

Stresové situace jako příčina rizikového chování u adolescentů

Tereza Dohnalová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tereza Dohnalová**
Osobní číslo: **H12018**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Stresové situace jako příčina rizikového chování u adolescentů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stresu, stresorů u adolescentů a rizikového chování.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníků.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 147 s. ISBN 978-80-247-4042-3.

TYRLÍK, Mojmir. *Zátěž v adolescenci*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012, 93 s. ISBN 978-80-210-6042-5.

URBANOVSÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010, 159 s. ISBN 978-80-244-2561-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Anna Šafránková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

9. ledna 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 9. ledna 2015



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 21.2.2015

..... Dobnolova

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce je vliv stresových situací na mladistvé a jejich chování. Práce zodpovídá výzkumnou otázku, jak studenti a studentky středních škol vnímají stres. V teoretické části práce je definován samotný stres, jeho příčiny a příznaky; dále se teoretická část zabývá charakteristikou stresorů a stresových situací. Je zde definován pojem adolescence, v poslední kapitole teoretické části je rozveden pojem rizikového chování a podrobněji rozebrány některé jeho formy. Praktická část práce prezentuje výsledky dotazníkového šetření, které probíhalo na středních školách v Uherském Hradišti a soustředilo se na vnímané stresu a rizikové chování a případné souvislosti mezi nimi.

Klíčová slova: stres, stresová situace, adolescenti, rizikové chování

ABSTRACT

The thesis deals with stressful situations as the root cause of risk behavior in adolescents. It answers the question how adolescents perceive stressful situations. The theoretical part defines stress itself, root causes and symptoms of stress. It further describes typical stressors and stressful situations. The thesis continues with definition of adolescence, it finishes the theoretical part with the description of risk behavior and some of its forms. The practical part of the thesis presents the results of the survey among high school students in Uherské Hradiště. The focus of the survey lies on stress perception, risk behavior and the potential connection between stress and risk behavior in adolescents.

Keywords: stress, stressful situation, adolescents, risk behavior

Na tomto místě bych chtěla velmi poděkovat mé odborné vedoucí Mgr. Anně Šafránkové, Ph.D za vedení mé bakalářské práce. Svými připomínkami, radami a návrhy provázela celou tuto práci a vedla mě k cíli, měla semnou trpělivost.

Dále si velké poděkování zaslouží má rodina a přátelé, kteří semnou měli trpělivost, pochopení a po celou dobu mého snažení mě podporovali a fandili mi.

Motto:

„Úplné osvobození od stresu znamená smrt.“ Hans Selye

„Klíčem ke zdraví dospívajících je jejich chování.“ (WHO)

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STRES	13
1.1 FÁZE STRESU	15
1.2 PŘÍZNAKY STRESU A JEHO PŮVOD.....	16
1.3 CHARAKTERISTIKA STRESOVÝCH SITUACÍ	21
1.4 ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	23
2 STRESORYU ADOLESCENTŮ	28
2.1 KLASIFIKACE STRESORŮ VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ U ADOLESCENTŮ	29
2.2 ADOLESCENCE A ZMĚNY V TOMTO OBDOBÍ	31
2.3 ZVLÁDÁNÍ STRESU U ADOLESCENTŮ	32
3 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ	35
3.1 OBLASTI RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ.....	37
3.2 NÁVYKOVÉ LÁTKY	38
3.2.1 Tabák.....	40
3.2.2 Alkohol.....	41
3.2.3 Marihuana.....	42
II PRAKTICKÁ ČÁST	44
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	45
4.1 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU.....	45
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	46
4.3 CÍLE VÝZKUMU	47
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	47
4.5 TECHNIKA SBĚRU DAT	48
4.6 METODY ANALÝZY DAT	48
5 ANALÝZA DAT.....	50
5.1 OTÁZKY INFORMATIVNÍHO CHARAKTERU	50
5.2 OTEVŘENÉ OTÁZKY	51
5.3 UZAVŘENÉ OTÁZKY – ŠKÁLOVÉ	53
6 INTERPRETACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	60
6.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	61
ZÁVĚR	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	63
SEZNAM TABULEK.....	65

SEZNAM PŘÍLOH.....	66
---------------------------	-----------

ÚVOD

Dnešní doba je samý spěch a shon. Jen co se nám naskytne nová příležitost nebo překážka, dříve než se s ní stačíme řádně seznámit a vypořádat, útočí na nás další. Rychlost s jakou žijeme se zdá až neskutečná, rychlá přestávka na oběd, rychle něco vyřídit, rychle někomu něco sdělit. Všechno se odehrává v nekompromisním tempu a člověk se s ním musí sžít, ať chce či ne. Dává nám to pocit, že jsme nuceni stíhat toho co nejvíce v co nejkratším čase, čím více, tím lépe. Ovšem nepolevující rychlost a nároky v nás mohou vyvolávat nepříjemné pocity či stavy, se kterými se nemusíme být schopni dobře vyrovnat. Zhoršuje se nálada, snižuje výkonnost a povinnosti se začnou hromadit. To v nás vyvolává stres, který je nedílnou součástí našich životů. Proto je také skloňován ve všech pádech a kdekoliv, ať už v televizi nebo v hromadné dopravě. Nutno ovšem podotknout patrný rozdíl mezi stresem pozitivním, který nás dokáže posunout dál, a dodat nám patřičné motivace, a stresem negativním, který v podstatě ničí naše zdraví sám o sobě anebo díky našemu způsobu vyrovnání se s ním. Obzvláště náchylnou skupinou ke stresu jsou například adolescenti, kteří se musí vyrovnat nejen se zátěží vývojových změn, ale také se změnou školy a posléze s náročnou zkouškou dospělosti – maturitou. Již v abstraktu je zmíněno vnímání stresu touto cílovou skupinou. Míjíme tím, že vnímání je vlastně psychická funkce, která napomáhá k hodnocení okolí, aktuální situace působící na naše smysly a jejího chápání v celkovém kontextu (poznávací proces), včetně vnímání sebe sama.

Tato bakalářská práce se zabývá stresovými situacemi, jejich vlivem na adolescenty, a zda jsou příčinou rizikového chování, které se u nich může projevat, jako například tabakismus nebo požívání omamných látek či alkoholu. Chceme zjistit, zda mezi těmito jevy existuje spojitost a pokud ano, jak se liší u chlapů a dívek, jakým způsobem je ovlivňuje, které z vybraných druhů rizikového chování se u nich vyskytuje nejčastěji a u kterého pohlaví jsou četnější. Tato práce chce také zjistit, zda má na ono rizikové chování vliv také stres ve škole a proto je i výzkumný soubor vybrán tak, aby období středoškolské docházky zahrnoval, neboť přechod na střední školu může být jedním z pomyslných stresových milníků. Jedná se o stres po změně školního tempa, které je na střední škole vyšší, a následně se může projevit později, v maturitním ročníku.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Tou první je část teoretická, která je rozdělena na tři hlavní kapitoly. Zde je vymezen stres, jeho fáze, příznaky a vznik stresu, také se snažíme vymezit charakteristiku stresové situace, jak se vyznačuje ve věku adolescence, s čím

se člověk v tomto vývojovém období a jak ho co nejlépe zvládnout. Ve třetí kapitole teoretické části se zabýváme rizikovým chováním, jeho formami a příčinami a možnostmi řešení. V praktické, empirické části rozebíráme dotazníkové šetření, které probíhalo dva měsíce na jaře. Celkové výsledky jsou potom shrnuty v analýze dat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Hledáme-li definici stresu, jednotnou není snadné neobjevit. V nepřeberném množství odborné literatury na toto téma, se dozvíme mnoho definicí a pohledů na stres. Na úvod této kapitoly si tedy uvedeme několik definic, jimiž se dá stres vyjádřit. V publikaci od Křivohlavého (1994, s. 10) nalezneme hned několik různých vymezení pojmu stres:

- „Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)
- „Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller)
- „Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se docesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howrd a R. A.Scott)
- „Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základní potřeb).“ (M. H. Appley)
- Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ (A. Antovsky)

Z výše uvedených definic nám vyplývá, že stres je dlouhodobé zatížení člověka v důsledku řešení určité náročné situace a je tím přímo činepřímo ovlivňován.

V literatuře se dále dočteme, že stres pochází z anglického slova stress a pokud si toto slovo zadáme do slovníku, nalezneme významy jako pnutí, tlak či napětí. Stres znamená psychickou nebo i fyzickou nepohodu člověka působením nepříznivých faktorů při dosahování určitého cíle. Tento termín byl dříve používán hlavně v mechanice při zatěžování materiálu, kde vyznačoval například pnutí. V dnešní době je hlavní spojkou k situacím, které člověk prožívá v běžném životě. Dalo by se říci, že stres je v podstatě módou 21. století. Stres nás potkává dnes a denně, ve škole, v práci, při vyřizování půjčky či v partnerských vztazích, i když se zdá, že se spojení “jsem ve stresu“ používá až nadměrně. Setkáváme s ním v nejednom článku v časopise, v televizních pořadech a to se zaručenými návody, jak se ho zbavit. Pro člověka je přizpůsobení se současným, novým, rychle se měnícím podmínkám značně obtížné. Dnes každý spěchá, má pocit, že musí zvládnout více věcí naráz, což v nás

vyvolává pocit naléhavosti a pokud nakonec zhodnotíme, že tolik věcí nemůžeme zvládnout, vyvolá to v nás stav nepohodlí, strachu z neúspěchu a následný stres. Nutno ovšem podotknout, že co pro jednoho znamená stres, pro jiného je situace naprosto zvladatelná, jde pouze o subjektivní hodnocení podle svých možností. Někdy můžeme hovořit o stresu pozitivním, kdy je pro nás hnacím motorem, motivací k podání co nejlepších výkonů, ať už pracovních, studijních nebo osobních. Takovému stresu říkáme eustres.

„Stačí si uvědomit, že existují i takové typy napětí v organismu, které potřebujeme pro svůj život. Taková napětí nám umožňují reagovat na nebezpečí, rozmnožovat se, zahánět hlad a žízeň nebo si třeba pláčem uvolnit dýchací cesty po porodu. Jejich existence prokazuje, že stres dokáže plnit i užitečné, ba životně důležité funkce.“ (Plamínek, 2008, s. 128)

Tímto nám autor říká, že existují v životě i příjemné druhy napětí, kterými si projde každý, například objevování sexuality, radost a poznávání světa okolo nás. Naopak distres nás brzdí, unavuje a je pro nás nebezpečný (Plamínek, 2008, s. 128).

Stres je spojen s fyziologickými a psychologickými reakcemi organismu a znamená pro něj nadměrnou zátěž. V celkovém kontextu jde o reakci mozku a jeho vyhodnocení situace. Čím více eustresu prožijeme, tím více jsme schopni zvládnout distres, neboť eustres dodává odolnosti, je to hledání pozitivních okamžiků, radosti v situacích každodenního života nebo schopnost vyrovnávat se s nepříznivými situacemi s jakousi lehkostí, což nám umožňuje větší odolnost vůči distresu, který nás upozorňuje proti možnému nebezpečí. Dalším rozdělením stresu může být hypostres a hyperstres, o kterém se v krátkosti dočteme například u Křivohlavého (1994, s. 11) v souvislosti pojednání o stresu - „lze se setkat s odlišnými termíny vztahujícími se ke stresu, podle toho, zda se vztahují k malé či velké intenzitě stresové reakce. Tak hovoříme o hyperstresu – o stresu překračujícím hranice adaptability, schopnosti vyrovnat se se stresem, nebo naopak o hypostresu, tj. o stresu nedosahujícím obvyklých tolerancí stresu, jak je tomu například u tzv. ministresorů, plíživých negativních vlivů monotónnosti, nudy, sensorické deprivace, frustrace apod.“

Pokud jsme uvězněni ve stresu dlouhodobě, může mít negativní dopad na zdraví a vyústit až k problémům jako jsou bolesti hlavy, onemocnění srdce, astma, diabetes, deprese či úzkosti.

V odborné literatuře se setkáváme nejen s pojmem stres, ale také s pojmem zátěž nebo frustrace a autoři se zcela neshodují, zda tyto pojmy jsou synonyma či nikoliv a zda nejde o

pojmy vyjadřující totéž, jen s drobnou nuancí. „Stres je považován za ekvivalent dlouhodobého extrémního stavu frustrace.“ (Musil, 1999, s.68) Z této definice je nám jasně patrné, že tyto pojmy úzce souvisí, proplétají se a stírají hranice mezi sebou. Proto i v této práci můžeme naléznout kromě pojmu stres i zátěž nebo frustraci.

1.1 Fáze stresu

Stres nepropukne z nenadání, ale má své fáze, varovné signály, díky kterým dokáže člověk rozpoznat blížící se nebezpečí. Pokud hovoříme o fázích stresu, můžeme si za příklad vzít obecný adaptační syndrom, který zavedl Hans Selye. Dle Křivohlavého (2001, s. 167) se dočteme, že: „Bez ohledu na druh zátěže (dnes bychom řekli „stresoru“) se objevuje stále stejný obraz – dochází vždy k témuž souboru fyziologických reakcí. Tento stabilní (nespecifický) vzor odpovědi organismu na ohrožení nazval GAS – General Adaptation Syndrom, obecný adaptační syndrom.“

Od počátku až do nejvyhrocenějšího okamžiku má stres 3 fáze.

Dle Melgosa (1997, s. 25-26) se dočteme, že:

- První je fáze alarmová (varovná), kdy se objevují tělesné reakce jako varování přítomnosti stresového faktoru. Pokud si člověk v této fázi uvědomí možnost výskytu stresové situace, je ještě šance, že této situaci předejde, nalezne řešení. V tomto případě uvědomění nemusí ke stresu vůbec dojít, nikdy se neprojeví. Jestli-že stresová situace přejímá kontrolu a člověk zjistí, že nemá už dostatek sil na daný problém, skutečný stres se dostaví. Může jít o jeden podnět, ale také o celou skupinu, což značí množství zdroje stresu.
- Fáze druhá, je fází rezistence (odolávání). Pokud stres nadále přetrvává, první fáze se přehoupne do druhé, kdy je člověk vystaven permanentnímu tlaku, jak fyzickému, tak hlavně psychickému. Toto stádium je energeticky náročné, neboť se člověk vyrovnává se stavy frustrace, úzkosti a tím se snižuje i jeho produktivita. V této fázi jsme se dostali do začarovaného kruhu, kdy máme strach z neúspěchu, protože si uvědomujeme, že náš výkon nebude dostatečný na dokončení práce, a proto se úspěch stává více vzdáleným, až nedosažitelným.
- Třetí fáze je exhausce (vyčerpání), která se projevuje únavou, úzkostmi až depresí, které se buďto projevují postupně nebo všechny současně. Pokud mluvíme o úna-

vě, nejedná se o tu fyzickou, spíše ji lze pozorovat jako nervozitu, napětí až výbuchy zlosti. Co se týče úzkosti, k té nás mohou přivést i situace, které v nás tyto pocity za normálních okolností nevyvolávají. A jako poslední, deprese, kdy člověk ztrácí motivaci a chuť pokračovat, ze své práce či jiné činnosti nemá radost, dostává se nespavost, negativní pocity i myšlenky. Z této fáze je velmi těžké uniknout a většinou musí pomoc přijít z vnějšku, ať už rodina nebo spolupracovníci či odborná pomoc psychologa.

