

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Stres a jeho vliv na současnou mládež

Stress and it's influence today's youth

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Autor:

Prof. PhDr. RNDr. Marie Vágnerová, CSc.

Marie Moudrá

Praha 2019

Poděkování

Chtěla bych poděkovat prof. PhDr. RNDr. Marii Vágnerové, CSc. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích, které mi pomohly tuto bakalářskou práci zkompletovat. Dále děkuji všem respondentům, kteří mi umožnili získat potřebné informace k vypracování praktické části bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat celé své rodině a přátelům za podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Stres a jeho vliv na současnou mládež“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Marie Moudrá

Anotace

Téma práce, teoretická část, praktická část, cíl práce. Tématem mé bakalářské práce je stres a jeho vliv na současnou mládež. Teoretická část obsahuje tři kapitoly – období adolescence, stres, a zvládání stresu. Věnuji se detailněji pojmu stres. Praktická část se skládá z dotazníkového šetření, které se zaměřuje na zjištění stresových faktorů, které na dnešní mládež působí, do jakých stresových situací se dostávají, a jak se s nimi vyrovnávají.

Klíčová slova

Adolescence, vývojová fáze, stres, stresory, zvládání stresu, relaxace

Annotation

Topic of the thesis, theoretical part, practical part, aim of the work. The topic of my bachelor thesis is stress and its influence on contemporary youth. The theoretical part contains three chapters – the period of adolescence, stress, stress management. I deal with the concept of stress in more details. The practical part consists of a questionnaire, which focuses on finding stress factors that affect today's youth, into which stress situations they get, and how they deal with them.

Keywords

Adolescence, developmental phase, stress, stressors, stress management, relaxation

Obsah

Obsah.....	5
Úvod.....	7
1. Adolescence.....	8
1.1. Rozdělení adolescence.....	10
1.1.1. Časná adolescence	10
1.1.2. Střední adolescence	10
1.1.3. Pozdní adolescence	10
1.2. Psychické změny adolescence.....	11
1.3. Fyzické změny adolescence	13
1.4. Úkoly dospívajících v období adolescence	14
1.5. Současná generace adolescentů.....	15
2. Stres.....	16
2.1. Druhy stresu.....	17
2.2. Stresory	18
2.3. Reakce na stres.....	19
2.4. Stres u adolescentů	22
3. Jak stres zvládat.....	23
3.1. Fyzické cvičení.....	27
3.2. Spánek	27
3.3. Relaxace	28
4. Praktická část	30

4.1. Výzkumná metoda.....	30
4.2. Provedení výzkumu	30
4.3. Cíl výzkumu	30
4.4. Cílová skupina.....	31
4.5. Vyhodnocení výzkumu	31
4.6. Hypotézy	31
4.7. Přehled získaných výsledků a jejich interpretace	31
4.8. Vyhodnocení hypotéz.....	48
4.9. Shrnutí získaných výsledků	49
Závěr.....	51
Seznam použité literatury	53

Úvod

Téma „Stres a jeho vliv na současnou mládež“ jsem si vybrala proto, protože mě problematika stresu velmi zajímá. Je důležité více obeznámit s tímto tématem společnost, protože stres je stále častěji diskutovanějším problémem. Podle mého názoru každý ví, co stres je a jak se cítí, když stres prožívá. Nicméně nemusí vědět, jak se s ním vypořádat, a jaké následky na jeho psychiku může mít intenzivní a příliš častý stres. Proto jsem se v mé práci věnovala i tomu, jaké existují způsoby zvládnání stresových situací a jak se lépe se stresem, který na nás působí vypořádat.

Zkoumanou skupinou jsou adolescenti, které jsem si vybrala proto, že se v období dospívání začínají vyskytovat problémy a situace, s nimiž se musí naučit vypořádat. Nároky na jedince se neustále zvyšují, a proto může být jejich psychika velmi zatížena. Je důležité s touto problematikou obeznámit právě již zmiňované adolescenty, pro které by se zvládnání stresových situací mohlo stát zvládnutelnějším.

Společnost by měla věnovat zvýšenou pozornost dospívajícím, protože problémy, které jsou pro ni nedůležité a bezpředmětné, mohou být pro adolescenty významné. Mohou ovlivnit jejich životy i jejich postavení ve skupině, a tudíž by společnost měla být dospívajícím jedincům oporou ve všech ohledech.

Když se zamyslím nad stresem jako takovým v dřívějších dobách, kdy největším měřítkem pro stres byly skutečnosti jako prospěch ve škole, budoucí zaměstnání nebo zabezpečení rodiny, tak v tom samém pojetí, ale v současnosti se jedná o problémy, které jsou mnohem povrchnější a nedůležité jako je třeba nejnovější model mobilního telefonu, značkové oblečení nebo atraktivnější vyplnění volného času.

Můj výzkum by měl přispět k pochopení významu stresu pro adolescenty, kteří by měli zaměřit větší pozornost na své pocity, a naučit se s nimi pracovat. Stresové situace, které zažívají, by měli zvládat např. díky metodám, které jsem v mé práci uvedla.

