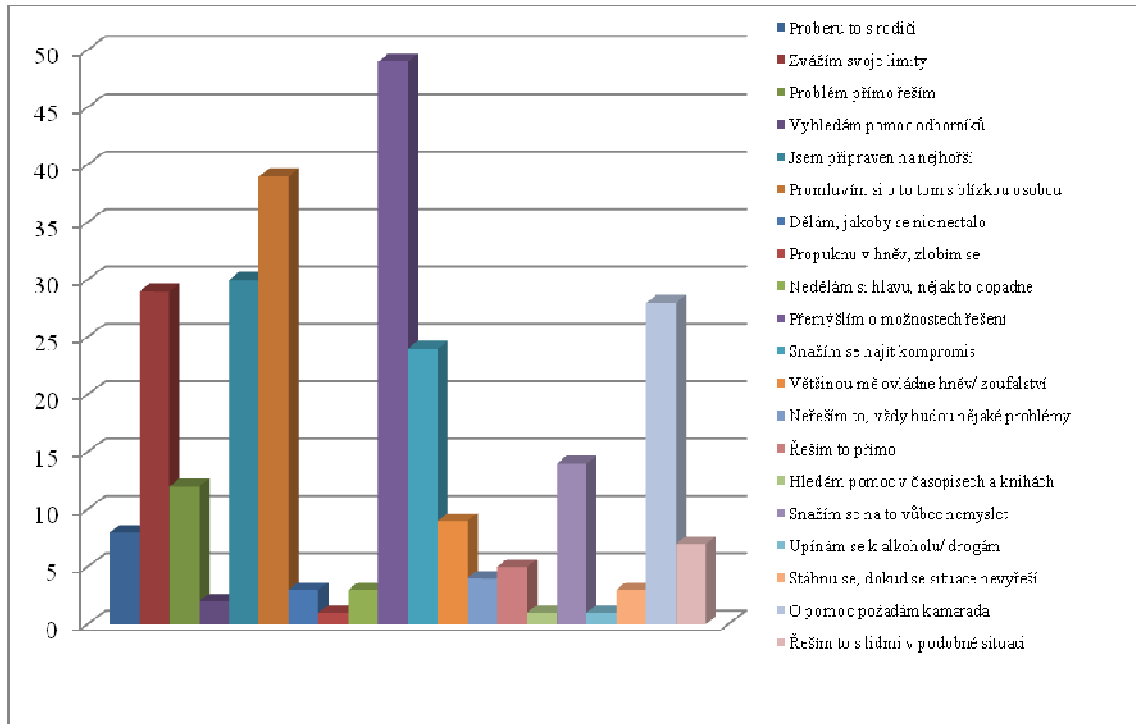
Jak nám demonstrovali předchozí grafy, v hodnocení zátěže mezi dívkami a chlapci nepanuje velký rozdíl, nejvyšší příčky obsadily stejné zátěžové situace.

Shrneme-li tedy toto vyhodnocení, adolescenti vnímají jako nejvíce zátěžové situace týkající se rodiny, konkrétně smrt v rodině, rozvod rodičů a nemoc v rodině.

4.6.2 Řešení zátěžových situací

Druhou část svého výzkumu jsem věnovala problematice řešení zátěžových situací adolescentů. Zaměřila jsem se na strategie užívané jak dívkami, tak chlapci. Snažila jsem se tedy najít odpověď na výzkumnou otázku č. 2.