V předchozích fázích byl člověk ještě schopen dostat se ze stresu sám a měl možnost této poslední předejít a pomoci si. Problematikou zvládnutí stresu se proto budeme ještě detailně zabývat dál.

1.2 Příznaky stresu a jeho původ

Zde bychom chtěli přiblížit, jak vlastně stres vzniká, co se může stát příčinou tohoto vzniku, jaké jsou jeho příznaky a projevy.

„Termín ‘‘příznaky‘‘ je běžný v medicíně. Lékaři hovoří o symptomech (z řec. symptoma – příhoda) té či oné nemoci. Není divu, že stejné mluvy používají, i když jde o popis toho, co se děje s člověkem, který je ve stresu.“ (Křivohlavý, 1994, s. 29)

Jak už jsme zmiňovali výše, stres na nás působí kdekoli a ovlivňuje naše rozhodování v určitých životních situacích. Existují různé faktory ovlivňující stres u člověka, v obecné rovině je můžeme rozdělit dle Melgosa (1997, s. 55) na tyto:

- vnější – okolí na nás působí a ovlivňuje naše reakce a vnímání stresu. Vyskytovat se může kdekoli, utváří je například naše zaměstnání či škola nebo i život v rodině.
- vnitřní – jedná se o stres, který si vytváříme sami, jak přistupujeme k řešení problémů, náš charakter, temperament a síla sebeovládání. Můžeme říci, že míra našeho stresu ovlivňuje naše psychické i fyzické zdraví.

Každý člověk ale dokáže snést jinou míru zátěže, proto nemůžeme zcela jednoznačně zhodnotit, jaké jsou přesné příčiny stresu, neboť tam kde pro jednoho člověka stres začíná, jiný má už stres na nejvyšší možné úrovni.

„Hodnocením rozumíme především subjektivní interpretaci percipovaného stresoru, tj. to, jak je vnímán stresový podnět danou osobou chápán. S procesem kognitivního hodnocení

jsou velmi těsně spojeny procesy usuzování, jímž je věnována literatura z oblasti atribuce.“ (Urbanovská, 2010, s. 43)

Míra zvládání stresu je tedy velmi individuální záležitostí, někoho může do nejnáročnějších situací přivést katastrofa jako tsunami nebo válka, kdy se jedná o traumatický zážitek a je vyvolán extrémní stres. Jiného naopak dokáže do stresu přivést ztráta peněženky. Každá taková událost ale stupňuje náš stres, který se může hromadit a vyvrcholit v budoucnu nebo v aktuální tísni.

Studiem stresu, kdy, kde a jak k němu dochází, prováděla dvojice Holmes a Rahe. Výsledkem jejich bádání bylo sestavení žebříčku stresorů, od nejintenzivnějších po nejméně intenzivní. Jejich pořadí se však může u každého jednotlivce lišit. Dříve, než se s tímto žebříčkem seznámíme, je nutné zmínit, že stresory nemusí působit jen jednotlivě, ale mohou se kumulovat a to z různých příčin.

V žebříčku se na pozici číslo jedna umístila vlastní smrt člověka, ale je jisté patrné, že tento stresor se těžce porovnává s ostatními, proto se vychází z druhého místa, což je smrt manžela či manželky. Na dalších pozicích se umístily: „rozvod, rozpad manželství, vězení, smrt blízkého člena rodiny, lehčí nehoda nebo choroba, sňatek, ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, choroba blízké osoby, těhotenství, narození dítěte, negativní změna příjmů (snížení výdělku), smrt přítele, změna zaměstnání, manželský spor, odchod dítěte z domova, konflikt s tchýní, nástup do nového zaměstnání, konflikt s představeným, změna bydliště, změna rytmu spánku a bdění, dopravní přestupek.“ (Křivohlavý, 1994, s. 23)

Tento seznam je zkrácený a šetření bylo provedeno na konkrétním výzkumném vzorku, takže u jiné skupiny lidí by se nejspíše lišil, ovšem je zajímavé sledovat, jak jsou stresory seřazeny a to nám dává alespoň přibližný přehled o tom, jak je lidé mohou vnímat a jak velkou míru jednotlivému z nich přikládají.

Pokud se chceme blíže seznámit s příčinami stresu, další stručný a výstižný přehled nalezneme v knize Křivohlavého, který vycházel z publikace vydané Světovou zdravotnickou organizací (WHO – World Health Organization):

„Fyziologické příznaky stresu (fyziologie je nauka o funkcích zdravého organismu):

1. Bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
2. Bolest a sevření za hrudní kostí.

3. Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
5. Časté nucení k močení.
6. Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.
7. Změny v menstruačním cyklu.
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
11. Migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
12. Exantém – vyrážka v obličeji.
13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).
14. Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).

Emocionální – citové příznaky stresu:

1. Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).
2. Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (sympateia - spolucítění) s druhými lidmi.
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.
5. Nadměrné snění a snažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
6. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.
7. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).

Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí ve stresu:

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky (“bědunky a bědunkové”).

2. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
3. Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
7. Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
8. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
9. Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.
10. Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalita práce.“ (Křivohlavý, 1994, s. 29-30)

Autor dále dodává, že se nejedná o konečný výčet příznaků stresu a že může být tato škála doplněna o další symptomy. Proto v příloze uvádí další, obsáhlejší soubor příznaků stresu, který za svou padesátiletou praxi v oboru sestavil Hans Hugo Bruno Selye.

K těmto příznakům stresového stavu patří:

„Snadná obecná vzrušitelnost a nadměrná citlivost (hyperexcitace), často spojená s depresemi, „tlučení srdce“, které někdy můžeme slyšet až v uších“, což může být ukazatelem zvýšeného krevního tlaku v důsledku stresu, sucho v ústech a hrdle, impulzivní chování, zvýšená agresivita, emocionální nestabilita a stav, kdy emoce mají větší sílu než logické myšlení, neodolatelné nucení plakat nebo utéci a někam se schovat, neschopnost na něco se soustředit, odbíhání a „toulání“ myšlenek, všeobecná ztráta zaměřenosti myšlení, dezorientace, zvýšená náchylnost k nehodám a úrazům, za situace zvýšeného stresu – ať jde o eustres či distres – je zvýšená pravděpodobnost, že budeme mít nehodu při řízení auta nebo při práci (to je také důvodem, proč jsou například piloti a ti, kteří řídí leteckou dopravu, pravidelně vyšetřováni, zda se nenacházejí ve stresu), pocity velké celkové slabosti, „naničovosti“, neskutečnosti a závratí, únava, pocity, neúnosné tíživé unavenosti a ztráty radosti ze života, pocity obav a úzkosti, i když nejsme schopni přesně říci, čeho se vlastně bojíme, emocionální napětí a častona maximum vyhrocená bdělost a nastraženost, vydráž-

děnost a rozrušenost, obtíže v sexuální sféře, impotence, neschopnost sexuálního styku, zvýšené premenstruální napětí, výskyt "komplexu Casanova", vynechání menstruace (amenorrhea), nenasytná, zvýšená pohlavní dráždivost žen (nymphomania), tiky a třesy - záškrbové mimovolné pohyby např. svalů v obličeji, na ruku apod., tendence snadno "vyletět" a podrážděně reagovat i na poměrně slabý, ale neočekávaný podnět (např. šramot, zvuk), nervózní smích, často zvýšené intenzity a vysokého, nepřírozeného tónu, zakoktavání, zaškobrtání v řeči, různé řečové obtíže navozené stresem, skřípění zuby, nespavost, která bývá důsledkem vybičované psychiky, rozrušenosti a podrážděnosti, nadměrná pohyblivost, pobíhání sem a tam, které se zdá být bezcílné (hypermobilita) a nadměrná gestikulace (hyperkineze), nadměrné pocení, časté nucení na moč, celý soubor zaživačích obtíží, nechutenství, zvracení, pocit, že mi něco těžkého leží v žaludku, průjem, zácpa, extrémní změna chuti k jídlu, která vede buď k naprostému nechutenství nebo k nezvládnutelné "žravosti", bolesti zad a páteře, bolesti hlavy migrenózního typu, zvýšená touha kouřit, zvýšená potřeba léků, buď utišujících nebo léků na uklidnění, zvýšená touha napít se alkoholu, případně zvýšená touha po drogách, noční můry, děsivé sny, neurotické chování nebo, v těžších případech, vážnější psychiatrické onemocnění." (Křivohlavý, 1994, s. 182-183)

Z výše jmenovaných příznaků stresu vidíme, že reakce na stres vzniká v mozku. Ten je tak během několika sekund schopen tělo vyburcovat k projevu stresu (například bušení srdce), aniž bychom si sami uvědomili, že stres pociťujeme. Z dlouhodobého hlediska není stres ideálním stavem, protože nadměrně zatěžuje organismus, obrany schopnost, zvýšená je také funkce nadledvinek, které produkují adrenalin. Ten se nadměrně produkuje při stresu nebo strachu či úzkosti a dostává se do krve, proto také při stresu můžeme pociťovat intenzivnější bušení srdce, zrychlený tep. Adrenalin nás vlastně připravuje k boji, který tělo očekává. Dalším hormonem vylučovaným dřením nadledvin je noradrenalin, který má opačnou funkci, tedy zpomalovat srdeční tep a zklidňovat organismus. Nadměrné vylučování těchto hormonů do těla způsobuje, můžeme říci, vedlejší účinky stresu, jako jsou nespavost, zácpa a další již výše zmíněné projevy stresu. Kůra nadledvin také vylučuje antistresový hormon kortizol. Aby byly nadledviny schopné tento hormon správně dávkovat do těla, musí dobře fungovat. V opačném případě může mít nesprávná funkce nadledvin další negativní vlivy na organismus.

Jestli-že hovoříme o zrodu stresu, bavíme se o makrostresorech a mikrostresorech. Když vlivy jako nedostatek spánku, nechut' k jídlu nebo hladovění, omezený kontakt s okolím (sociální deprivace), neschopnost se s někým dohodnout a podobně klasifikujeme jako hraniční vlivy a ty poté překročí určitou únosnou hranici, hovoříme o makrostresorech. Ovšem tyto makrostresory nejsou jedinými vlivy, které nás negativně ovlivňují, existují i další, mikrostresory, které jsou menší, avšak pokud se sčítají dohromady, mohou napáchat hodně škody, protože pokud člověk nemá určitou kompenzaci, mohou tyto nastřádané stresory být zdrojem depresí a jiných psychických obtíží. Člověk má určité mínění o sobě samém a takováto deprese či jiná deprivace může člověka vyvést z míry, donutí ho pochybovat o sobě samém a o svých kvalitách a schopnostech. To vede k podhodnocování a následnému stresu, protože máme dojem, že nic nemůžeme zvládnout správně, sníží se nám sebeúcta i sebevědomí.

„Podle Epsteina nízká sebeúcta souvisí s pocity zlosti, únavy, ohrožení či napětí, s konflikty, útlumem apod. Naopak vysoká sebeúcta souvisí s vysokými hodnotami spontaneity (aktivity z vlastní vůle), ujasnění motivace, s pocity štěstí, bezpečí, klidu, energie, jasné mysli apod.“ (Křivohlavý, 1994, s. 27)

1.3 Charakteristika stresových situací

„Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a „silou“ (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout. O stresové situaci (o stresu) hovoříme jen v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní – nadhraniční zátěž. Ta vede k vnitřnímu napětí (strain) a ke kritickému narušení rovnováhy (homeostázy) organismu.“ (Křivohlavý, 2001, s. 170)

Touto definicí jsme si opět připomněli, že zvládání stresu je velmi individuální záležitostí, která se u jednoho od druhého liší. Zejména jde o chápání vzniklé situace a její následné vyhodnocení v celkovém kontextu.

Jak už jsme si říkali dříve, autoři nejsou zcela jednotní v pojmech a zátěž nebo frustrace, které jsou si velmi blízko.

V knize Oldřicha Mikšíka se dočteme o pojmu zátěž. Tento autor vymezuje pojem psychická zátěž takto: „Termín psychická zátěž v sobě obsahuje hledisko jednoty vnějších vlivů a vnitřních podmínek: zatížen je vždy někdo (subjekt jako celek či některé jeho systémy) něčím (nějakým elementem či komplexem působících vlivů). Jde tudíž opět o interakční přístup k vnitřnímu a vnějšímu světu daného subjektu jako osobnosti. Rozhodující pro posuzování, co a jak koho „zatěžuje“ je řešení vztahu mezi vnějšími vlivy a vnitřními podmínkami.“ (Mikšík, 2003, s. 168)

Mikšík dále rozděluje nároky na psychiku, v souvislosti se zátěží, na běžné, optimální, pesimální, hraniční a extrémní.

Běžná psychická zátěž je tak, kterou procházíme v každodenním životě, máme na tyto situace jasný názor, postoj k nim a dokážeme je psychicky zvládnout bez obtíží, víme na čem si v současnosti stojíme a jak se bude celá situace pravděpodobně vyvíjet v budoucnu. Na tuto situaci máme vytvořený vzorec chování, kterým ji zvládneme, neočekávají se nečekané zvraty. „Termínem běžné psychické zátěže rozumíme tudíž 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, 2003, s. 168). Běžná psychická zátěž nám tedy dodává stabilitu v životě celkově, ve vztahu s okolím a taky v sobě samém.

Optimální psychickou zátěží rozumíme takový druh, kterému se dokáže nervová soustava přizpůsobit, upravit zažité vzorce chování a přijmout nové zkušenosti. „Její aktualizace na určité, subjektivně řešitelné úrovni je základní podmínkou a hnací silou psychického rozvíjení člověka jako osobnosti. Jde o takový stupeň psychické zátěže, povahu či míru rozporu mezi osvojenými vlastnostmi, zkušenostmi, situačními nároky a tlaky, pro jehož řešení je člověk svými potencionálními předpoklady konec konců vybaven. Je pro něj tudíž řešitelný a vzniklé dynamické napětí končí osvojením nových zkušeností, motivačních vlastností, schopností a schémat interakce.“ (Mikšík, 2003, s. 169) Vzniklé vnitřní pnutí nás nutí přetvářet zažitou realitu k nové seberealizaci a tím se dostáváme na novou úroveň životní reality. Tato optimální psychická zátěž je charakteristická tím, že po ní nenastává žádná psychická újma. Přetvořením a přijetím nové reality, postojů, člověk při úspěchu prožívá pocity radosti, motivace k získávání nových dovedností a znalostí a naše vnitřní úroveň zvládnutí se zvyšuje.