Svou bakalářskou práci, bych chtěla uchopit jako příručku, která by mohla přispět k tomu, aby člověk o svých problémech a svých pocitech více hovořil a nestyděl se za ně.

1. Adolescence

„Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa adolescere (dorůstat, dospívat, mohutnět). Jako termín označující určité období života člověka bylo toto slovo použito poprvé v 15. století (Muuss, 1989). Přitom označení “adolescenti” (typické pro psychologii) se v českém jazyce volně zaměňuje s označením dospívající či dorost (typické pro lékařské vědy) a rovněž s širším označením mládež (charakterističtější pro sociologii a pedagogiku)“.¹

Období adolescence je vývojová fáze, která se vyznačuje mnoha tělesnými a psychickými změnami. Probíhá v ní řada procesů, které se podle jednotlivých funkčních systémů, vědní sféry i běžných projevů označují jako procesy růstu, zrání, vyspívání, socializace, formování apod.²

V důsledku typických vývojových změn je adolescence jednou z nejdůležitějších etap lidského života, kde se mění jedincovo postavení ve společnosti, celkové sebezpojetí a pohled na svět.³

Adolescence označuje období dospívání mladého člověka, který hledá svou vlastní identitu. V této fázi života je adolescent velmi kritický a nejistý vůči sobě a svému okolí. Rodina a vrstevníci by mu měli pomoci s nalezením jeho já. Dospělí by měli adolescenta brát zcela vážně a své názory obhajovat logickými argumenty.⁴

Pojem “identita” uvedl do psychologie E. Erikson. Zcela vhodná definice identity neexistuje. Česká možnost významu identity může být “totožnost”. Dokážeme si

¹ ROONEY, Anne. Příběh psychologie: od duchů k psychoterapii: naše mysl v průběhu věků. Přeložil Daniel MICKA. Praha: Dobrovský, [2018]. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-889-8. Str. 6.

² TAXOVÁ, Jiřina. Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 14-426-87. Str. 59.

³ MARHOUNOVÁ, Jana. Dospívání. Praha: Empatie, 1996. Společensko-vědní řada. ISBN 80-901618-7-1. Str. 18.

⁴ VYMĚTAL, Štěpán. K problematice adolescence. Info zpravodaj: magazín informačního centra o hluchotě FRPSP. 2002, 10(2), 16.

odpovědět na otázky “kým jsem“ a “kam ve světě patřím“? Je to velmi obtížný úkol, který může trvat celoživotně.⁵

Adolescence je druhá fáze dospívání, kterou můžeme vymezit od 15 do 20 let. Z hlediska biologického ohraničení je vstupem do této fáze pohlavní dozrání. Z hlediska sexuálního vývoje adolescent mění sexuální partnery a projevuje se zde tendence experimentovat, o vážné vztahy se však nejedná. Adolescenti se v tomto období neztotožňují s přijetím rodičovské role a předčasné rodičovství může zkomplikovat vztahy s vlastní rodinou, od které se chtěl jedinec osamostatnit, ale zpravidla to není možné. Adolescent je považován za samostatného a dospělého člověka po dvou fázích vývoji identity:

- Fáze postupné stabilizace – jedinec vyvážil vztahy se svými rodiči.
- Fáze psychického osamostatnění – jeho sebehodnocení se srovnáním hodnocení ostatními lidmi se víceméně neodlišuje. Jedinova identita dává určitý řád a smysl.⁶

Podle P. Říčana: *„Adolescent se má vyznat sám v sobě a najít své místo ve světě, ověřit si, co dokáže a co vydrží, sám sebe najít v nějakém přesvědčení a životním programu. Má dokončit přípravu ke společenskému uplatnění v práci nebo udělat důležitá rozhodnutí v tomto směru (vstup na vysokou školu). Ve vztahu k druhému pohlaví má zažít něco víc než pouhé okouzlení, něco, co bude přinejmenším vážným hledáním, pokusem poznat a dát se poznat. To jsou velké úkoly a nelze se divit, že v sobě adolescenti mívají mnoho zmatků a nejasností“.*⁷

Adolescenti potřebují cítit volnost a svobodu. Toto období chtějí, co nejdříve překonat, přežít a žít podle jejich uvážení, ale na druhou stranu odmítají zodpovědnost a povinnosti.⁸

⁵ ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 97880-247-1174-4. str. 162.

⁶ VYMĚTAL, Štěpán. K problematice adolescence. Info zpravodaj: magazín informačního centra o hluchotě FRPSP. 2002, 10(1), 17.

⁷ ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5. Str. 191.

⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha:

1.1. Rozdělení adolescence

Podle P. Macka dělit na tři různé fáze:

- časná adolescence
- střední adolescence
- pozdní adolescence

1.1.1. Časná adolescence

Tato fáze je vymezená od 10-13. roku života. Charakteristický pro tento úsek jsou především pubertální změny. Adolescenti projevují zájem o vrstevníky opačného pohlaví. Jedinec prochází biologickými a fyzickými změnami, které vedou z dětství do období adolescence a následovně až do dospělosti.⁹

1.1.2. Střední adolescence

Období mezi 14-16. rokem života. Adolescenti se chtějí odlišovat od svých vrstevníků, např. hudbou, oblečením. Pro toto období je typické hledání vlastní identity a charakteristickým znakem je vzdor vůči okolí.¹⁰

1.1.3. Pozdní adolescence

Nejčastěji probíhá mezi 17-20. rokem. Důležitým mezníkem je ukončení vzdělání a hledání pracovního uplatnění. Adolescenti mají velkou potřebu někam patřit, a něco s druhými sdílet. Silně uvažují o budoucích plánech a cílech, jak v partnerských vztazích, tak i v profesi. To záleží také na tom, zda se adolescenti např. rozhodují pro studia na vysokých školách, jestli jsou ekonomicky zajištěni a jestli bydlí nebo nebydlí s rodiči.¹¹

Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1. Str. 367-368.

⁹ MACEK, Petr. Adolescence. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7. Str. 35.

¹⁰ MACEK, Petr. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7. Str. 36.

¹¹ MACEK, Petr. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7. Str. 36.

1.2. Psychické změny adolescence

Pro psychickou změnu v adolescenci je důležitá osobní identita člověka, která probíhá ve třech fázích. Jako první se označuje sebeuvědomění si sebe sama, své pravosti a stejnosti. Druhá fáze je vnitřní ztotožnění se a vykonávání sociálních rolí a třetí fáze je prožívání odvozené z poznání svých vrstevníků.¹²

Citové změny bývají složitější a nepředvídatelné. Adolescent může být jeden den velmi náladový a vzdorovitý a druhý den se může jevit jako dospělý a vyrovnaný člověk. Kvůli fyzickým a psychickým změnám, které se v jedinci odehrávají je pochopitelné, že oni sami nedovedou své emoce ovládat nebo je předvídat.¹³

Dospívající začínají přemýšlet jiným způsobem. Podstatná schopnost je samostatné myšlení. Podle R. Winstona je samostatné myšlení: *„když člověk dokáže sám přemýšlet a činit informovaná rozhodnutí, aniž by jeho úvahy a rozhodovací proces někdo usměrňoval, projevuje samostatný úsudek. Jedinec začíná myslet samostatně už jako malé dítě – ovšem zdokonalování této dovednosti vyžaduje čas a zkušenosti. Během dospívání se schopnost samostatného myšlení rychle rozvíjí, poněvadž se rychle vyvíjejí i příslušné oblasti mozku, které jsou odpovědné za poznání. Jak se funkce mozku rozšiřují, mladí lidé si postupně doladují a tříbí dovednosti, díky nimž se stávají nezávislymi jedinci. Učí se jednak od druhých, jednak ze svých vlastních pokusů a omylů.“*¹⁴

Pro adolescenta je typické abstraktní uvažování, kdy předmětem jeho pozornosti a úvahy může být cokoliv. Patří sem například hypotetické uvažování, kdy adolescent přemýšlí o různých možnostech. Dokonce i o možnostech, které pravděpodobně neexistují. Jedinci dokáží akceptovat hypotetický problém, který jim dovoluje nacházet správné řešení, aniž by brali v potaz skutečnost nebo prvotní hypotézu. *„Adolescenti by např. dokázali teoreticky uvažovat a argumentovat na téma „sníh je černý.“* Díky

¹² ŠULAVÍKOVÁ, Blanka. Vychovávateľ. Identita v období dospievania. 2007, 54(7), 2-7.

¹³ CARR-GREGG, Michael a Erin SHALE. Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících.

Praha: Portál, 2010. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-662-9. Str. 18-19.

¹⁴ WINSTON, Robert M. L. Dospívání: spolu to zvládneme: obrazový průvodce základy biologie, sexuologie a psychologie. Přeložil Jiřina STÁRKOVÁ. Praha: Slovart, [2018]. ISBN 978-80-7529-604-7. Str. 18.

samostatnému myšlení, jedinec dokáže porozumět různým názorům a teoriím jinak než doposud.¹⁵

Dospívající jedinci bývají častokrát podrážděni, a to se často projevuje nedostatkem sebekontroly a sebeovládání. Emoční reakce mají většinou charakter krátkodobých afektů, např. silně radostnou náladou, nadšením nebo naopak zlostí, vztekem, hněvem.¹⁶

Důležitou účast na projevech chování mají i vlastnosti osobnosti dospívajícího a temperament jeho výchovy v rodině. Záleží jak na vrozených dispozicích dítěte, tak i na výchově rodičů.¹⁷

Narůstá intelektuální zralost: sebereflexe – jedinec dokáže sám se sebou komunikovat, vcítit se do sebe.¹⁸

Adolescenti mohou mít strach z budoucnosti, a proto potřebují cítit bezpečí a jistotu. Uvědomují si rozdíl mezi přítomností a budoucností, a také to, že radost, kterou prožívají právě teď, nemusí trvat příliš dlouho a jejich pocity se mohou změnit. Budoucnost pro ně začíná mít určitý smysl. Stávají se velmi přecitlivělými, vztahovačnými a odmítají kompromisy.¹⁹

V 18. letech je adolescent plnoletý a má naprostou volnost rozhodovat se podle svého uvážení, za které je již sám zodpovědný. Definitivní volba nebo definitivní rozhodnutí je pro adolescenty náročné. Erikson (1963) nazývá tento postoj jako *adolescentní*

¹⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1. Str. 379-380.