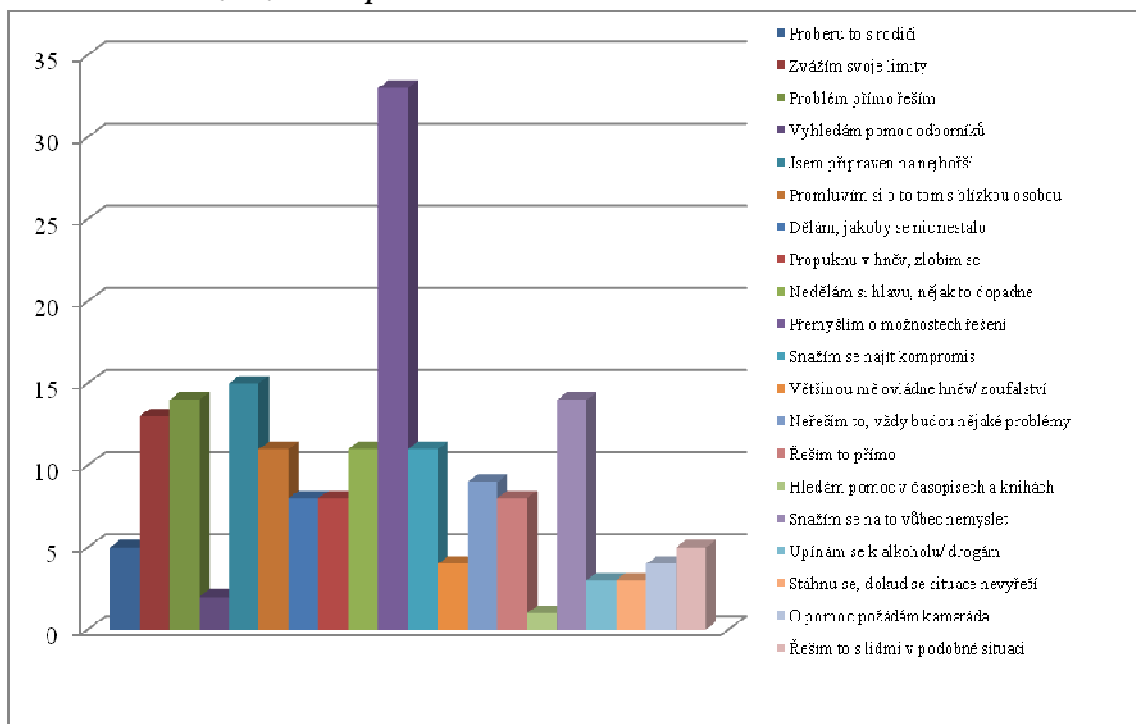
4.6.2.1 Zvládání zátěže - dívky



Graf č. 12: Zvládání zátěže – dívky

Při zvládání zátěže se dívky více snaží přemýšlet o možnostech řešení spíše než aktivní řešení problému.

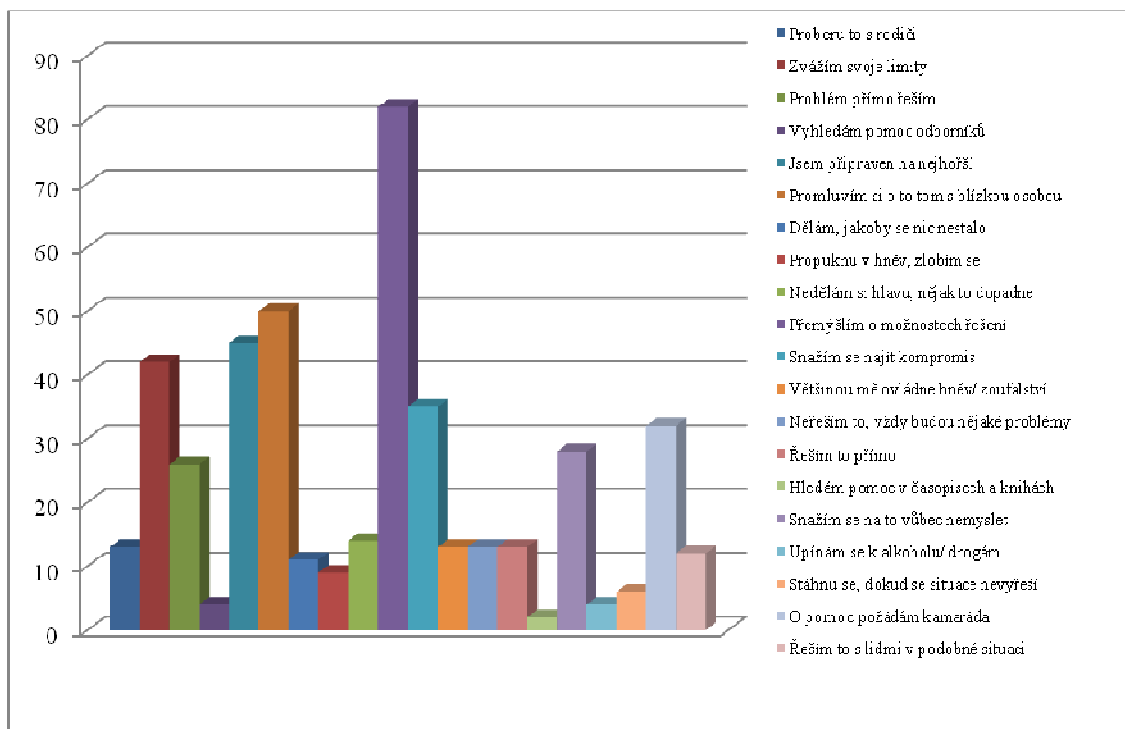
4.6.2.2 Zvládání zátěže – chlapci



Graf č. 13: Zvládání zátěže – chlapci

Stejně jako u dívek, i u chlapců je nejvyužívanější strategií zaměření se na myšlenkové rovině a následném přemýšlení o problému.