Pesimální psychická zátěž, je opakem zátěže optimální. „Je aktualizována výrazně nízkými či nadměrnými nároky na psychiku (co do intenzity či délky trvání). Nízké nároky jsou pesimálními ti, že nepodněcují (resp. neumožňují) psychický rozvoj osobnosti. (...) Naopak s neúměrně vysokými nároky na psychiku není s to se daný jedinec vyrovnat dostatečně integrovanými interakčními aktivitami a jsou zdrojem psychické desintegrace jeho osobnosti různé povahy, míry a kvality. S ohledem na kompenzační možnosti a důsledky v psychice lze rozlišit jejich hraniční a extrémní hodnotu.“ (Mikšík, 2003, s. 170) U pesimální psychické zátěže jde tedy o fakt, že člověk není schopen adekvátně využívat své možnosti, snadněji se ocitá v situacích, které se jeví jako příliš těžké, neřešitelné. Jednoduše nedokáže překonat sám sebe v psychické rovině.

Hraniční psychická zátěž nám už podle názvu napovídá, že její charakteristikou je hraniční stav, kdy je pro jedince míra psychické zátěže na pokraji zvladatelnosti. „S takovými psychickými nároky se člověk vyrovnává jen mimořádným vypětím svých psychických sil, při značném rozkolísání a „obětování“ některých funkcí.“ (Mikšík, 2003, s. 171) U této hraniční psychické zátěže dochází k vytvoření únikových cest, dále různé způsoby zachování si svého „já“, které zanechávají své stopy i na psychice, hlavně po emoční stránce. V konečném důsledku se člověk snaží vyrovnat se zátěžovou situací na úrovni přijatelně zvladatelné pro jeho psychickou pohodu, pro kterou dokáže vytvořit své vlastní kompenzační metody.

Jako poslední Mikšík (2003, s.171) uvádí extrémní psychickou zátěž, která člověka postihne takovým způsobem, že jakékoliv kompenzační techniky a mechanismy nejsou už vůbec účinné nebo je člověk není schopen použít. Zde již pozorujeme signály psychického selhávání různého stupně.

1.4 Zvládání stresu

Na základě definic jiných autorů uvádí Křivohlavý (1994, s. 39) tři definice ohledně zvládání stresu:

„Adaptabilita a koping (zvládání stresu) je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem „život“. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem „smrt“. (H. Selye)

„Nikdy bychom neměli podceňovat schopnost sebeobnovy - i když je často konfrontována s téměř neuvěřitelnými překážkami. Mnohé z nich – ba většinu – si člověk vytváří sám.“ (J. S. Knight)

„Oč jde? Posilovat v těle vlastní obranné mechanismy boje se stresem.“ (H.Selye)

Zvládání stresu se také výrazně liší u mužů a u žen. Muži jsou vedeni ke zvládání rizik, podávání dobrých výkonů (například sportovních), bojovat hlavně za sebe, kdežto ženy jsou spíše vedeny k udržení emoční rovnováhy, samotná podstata ženskosti v nás evokuje jemnost a vcítění se do druhého, což znamená, že ženy častěji přejímají problémy ostatních za své vlastní a jsou tedy více ovlivňovány. Muži k řešení stresových situací přistupují více racionálně nežli ženy, snaží se přijít na podstatu problému a vyřešit je co nejjednodušeji, kdežto ženy se snaží spíše o napravení emocionální stability. Z různých zdrojů je patrné, že ženy jsou vystavovány stresu častěji, jsou na ně kladeny i jiné nároky a očekávání a jsou tedy vůči stresu více zranitelné. Ovšem nutno dodat, že ženy jsou díky častějšímu vystavování stresu a ochotě informovat se o něm vůči stresu odolnější, i když jejich řešení nejsou tak efektivní, jako řešení stresu u mužů. U nás se touto problematikou zabývala trojice Michálek, Dvořáková, Rymešová, kteří zkoumali rozdílnosti zvládání extrémní životní situace (při povodních v letech 1998 a 2001) u mužů a u žen. Došli k závěru, že ženy častěji ve stresových situacích chovali citlivěji, měly děsivé sny, problémy s trávením, byly více unavené, kdežto muži byli často agresivní, podráždění, měli výbuchy zlosti. Zvládání stresu také dosti ovlivňuje věk, zdravotní stav nebo temperament jedince.

Musil (1999, s. 70) uvádí, že „frustrace, konflikt, deprivace a stres vyvolávají u jedince obranné reakce a mechanismy (obránné frustrační mechanismy) a vedou k uplatnění způsobů, technik a strategií navozujících vyrovnání se s těmito kritickými (krizovými) situacemi a obnovení normy (ekvilibría).“ Dále dodává, že ne vždy jsou tyto strategie úspěšné. Můžeme se tedy domnívat, že tyto strategie mohou člověka přimět řešit svou situaci i některým z druhů rizikového chování jakými jsou kouření cigaret, pití alkoholu, či požívání návykových látek.

V literatuře se dočteme, že v rámci tématu zvládání stresu se bavíme o tzv. copingu (v češtině koupinkové strategie), adaptaci a dalších strategiích zvládání stresu.

Začněme tedy prvním ze zmíněných pojmů coping. „Pod pojem copingové procesy (z anglického to cope = překlenout, vypořádat se, zdolat) neboli procesy zvládání jsou zpravidla

zahrnovány vědomé psychické a behaviorální specifické stresové odpovědi, které vedle biologických a fyziologických adaptačních či obranných mechanismů umožňují člověku vyrovnat se s nadlimitní psychickou zátěží (stresem). Definice copingu však zdaleka není jednotná.“ (Urbanovská, 2010, s. 54)

„V angličtině “coping“ znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol. (...) Etymologický původ slova “coping“ je odvozován od řeckého kořene “colaphos“. To je termín z boxu! Rozumí se jím přímý úder – direkt – na ucho. Jinak řečeno znamená s někým bojovat, doslova “prát se“, snažit se ho přemoci, a tak se sním vypořádat, zvládnout ho, zkrotit a podrobit vlastní vůli – v tom smyslu i zvládnout životní krizi, konfliktní napětí a spor nepřátelských sil.“ (Křivohlavý, 1994, s. 42)

I když máme k dispozici mnoho různých definicí copingu, všechny se shodou na jednom stanovisku, což je vědomé zvládnání stresu, úsilí a pokusy zdolat tento stres, redukovat nadměrné množství požadavků a situací, které jedince zatěžují. Autoři vnímají coping jako proces nikoliv jednorázovou záležitostí, jehož cílem je zvládnutí stresu, kontrola nad touto situací i nad sebou samým, nad sebeřízením, ale celkově stabilita sociálního zázemím, ve kterém se jedinec nachází.

Jak je výše zmíněno, mezi techniky stresu spadá také adaptace. Mezi copingem a adaptací je rozdíl i když se tyto termíny mohou zdát podobnými. U adaptace jde o vyrovnání se s přiměřenou zátěží, která se pohybuje na úrovni pro člověka relativně dobře zvládatelné, kdežto copingem rozumíme boj s nadměrnou, pro člověka nad rámec jeho zvládnutí. Jedná se o zátěž dlouhodobou a silnou. V literatuře se dočteme, že v tomto případě nehovoříme o stresu, ale již o distresu. Adaptace je tedy řešení problému, hledání strategií a postupů k jeho řešení, se kterými si dokážeme poradit sami kdežto “koupink“ zahrnuje krize a mimořádně těžké situace, doslova boj s tou situací (Křivohlavý, 1999, s. 44).

Strategií boje se stresem rozumíme vytvoření plánu a postupu k vytyčenému cíli. Určitou strategií nám může být změna pohledu na danou zátěž – buď se na problém díváme tak, jak se ve skutečnosti jeví nebo tak, jak ho vnímáme subjektivně. Dále můžeme rozšířit působení našich sil a obrany. Tím myslíme, že zátěže ubereme – něco vypustíme, zkrátíme se jí (přesuneme něco na později, dřívější odchody apod.) nebo začneme s někým spolupracovat. Faktem je, že člověk si nesmí připustit, že něco nejde, neboť když se tak stane, klesá i

motivace k zvládnutí problému a tím pádem člověk může propadnout stresu ještě více. Hlavní je akceptovat situaci a přijmout ji takovou jaká je a nadále s ní bojovat vhodně zvolenou strategií.

„Strategie jsou vrozené i získané, psychologický základ tvoří aktuální uvažování, myšlení, hodnocení a jednání. Jsou málo stabilní, ale velmi proměnlivé, chování je vázané na kontext a situaci (situačně specifické jednání); jednání v konkrétní situaci je jedinečné a specifické.“ (Urbanovská, 2010, s. 59) Z této definice nám tedy jasně vyplývá, že strategie řešení jsou přímo závislé na nynějším stavu a uvažování jedince o jeho problému, ale také jeho osobními charakterovými rysy a styl chování.

V knize *Stres ve škole a jak ho zvládnout* máme přehledně sepsáno, jak můžeme rozdělit 3 hlavní a základní oblasti stresu, kterými bychom chtěli celou tuto kapitolu shrnout a uzavřít.

„Strategiemi zvládání stresu máme na mysli činy a úsilí, jejichž cílem je vyrovnat se s nároky, které mají negativní vliv na naši osobní pohodu a přetěžují naše schopnosti. Rozlišujeme tři oblasti zvládání stresu.

- Zvládání stresu pomocí pozitivních myšlenek, hodnocení, představ a postojů. Negativní vnitřní monology nebo ustarané přemítání jsou na překážku a destruktivní. Takové myšlenkové pochody je lepší změnit a nahradit konstruktivními, například tím, že člověk vědomě posílí pozitivní myšlení, promluví si o své situaci s dalšími lidmi nebo si vzpomene na podobné stresové situace, které již úspěšně zvládl. Již samotné odvedení pozornosti od negativních myšlenek může představovat první krok k úspěchu.
- Zvládání stresu pomocí cíleného jednání. Předvídatelným stresovým životním situacím můžeme vzít předem vítr z placent cílenou změnou ještě dříve, než k nim vůbec dojde. Patří se například to, že upustíme od chování, které nás zatěžuje, vypracujeme si časový harmonogram nebo budeme pravidelně sportovat.
- Zvládání stresu pomocí tělesného a psychického uvolnění. Pokud trénujeme a ovládneme určité relaxační techniky (autogenní trénink, techniky dýchání), dokážeme je snáze použít v zátěžových situacích a rychleji se uvolníme. Postupně se nám podaří přistupovat ke stresu s větším nadhledem a současně vzroste naše stresová tolerance.

Tyto tři oblasti zvládání stresu nefungují pouze izolovaně, ale ovlivňují se navzájem.“
(Buchwald, 2013, s. 35)

2 STRESORYU ADOLESCENTŮ

„Pod pojem stresor je možné začlenit jakékoliv okolnosti, podmínky či podněty vyvolávající u člověka stres, tíživý pocit napětí, nejistoty či ohrožení. Obecně sem jsou zařazovány události vnímané jako situace ohrožení duševního nebo tělesného blaha.“ (Atkinson, 1995, in Urbanovská, 2010, s. 9)

Stresor tedy chápeme jako negativní vliv ohrožující člověka. Vzhledem k faktu, že psychická stránka člověka, je spojena s fyzickou i u stresu tomu není jinak a tyto dvě složky se promítají jedna do druhé.

V literatuře nalezneme stresory rozdělené do mnoha kategorií. Například Seley (považován za otce moderního výzkumu stresu) rozdělil stresory na emoční a fyzikální.

Křivohlavý (2001, s. 174-179) uvádí paletu stresorů, které dělí na vztah charakteristik práce (zaměstnání) a stresu, kde popisuje, že nejen pracovníci ve vysokých postaveních, ale hlavně střední třída, jakou jsou například vedoucí dílen, pocítují stres nejčastěji, neboť mají na starosti mnoho lidí, kteří mají určitá očekávání, ale také tlak od nadřízených, což je mnoho požadavků kladených na jednoho člověka. Dále nás v práci ovlivňuje pracovní klima a vztahy mezi lidmi, jak v kladném, tak i záporném smyslu slova. Vyskytují se tu často konflikty ale i sociální podpora. Čili stres na pracovišti závisí na kolektivu a vztazích v něm. Dále uvádí přetížením množstvím práce, což může člověka ovlivnit i v oblasti zdravotní. Jde o situaci, kdy je na člověka kladeno více práce, než může zvládnout za určitý čas, hovoříme tedy o pracovním přetížení. Zde jde ale také o subjektivní hodnocení, to co jeden člověk není schopen udělat, může pro jiného znamenat denní rutinu. Dalšími jsou časový stres, kdy je k určité práci vyčleněn čas, který nemusí být přiměřen náročnosti. Následuje ho neúměrně velká odpovědnost, nevyjasnění pravomocí, kdy není stanoveno, co přesně má daný pracovník vykonat. Pro někoho je budování kariéry důležitou záležitostí, ale i přehnané ambice mohou přinášet stres, neboť pokud nejsou naše ambice naplněny, může přijít distres, vysoký tlak a podobně. Důležitý je také kontakt s lidmi, protože když se jedinec cítí izolován od okolí, může to mít opět za důsledek stres následné bolesti hlavy a jiné projevy. Dalším důležitým stresorem je nezaměstnanost, pokud si jedinec není schopen najít práci po dlouhé časové období (například déle než rok). Může propadnout alkoholu, zvýšení rizika propadnutí negativním vlivům (např. drogy), ztráta sexuálního apetitu, de-

presím a úzkostem, zvyšuje se také nemocnost. Dále v nás může vyvolávat stres i hluk či nedostatek spánku.

Tato paleta je zaměřena na práci, ale v mnohém se hodí i do školního prostředí, které je ve své podstatě pro adolescenty i jejich pracovním prostředím. Pokud se ve svém kolektivu necítí dobře, pocítují sociální vyloučení ze skupiny, příliš vysoké nároky na svou osobu, časový přes a nejasnost úkolů, mohou propadnout jako v práci depresi, frustraci nebo výše zmíněné nemocnosti, což sebou nese další problémy v podobě neklasifikování v předmětech v krajním případě až vyloučení ze školy. Pak už jen záleží na povaze jedince, či „zatne zuby“ a se svými problémy se „popere“ nebo propadne stavům méněcennosti, nedostatečných schopností a předpokladů ke studiu a svůj boj vzdá.

„V odborné literatuře nalezneme rozmanité členění stresorů podle různých kritérií. Podle charakteru stresoru a subjektivního chápání a jeho významu se rozlišuje poškození, ztráta (tělesná, materiální, blízkého člověka), ohrožení (možnost ztráty nebo poškození) a výzva (možnost úspěchu, zisku při jeho překonání). Na základě obsahu se zase hovoří o výkonových (školní, pracovní, profesní, sportovní) a interpersonálních (vztahy mezi lidmi, vztah k rodičům, učitelům, přátelům apod.) stresorech.“ (Urbanovská, 2010, s. 13)

2.1 Klasifikace stresorů ve školním prostředí u adolescentů

U adolescentů jsou asi nejčastějšími stresory v oblasti školy, rodiny a vrstevníků. Samotný pojem škola je u mnohých spojen s nepříjemnými pocity, i když nás rozvíjí, dodává nám znalosti a podporuje náš vývoj, na straně druhé je plna situací, jež můžeme zařadit mezi velké stresory pro adolescenty, ale i pro jejich okolí (rodiče, učitelé). Stresorem v oblasti školy míníme velké množství učení a úkolů, zkoušení, ale také stres z vyučujícího nebo daného předmětu, dále určité nároky na výkony studentů.