¹⁶ TAXOVÁ, Jiřina. Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 14-426-87. Str. 176-177.

¹⁷ MARHOUNOVÁ, Jana. Dospívání. Praha: Empatie, 1996. Společensko-vědní řada. ISBN 80-901618-7-1. Str. 19.

¹⁸ KERN, Hans. Přehled psychologie. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8. Str. 178.

¹⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1. Str. 387-388.

*psychosociální moratorium. „Moratorium je projevem potřeby odložit rozhodnutí, které by bylo příliš závazné“.*²⁰

V závěru adolescence vrcholí fluidní inteligence neboli přirozená vynalézavost při řešení logických potíží. Do jisté míry je vrozená a rozvíjí se především zráním mozku. Dospívající mohou být rovnými partnery svých rodičů nebo učitelů.²¹

1.3. Fyzické změny adolescence

Fyzické změny jsou důležitým projevem pro adolescenci. Adolescent může být hrdý anebo může ztrácet svou sebejistotu kvůli fyzickým změnám. To, jak se adolescent cítí, záleží i na chování lidí v jeho okolí. Chlapci rostou rychleji, dívky rychleji dospívají.²²

Průměrní chlapci vyrostou ze 171 cm v patnácti letech na 178 cm v osmnácti letech, zatímco dívky ze 164 cm na 165 cm. Chlapcům mohutní svalstvo a tím dostávají mužnou postavu. Kolem šestnáctého roku se začne projevovat mutace. Dívkám začíná růst ňadra a boky, a tím dostávají výrazně ženskou postavu. U obou pohlaví začíná růst ochlupení v podpaží. Adolescent se velmi soustředí na svou postavu, kterou hodnotí buď kladně nebo záporně.²³

Silný a mužský jedinec je sebejistý, oblíbený v kolektivu, může se z něj stát i agresor šikany vůči oběti, kterým často bývá naopak slabý, tělesně nevyspělý mladík.²⁴

Mladíci ve věku osmnácti let jsou na vrcholu své sexuální aktivity: produkce testosteronu je maximální. U žen je vrchol sexuální aktivity až kolem třiceti let.²⁵

²⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1. Str. 371.

²¹ ŘÍČAN, Pavel. Psychologie: příručka pro studenty. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2. Str. 273.

²² VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1. Str. 373-374.

²³ ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5. Str. 193.

²⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1. Str. 374-375.

²⁵ ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5. Str. 193.

Dochází k dokončení osifikace kostry. Jakmile přestává růst páteř, růst se zastavuje. Zvyšují se výkony orgánů, klesá počet dechů a tepů, zvyšuje se krevní tlak.²⁶

Je dosažena schopnost sexuální reprodukce, a také se rozvíjí sekundární pohlavní znaky. Do stadia dospělosti dozrávají pohlavní žlázy. V důsledku toho u dívek začíná první menstruační krvácení a u chlapců se začínají vyskytovat neúmyslné výrony semene. Jedincův životní styl může nástup puberty buď urychlit anebo zpozdit.²⁷

1.4. Úkoly dospívajících v období adolescence

V období adolescence čekají jedince 4 úkoly:

- Jedinec by si měl vytvořit pozitivní a spolehlivou identitu. Velmi záleží na dětství jedince, které vytváří základy, na nichž se rozvíjí i jeho identita. Adolescent si musí pokládat zásadní otázky a rozhodovat se v kontextu se zásadními problémy, či potížemi, hodnotami, postoji a normami. Jedinec musí dospět do takové situace, aby začal chápat a přijímat sám sebe. Může se stát, že dospěje k závěru, že není dostatečně dobrý pro sebe ani pro své okolí. Může nastat fáze, kdy se cítí bezcenný a nedokáže si vytvořit identitu, která je pozitivní. Někteří jedinci nechtějí dávat najevo své pocity nebo si je přiznat, což může vést k emočnímu zastavení či k emoční blokádě.
- Získání nezávislosti na dospělých. Odpoutávání se od rodičů začíná od počátku puberty do konce adolescence. Jedinci musí dospět k emocionální nezávislosti, jinak nemohou dospět, proto je důležité navazování přátelských vztahů, díky kterým se dostává adolescentovi potřebná a nezbytná opora.
- Najít milované osoby mimo oblast rodiny. Za počátek nacházení se již považuje to, když dítě v pubertě upřednostňuje kamarády před rodinou, nebo když jim začíná přikládat velký význam. Pro adolescenta je důležité, aby někam patřil a okolí ho přijalo. V období dospívání jsou přátelé ještě důležitější, a proto

²⁶ LISÁ, Lidka, KŇOURKOVÁ MARIE. Praha: Avicem, 1986. ISBN 08-084-86. Str. 251.

²⁷ JEDLIČKA, Richard. Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5. Str. 169.

potřebují být adolescenti neustále ve styku s kamarády, a hledají blízké přátele. Tyto vztahy jsou důležité pro odpoutání od dospělých, především od rodičů.