4.6.2.3 Zvládání zátěže – souhrn



Graf č. 14: Zvládání zátěže – souhrn

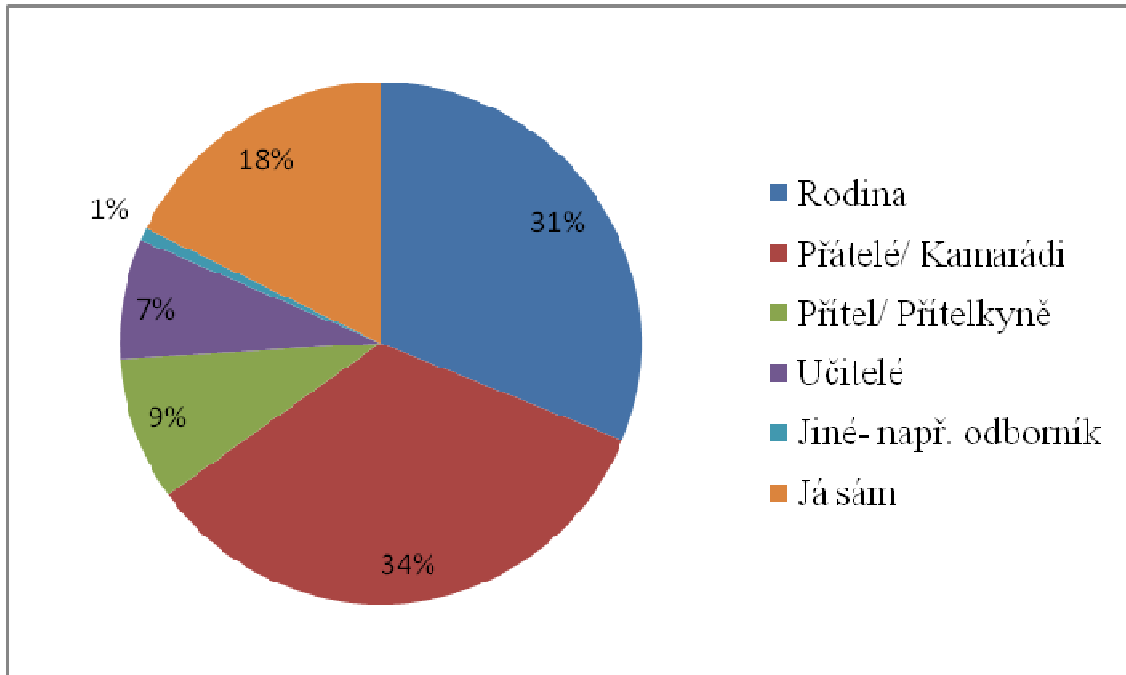
Graf č. 14 vypovídá o zjištění, že nejvíce používaným řešením pro boj se zátěžovou situací, je interní coping, přesněji přemýšlení o možnostech řešení. Tuto strategii užívá 82 z dotázaných 124 tj. 66 %, další nejvíce používanou strategií je promluvení si o problému s blízkou osobou, kterou užívá 40 % dotázaných.

Toto vyhodnocení tedy můžeme uzavřít se závěrem, že dívky i chlapci užívají nejčastěji stejnou strategii interního copingu a to přemýšlení o problému.

4.6.3 Sociální opora adolescentů

Posledním, třetím, zkoumaným tématem je hledání sociální opory. V následujícím vyhodnocení shrnu získané údaje o vyhledávání opory a pomoci při řešení zátěžových situací adolescentů.

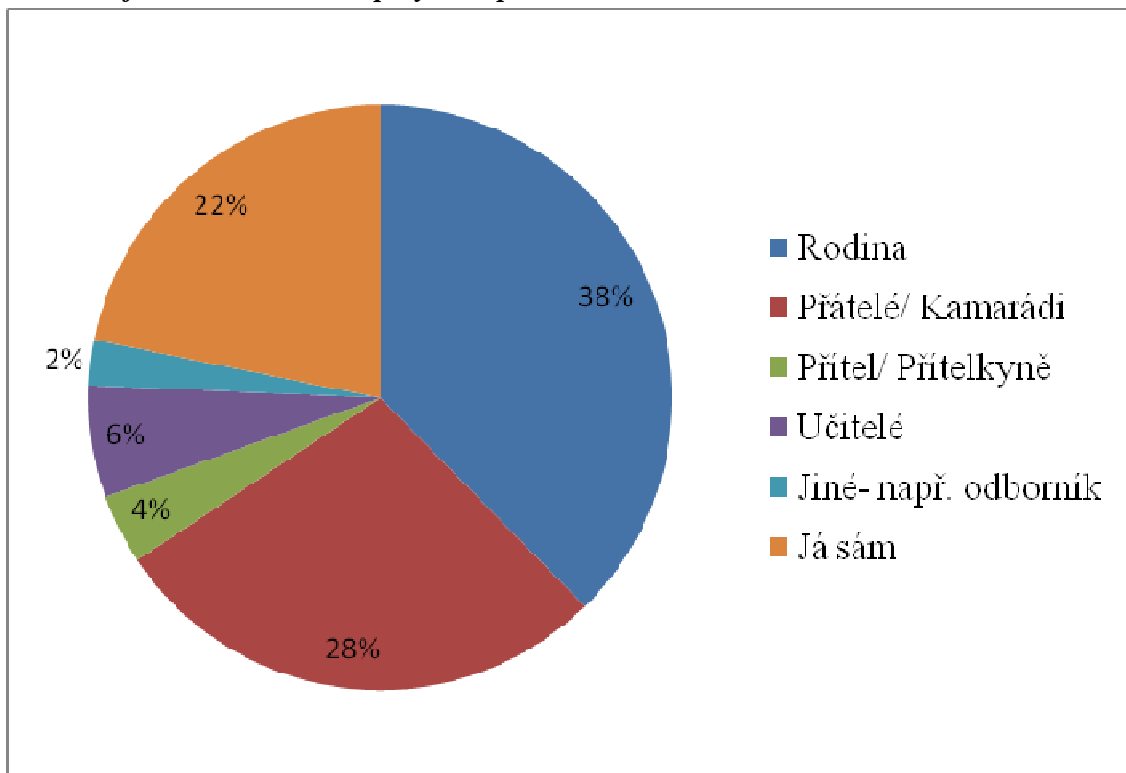
4.6.3.1 Diferenciace sociální opory- dívky