Mareš (in Urbanovská, 2010, s. 16) „charakterizuje školní zátěžovou situaci obecně jako situaci, která:

- se primárně týká žáka jako jednotlivce nebo skupiny žáků;
- se vyskytuje ve škole nebo těsně se školou souvisí;
- má různorodé zdroje (vnější/vnitřní, žákem ovlivnitelné/neovlivnitelné, stabilní/nestabilní apod.);

- působí na žáka dlouhodobě nebo krátkodobě, spojitě nebo přerušovaně;
- je aktuální (funguje reálně), či jen potenciální (funguje jako hrozba);
- mívá trojí podobu: obvyklých požadavků, nároků nebo závažnější výzvy, anebo dokonce ohrožení bio-psycho-sociální sféry žáka;
- bývá provázena nepříjemnými nebo negativními psychickými stavy žáka;
- mívá dvojí účinek: buď se její působení postupně kumuluje, až dosáhne kritické hranice, anebo představuje momentální nápor na žáka;
- dá se hodnotit objektivně, ale mnohem důležitější je, jak ji vnímá, prožívá a hodnotí konkrétní jedinec.“

Jedince samozřejmě ovlivňují i mimoškolní a rodinné faktory, ale většina je ve vztahu se školou. Základní potřebou žáka, je patřit někam, být způsobilý v nějaké oblasti a potřeba mít volnost. Pokud dojde k ohrožení jedné z těchto 3 potřeb, žákovi ubývá motivace, ztrácí smysl, sebe samého.

Urbanovská(2010, s. 21) dále uvádí klasifikaci stresorů dle J. Senka, který popisuje školní zátěže žáků na základně výzkumné aplikace SchoolStressorsInventoryforAdolescents od Fanshawe-Burneta. Zde jsou popsány následující zdroje zátěže u žáků řazené dle četnosti výskytu:

- „fyzikální faktory školního prostředí (teplota, osvětlení, hluk a vyrušování v době vyučování, přeplněné třídy);
- výchovně-vzdělávací faktory školního prostředí (zkoušení, příprava na zkoušky, hodnocení a klasifikace, permanentní tlak na dosahování úspěchů ve škole, nadměrná soutěživost);
- faktory sebeovládání (sebedisciplína, self management, zapomínání školních pomůcek, zameškané vyučovací hodiny, nevypracované domácí úkoly, učení se z nedokonalého materiálu);
- školní autority a školský systém (přísný školní řád, nemožnost zasahovat do chodu školy, požadavek dobrých vztahů s učiteli, upraveného vzhledu ve škole, dospělého chování, podřizování se autoritám);

- vzájemné vztahy (problémy ve vztazích ke spolužákům, vrstevníkům, opačnému pohlaví, nezvládnutí výsměchu a ironie, problémy se společenskou činností a volným časem apod.).“

Můžeme tedy konstatovat, že kromě klimatu ve třídě žáky nejvíce stresuje zkoušení, množství úkolů a známky. Všechny výše uvedené stresory ale dosti závisí na věku žáka.

2.2 Adolescence a změny v tomto období

V této podkapitole se budeme věnovat vymezení pojmu adolescence a přiblížíme si změny, které v tomto období nutně musejí nastat.

„Adolescence je doba prudkých změn, protestů, neukázněnosti, náladovosti a zdravotních rizik, která je završena zrozením mladého dospělého člověka. Slovo adolescence pochází z latinského slova *adolescere*, které znamená „dozrávat“. Fyzických změn si všimneme poměrně snadno, kdyby však byly viditelné i ty emocionální, zjistili bychom, že jsou mnohem dramatičtější.“ (Carr-Gregg, 2012, s. 25)

„Vstup do fáze adolescence je biologicky ohraničen pohlavním dozráním. Adolescence je však především dobou komplexnější psychosociální proměny, mění se osobnost dospívajícího i jeho sociální pozice. Mladý člověk získává nové role, spojené s vyšší sociální prestiží. Emancipace z vázanosti na rodinu je obvykle dokončena, vztahy s rodiči se stabilizují a zklidňují. Vrstevníci jsou ještě významnější, než byli dříve. Partnerské vztahy tohoto období bývají mnohem zralejší.“ (Vágnerová, 2000, s. 253)

Zde vidíme dvě definice, které vystihují období adolescence. Jedná se mnoho tělesných i kognitivních změn, při které dochází k prožívání mnoha emocí, které se často mění. V období adolescence dochází k odmítání názoru dospělých či k úplné ignoraci, dospívající mají pocit, že rodiče ničemu nerozumí a nemohou je pochopit, často je zaplaví tolik emocí najednou, že mají pocit, že tuto vlnu nezvládnou.

„Adolescenti si vytvářejí svou vlastní kulturu, která se projevuje v demonstrování potřebě volnosti a experimentování, nechutí k definitivnímu řešení vlastní situace, k volbě, která by pro ně znamenala omezení a ochuzení. Odmítnutí stylu života a hodnot rodičovské genera-

ce už nemívá charakter protestu, ale projevuje se spíše jejich ignorováním.“ (Vágnerová, 2000, s. 254)

Dále dle Vágnerové (2000, s. 254) se mění i postoj k budoucnosti. Adolescent cítí svobodu v rozhodování o současnosti i budoucnosti, ty pro ně mají stejnou váhu. Ví, že má na výběr, ale některé věci ponechává otevřené, nechce se mu přijmout zodpovědnost. Ovšem pokud jeho stávající situace není optimální a budoucnost mu má přinést řešení všech problémů. Jestliže ale adolescent pociťuje nejistotu či úzkost z budoucnosti, preferuje přítomnost. Adolescence je tedy jakýsi mezičas před dosažením dospělosti, kdy má dospívající čas se připravit na všechny aspekty, které sebou dospělost nese.

I když se v období adolescence jedinec vymaňuje z vlivu rodiny, je pro něj stále důležité mít dobré zázemí a hlavně pochopení u rodičů. Většinou si nenechají poradit, ale je důležité, aby se rodiče nenechali vyvést z míry a neztráceli naději a i nadále na své děti výchovně působili, i když mají pocit, že je jejich názor neakceptován. Díky velkým emočním výkyvům někdy adolescent není schopen zvládnout svou reakci, která bývá mnohdy přehnaná a ve většině případů jí později lituje. Ovšem k tomuto vymanění se z vlivu rodičů dojít musí, aby byl jedinec schopen nastavit si své hranice, své hodnoty pro budoucí dospělost. Dospívání jednoduše obnáší vyrovnání se vztahů mezi rodiči a dětmi.

„Dospívající si musí vytvořit novou reprezentaci vlastního těla (takzvané tělové schéma, které musí reprezentovat nejen změněné rozměry a proporce jednotlivých částí těla, ale také některé jejich nové funkce) i novou reprezentaci svých psychických funkcí, zejména schopností a dovedností. Změnit se musí i řada sociálních reprezentací. Mění se řada svávajících vztahů a vznikají nové. Například ve vztazích k rodičům nebo sourozencům se mění role nebo se doposud hierarchické uspořádání mění v horizontální. Nově vznikají partnerské vztahy.“ (Tyrlik, 2012, s. 30)

2.3 Zvládání stresu u adolescentů

„Existuje poměrně mnoho strategií zvládání stresu a rovněž velké množství jejich různých kategorií. Nejčastěji se rozlišují dva základní typy copingu, a to coping zaměřený na problém (problem-focusedcoping) a coping zaměřený na emoce (emotion-focusedcoping) (Folkman&Lazarus).“ (Tyrlik, 2012, s.58)

Coping zaměřený na problém má za úkol měnit sebe sama nebo své okolí, které je v určitém směru problémové. Zde jde o dobré posouzení problému, naplánování strategie řešení.

Coping zaměřený na emoce je chápán jako hledání podpory v našem u našeho okolí, neboť to je zdrojem informací, které nám mohou pomoci při řešení problému.

Tyto techniky mohou a nemusí být efektivní. V literatuře se dočteme o adaptivním copingu, který je cílený (již zmíněné hledání řešení, informací, plánování, je to aktivní forma řešení problému) a maladaptivním copingu, jenž se projevuje ve formě popírání problémů až užívání návykových látek.

Vzhledem k velkým změnám u adolescentů v mnoha oblastech (emoční, kognitivní a vývojové změny) se mění i proces zvládnání stresu (coping). Další, důležitou roli, hraje věk adolescenta. V mladším věku se více spoléhá na podporu rodičů v rozhodování či v oblasti emoční podpory a i stres vnímají silněji, kdežto starší adolescenti se nechávají více ovlivňovat vrstevnickou skupinou, než názorem rodičů a se stresem se vyrovnávají lépe, pomocí různých druhů odreagování, snižují pocity stresu a napětí.

„Četné výzkumy potvrdily genderové odlišnosti v preferenci copingových strategií jít v období rané adolescence. Bylo zjištěno, že chlapci v porovnání s dívkami lépe zvládají negativní emoce (distres) a vykazují vyšší úroveň strategií přímého řešení problému, vyhledávání informací a fyzické relaxace. Na druhé straně mnohdy problémy popírají, nedělají si starosti, nedávají na sobě nic znát. Dívky častěji vyhledávají sociální oporu (přestože jsou citlivější na interpersonální konflikty), častěji o problému komunikují a přemýšlejí“ (Medved'ová, 2000,2004; Ficková, 2001; Macek, Hanžlová, 2008, in Urbanovská, 2010, s. 71).

Ke zvládnání stresu u adolescentů neodmyslitelně patří výplň volného času. Jde hlavně i o možnost výběru této aktivity o samostatném plánování volného času, o jakési soběstačnosti (přibližování se roli dospělého). Ve volném čase může významně ovlivňovat adolescenta i jeho vrstevnická skupina. Je to takzvaný leisure companionship, kdy jedinec zažívá příjemné zážitky ve svém volném čase, cítí sociální podporu od svého okolí (nejen od vrstevníků). Leisure paliative coping je volně přeložen jako tlumící/zmírňující strategie, ve své podstatě jde o únik, prostor pro získání nových sil pro následné řešení problému. Při volnočasových aktivitách se uvolňuje tělo i mysl, zlepšuje se nám nálada a tím na určitý čas unik-

neme z dané problémové situace. Posledním je leisuremoodenhancement, který má za úkol posílit pozitivní náladu a snižovat působení té špatné, snižování negativních pocitů.

3 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Pod pojmem rizikové chování si většina z nás, aniž by o tomto tématu cokoliv věděla, představí takové chování, které je ohrožující na zdraví nebo na sociálním postavení. Tento pojem byl dříve znám jako sociálně patologické jevy, které se vztahují primárně ke společnosti, sekundárně k jedinci, dnes je ale tento pojem nahrazen oním rizikový chováním. V literatuře se můžeme dočíst, že sociálně patologické jevy jsou vymezovány jako překročení normy, kterou je společnost schopna akceptovat, tedy ji neohrožuje. Sociálně patologické jevy jsou takové, které jsou legislativně postihnutelné a jsou škodlivé pro společnost.

Na straně druhé máme rizikové chování, které se spíše než poškozování společnosti, vyznačuje narušováním toho, na co je společnosti zvyklá, mnohdy jedinec poškozuje pouze sebe a jeho chování nemá až takový sociální dopad (nejedná se například o kriminální činnost), ale jsou spíše projevem dané osobnosti, temperamentu.

Jak se můžeme dočíst z různých zdrojů, byl pojem rizikové chování zaveden z důvodu, že výraz sociálně patologické jevy je značně stigmatizující. V rámci rizikového chování se dočítáme o primární prevenci. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy se zabývá rizikovým chováním, vytváří metodické pokyny, jak o prevenci rizikového chování učit již na školách základních, aby bylo předcházení těchto jevů co nejefektivnějším. Není ovšem jediným orgánem zabývajícím se rizikových chováním. Dalším můžeme jmenovat i Ministerstvo vnitra, které například vydalo v roce 1993 Strategii protidrogové politiky. Byla to nejspíše první snaha většího charakteru u nás o odbourávání rizikového chování, jejím záměrem bylo zlepšit například síť léčeben a podobně.

Jak jsme zmiňovali výše, rizikovým chováním, může jedinec ovlivňovat své zdraví a sociální postavení, ovšem najdou se i lidé, kteří tohoto člověka obdivují, vidí ho jako svůj vzor a zde právě spatřujeme riziko pro společnost. Obzvláště ve vrstevnických skupinách vzniká větší pravděpodobnost této nápodoby, největší riziko spatřujeme u adolescentů, jak už jsme zmínili v kapitole druhé, snaží se vymanit z vlivů rodiny, ale stále mají potřebu někam patřit a vrstevníci mohou fungovat jako vzor a to v dobrém i špatném směru.

„V moderních, technologických společnostech se na cestě k dosažení zdravé dospělosti stalo nejrizikovějším obdobím dospívání – na rozdíl od rozvojových zemí i od dřívější doby, kdy nejrizikovějším bylo (a v rozvojových zemích stále je) časně dětství s jeho nemocemi. (...) Sklon experimentovat s rizikem je věku dospívání odedávna vlastní; za normál-

ní součást vývoje však lze považovat pouze jeho přechodné trvání a také jeho omezenou míru, která ještě neznamená ohrožená jedince a nepředstavuje chování problémové. V posledních desetiletích však výrazně přibilo mladých, kteří přijímají rizikový – problémový způsob života.“ (Hamanová, Csémy, 2014 in Kabiček, Hamanová, Csémy, 2014, s. 32)

Abychom si přiblížili, jak problematiku rizikového chování vnímají různí autoři, uvedeme si nyní pár definicí.

„Rizikové chování je komplexní pojem, kterým se zabývají nejen společensko-vědci, ale také medicínské obory. V našem případě pod tímto pojmem chápeme takové chování, které přímo nebo nepřímo ústí v psychosociální nebo zdravotní poškození jedince, jiných osob, majetku nebo prostředí.“ (Macek, 2003 in Sobotková a kol. 2014, s. 40)

„Rizikové chování je jevem složitým, komplexním a vyvíjejícím se. Při studiu této problematiky musíme mít na paměti, že různé formy rizikového chování jsou vždy výsledkem interakce různých proměnných: a) biologických (genetické, vrozené, dědičné...); b) psychologických (temperament, charakter, kognice...); c) sociálních (společnost, rodina, vrstevníci...); d) duchovních (ztráta smyslu života...).“ (Dolejš, 2010, s. 19)

„Rizikové chování je pojem odkazující ke komplexní kategorii ustanovené v sociálních a medicínsky vědních oborech ke klasifikaci takových aktivit, které přímo nebo nepřímo potenciálně vyúsťují v psychosociální nebo zdravotní poškození aktéra, jiných osob, majetku nebo prostředí v širším smyslu.“ (Širůčková, 2009, s. 7 in Dolejš, 2010, s. 20)

Výše uvedených definicí nám vyplývá, že rizikové chování závisí na jedinci a primárně poškozuje jeho a je ovlivněn mnoha faktory. Pojem rizikové chování jen pojmem zastřešujícím a v následující kapitole si vedeme oblasti rizikového chování, všechny si v krátkosti přiblížíme, podrobněji se budeme věnovat pouze třem a to jsou kouření marihuany a tabákových výrobků a požívání alkoholických nápojů.