- Najít cestu k zaměstnání, zajistit si ekonomickou nezávislost a najít si své místo ve světě. V období dospívání jedinci začínají přemýšlet a uvažovat o budoucím povolání. Jestliže má adolescent štěstí, může se stát, že cestou, kterou chce jít, už zná nebo alespoň trochu tuší, co by ho v životě bavilo, a čím by chtěl být. Jiní mohou po budoucím povolání pátrat, a proto potřebují pomoc od rodičů. Jsou na ně častěji kladeny vysoké nároky, že musí získat, co nejlepší hodnocení, aby měli, co nejlepší práci, a proto se u nich může začít objevovat úzkost.²⁸

1.5. Současná generace adolescentů

Současní adolescenti častokrát berou např. možnosti vzdělávání, cestování do zahraničí jako samozřejmost oproti minulé generaci. Výzkumy potvrdily, že poklesl zájem o společenské dění, ale adolescenti jsou spokojenější ve srovnání s dospívajícími v 90. letech. Život berou takový, jaký je. Zásadní rozdíl je ten, že současní adolescenti mnohdy vyplňují svůj volný čas telefonem, internetem, sociálními sítěmi, a to v nich zároveň vyvolává pocit prázdnoty a osamělosti. Preferují pasivní druh odpočinku, jednoduché rozptýlení a zábavu nebo krátkodobé intenzivní zážitky, protože nevyžadují dlouhodobou přípravu a trénink. Odkládají dlouhotrvající závazky, které se odrážejí např. v partnerských vztazích nebo v rodičovství.²⁹

Současní adolescenti mají téměř vše povoleno. Pro dnešní adolescenty je důležitá zábava, která přispívá ke krátkodobým a nezávazným vztahům. Jestliže měl adolescent dobrý vztah s rodiči v dětství, nemusí znamenat, že v důsledku tohoto období se vztah k rodičům musí změnit. V dnešní době je adolescent aktivní jedinec, který má v mnoha směrech možnost své volby.³⁰

²⁸ CARR-GREGG, Michael a Erin SHALE. Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících.

Praha: Portál, 2010. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-662-9. Str. 69-78.

²⁹ MACEK, Petr. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7. Str. 116-118.

³⁰ MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, ed. Vztahy v dospívání. 2. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-46-4. Str. 17-19.

2. Stres

Někdy nás může znepokojovat velký problém nebo se nakupí více malých problémů, se kterými si neumíme poradit a převyšují naši schopnost se jim přizpůsobit. V důsledku toho můžeme prožívat stres. Stres, ale může být i pozitivní. Ten prožíváme při pocitu radostné nálady.

„Stres je tělesně-duševní reakce na stresory nebo stresové podněty. Tak například stresor „neustálý časový tlak“ vytváří stresovou reakci – noční nespavost a přemílání problémů.“³¹

Na nějaké nebezpečí, strach nebo situaci, která se vymyká naší zkušenosti, zareagujeme způsobem, který se nazývá „boj nebo útek“. Když se cítíme ohroženi, mozek pohotově zaplaví tělo látkami, které nás nutí k rychlé reakci. Mezi tyto chemické látky patří neurotransmitery – adrenalin a kortizol, které vyvolávají tělesné projevy: srdce rychleji pumpuje krev, okysličují se svaly, kůže je chladnější. Jelikož se krev stahuje do svalstva a vnitřních orgánů, oční panenky se roztáhnou, aby zachytily více světla. Stres se může projevovat různými pocity, např. cítíme nervozitu, napětí nebo paniku. V důsledku toho můžeme i špatně spát a hůře se soustředit.³²

Stres pochází z anglického slova “stress“, které vzniklo z latinského slovesa “stringo, stringere, strictum“, což znamená “utahovati, stahovati, zadrhovati“. Pojem “být ve stresu“ můžeme chápat jako “být vystaven nadměrné zátěži“.³³

Podle H. Selye: *„Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.“*

Stres je stav, který se utvářel a zlepšoval několik desítek milionů let, aby člověka, co nejrychleji a nejúčinněji ochránil před existujícím ohrožením.³⁴

³¹ HARSS, Claudia. Stres, cena úspěchu?: Aktivní překonávání stresu pro zaměstnané ženy. Vimperk: Tina, 1994. ISBN 80-85618-15-x. Str. 17.

³² MORGAN, Nicola. Průvodce stresem pro náctileté. Přeložil Barbara HAJNÁ. Praha: Slovart, 2016. ISBN 978-80-7529-012-0. Str. 19-21.

³³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Str.

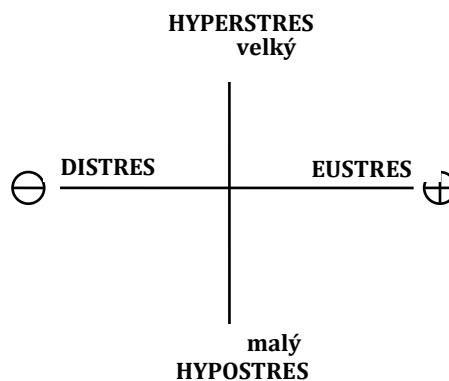
³⁴ HRAPKOVÁ, Otília. Stres. Rodina a škola. 1993, 40(5), 14-15.