Graf č. 15: Diferenciace sociální opory- dívky

Z grafu č. 15 je možné vyčíst, že dotazované dívky nejčastěji hledají oporu v přátelích/ kamarádech a vlastní rodině. Naopak nejméně se obrací na odborníky.

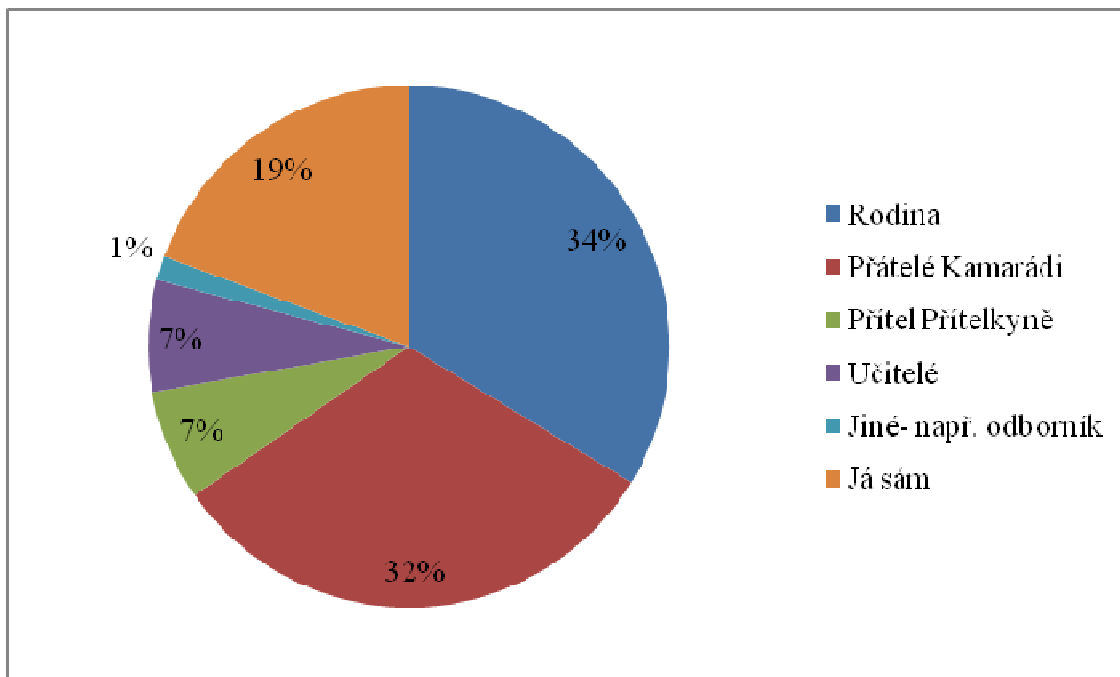
4.6.3.2 Diferenciace sociální opory- chlapci



Graf č. 16: Diferenciace sociální opory- chlapci

Tento graf popisuje rozložení sociální opory u chlapců. Jak je zřejmé, největší část grafu, tedy nejvyhledávanější oporou chlapců je v porovnání s ostatními možnostmi rodina, dále pak přátelé/ kamarádi a nejméně se hoši obrací (stejně jako dívky) na odborníka.