Teorií vzniku rizikového chování je nespočet, ovšem všeobecně je můžeme shrnout do tří oblastí. Dle Fishera a Škody (in Sobotková a kol., 2014, s. 42-43) je dělíme na:

- teorie biologicko-psychologické, kdy hledáme vztahy mezi charakterem člověka a jeho chováním
- teorie sociálně-psychologické, kde hlavním předmětem teorií je rizikové chování ovlivněné temperamentem a osobnostními rysy, sociálním učením a jeho teoriemi

- a poslední – teorie sociologické, které se zaměřují na kulturní a společenský podtext ke vzniku rizikového chování.

Z tohoto rozdělení vidíme, že vznik rizikového chování může být ovlivněn mnoha faktory, které si jedinec nemusí plně uvědomovat, ale tvoří nedílnou součást jeho já, jeho identity. Jedince také velmi ovlivňuje jeho pohlaví, věk, fyzická odolnost, potažmo i ta psychická (v rámci například prvotního odmítnutí návykové látky), hodnotová orientace a sebepojetí, osobnostní charakteristika, rodinná situace a mnoho dalších (Sobotková a kol., 2014, s. 43).

3.1 Oblasti rizikového chování

Do rizikového chování spadá celá řada jevů, které se týkají rozmanitých oblastí, mezi které patří:

- záškoláctví, které můžeme definovat jako touhu po volnosti, dobrodružství, experimentování, útek před problémy ve školním prostředí a podobně,
- lhaní, které není zatím vnímáno jako dosti rizikové, ovšem společnost by měla přehodnotit postoj k tomuto jevu, neboť není správné, jak vůči jedinci, tak v rámci celého kolektivu,
- agresivita a agresivní chování, pod nímž si můžeme představit výtržnictví, neadekvátní reakce na zcela běžné situace,
- šikana, kyberšikana, násilné chování, které se rozmáhá nejen ve školním prostředí, ale také mezi vrstevníky v jejich volném čase, díky sociálním sítím se velmi rozmáhá i na internetu a její postižení je náročné, kvůli špatnému zjišťování příčin šikany nebo tím, kdo je agresor,
- obecně kriminální jednání, do kterého řadíme hlavně krádeže,
- vandalismus, což je poškozování majetku (například majetku školy nebo věci spolužáků, ale i majetku veřejného graffiti, náhrobní kameny a jiné),
- závislostní chování, do nichž řadíme legální návykové látky jako alkohol, tabákové výroby, ale také nelegální návykové látky, což jsou drogy (ať už drogy měkké či tvrdé), dále gambling, závislost na nakupování a další,

- rizikové chování na internetu, rozposílání zpráv s nevhodným obsahem (například sexting, spamy, kopírování a nelegální distribuce hudby či filmů),
- rizikové sexuální chování – brzký pohlavní styk, známosti „na jednu noc“, nechráněný styk, promiskuita, prostituce, předčasné těhotenství,
- užívání anabolik a steroidů,
- nezdravé stravovací návyky (anorexie, bulimie, hladovění a další),
- extremismus, rasismus, intolerance, antisemitismus.

(Sobotková a kol., 2014, s. 40-41)

Do členění můžeme zařadit také týraní dětí a násilí na nich páchané, delikvence, sekty a náboženská hnutí nebo xenofobii.

Pro naši práci jsme si vybrali pouze jednu oblast rizikového chování, protože obsáhnout všechny projevy je pro jejich množství značně obtížné. Zvolili jsme si závislostní chování, konkrétně užívání alkoholických a tabákových výrobků a kouření marihuany, které se mezi žáky na základních a středních školách objevuje nejčastěji, když opomeneme šikanu a vandalismus, které jsou se školním prostředím přímo spjaty.

3.2 Návykové látky

Pokud se ptáme, co jsou to návykové látky, mnoho z nás by řeklo, že je to požívání látek škodlivých, nezdravých pro tělo, ale i pro mysl. Pro někoho může ovšem znamenat útek z reality, dodávání pocitu volnosti, svobody. Dalším faktorem pro únik z reality tímto způsobem může být nízké sebevědomí, špatné mezilidské vztahy (nezvládnutí navázání kontaktu, špatná komunikace apod.), strach a obavy. Závislost na droze ale může vzniknout i z jiného důvodu, jakým může být obyčejná zvědavost, experimentování, spatřování daného chování u vrstevníků nebo riskování a testování hranic. Ovšem návykové látky způsobují závislosti, a ty ničí nejen naše tělo, ale i psychiku. V tomto ohledu jsou náchylnější děti a mladiství, neboť to, na co si tělo dospělého tvoří závislost po dlouhou dobu, může u adolescenta trvat pouze pár měsíců, před ohrožením neuteče nikdo, i když děti z disfunkčních rodin jsou ohroženy více než děti z plně fungujících rodin. Závislost se může projevovat jak v psychické, tak i ve fyzické rovině, ovlivňuje naše chování, reakce a kvůli účinkům

používané látky nás nutí k opakovanému užití nebo fyzická či psychická nutkavost, aby nenastaly nepříjemné pocity z absence užívané látky. Ať chceme či nechceme, droga časem ovládne člověka, všechny jeho činnosti se začnou vázat pouze na drogu nebo jinou návykovou látku či podmět, který má onen ulevující charakter. Zmizí volnočasové aktivity a tento čas se zcela podřídí závislosti, člověk ztrácí motivaci, aby své dosavadní chování změnil, má pocit, že nemá šanci svou situaci zvládnout a otočit své chování k lepšímu.

Dle Hamanové (CEVAP, 2000, 1. odborný seminář) návykové látky můžeme definovat jako látky, které ovlivňují psychiku, tudíž působí psycho-stimulačně, vyvolávají stavy euforie, potlačují úzkost, depresi, stres, ovlivňují vnímání okolí, času, našich motorických funkcí, můžou vyvolávat halucinace a stavy deziluzí. Návykové látky podáváme různými způsoby, jimiž hlavními jsou – ústa (perorálně) nebo jinými tělesnými otvory, parenterálně (injekční podání), inhalačně – tj. kouření či čichání a v poslední řadě pokožkou (například náplasti).

„Závislost na návykových látkách je chronické relabující onemocnění projevující se nutkáním drogu vyhledat a brát.“ (Kabiček in Kabiček, Csémy, Hamanová a kol., 2014, s. 51)

„Užívání návykových látek, látek způsobujících závislost, je nebezpečné chování, které může vést až k destrukci (zničení) jedince. Člověk závislý na návykových látkách obtížněji kontroluje své chování, snižuje se jeho schopnost zvládat stresové situace a bývá náchylnější k řadě duševním i orgánovým poruchám. To s sebou přináší řadu problémů nejen v osobním, ale i společenském životě. Je tedy nebezpečím nejen pro samotného jedince, ale i společnost.“ (Závislosti, 2009)

Z těchto definicí vyplývá, že již výše zmíněné platí, tedy že jedinec závislý na návykové látce se postupně začne hůře ovládat, má neodolatelnou touhu po droze a tím se zhoršuje i schopnost zvládat obtížné, stresové situace.

Naší sledovanou skupinou forem rizikového chování jsou návykové látky, jak je již patrné, ať už jsou to drogy legální či nelegální. „Mezi největší problémy z oblasti legálních drog u adolescentů patří tabákové výrobky (Csémy, Sovinová, Rážová, Provazníková, 2008) a alkoholické nápoje (Lepík, Dolejš a kol., 2010). Mezi nelegální řadíme především marihuanu aj její deriváty.“ (Dolejš, 2010, s. 36)

„Americká agentura Bloomberg sestavila žebříček neřestí podle dostupných dat z WHO (světové zdravotnické organizace). Česká republika se umístila na prvním místě ve spotře-

bě alkoholu, v užívání drog na druhém, v kouření cigaret na pátém. Rizikové chování v adolescentním věku je nejvíce zastoupeno právě konzumací alkoholu, kouřením cigaret a zkušenostmi s drogami, zejména s marihuanou. Toto rizikové chování je dále spojeno například s typem vrstevníků a se způsobem trávení volného času.“ (Sobotková a kol. 2014, s. 47) Dále se můžeme ve stejné publikaci dočíst, jak ovlivňuje jedno chování druhé, například, že pravidelní kuřáci častěji konzumují pivo, víno a destiláty kdežto denní kuřáci se kupříkladu opíjejí častěji, než nekuřáci.

Nyní tedy přejdeme přímo k vymezení oněch látek zmíněných v těchto definicích, vymezíme si, čím se vyznačují a proč jsou vlastně rizikem.

3.2.1 Tabák

Kouření je v celém světě chápáno jako rizikový faktor života, pro zdraví naše i pro okolí (např. kouření v těhotenství, pasivní kouření apod.). „Americká společnosti proti rakovině se Světovou plicní nadací odhadují ve své zprávě z roku 2009, že kouření si ročně vezme 6 milionů lidských životů a výdaje světových ekonomik spojené s tabákem dosahují 9 bilionů korun ročně.“ (Dolejš, 2010, s. 37). Především mluvíme o vznik kardiovaskulárních onemocnění, potažmo se velmi zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění a celé řady dalších zdravotních problémů spojených s kouřením. O cigaretách se tvrdí, že jsou odrazovým můstkem k dalším rizikovým projevům, jako je například kouření marihuany a další. Tím spíše jsou ohroženi adolescenti, pro které se kouření jeví atraktivním a tabákové výrobky jsou jim lehce dostupné. „První zkušenosti s tabákovými výrobky mají lidé v období adolescence a v rámci vrstevnických skupin, které často posilují toto chování. Postupně si kuřák fixuje kuřácké situace (čekání na dopravní prostředek atd.) a repertoár podnětů aktivujících kuřácký návyk.“ (Kožený, Csémy, Tišanská, 2008 in Dolejš, 2010, s. 38)

Z této definice usuzujeme, že adolescent si tedy tabákovými výrobky vyplňuje i volný čas, jde ven sám či s přáteli za účelem kouřit.

„Na vrub kouření bylo možné v roce 2000 připsat celkem 17 700 úmrtí a každé úmrtí související s kouřením vede k průměrné ztrátě 15 let života. Úsilí vyspělých společností omezovat kouření a tím zdravotní škody, které působí, je proto pochopitelné.“ (Csémy, Chomynová, Sadílek in Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014, s. 56)

S tímto tvrzením musíme více než souhlasit, protože rozmáhání kuřáctví v raném adolescentním věku se může stávat větším společenským problémem, než si umíme nyní představit.

3.2.2 Alkohol

Alkohol je z arabského slova al-kahal a znamená jemná substance. Je to droga, která nemá svůj jistý účinek. V jedné chvíli máme pocit euforie a nekonečné lásky v další chvíli bychom nejradyji všechno rozbili. Co do množství, na alkohol má každý jinou toleranci a je tedy i těžší odhadnout, kdy vzniká závislost. Ovšem je nutné brát alkohol jako predátora mezi drogami, protože stejně jako tabákové výrobky je volně dostupný, legální a tedy přístupný pro všechny od 18 let věku. To ovšem neznamená, že se tento věk dodržuje. Alkohol je totiž populární i mezi adolescenty. „V České republice se v roce 2008 léčilo na „poruchy vyvolané alkoholem“ celkem 25 347 osob. Adiktologické ambulance evidovaly 16 dětí do 14 let a 356 adolescentů ve věku 15-19 let.“ (Dolejš, 2010, s. 40).

Alkohol doprovází společenské příležitosti (oslavy, večírky, koncerty apod.) a můžeme tedy říci, že je i společností tolerovaný. Dokonce snad můžeme i říci, že pro dnešní společnost je spíše zvláštní abstinence, než požívání alkoholických nápojů.

„Spotřeba alkoholu v České republice stále narůstá – podle zprávy Světové zdravotnické organizace (WHO) byla v roce 2010 průměrná roční spotřeba stoprocentního alkoholu v ČR 16,45 litru na osobu, což řadí Českou republiku na druhé místo v žebříčku celosvětové spotřeby alkoholu, více vypijí pouze Moldavané a to 18,22 litru.“ (Sobotková a kol., 2014, s. 60)

Alkohol využívají lidé, aby uspokojili některé své potřeby. Jak uvádí ve své knize Dolejš (2010, s. 40-41) můžeme je dělit na tyto okruhy:

- fyziologické, do nichž spadají naše energetické a vitamínové zásoby,
- psychologické, kdy mluvíme o „léku“ na stres, pro relaxaci a dodání odvahy,
- rituální, což jsou součásti různých obřadů (náboženských, rodinných apod.)
- sociální, kdy záměrem je kontakt s okolím,
- ekonomické, protože alkohol, jako světově významná komodita, přináší i možnosti obživy,

- a poslední politické, kdy se alkohol používá jako zbraň (prohibice).

Můžeme tedy říci, že alkohol postihuje všechny aspekty života a jedince může ovlivňovat psychicky (paměť, soustředění), otevírá prostor pro další formy rizikového chování (vandálismus, sexuální aktivity), sociálně (neschopnost komunikace, agresivita vůči druhým lidem) a hlavně zdravotně (zvracení až ztráta vědomí a další).

3.2.3 Marihuana

Marihuana je látka, která je označena jako halucinogen, tedy látka, která ovlivňuje mysl, vnímání okolí a celkové reakce člověka. Marihuana je vlastně směs vysušených lístků, stonků, květů a semen rostliny s názvem konopí. Její účinky nastupují během prvních několika minut a trvají až několik hodin, to podle obsahu THC (tetrahydrocannabinol) v požívaném množství. Marihuana se nejčastěji kouří a to jako joint (marihuanová cigareta) nebo je možno užití vnitřně, tudíž v jídle. Protože kuřák marihuany dým vdechuje a drží ho v plicích podstatě déle, než kuřák cigaret, je tedy škodlivější pro dýchací ústrojí. „Důvodem zneužívání návykových látek bývá nejčastěji potřeba uniknout problémům a povzbuzení, užívání je spojeno s jistým druhem zábavy a také s názorem, že s drogou dostává život smysl a že drogy přinášejí užitek.“ (Sobotková, 2014, s. 87)

Sobotková (2014, s. 88) dále uvádí, že se drogová scéna u nás neustále vyvíjí a již mezi 13. až 15. rokem věku má až 25% první kontakt s drogou, většinou za přítomnosti několika vrstevníků. Proto se domníváme, že vrstevnická skupina může mít celkově vliv na výskyt rizikového chování u adolescentů. Experimentování s marihuanou, potažmo s dalšími drogami, nemusí mít na jedince nutně negativní vliv, může si totiž uvědomit, že drogy k životu nepotřebuje a dokáže se obejít i bez nich a tohoto rizikového chování zanechá. „Adolescent s drogovým problémem postupně mění své sociální zvyky a vzorce. Přestává plnit své sociální povinnosti (chodit do školy, pomáhat rodičům) a postupně dochází k sociální izolaci a sblížení se s podobně postiženými jedinci“ (Fišer, Škoda, 2008 in Dolejš, 2010, s. 44)

Na závěr celé kapitoly bychom chtěli zmínit, že odbouráváním nebo alespoň lepší informovaností a pokusy předcházet rizikovému chování se zabývá primární prevence, která se zabývá právě příčinami vzniku tohoto chování a pokouší se eliminovat toto chování, hlavně u jedince samého. V sekundární a terciární prevenci se již programy zaměřují na ohro-

žené skupiny (například námi zvolené adolescenty) a na práci v terénu, dále na snižování celkového dopadu na společnost.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Ve druhé, empirické části, této bakalářské práce se zaměřujeme na samotné výzkumné šetření. V teoretické části práce jsme si uvedli, jak adolescenti prožívají stres, jaké jsou jeho příznaky, příčiny, dále i charakteristika stresových situací, jaké jsou hlavní stresory u adolescentů, průběh adolescence a jaké změny s sebou přináší. Dále jsme si nastínili rizikové chování, jeho oblasti a také specifikaci návykových látek, konkrétně marihuany, tabákových výrobků a alkoholu. Praktická část se bude věnovat výzkumu, kde budou nastíněna a interpretována data získaná z dotazníkového šetření, které probíhalo na středních školách v Uherském Hradišti.