Stres působí na každého člověka jinak. Někdo prožívá stresovou reakci spíše tělesně, např. cítí napětí, třese se, má problémy s dýcháním, na váze přibírá anebo hubne, zhorší se kvalita spánku. U jiných lidí mohou figurovat duševní příznaky, např. podrážděnost, nervozita, častá změna nálady.³⁵

2.1. Druhy stresu

Stres dělíme na 4 skupiny:

- **Hypostres** – je slabší forma stresu, na kterou se lidské tělo dokáže přizpůsobit a dlouhodobě ji snášet.
- **Hyperstres** – je přílišný stres, který má na celý organismus negativní dopad. Jestliže působí dlouhodobě může vyvolat psychosomatické zhroucení.
- **Eustres** – je pozitivní stres, který způsobuje vzrušení a napětí při prožívání všedních životních situací. Motivuje nás k získání cílů a povzbuzuje k lepším výkonům.
- **Distres** – je protikladem eustresu. Tento nezdravý stres může vyvolat vážná onemocnění. Mohou ho vyvolat extrémní situace, které vzbuzují v těle metabolické reakce.³⁶



³⁵ PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-0185-1. Str. 28.

³⁶ Jaké existují druhy stresu | Slovníček pojmů - Apas.cz. Kurzy a školení emoční inteligence a osobního rozvoje | APAS [online]. Copyright © 2017 [cit. 10.02.2019]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicekpojmu/druhy-stresu/>

2.2. Stresory

Stresor můžeme chápat jako negativní vliv, který na jedince působí, např. nedostatek potravy či tekutin, působení jednoho člověka na druhého, časový tlak a nedostatek času.³⁸

„Stresor je situace, které je jedinec vystaven, a aby jí mohl čelit, potřebuje se na ni adaptovat“. Rozlišujeme na akutní a chronické stresory:

- Akutní – jestliže člověk prožije nějakou těžkou, traumatizující situaci, např. havárii v autě nebo šikanu, první reakce na tuto událost nemusí být bouřlivá, ale i přes to, může na člověku zanechat dlouhodobé následky. Při silně traumatizujícím prožitku se projeví posttraumatická stresová porucha, pro kterou jsou charakteristické úzkostné stavy s neočekávanými reakcemi, např. zvýšení krevního tlaku, strach, pocení. Jedinec bývá často unavený, ztrácí veškerou motivaci a spokojenost. Později se začínají vyskytovat deprese, které by člověk měl řešit psychoterapií.
- Chronické – opakující se situace, např. nespokojenost v partnerském vztahu, nedostatek financí, pracovní přetížení, životní styl. Jedinec se vzhledem k přetrvávajícím zátěžím cítí být vyčerpaný a deprimovaný.³⁹ H. Seyle rozlišuje mezi fyzikálními a emocionálními stresory:
- Fyzikální – kouření cigaret, požívání alkoholu a další jiné drogy, radiace, nízký obsah kyslíku ve vzduchu a jeho znečištění, viry, změny ročních období.
- Emocionální – nepřátelství nebo nenávisť vůči osobě, úmrtí blízké osoby, nedostatek podnětů pro povzbuzení.⁴⁰

³⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Str. 8.

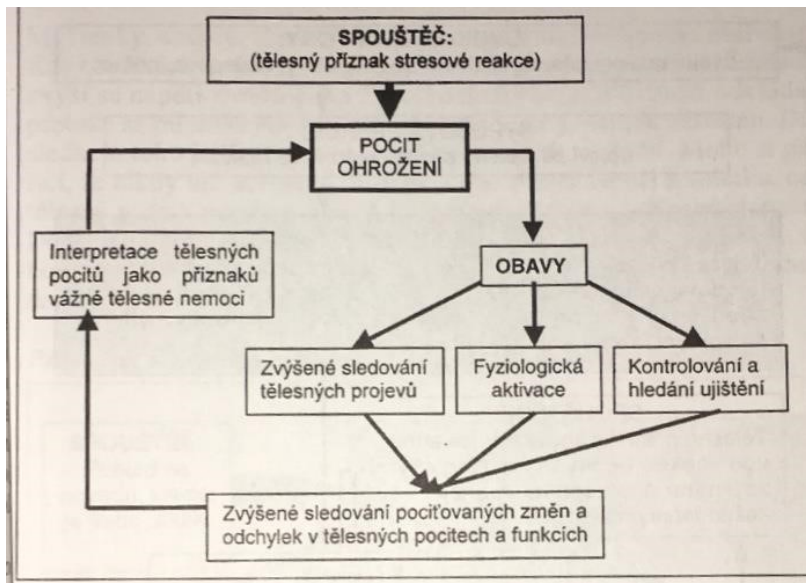
³⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Str. 12.

³⁹ CUNGI, Charly. Jak zvládnout stres. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6. Str. 20-21.

⁴⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Str. 12.