4.6.3.3 Diferenciace sociální opory- souhrn

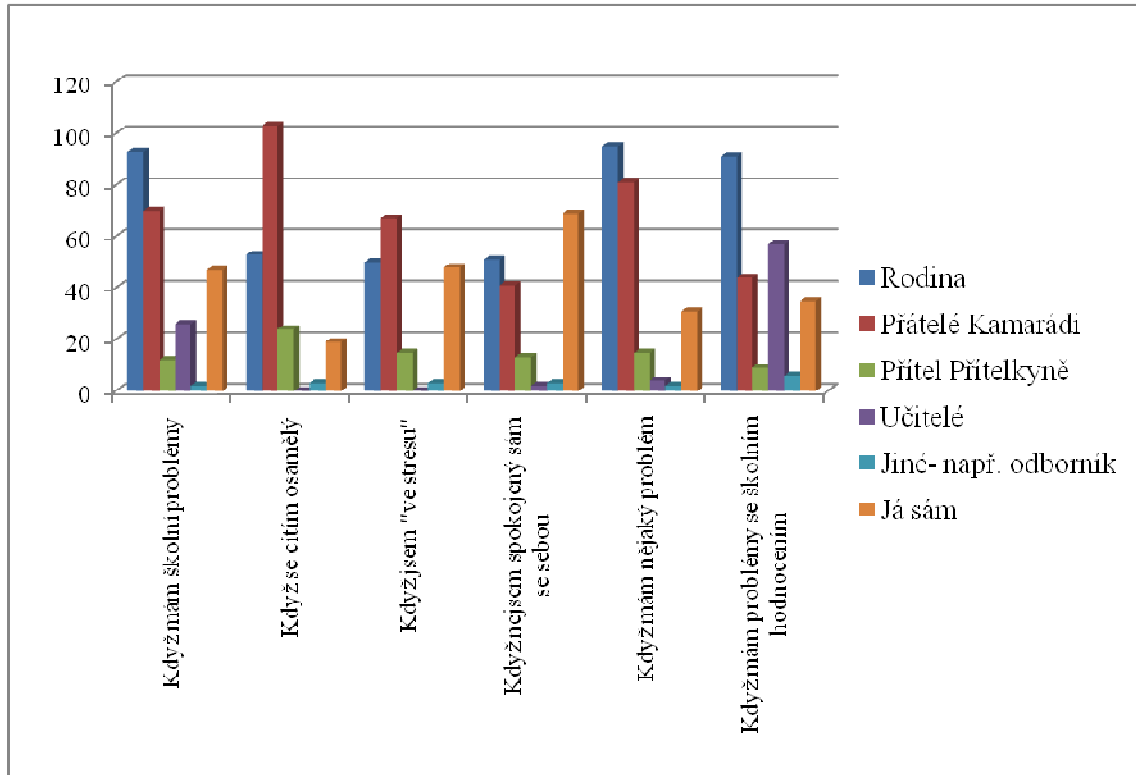


Graf č. 17: Diferenciace sociální opory- souhrn

Rodina	Přátelé Kamarádi	Přítel Přítelkyně	Učitelé	Jiné- např. odborník	Já sám
33,72%	31,62%	6,85%	6,93%	1,48%	19,39%

Tabulka č. 3: Diferenciace sociální opory- procentuální souhrn

4.6.3.4 Sociální opora- souhrn



Graf č. 18: Hledání sociální opory v různých zátěžových situacích- celkem

V celkovém shrnutí tématu, jak naznačuje graf č. 17, největší sociální oporou je pro adolescenty rodina. Tento výsledek potvrzují tabulkou č. 3, která je procentuálním vyjádřením všech získaných dat. Vítěznou kategorií je tedy rodina, která získala 33,72 % „hlasů“ respondentů. Na rodinu se tedy dospívající obrací ve více než 1/3 případů zátěžových situací. Graf č. 18 obsahuje specifické situace a k nim výsledné hodnoty týkající se pomoci a podpory v těchto situacích. Nejpočetnější kategorii zde reprezentují přátelé/ kamarádi a to v situaci, kdy se žáci cítí osamělí.

4.7 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1 **nebyla potvrzena**: vzhledem k údajům zjištěným z dotazníků jsem došla ke zjištění, že adolescenti považují za nejvíce zátěžové situace, které jsou spojené s rodinou jako např. smrt v rodině, rozvod rodičů atp.

Hypotéza č. 2 **byla potvrzena jen z části**: vypovídá o tom vyhodnocení druhých dotazníků, díky kterým jsme zjistila, že jak u dívek, tak chlapců je nejpoužívanější copingovou strategií interní coping, přesněji řešení tíživé situace spíše na myšlenkové rovině. Při druhé hypotéze jsem předpokládala, že chlapci budou upřednostňovat spíše aktivní coping s řešením jako např. přímé řešení problému, vyhledání pomoci, promluvení si o problému s rodiči atp. před interním copingem. Moje výsledky tedy potvrzují tuto hypotézu z části.

Hypotéza č. 3 **byla potvrzena**: Adolescenti hledají oporu nejčastěji v řadách své vlastní rodiny, jak demonstrují výsledky mého třetího dotazníku a taktéž poslední část mého výzkumu.