Celý náš výzkum je zaměřen na adolescenty právě z této oblasti, na chápání stresu touto cílovou skupinou. Chceme zjistit strategie řešení stresu v tomto věku, zda adolescenti volí spíše rizikové chování k předcházení a odbourávání stresu anebo jsou otevření spíše alternativním metodám.

Naším cílem je také zjistit, jestli je ono rizikové chování provázáno se stresovými situacemi a jak vlastně adolescenti stres vnímají. V tomto věku na ně působí i vrstevnické skupiny, proto byly do dotazníku zahrnuty i otázky pro zjištění pohledu na tento faktor. Protože ne každý je ochoten popravdě říci, jestli stres řeší jedním z vybraných druhů rizikového chování a my mohli zodpovědět naši výzkumnou otázku a následně navrhnout řešení pro budoucí praxi, museli jsme zvolit metodu provedení výzkumu.

Pojetí výzkumu je kvantitativní a k získání dat jsme tedy použili dotazníkové šetření. Dotazník vychází z teoretické části této práce a částečně z předvýzkumu, který jsme v rámci předběžného zjišťování nejčastěji vyskytovaných jevů realizovali právě na středních školách Uherského Hradiště.

Výsledky výzkumného šetření jsou prezentovány pomocí tabulek a grafů, kde interpretujeme získaná data. Následně se pokusíme navrhnout efektivní doporučení pro praxi a vymezen je i prostor pro diskuzi.

4.1 Vymezení výzkumného problému

Výzkumným problémem bakalářské práce je, jak už jsme výše zmínili, problematika stresových situací a jejich vliv na rizikové chování u adolescentů v Uherském Hradišti.

Tématem rizikového chování u adolescentů se zabývají autoři jako: Pavel Kabíček, Ladislav Csémy, Martin Dolejš, Veronika Nielsen Sobotková a ve vztahu školy a stresu například Eva Urbanovská.

Na tomto místě bychom rádi uvedli mezinárodní projekt ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách), která je největší celoevropskou studií zaměřenou na zjišťování rozsahu užívání návykových látek u dospívajících. V tomto projektu byla použita jednotná výzkumná metodologie ve všech státech, a proto je srovnatelnost výsledků velmi vysoká. Tento projekt probíhá od roku 1995 a v roce 2011 tedy proběhlo poslední šetření. Cílovou skupinou ESPADu jsou studenti od 16 let. V roce 2011 tvořilo výběrový soubor celkem 3913 studentů. Denní kouření v tomto projektu uvedlo 25,7% dotázaných, silných kuřáků bylo 8,2%. Oproti roku 2007 se tyto hodnoty nezměnily. Co do alkoholu, byl rozdělen na pivo, víno, alkopops (alkoholické limonády) a destiláty. Užívání nelegální drogy alespoň jednou v životě uvedlo 43% dotázaných, nejčastěji se jednalo o konopné látky. Tento projekt můžeme nalézt v knize Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014, s. 56-71)

Další studii provádělo trio Širůček, Širůčková a Macek v roce 2007. Zabývali se vztahy mezi syndromem problémového chování a aktuální sociální oporou rodičů a vrstevníků a mírou problémového chování vrstevníků. Koncemce R. Jessor nepodpořili (tedy že se má zkoumat hlavně minulost adolescenta), ale je nutné sledovat tyto jevy v průběhu celého života. V tomto výzkumu byla zohledněna i škola, neboť je to oblast nejvíce zasahující do života dospívajících. V tomto ohledu je nejvyšším faktorem, ovlivňujícím rizikové chování, spokojenost ve škole. Pokud totiž dospívající chodí do školy rád a vidí ji jako dobrou zkušenost, je větší pravděpodobnost, že se nezapojí do rizikového chování (Sobotková a kol. 2014, s 43-44).

4.2 Výzkumné otázky

Pro náš výzkum jsme si zvolili výzkumné otázky, které tvoří jedna hlavní a pět dílčích.

Jako hlavní otázku jsme si zvolili:

- Jak žáci středních škol vnímají stres a jeho vliv na rizikové chování?

Mezi dílčí výzkumné otázky jsme poté zařadili tyto:

- Co si žáci střední školy představují pod pojmem stres?
- Kde se žáci nejčastěji a nejvíce setkávají se stresem?
- Jakým způsobem studenti předcházejí stresu a jak ho odbourávají?
- Jak žáci vnímají vliv vrstevníků ve vztahu k rizikovému chování?
- Jsou si žáci vědomi rizik spojených s odbouráváním stresu?

4.3 Cíle výzkumu

Tak jako výzkumné otázky, i cíle byly rozděleny na hlavní a dílčí. Tyto cíle vycházejí z výzkumných otázek, které jsme jmenovali již výše.

Hlavním výzkumným cílem je tedy:

- Zjistit vnímání stresu z pohledu žáků středních škol a jeho vliv na rizikové chování.

Dílčími cíli jsou tyto:

- Zjistit, co si žáci pod pojmem stres představují.
- Zjistit, kde se se stresem nejčastěji a nejvíce setkávají.
- Zjistit způsoby předcházení a odbourávání stresu.
- Zjistit vnímání tlaku ze stran vrstevníků z pohledu žáka střední školy.
- Zjistit informovanost žáků o dopadu rizikového chování na jejich zdraví.

4.4 Výzkumný soubor

Jako výzkumný soubor jsme volili studenty středních škol v Uherském Hradišti. Respondenti byli vybráni pomocí dostupného výběru, neboť jsme se omezili pouze na Uherské Hradiště, které má 3 státní školy a to Střední škola průmyslová, hotelová a zdravotnická Uherské Hradiště, Gymnázium Uherské Hradiště a Obchodní akademie, Vyšší odborná škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Uherské Hradiště. Jak jsme již

zmiňovali výše, výzkumným souborem jsou žáci, tedy adolescenti ve věku od 15 let do 18 let. Toto rozpětí pokrývá celou středoškolskou docházku. Celkový počet respondentů byl 107, při čemž 52 respondentů byly ženy a 55 respondentů muži. Respondenti byli vybíráni náhodně, střední školy byly osobně navštíveny a dotazníky rozdávány ve vestibulech či prostorech, kde kulminovalo co nejvíce žáků. Žáci byli velmi ochotní a s vyplněním dotazníků neměli problém. Každému jsme k dotazníkům vysvětlili pokyny pro správné vyplnění, které sice byly napsány již v úvodu, ale při osobním setkání se nám zdálo vhodné tyto pokyny interpretovat znovu. Žákům bylo také sděleno, z jakého důvodu dotazník vyplňují a k čemu je určen.

4.5 Technika sběru dat

Jak je již patrné, výzkum je kvantitativního pojetí a realizován byl pomocí dotazníkového šetření. Dotazník byl zpracován na základě stanovených výzkumných otázek, teoretických východisek a realizovaných výzkumů. Zvolili jsme tištěnou verzi, neboť nám přišlo vhodné, aby došlo k interakci s cílovou skupinou, také jsme si mohli ohlídat správný způsob vyplnění. Nevýhodou skýtáme v časové náročnosti, jak sběru dat, tak vyplnění dotazníků, ale všichni respondenti si dali záležet.

Dotazník byl složen z 19 otázek, 4 informačního typu, 2 otevřené otázky a 13 škálových.

Na škále je pět daných možností a to: ano, spíše ano, občas, spíše ne a ne.

Před samotnou distribucí dotazníku jsme realizovali předvýzkum. Tato první verze dotazníku byla rozdána mezi 18 adolescentů a na základě jejich odpovědí a připomínek k otázkám byl dotazník upraven, aby byl více přizpůsoben cílové skupině.

4.6 Metody analýzy dat

Ke zpracování získaných dat dotazníkového šetření jsme zvolili čárkovací metodu. K výpočtu jsme používali buď výpočet aritmetického průměru anebo modus. Modus nám definuje Chrástka (2007, s. 50) jako rychlou metodu přibližně charakterizující hodnotu, která, pokud máme naměřeny všechny hodnoty, nám ukáže, která položka se vyskytuje nejčastěji, tedy má nejvyšší četnost.

Vzhledem k deskriptivnímu charakteru výzkumných otázek nebyla stanovena hypotéza a získaná data byla zpracována v Microsoft Excelu 2007 a následně interpretována pomocí tabulek a grafů, doplněna slovním popisem pozorovaných skutečností.

5 ANALÝZA DAT

Následuje analýza dat z dotazníkového šetření, které probíhalo v období od počátku února do konce března roku 2015. V následujících podkapitolách si rozebereme jednotlivé otázky z dotazníkového šetření, tedy budeme analyzovat a interpretovat získaná data. Dotazník můžeme pomyslně rozdělit na oddíly. Prvním jsou otázky informačního charakteru, tudíž věk respondentů, škola, kterou studují a také jejich pohlaví, abychom si mohli v případě markantnějšího rozdílu ukázat, jak se daná problematika liší u mužů a u žen. Dalším oddílem jsou otázky škálové, které nám ukazují, jaký druh chování adolescenti ve stresové situaci preferují nebo jak stres například odbourávají. Všechna zjištění si vyjádříme primárně v tabulkách, kde budou uvedeny počty, jak odpovídajících respondentů, tak procentuální podíl k odpovědím a celková četnost k dané odpovědi.

5.1 Otázky informativního charakteru

Nyní se podíváme, kolik respondentů nám odpovídalo, jaké procento bylo mužů, jaké u žen.

Informativní otázka č.1 – Jste:

Pohlaví respondentů	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	52	49%
Muž	55	51%
Celkem	107	100%

Tabulka I – Pohlaví respondentů

První otázkou v dotazníku je otázka na pohlaví respondentů. Tuto otázku jsme zařadili pouze z důvodu zájmu, zjištění poměru pohlaví nám u některých otázek může přiblížit procento odpovědí u mužů a u žen, což by v mnohých případech mohlo být velmi zajímavé zjištění. Z celkového počtu 107 odpovědí bylo zjištěno, že rozložení mužů a žen bylo téměř vyrovnané a to v procentuálním vyjádření 49% žen a 51% mužů. Z tabulky tedy vidíme, že v našem šetření převažovali muži, ale o pouhé 3 respondenty. Jak jsme již výše uvedli, toto zjištění je pro nás potřebné pouze v případě, že mezi odpověďmi nalezneme vysoce patrný rozdíl, který bychom chtěli v této práci vyjádřit.

Otázka č. 2 – Věk:

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
15 let	10	9%
16 let	22	21%
17 let	40	37%
18 let	35	33%
Celkem	107	100%

Tabulka II – Věk respondentů

Z další otázky, jaký je věk respondentů, jsme chtěli zjistit, jaký věkový rozsah respondentů je nám k dispozici. Z relativní četnosti můžeme vyzorovat, že nejvíce respondentů bylo ve věku 17 let, což odpovídá konci druhého a průběhu třetího ročníku studia střední školy. Na druhém místě byly respondenti v 18 letech věku, kteří tvořili 33% z celkového vzorku respondentů. Na třetím místě jsou ti ve věku 16 let a na posledním ve věku 15 let. Můžeme se jenom domnívat, jestli malé procento respondentů v 15 letech života je způsobeno ostychem těchto žáků nebo pouze nezájmem.

Otázka č. 3 – Studium:

Typ školy	Absolutní četnost	Relativní četnost
SŠ PHZ	40	37%
GYMNÁZIUM	37	35%
OAUH	30	28%
Celkem	107	100%

Tabulka III – Studovaná škola

Z této tabulky vidíme, že opět rozložení respondentů je vcelku vyvážené, kdy na prvním místě je Střední škola průmyslová, hotelová a zdravotnická, na druhém Gymnázium a na třetím Obchodní akademie. Jak už jsme výše zmínili, všichni respondenti byli velmi vstřícní bez ohledu na typ školy.

5.2 Otevřené otázky

Nyní přišla řada na otevřené otázky, které jsou v dotazníku dvě. Tyto otázky jsou do dotazníku zařazeny, abychom dostali přehled o faktu, co si adolescenti nejčastěji spojují se stresem a také pod pojmem stresová situace. Odpovědi jsme seřadili do námi vytvořených kategorií, abychom zohlednili a zařadili všechny možnosti, kategorie se významně neliší, ale některé z kategorií jsme museli změnit nebo poupravit kvůli charakteru zmiňovaných odpovědí, takže v otázce číslo 4 jsou jiné, než v otázce číslo 5.

Otázka č. 4 . – Co si představujete pod pojmem stres?

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Narušení rovnováhy	10	9%
Úzkost	6	6%
Zátěž	15	14%
Škola	12	11%
Nová situace	3	3%
Negativní vliv na tělo a mysl	16	15%
Negativní pocit	10	9%
Nevím	14	13%
Nervozita	12	11%
Hádky	7	7%
Bývalý partner(ka)	2	2%
Celkem	107	100%

Tabulka IV – Představa o pojmu stresu

Z této tabulky je zřejmé, že nejvíce je pro adolescenty pod pojmem stres vnímán stav jejich těla a mysli, kdy se necítí dobře, ale jejich pocity jsou v tomto ohledu negativní. Na místě druhém máme odpověď nevím, z čehož lze usuzovat, že respondenti buď neví, jak tento pojem vyjádřit, anebo si pod pojmem stres nevybaví vůbec nic. Další v pořadí je škola a nervozita. Zde se můžeme domnívat o propojení těchto dvou pojmů, protože jak už předvýzkum naznačoval, adolescenti mají stres nejvíce spojen se školou a tudíž i značnou nervozitou z ní. Na zbylých pozicích je narušení rovnováhy, čili stav, kdy respondenta něco vyvádí z jeho zvyklostí, negativní pocit, nová situace, hádky. Všechny tyto kategorie jsou úzce propojeny a mnohdy i závisí jedna od druhé.

Otázka č. 5 – Co si představíte pod pojmem stresová situace?