2.3. Reakce na stres

Při úzkostném myšlení se zaměřujeme na ohrožení, které v nás vyvolává již zmiňovanou úzkost nebo strach, a tím přehlízíme ostatní podněty. Myslíme jen na řešení nebezpečné situace. Pokud reakce na nebezpečí po odeznění pořád přetrvává, nepříznivé tělesné pocity a myšlenky se stupňují, úzkost se může lehce vymknout kontrole. Začíná se projevovat silný neklid, třes, snaha utéct ze situace, pití alkoholu.⁴¹



Obr. 2. Udržovací mechanismus u somatizace stresu⁴²

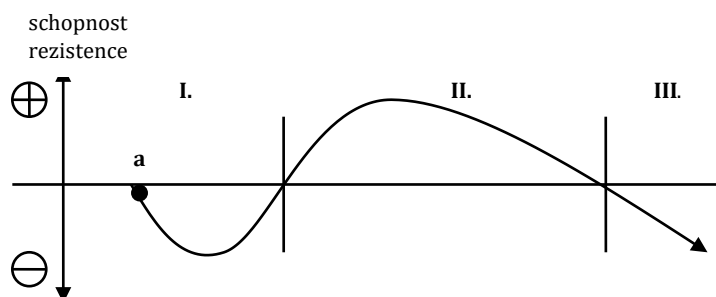
K čemu slouží reakce na stres? Směřuje k navrácení vnitřní rovnováhy, která byla vnějšími vlivy poškozena či oslabena. Tento proces se nazývá všeobecný adaptační syndrom, který se skládá ze tří fází:

- První fáze: organismus na silnou zátěž reaguje šokem – bušení srdce, sníží se svalové napětí, poklesne krevní tlak. Jedná se o poplachovou reakci. Když je zátěž na člověka menší, organismus reaguje mírněji a projevuje se hlavně zvýšenou ostražitostí.

⁴¹ PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-0185-1. Str. 16-17.

⁴² PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9. Str. 31.

- Druhá fáze: tato fáze přichází, jestliže je člověk delší dobu vystaven stresovým faktorům, které se vyznačují trvalým vypětím organismu. Můžeme ji nazývat jako fáze rezistence.
- Třetí fáze: jestliže už organismus nemá prostředky, jak se přizpůsobit, vstupuje do fáze vyčerpanosti.⁴³



Obr. 3. *Schopnost zvládat stres podle Selyeova modelu obecného adaptačního syndromu (GAS) a... podnět typu působení stresoru.*

První fáze – stadium poplachové reakce,

Druhá fáze – stadium adaptace a zvýšené rezistence (obranyschopnost organismu),

Třetí fáze – stadium vyčerpání rezerv, sil, obranných možností⁴⁴

Po příznaku nebezpečí se v řídicím centru organismu zapne servis pomoci. Změní se napětí ve svalech, vytvářejí se obranné a úhybné pohyby, zrychlí se dech a srdeční tep, do těla se dostává adrenalin.⁴⁵

Reakce na stres:

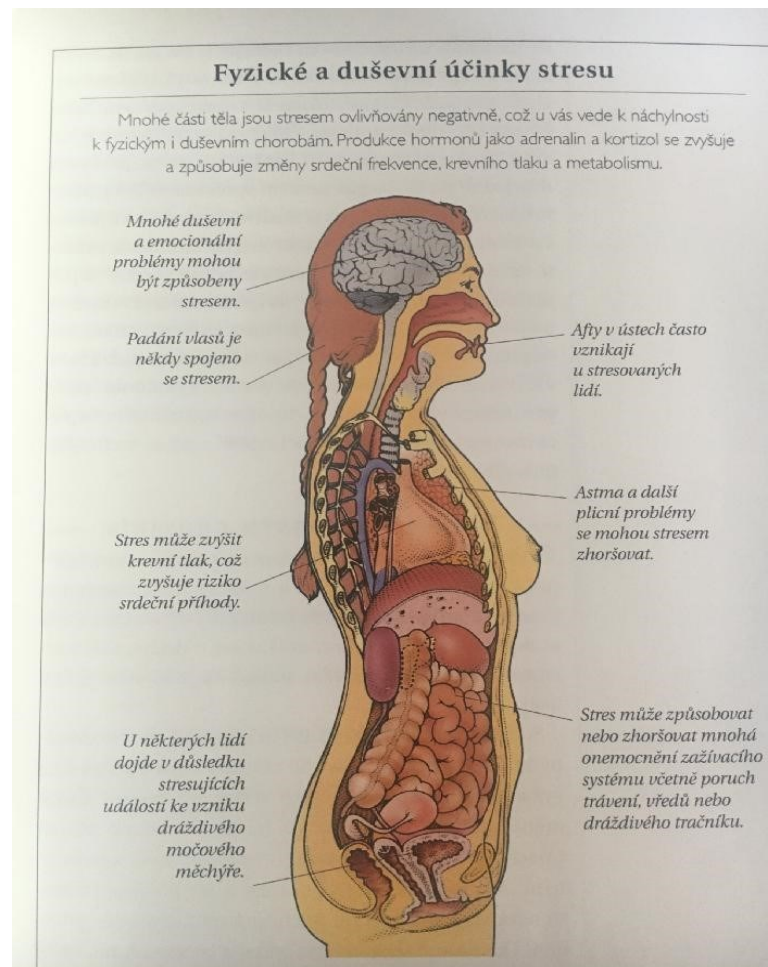
- Emocionální reakce – u jedince narůstá vysoká podrážděnost, nervozita, náládovost. Neschopnost se uvolnit, rozhodovat se, nebo si něco užít. Jedinec může ztratit chuť k jídlu, nebo naopak má extrémní potřebu jíst.