Závěr

Na základě vybraného tématu jsem mou bakalářskou práci rozdělila na dvě části. V první, teoretické jsem se snažila položit základy pro část praktickou, tedy pro svůj výzkum. Zabírala jsem se odbornými poznatky a informacemi, které lépe analyzují danou problematiku. Jak již napovídají klíčová slova této práce, základními „stavebními kameny“ mi byly termíny jako: „adolescence“, „zátěžové situace“ a také např. „copingové strategie“.

Praktickou část této bakalářské práce jsem věnovala konkrétním aspektům zátěžových situací. V první řadě to byla identifikace zátěže žáky základních škol a nižšího gymnázia. Z provedeného výzkumu jsem získala poznatky o tom, že dnešní adolescenti hodnotí jako nejhorší situace, týkající se zátěže spojené s vlastní rodinou. V první hypotéze jsem předpokládala, že nejzátěžovější budou pro žáky situace, spjaté se školním prostředím, ale toto přesvědčení jsem na základě výsledků prvních dotazníků vyvrátila.

Ve druhé řadě jsem se pokusila zjistit, jak se dospívající v stresové situaci zachová, jak se jí řeší, potažmo jaké užívá pro boj se stresem strategie. Pro tyto účely jsem také uzpůsobila druhý dotazník, díky kterému jsem zjistila, že nepoužívanější copingovou strategií je jak u dívek, tak chlapců přemýšlení o daném problému, tedy interní coping. Výsledek zkoumané oblasti mne taktéž překvapil, jelikož jsem předpokládala, že chlapci budou mnohem více řešit situaci užitím aktivních copingových strategií, tedy přímého řešení problému, hledání pomoci apod.

Závěrečnou část mého výzkumu tvoří problematika hledání sociální opory adolescentů. Zprvu jsem soudila, že nejvíce vyhledávanou oporou v zátěžové situaci bude pro adolescenty rodina a tuto hypotézu jsem s použitím výsledků třetího dotazníku potvrdila.

Cílem mé práce bylo vytvořit jakousi metodickou příručku pro ty, co si neví s dospívajícími ve stresu rady a také bližší analýza toho, jak stres dnešní doby a adolescenty dopadá, jak se stresem bojují a kdo je na této cestě nejvíce podporuje, kdo

je jejich největší oporou. Věřím tedy, že jsem svého cíle dosáhla a že práce bude pro akademickou obec hodnotná.

Summary

The goal of my bachelor thesis was to analyze stressful situations in adolescence. In the first part I tried to lay down theoretical bases which I used afterwards when making the practical part. For the practical part of my thesis I did three questionnaires and I also made a small research focused on coping in adolescence. Before realizing the research I also specify the issue. Firstly I tried to identify which situations are stressful for adolescents. Especially I assume that the most stressful situations for adolescents will be situations related to school. But my assumption was wrong because my research proves that adolescents consider situations related to family problems the most stressful. Secondly I tried to find out how do adolescents cope with stress and which strategy do they use the most. I figure out that most of adolescents use the option “thinking about the problem”, which means internal coping. Lastly I find out that the biggest support when coping with stress is for adolescents their own family. This was the only hypothesis I assumed right.

Zdroje

Knižní publikace

ČÁP, Jan.; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 655 s. ISBN 807178463

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 807178303X.

HLADKÝ, Aleš. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993, 173 s. ISBN 8070667842.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1.vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 8071691216

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 200 s. ISBN 8024701790

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 8071787744

LANGMEIER, Josef.; KREJČÍKOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 3.přepřac. vyd. Praha: Grada, 1998, 344 s. ISBN 807169195X

MACEK, Petr. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, 141 s. ISBN 8071787477

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 301 s. ISBN 9788024616001

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001, 257 s. ISBN 8024602407

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 2009, 620 s. ISBN 8020016805.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 176 s. ISBN 8024729598

PRŮCHA, Jan. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001, 328 s. ISBN 8071785792

RÜCKER- VOGLEROVÁ, Ursula. *Učení bez stresu: Základy a cvičení*. 1. vyd., přel. Jiří Bumbálek. Praha: Portál, 1994, 128 s. ISBN 8071780138

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 227 s. ISBN 8073672820

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Zvládání emočních problémů školáků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 176 s. ISBN 8071785342.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 353 s. ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patologie lidské psychiky*. 3. vyd. Praha: Portál, 1999, 444 s. ISBN 8071786780

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie školního dítěte*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, vydavatelství Karolinum 1997.88 s. ISBN 80-7184-487-X

Vědecké články

CICOGNANI, Elvira. *Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self- Efficacy, and Psychological Well- Being*. In: *Journal of Applied Social Psychology*. Wiley: Wiley Periodicals, 2011, 559- 578

SEIFFGE-KRENKE, Inge; AUNOLA, Kaisa; NURMI, Jari- Erik. *Changes in Stress Perception and Coping During Adolescence: The role of Situational and Personal Factors*. In: *Child Development*. Mainz: University of Mainz, 2009, 259- 279.