Kategorie	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nevím	10	9%
Nátlak	13	12%
Časová tíseň	15	14%
Veřejné vystupování	3	3%
Negativní situace	13	12%
Úzkost	6	6%
Škola	27	25%
Nová situace	8	7%
Zklamání	2	2%
Rozhodování	3	3%
Bývalý partner	7	7%
Celkem	107	100%

Tabulka V – Stresová situace

Z celkového počtu 107 respondentů nám 27 z nich, tedy 25%, odpovědělo, že nejvíce stresových situací zažívají ve školním prostředí. Další nejčastější odpovědí, s počtem 15 respondentů, tedy 14%, byla časová tíseň, která byla vztahována také ke škole a k přemíře povinností, které nakonec nejsou nebo nemusejí být dobře zvládnouty. Možná i proto jsou na dalších místech odpovědi pod kategorií nátlak a negativní situace s celkovým podílem 12% z celkového počtu. I u této otázky se nám objevovala odpověď nevím, dále bývalý partner, rozhodování se v důležitých okamžicích života nebo veřejné vystupování.

5.3 Uzavřené otázky – škálové

V této sekci se dostáváme k poslednímu typu otázek použitých v dotazníkovém šetření. Tyto otázky skýtají respondentům možnosti, které mohou uvést u dané otázky a u většiny z nich mohli zvolit i vícero možností naráz.

Otázka č. 6 – Kdy nejčastěji u sebe pozorujete stres?

Kategorie	Relativní četnost	Absolutní četnost
Doma	35	33%
Mezi kamarády	7	7%
Ve škole	82	77%
V práci	11	10%
Neustále	6	6%
Jiné	17	16%
Celkem respondentů	107	100%

Tabulka VI – Nejčastěji pozorovaný stres

Z této tabulky je patrné, že nejčastěji u sebe adolescenti stres pozorují ve školním prostředí, které na ně klade nároky, má požadavky a respondenti tady tedy cítí nejvíce tlaku. Takto nám odpovědělo 77% z celkového počtu respondentů. Dalším místem, které adolescenty nečastěji stresuje, je domov. I zde můžeme předpokládat pocit stresu z vyvíjených nároků a kladených povinností, které adolescenti vyhodnotili jako stresující. Na dalších pozicích je dále práce (nebo brigáda), 7% respondentů pociťuje stres i mezi přáteli a poslední uvedené možnosti bylo neustále s 6%. U odpovědi „jiné“ s 16% byly nejčastěji uváděny odpovědi typu: nemám stres, kvůli brzkému vstávání nebo bývalému partnerovi.

Otázka č. 7 – Kdy nejvíce u sebe pozorujete stres?

Kategorie	Relativní četnost	Absolutní četnost
Doma	27	25%
Mezi kamarády	8	7%
Ve škole	81	76%
V práci	8	7%
Neustále	4	4%
Jiné	10	9%
Celkem respondentů	107	100%

Tabulka VII – Místo s nejvíce vnímaným stresem

I zde můžeme pozorovat, že nejvíce adolescenti stres vnímají ve škole (76%) a i druhé místo obsadila opět rodina (25%). Zde můžeme konstatovat stejnou skutečnost jako u otázky č. 6, že na těchto dvou místech jsou adolescenti zatíženi stresem nejvíce. U odpovědi jiné se nám vyskytovaly tyto odpovědi: pocit samoty, nemám stres, dokonce bylo třemi respondenty uvedeno, že je momentálně nejvíce vystresoval náš dotazník.

Otázka č. 8 – Škola mě stresuje nejvíce:

Kdy?	Relativní četnost	Absolutní četnost
Při zkoušení	70	65%
Při učení	18	17%
Kvůli výběru VŠ	18	17%
Kvůli maturitě	46	43%
Kvůli předmětu	26	24%
Kvůli vyučujícímu	37	35%
Celkem respondentů	107	100%

Tabulka VIII – Škola a stres

Tuto otázku jsme původně chtěli zařadit mezi informační, nicméně kvůli návaznosti na předchozí otázky jsme ji nechali ve škálové části. Jednoznačně nejvíce škola stresuje adolescenty při zkoušení, v čemž vidíme spojitost i v rámci otázky, co jsou pro adolescenty stresové situace a jejich odpovědi, které zahrnovali i veřejné vystupování. Tuto odpověď označilo 65% respondentů. Druhým místem je obsazen stres kvůli maturitě, tedy zkouška z dospělosti s 43%. Zde spatřujeme největší stres z pocitu zklamání, nezvládnutí zkoušky. Za zmínku stojí i stres kvůli vyučujícímu (35%) a přímo z daného předmětu (24%), kdy nejčastějším stresorem jsou předměty účetnictví, ošetrovatelství, matematika a jazyk německý a anglický.

Otázka č. 9 – Jaké máte strategie předcházení stresu?

Výrok	Ano	Spíše Ano	Občas	Spíše Ne	Ne
Kouřím cigarety	30,8	3,7	6,5	9,3	49,5
Kouřím marihuanu	16,8	5,6	8,4	5,6	63,6
Piju alkohol	18,7	8,4	23,4	12,1	37,4
Sportuju	30,8	17,8	24,3	13,1	14,0
Jdu za kulturou	15,9	22,4	22,4	20,6	18,7
Čtu knihy	24,3	12,1	22,4	15,0	26,2
Poslouchám hudbu	74,8	16,8	4,7	0,9	2,8
Spím	62,6	11,2	11,2	11,2	3,7
Jím	53,3	15,0	12,1	12,1	7,5
Připravím se	17,8	34,6	22,4	12,1	13,1

Tabulka IX – Strategie předcházení stresu (vyjádřena v %)

Tato tabulka znázorňuje podíl absolutních četností k dané odpovědi. Kvůli přehlednosti tabulky jsme zde nezadávali relativní četnosti. Tabulka je tedy uvedena celá v procentuální hodnotě. Zaměříme se především na odpovědi ano, kdy jsme nejvíce odpovědi předcházení stresu zaznamenali u spánku, adolescenti tedy dávají větší přednost spánku před přípravou na danou situaci. Jak vidíme, sport a kouření cigaret se, co do procentuální hodnoty, dělí o stejné místo, což je zajímavé zjištění. Můžeme se tedy domnívat, že i když adolescenti kouří, za kompenzaci můžeme považovat vyvažování tohoto jevu sportem nebo jiným druhem pohybu. Další, vysoké procento je u položky jídla, což znamená, že adolescenti stres zajídají. To může mít za následky nepříznivé zdravotní problémy v podobě obezity.

Nevyšší procento u odpovědi ne zaznamenáváme u kouření marihuany. Tento druh rizikového chování můžeme v tomto případě jako strategii předcházení stresu naprosto vyřadit.

Otázka č. 10 – Jaké máte strategie odbourávání stresu?

Výrok	Ano	Spíše Ano	Občas	Spíše Ne	Ne
Kouřím cigarety	35,5	8,4	9,3	1,9	44,9
Kouřím marihuanu	23,4	5,6	9,3	5,6	56,1
Piju alkohol	23,4	10,3	16,8	9,3	40,2
Sportuju	40,2	10,3	20,6	12,1	16,8
Čtu knihy	19,6	13,1	26,2	16,8	24,3
Poslouchám hudbu	69,2	18,7	7,5	1,9	2,8
Spím	60,7	6,5	15,0	11,2	6,5
Jím	53,3	10,3	9,3	16,8	10,3
Sleduji filmy	46,7	16,8	14,0	7,5	15,0

Tabulka X – Strategie odbourávání stresu (%)

Při strategiích odbourávání stresu si můžeme všimnout, jak se nám hodnoty pro možnost „ano“ a pro možnost „ne“ začínají vyrovnávat, i když respondenti jsou spíše nakloněni ke sportu, spánku nebo poslouchání oblíbené muziky, než k projevům rizikového chování. Tato skutečnost je potěšující, neboť adolescenti nejspíš více přemýšlejí i o trávení svého volného času, které raději vyplní jinými aktivitami, než jsou kouření cigaret či marihuany nebo pití alkoholu. Stále však hodnoty u vybraných druhů rizikového chování nejsou zanedbatelné, stále totiž přesahují hranici 20% z celkového počtu respondentů.

Otázka č. 11 – Jakým způsobem relaxujete, když pocítíte stres?

Způsob relaxace	Relativní četnost	Absolutní četnost
Spánek	67	62,6%
Umění	52	48,6%
Sport	52	48,6%
Relaxační cvičení	16	15,0%
Kouření cigaret	33	30,8%
Kouření marihuany	19	17,8%
Alkohol	24	22,4%
Jiné	10	9,3%
Celkem respondentů	107	100%

Tabulka XI – Relaxace během stresové situace

Spánek je volbou číslo jedna, jako relaxace při stresu u adolescentů. Jednoduše svůj stres zaspí. Mezi další způsoby relaxace patří umění a sport, které se dělí o stejné místo s naprosto stejným počtem hlasů. Uměním myslíme například kresbu, hudbu, knihy, filmy a další. Dalším nejčastějším způsobem relaxace je kouření cigaret. Můžeme se ale domnívat, že jak již bylo vymezeno v teoretické části, kouření je pouze výplňovým faktorem (například situace, kdy jsme dopsali písemnou zkoušku a máme čas do odjezdu autobusu apod.).

Otázka č. 12 - Kouříte cigarety?

Tuto otázku jsme zvolili formou filtrace.

- Ano uvedlo 48% dotázaných, přičemž nejčastěji kouření probíhá s přáteli (39%) nebo samostatně (20%). Zbýlá procenta připadají na odpovědi ne. Kouření s rodiči se nám v dotazníkovém šetření vyskytlo pouze 10x a jako kuřáky se neoznačuje 52% dotázaných.

Otázka č. 13 – Kouříte marihuanu?

- Odpověď ano uvedlo 39% dotázaných, nejvíce (jak jsme předpokládali) se svými přáteli. 61% dotázaných se neklasifikuje jako kuřák marihuany.

Otázka č. 14 – Pijete alkohol?

- Alkohol požívá 61% dotázaných, nejčastěji s přáteli (55% odpovědí z celkového počtu). Četnost odpovědi „s rodiči“ byla 9x. Alkohol tedy pravidelně nepije 39% z celkového počtu našich respondentů.

Pokud si tyto tři otázky porovnáme, vidíme, že nejvíce z respondentů se hlásí k pití alkoholu, na druhém místě jsou kuřáci cigaret a třetím a zároveň poslední možností je kouření marihuany. Z tohoto můžeme usuzovat opět jediné – že i v pití alkoholu záleží na podpoře vrstevnické skupiny, neboť k tomuto chování dochází nejvíce právě zde.

Otázka č. 15 – Odmítnutí od přátel

Možnost	Relativní četnost	Absolutní četnost
Ano	11	10,3%
Spíše ano	19	17,8%
Občas	24	22,4%
Spíše ne	24	22,4%
Ne	29	27,1%
Celkem	107	100%

Tabulka XII – Stres z odmítnutí od přátel

Z tabulky můžeme vyčíst, že si adolescenti nejsou jisti ve své vrstevnické skupině, kdy sice s 27,1% převažuje ne, ale hned v zápětí zde máme občas nebo spíše ne, což znamená, že adolescenti i tento tlak/stres vnímají a pociťují běžně, i když si ho možná mnoho z nich vůbec neuvědomuje nebo nepřizná. Nicméně vliv vrstevnické skupiny je značně patrný díky procentuálnímu vyjádření a můžeme říci, že tedy adolescenty ovlivňuje.

Otázka č. 16 – Odmítnutí návykové látky

Zde jsme se adolescentů doptávali, jestli si myslí, že po odmítnutí návykové je budou přátelé méně vyhledávat. S potěšením jsme zjistili, že s počtem 61,7% by adolescenti odmítli a nebáli se takovýchto následků. 12,1% si myslím, že tento jev by se spíše nevyskytoval necelých 10% však říká že ano nebo spíše ano, tudíž by se báli drogu odmítnout, aby neztratili své místo ve skupině.

Možnost	Relativní četnost	Absolutní četnost
Ano	10	9,3%
Spíše ano	10	9,3%
Občas	8	7,5%
Spíše ne	13	12,1%
Ne	66	61,7%
Celkem	107	100%

Tabulka XIII – Odmítnutí návykové látky od přátel

Otázka č. 17 – Co se dotazovaní naučili díky svým přátelům

Možnost	Relativní četnost	Absolutní četnost
Kouření cigaret	50	46,73%
Kouření marihuany	36	33,64%
Pití alkoholu	43	40,19%
Celkem	107	100%

Tabulka XIV – Přátele mě naučili

Adolescenti si mezi sebou z pozorovaných četností nejčastěji předávají „umění“ kouřit (46,7%), pít alkohol na druhém místě a v polední řadě kouřit marihuanu.

Do možností jiné byly uváděny možnosti jako: radovat se, pít kávu, vyjadřovat se vulgárně nebo vůbec nic. Pouze 5 z dotazovaných uvedlo, že přátele nemá.

Otázka č. 18 – Uvědomění si dopadu svého chování

Možnost	Relativní četnost	Aktuální četnost
Ano	64	83,12%
Nevím	10	12,99%
Ne	3	3,90%
Celkem	77	100%

Tabulka XV – Uvědomění dopadu rizikového chování

Tato otázka byla filtrační a odpovídali pouze ti respondenti, kteří uváděli odpověď i u otázky č. 17. Z celkového počtu 107 respondentů nám na tuto položku odpovídalo 77. Z tohoto počtu si 83,13% své chování a jeho dopad naprosto uvědomuje, 12,99% uvedlo, že neví a ani je to nezajímá a dopady svého chování si neuvědomuje pouze 3,9% respondentů.

Otázka č. 19 – Kde se o škodlivém vlivu chování respondenti dozvěděli

Tato otázka se taktéž vztahuje k otázce předchozí, tedy na ni neodpovídali všichni respondenti, pouze výše uvedených 77.

Možnost	Relativní četnost	Aktuální četnost
Ve škole	48	62,3%
Na internetu	32	41,6%
Od přátel	22	28,6%
Od rodičů	27	35,1%
Celkem	77	100%

Tabulka XVI – Způsob získání informací

Nejčastější odpovědí je získávání informací ve škole, z čehož usuzujeme, že programy primární prevence mají ve školách své místo a měly by se i nadále provozovat. Dalším důležitým faktorem je sebevzdělávání na internetu, vedle toho také nedílnou účast na informovanosti adolescentů mají rodiče. V možnosti „jiné“ bylo uváděno, že respondenti se o těchto informacích dozvídají všude nebo mají přímo vlastní zkušenosti.

6 INTERPRETACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V této kapitole se přímo zaměříme na vyvození závěrů z našeho dotazníkového šetření a zodpovězení výzkumných otázek, zda-li jsme zjistili a potvrdili cíle, které jsme si stanovili.

Cílem dotazníkového šetření bylo pochopit, jak adolescenti vnímají stres, ve věku od 15-18 let. Jak jsme již v předchozí kapitole rozdělili, první tři otázky byly informativního charakteru, zjišťován byl věk respondentů, pohlaví a studovaná škola.