Internetové zdroje

Autogenní trénink. *Naseinfo.cz* [online]. 2011 [cit. 2012-04-28]. Dostupné z: <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/regenerace/autogenni-trenink>

Rejstřík

Tabulky

<i>Tabulka č. 1: Průměrný věk respondentů</i>	40
<i>Tabulka č. 2: Procentuální vyjádření hodnocení extrémně zátěžových situací adolescentů</i>	53
<i>Tabulka č. 3: Diferenciace sociální opory- procentuální souhrn</i>	58

Grafy

<i>Graf č. 1: Nejsnadnější školní situace</i>	45
<i>Graf č. 2: Nejzátěžovější školní situace</i>	46
<i>Graf č. 3: Nejsnadnější situace v oblasti vztahů, přátelství</i>	46
<i>Graf č. 4: Nejzátěžovější situace v oblasti vztahů, přátelství</i>	47
<i>Graf č. 5: Nejsnadnější osobní situace</i>	48
<i>Graf č. 6: Nejzátěžovější osobní situace</i>	48
<i>Graf č. 7: Nejsnadnější rodinné situace</i>	49
<i>Graf č. 8: Nejzátěžovější rodinné situace</i>	49
<i>Graf č. 9: Souhrnné hodnocení zátěžových situací- dívky</i>	50
<i>Graf č. 10: Souhrnné hodnocení zátěžových situací- chlapci</i>	51
<i>Graf č. 11: Souhrnné hodnocení zátěžových situací</i>	52
<i>Graf č. 12: Zvládání zátěže – dívky</i>	54
<i>Graf č. 13: Zvládání zátěže – chlapci</i>	54
<i>Graf č. 14: Zvládání zátěže – souhrn</i>	55
<i>Graf č. 15: Diferenciace sociální opory- dívky</i>	56
<i>Graf č. 16: Diferenciace sociální opory- chlapci</i>	57
<i>Graf č. 17: Diferenciace sociální opory- souhrn</i>	58
<i>Graf č. 18: Hledání sociální opory v různých zátěžových situacích- celkem</i>	59

Seznam příloh

Příloha č. 1: *Schultzův relaxační trénink- postup procedury*

Příloha č. 2: *Dotazník č. 1- identifikace zátěžových situací adolescenty*

Příloha č. 3: *Dotazník č. 2- řešení zátěžových situací adolescentů*

Příloha č. 4: *Dotazník č. 3- sociální opora adolescentů*

Přílohy

Příloha č. 1: Schultzův autogenní relaxační trénink- postup procedury

Princip autogenního tréninku vychází z předpokladu, že pokud nejsou uvolněné svaly, nemůže být uvolněna ani mysl. Stejný princip funguje i obráceně a je ho možné uplatnit i ve sportu. Znamená to, že pokud člověk neovládá svou mysl, tělo zůstává strnulé a neschopné podat maximální výkon.

Provádět sport a soutěžit neznamena proto jen tvrdě trénovat. Systematický trénink je významným předpokladem dosažení dobrého sportovního výkonu, ale bez tréninku "hlavy" se snadno může stát, že jakékoli tréninkové úsilí přijde nazmar. V tomto případě dokáže člověk opakovaně podávat na tréninku vysoké výkony, ale v době závodů už ne. Může to být způsobeno právě tím, že na tréninku jsou mysl a tělo uvolněné, protože o nic významného nejde, zatímco závod už představuje velký stres.

Velkou výhodou tak ve sportu, stejně jako v životě, mají lidé, kteří dokáží rychle relaxovat a negativní stresové podněty účinně eliminovat, aniž by se v těle sumovaly jejich následky. Schopnost člověka být "v pohodě" a nenechat se jen tak vyvést z míry má vliv na duševní i tělesný výkon. Zajímavý je i fakt, že takoví lidé žijí zpravidla déle.

Za otce autogenního tréninku je považován německý neurolog Johannes. H. Schultz. Existuje však více autorů (E. Jakobs, W. Reich, K. Thomas atd.), kteří se touto problematikou také zabývali. Výhodou, kterou přináší autogenní trénink pro sportovce, je prohloubení regenerace, uvolnění svalstva a mysli, zvýšená kontrola nad svým tělem, větší trpělivost a schopnost eliminovat vnější rušivé vlivy, snižující výkonnost.

Autogenní trénink představuje systematický nácvik zaměřený na rozvoj schopností navodit si stav příjemného a hlubokého uvolnění. Aby bylo možné autogenní trénink využívat, je třeba mít k němu otevřený a pozitivní vztah. Dalším z důležitých předpokladů je klidné prostředí a soustředění se. Člověk se ponoří hlouběji do sebe a zeslabuje reakce na vnější podněty.

Schultzův autogenní trénink se dělí na dvě části - nižší a vyšší stupeň. Zpravidla se ve sportu využívá pouze stupeň nižší. Doba cvičení jsou 2 minuty 2 krát za den. V

průběhu 3 až 4 týdnů se čas cvičení prodlužuje asi na 10 minut. Cvičení se provádějí nejčastěji vleže na zádech, nebo vsedě, s opřeným zády a hlavou.

Pocit tíže (uvolnění svalů): Po navození pocitu klidu se sportovec soustředí na uvolnění své dominantní ruky. Při správném provádění v ní sportovec získává pocit tíže. Člověk využívá přitom formulku jako "moje pravá ruka je těžká...", kterou si v duchu opakuje a poddává se jí. Po dosažení tohoto pocitu je možné stejný pocit přenést i do ostatních částí těla.

Pro odvolání tíže a návrat do stavu bdělosti se využívá napnutí části těla, v níž byla tíha citelná. Je to důležité, aby pocity nezůstávaly po ukončení cvičení.

Pocit tepla je druhým cvičením, které plynule navazuje na vnímání tíže. Opět se využívají formulky jako "moje pravá ruka je teplá...". Po úspěšném nacvičení sportovec dokáže pociťovat teplo v kterékoli části svého těla. Výjimku tvoří hlava, kterou se doporučuje vynechat, protože vzniklé návaly do hlavy nemusí být příjemné. Teplo, které takto člověk pociťuje, není jen "v mysli", ale dá se hmatatelně změřit. Je výsledkem rozšíření cév a většího prokrvení.

Regulace srdeční činnosti. Využívá se vnitřní povel "mé srdce bije klidně a silně...". Rovněž je možné využít i formulky k navození zrychleného tepu.

Koncentrace a dýchání je předmětem čtvrtého cvičení. - "Dýchání je klidné..."

Koncentrace na břišní orgány. Cvičící využívá vnitřní hlas jako "břicho je teplé..." a snaží se vyvolat pocit tepla v nadbříšku. Toto místo (plexus solaris) představuje největší koncentraci vegetativních nervů této oblasti.

Koncentrace na oblast hlavy se použijí při uvolnění svalstva obličeje.

Příloha č. 2: Dotazník č. 1- identifikace zátěžových situací adolescenty

JAK MOC JSOU PRO VÁS NÁSLEDUJÍCÍ SITUACE ZÁTĚŽOVÉ (NÁROČNÉ, STRESUJÍCÍ)?

	Extrémně zátěžové	Zátěžové	Neutrální	Spiše snadné	Naprostu snadné
Hádky se spolužáky					
Zkoušení u tabule					
Nedostatek peněz					
Nemoc v rodině					
Úspěšnost v kolektivu					
Můj vzhled					
Nezájem ze strany rodičů					
Samota					
Neopětovaný vztah					
Výběr střední školy					
Strach z učitele					
Známkování					
Rozvod rodičů					
Vlastní nemoc					
Nedostatek volného času					
Neúspěch ve škole					
Velké nároky rodičů					
Smrt v rodině					
Zrada kamaráda					
Strach z písemky					
Psaní domácích úkolů					
Šikana od spolužáků					
Ztráta přítele					
Hádky rodičů					

KDYŽ SE DOSTANU DO NĚJAKÉ TÍŽIVÉ SITUACE/ DO STRESU, TAK:

	Nikdy	Někdy	Vždy
Proberu to s rodiči			
Zvážím svoje limity			
Problém přímo řeším			
Vyhledám pomoc odborníků			
Jsem připraven na nejhorší			
Promluvím si o tom s blízkou osobou			
Dělám, jakoby se nic nestalo			
Propuknu v hněv, zlobím se			
Nedělám si hlavu, nějak to dopadne			
Přemýšlím o možnostech řešení			
Snažím se najít kompromis			
Většinou mě ovládne hněv/ zoufalství			
Neřeším to, vždy budou nějaké problémy			
Řeším to přímo			
Hledám pomoc v časopisech a knihách			
Snažím se na to vůbec nemyslet			
Upínám se k alkoholu/ drogám			
Stáhnou se, dokud se situace nevyřeší			
O pomoc požádám kamaráda			
Řeším to s lidmi v podobné situaci			

KDYŽ SE V NĚJAKÉ ZÁTĚŽOVÉ SITUACI OCITNETE, KDO JE PRO VÁS NEJČASTĚJI OPOROU?

KDE HLEDÁTE POMOC?

	Rodina	Přátelé Kamarádi	Přítel Přítelkyně	Učitelé	Jiné- např. odborník	Já sám
Když mám školní problémy, obráťím se na:						
Když se cítím osamělý, obráťím se na:						
Když jsem "ve stresu", obráťím se na:						
Když nejsem spokojený sám se sebou, obrátím se na:						
Když mám nějaký problém, obráťím se na:						
Když mám problémy se školním hodnocením, obrátím se na:						