Zjistili jsme tedy, že nám odpovídalo 52 žen a 55 mužů, nejčastěji ve věku 17 let. Rozložení studentů ke školám byl skoro vyrovnané a rozdíly mezi nimi nebyly tak markantní, abychom je zdůrazňovali v našem výzkumném šetření. Z dotazníkového šetření nám vyplývá, že adolescenti svůj stres opravdu primárně vztahují ke své školní docházce a je pro ně tedy největším faktorem pro vznik stresu. Toto tvrzení podkládáme teoretickou částí (kapitola 2.1). Adolescenti dále vnímají stres jako zátěž pro jejich osobu, spojenou s negativními pocity, časovou tísní nebo negativním vlivem na jejich tělo i mysl. V otázkách, kdy nejčastěji a nejvíce je u cílové skupiny stres pozorován, adolescenti odpovídali, že jednoznačně ve školním prostředí, na druhém místě je situace doma. V rámci samotné školy, adolescenti shledávají nejvíce stresujícím zkoušení, dalším faktorem stresu ve škole je vidina maturitní zkoušky a v neposlední řadě má vinu na stresu samotný vyučující. Ten nemusí mít dobrý přístup ke studentům, nemá žádné pochopení nebo až přehnaně vysoké nároky a žáci nejsou schopni tyto skutečnosti zvládnout s dostatečným klidem, tím pádem se u nich zvyšuje riziko stresu. Tímto jsme si zodpověděli dvě výzkumné otázky, tedy jak studenti vnímají stres, dále kde nejčastěji a nejvíce pociťují stres. Další výzkumnou otázkou bylo, jak studenti předcházejí a odbourávají stres. I když dané projevy rizikového chování měli relativně vysoké procentuální zastoupení, další alternativy jako sport nebo umění či kultura byli ve většině případů zastoupeny ve větší míře než ony projevy rizikového chování. Shledáváme tedy adolescenty, jako velmi uvědomělé. Můžeme říci, že daného chování ve větší míře nezneužívají. Střední možnosti (spíše ano/ne nebo občas) byli zastoupeny nejméně, spíše jsme sledovali radikálnost názorů – buď ano anebo ne. 4. Výzkumnou otázkou bylo, jestli žáci vnímají vliv vrstevníků ve vztahu ke stresu. V našem výzkumném šetření jsme měli nejspíše adolescenty s dobrým sebepojetím, neboť více jako 60% odpovědělo, že i kdyby nechtěli jít s přáteli za zábavou nebo odmítli návykovou látku, necítili by se z vrstevnické skupiny vyřazení. Žáci jsou si také dobře vědomi rizik spojených s jejich formami odbourávání stresu (výzkumná otázka č. 5). Nejvyšší informovanost pochází ze

školního prostředí, tudíž primárně preventivní programy, které se realizují především ve školách, mají svůj nesmírný a nepopíratelný účel. Dále sebevzdělávání pomocí internetem, vlastní zkušeností nebo z povídání s přáteli. Celkově tedy můžeme říci, že sice adolescenti mají sklony ve stresových situacích konat rizikově, na druhou stranu jsou ale schopni si najít jinou alternativu, kterou si při stresu mohou pomoci a nemusí mít takový dopad na jejich zdraví, sociální postavení a názor okolí. Všechny výzkumné otázky byli, alespoň nástinem, zmíněny v teoretické části. Můžeme jen doufat, že se rizikové chování bude postupně snižovat, protože v této oblasti vidíme nekonečný kolotoč, kdy ž adolescentů vyrostou rodiče a své vědomosti a návyky budou předávat i svým dětem.

6.1 Doporučení pro praxi

Hlavním výzkumným cílem jsme měli stanoveny, jak se adolescenti vyrovnávají se stresem a jestli jim k vyrovnání se s tímto problémem slouží i rizikové chování. Na základě teoretických východisek a našeho dotazníkového šetření můžeme tedy říci ano, adolescenti používají formy rizikového chování při, během nebo po stresové situaci, není ovšem primárně vyhledáváno právě za tímto účelem, ale můžeme sledovat i jiné metody, kterým jsou adolescenti otevřeni, jako je například relaxování pomocí hudby či sportovní aktivity. Dále si dovolueme tvrdit, že volnočasové aktivity adolescentů také významně ovlivňují výskyt rizikového chování. V rámci našeho tématu by se pro praxi nejvíce hodilo nadále pokračovat v realizaci primárních preventivních programů, které by se ale měli častěji provozovat pomocí besed či prezentací na základních školách, aby v období adolescence měli již žáci přehled o formách toho chování, jeho následcích a možnostech řešení. Jakožto dobrou variantu vidíme buďto, že přednášející má s danou problematikou osobní zkušenost anebo alespoň člověk, věkově se blíží cílové skupině. Dalším doporučením pro praxi může být zlepšování školního klimatu. Navrhujeme buď anonymní hodnocení výuky, nebo třídnické hodiny diskusního charakteru, kde by se žáci mohli svěřit, co jim na klimatu třídy vadí, kdy se necítí dobře a podobně. Toto by bylo realizovatelné za předpokladu, že nikdo není odsouzen za svůj názor a ani v budoucnu nebude za tento názor nijak sankcionován.

ZÁVĚR

Tato práce pojednává o stresu a rizikovém chování adolescentů, zjišťuje a hodnotí, zda můžeme mezi těmito jevy pozorovat vztahy. I když po výsledcích dotazníkového šetření můžeme konstatovat, že se adolescenti rizikově chovají, nutné je také dodat, že jsou schopni nalézt i jiné metody, kterými řeší svůj stres. Jak nám celý výzkum ukázal, vymezené rizikové chování nepreferuje ani polovina oslovených adolescentů. I když jsme v průběhu práce zmiňovali možnosti porovnání výsledků mezi muži a ženami, konečné hodnoty nevykazovaly dost velké rozdíly, aby byly pro naše šetření důležité. Na tomto místě můžeme konstatovat, že více než polovina adolescentů se raději věnuje poslouchání hudby nebo sportu, než-li požívání návykových látek, to ale neznamená, že i přes nižší výskyt v našem šetření není rizikové chování problémem, který by se mohl přestat probírat. Naopak nesmíme zapomínat, co vše ono rizikové chování zahrnuje a jak velkým společenským problémem může v konečném důsledku být. Formy rizikového chování, ať už vandalismus nebo námi šetřené návykové látky se nenápadně vkrádají do našich životů, a proto před nimi nezavírejme oči. Raději buďme příkladem pro naše sourozence, děti či spolužáky a snažme se toto chování co nejméně využívat. Volme jiné metody, které budou prospěšné nejen pro naši psychiku, ale také pro celkovou duševní pohodu. Je totiž jenom na nás, jak budeme svůj život žít, vážít si ho a pečovat o sebe samého i mezi sebou navzájem, v rámci celé společnosti. Ne nadarmo se říká, že mladší vzhlížejí ke starším skupinám a chtějí se nám vyrovnat. Proto apeluji na nás starší jedince, snažme se svůj život obohatit o drobné radost, sdílet mezi sebou praktické poznatky, popřípadě poskytovat rady při rozhodování těm, pro které budou přínosem a pomocí. Dalším způsobem, jak neopomíjet rizikové chování je vytrvale pokračovat v primárních prevencích. Tato prevence by měla probíhat ve školách, nejlépe již od útlého věku, protože kde jinde začít napravovat či eliminovat výskyt tohoto chování, než již na základní škole, našim odhadem by mohlo jít o 5. třídu. Skrz naše sourozence můžeme vzdělávat i jejich okolí, protože pokud dokážeme o daném problému mluvit se svými nejbližšími, cesta k úspěchu je nám již napůl nakloněna a můžeme v tomto ohledu i něco dokázat. Výsledky dotazníkové šetření byly interpretovány v rámci této bakalářské práce a doufáme, že přinesly něco nového do zkoumané problematiky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0159-3.
- [2] CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0062-8.
- [3] CEVAP. *Centrum etické výchovy a prevence sociálně patologických jevů* [online]. [cit. 2015-03-04]. Dostupné z:
<http://www.cevap.cz/index.php/cs/component/content/article/140-cevap-bonus>
- [4] DOLEJŠ, Martin. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. 1. vydání, 2010. ISBN 978-80-244-2642-6
- [5] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [6] KABÍČEK L., CSÉMY L., HAMANOVÁ J. a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: TRITON, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.
- [7] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- [8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
- [9] NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti, jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. 2. rozšířené vydání. 1994. Vědecká knihovna Olomouc.
- [10] MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres*. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.
- [11] MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0240-7.
- [12] MUSIL, Jiří. *Speciální psychologie*. 1999. ISBN 80-244-0008-1
- [13] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres; Praktický atlas sebezvládnání, 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

- [14] SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada Publishing a.s., 2014. ISBN 978-80-247-4042-3.
- [15] URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 1. vydání, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.
- [16] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie, Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-308-0.

SEZNAM TABULEK

Tabulka I – Pohlaví respondentů	50
Tabulka II – Věk respondentů.....	51
Tabulka III – Studovaná škola	51
Tabulka IV – Představa o pojmu stresu	52
Tabulka V – Stresová situace.....	52
Tabulka VI – Nejčastěji pozorovaný stres	53
Tabulka VII – Místo s nejvíce vnímaným stresem	54
Tabulka VIII – Škola a stres.....	54
Tabulka IX – Strategie předcházení stresu (vyjádřena v %).....	55
Tabulka X – Strategie odbourávání stresu (%).....	55
Tabulka XI – Relaxace během stresové situace.....	56
Tabulka XII – Stres z odmítnutí od přátel.....	57
Tabulka XIII – Odmítnutí návykové látky od přátel.....	58
Tabulka XIV – Přátele mě naučili.....	58
Tabulka XV – Uvědomění dopadu rizikového chování	58
Tabulka XVI – Způsob získání informací.....	59

SEZNAM PŘÍLOH

P1: DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia, oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Baťi ve Zlíně. V rámci své bakalářské práce na téma Stresové situace jako příčina rizikového chování u adolescentů realizuji dotazníkové šetření na středních školách v Uherském Hradišti. Tímto bych Vás chtěla požádat o pomoc při shromažďování údajů a to vyplněním tohoto dotazníku. Celé šetření je zcela anonymní, údaje slouží pouze pro mou bakalářskou práci. Odpovídejte prosím pravdivě a dle svého dobrého uvážení, protože na otázky nejsou správné ani špatné odpovědi.

Děkuji za Váš čas a ochotu mi pomoci.

Hezký den a klidné a úspěšné studium přeje

Tereza Dohnalová

1. Jste: žena/muž
2. Věk:
3. Studujete:
 - Střední škola průmyslová, hotelová a zdravotnická Uherské Hradiště
 - Gymnázium Uherské Hradiště
 - Obchodní akademie, Vyšší odborná škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Uherské Hradiště

4. Co si představíte pod pojmem stres?

.....
.....
.....
.....

5. Co si představíte pod pojmem stresová situace?

.....
.....
.....

6. Kdy nejčastěji u sebe pozorujete stres?

- a) Doma
- b) Mezi kamarády
- c) Ve škole
- d) V práci
- e) Neustále
- f) Jiné (pokud jste zaškrtnli tuto odpověď, prosím, rozved'te ji na linky pod textem)

.....

7. Kdy u sebe nejvíce pozorujete stres?

- a) Doma
 - b) Mezi kamarády
 - c) Ve škole
 - d) V práci
 - e) Neustále
 - f) Jiné (pokud jste zaškrtnli tuto odpověď, prosím, rozvedte ji na linky pod textem)
-

8. Škola mě stresuje nejvíce:

- a) Při zkoušení
- b) Při učení
- c) Kvůli výběru VŠ
- d) Kvůli maturitě
- e) Kvůli určitému předmětu (pokud ano, uveďte který).....
- f) Kvůli vyučujícímu

9. Jaké máte strategie předcházení stresu? (zatrhněte podle míry souhlasu)

Kouřím cigarety	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Kouřím marihuanu	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Piju alkohol	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Sportuju (jakýkoliv aktivní pohyb)	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Jdu za kulturou (koncert, kino, divadlo apod.)	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Čtu knihy	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Poslouchám oblíbenou hudbu	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Spím	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Jím	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Připravím se na danou situaci	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne

Jiné (uveďte).....

10. Jaké máte strategie odbourávání stresu?

Kouřím cigarety	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Kouřím marihuanu	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Piju alkohol	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Sportuju	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Poslouchám oblíbenou hudbu	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Sleduji filmy/divadelní představení	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Čtu knihy	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Jím	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Spím	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne

Jiné (uved'te).....

11. Jakým způsobem relaxujete, když pocítíte stres? (možno zatrhnout více odpovědí)

- a) Spánek
- b) Umění (kresba, hudba, knihy, filmy a podobně)
- c) Sport (běh, míčové hry a podobně)
- d) Relaxační cvičení (jóga a podobně)
- e) Kouření cigaret
- f) Kouření marihuany
- g) Alkohol
- h) Jiné (vypište).....

12. Kouříte cigarety? ANO/NE

Pokud ano, s kým nejčastěji?

- a) Sám/Sama
- b) Se svými přáteli
- c) S rodiči
- d) Jiné (vypište).....

13. Kouříte marihuanu? ANO/NE

Pokud ano, s kým nejčastěji?

- a) Sám/Sama
- b) Se svými přáteli
- c) S rodiči
- d) Jiné (vypište).....

14. Pijete alkohol? ANO/NE

Pokud ano, s kým nejčastěji?

- a) Sám/Sama
- b) Se svými přáteli
- c) S rodiči
- d) Jiné (vypište).....

15. Měl(a) jste pocit, že pokud nepůjdete s přáteli za zábavou (např. kluby, diskotéky, bary apod.) nebudou Vás brát do kolektivu?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Občas
- d) Spíše ne
- e) Ne

16. Máte pocit, že pokud odmítnete požit návykové látky (především alkohol, marihuanu nebo cigarety) budou Vás přátelé méně vyhledávat?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Občas
- d) Spíše ne
- e) Ne

17. Naučil(a) jsem se díky svým přátelům (možnost zatrhnout i více odpovědí)

- a) Kouřit cigarety
 - b) Pít alkohol
 - c) Kouřit marihuanu
 - d) Jiné
-

18. Pokud jste zatrhli některou z možností u otázky č. 17 (marihuanu, cigarety nebo alkohol), jste si vědomi dopadu těchto látek na Vaše budoucí zdraví a obtíží s nimi spojenými?

- a) Ano, jsem si zcela vědom(a) dopadu svého chování
- b) Nevím a nezajímá mě to
- c) Ne, nejsem si zcela vědom(a) dopadu svého chování

19. Pokud ano, kde jste o škodlivém vlivu výše zmíněných látek na Vaše zdraví dozvěděl(a)?

- a) Ve škole
- b) Na internetu
- c) Od přátel
- d) Od rodičů
- e) Ji-

né.....

.....

Zde je možno vyjádřit svůj názor, ať už k dotazníku nebo některé z otázek ☺

.....

.....

.....

Děkuji za Váš čas a upřímnost.