⁴³ CUNGI, Charly. Jak zvládnout stres. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6. Str. 16-17.

⁴⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Str. 17.

⁴⁵ HRAPKOVÁ, Otília. Stres. Rodina a škola. 1993, 40(5), 14-15.

- Fyzické reakce – rychlé dýchání, bolesti hlavy, svalové napětí, silné bušení srdce, nervozita, únava a slabost.⁴⁶



Obr. 4. Fyzické a duševní účinky stresu⁴⁷

Chování se pod vlivem stresu výrazně mění. Jedinec to sám na sobě poznat nemusí, ale celému okolí je to zřejmé. Stává se, že člověk se chová jako někdo jiný a necítí se ve své kůži. Když se stres nahromadí, člověk není schopen reagovat přiměřeně. Tichý, rozumný a spolehlivý jedinec se může změnit na emočně roztržitého člověka.⁴⁸

⁴⁶ WILKINSON, Greg. Stres. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80-247-0092-1. Str. 16-18.

⁴⁷ WILKINSON, Greg. Stres. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80-247-0092-1. Str. 19.

⁴⁸ UZEL, Jaroslav. Prevence a zvládnání stresu. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008.

Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9. Str. 25.

2.4. Stres u adolescentů

Stres u dospívajících se liší ve srovnání s dospělými lidmi nebo malými dětmi. Podle N. Morgan můžeme stres rozdělit na dvě kategorie problémů. Problémy, které souvisí s životní fází a ty, které souvisí se stavem mozku:

- Životní fáze – do této kategorie patří všechno, co přináší tato životní fáze, např. zkoušky ve škole, kde náctiletí cítí veliký nápor, aby je úspěšně zvládli. Poznávání světa je taky důležitým mezníkem, kdy na ně působí tlak od ostatních, jelikož se jim otvírají nové možnosti v životě a mají strach z budoucnosti. Šikana na sociálních sítích je častou záležitostí dnešní doby.
- Stav mozku – pro jedince je obtížné ovládat své emoce, které jsou v tomto období velmi silné a intenzivní. Část mozku, na které závisí emoční prožívání se v dospívání mění a dále dozrává. Dospívající mají problém se rychle rozhodovat nebo zvažovat, jestli něco je nebo není riskantní. Jedinci potřebují více spánku – cca 9 hodin. Jestliže není tato potřeba uspokojena, adolescent, cítí silnou únavu, která podporuje rozvoj stresu.⁴⁹

⁴⁹ MORGAN, Nicola. Průvodce stresem pro náctileté. Přeložila Barbara HAJNÁ. Praha: Slovart, 2016.

ISBN 978-80-7529-012-0. Str. 23-27.

3. Jak stres zvládat

Pojem „zvládání“ je odvozeno z anglického slova „coping“. Coping lze popsat jako proces vědomého a aktivního zvládání vnitřních a vnějších faktorů, kterým je jedinec vystaven a vnímá je jako faktory, které ho nějak ohrožují. Jeden z nejdůležitějších způsobů, jak zvládat stres je pozorování a vnímání naší kontroly. Jestliže má jedinec v dostatečné míře rozvinutou vnitřní kontrolu, může podle svého uvážení řídit své reakce a prožitky. Jestliže je víc závislý na vnější kontrole, je přesvědčen, že nedokáže ovládat a kontrolovat nic, co se momentálně děje, nebo jen z malé části. Má pocit, že moc nad ním získal někdo jiný, proto může prožívat pocity bezmoci nebo frustrace a jeho prožitek stresu je intenzivnější. Abychom se stres naučili lépe zvládat je důležité získat pocit kompetence, což znamená, že jsme schopni účinně ovládat a ovlivňovat faktory nebo okolnosti, které se v našem životě dějí. Někdy je obtížné nějakou stresovou situaci ovládat nebo se s ní vyrovnat, a pak je vhodné použít taktiku pozitivního přístupu, která pomáhá alespoň snížit subjektivní zátěž stresu. K úspěšné taktice patří i pozitivní myšlení. Je důležité a těžké naučit se ovládat své myšlenky, ale alespoň je můžeme nasměrovat tak, aby fungovaly pro nás.⁵⁰

Cílem zvládání stresové situace je zachování emoční stability neboli duševní rovnováhy. Měli bychom napomoci ke snížení hladiny toho, co nás ve stresu ohrožuje. To můžeme rozdělit podle J. Mareše (2001) na dva základní cíle:

- Primární kontrola a řízení – snažit se přizpůsobit okolní prostředí.
- Sekundární kontrola a řízení – snažit se přizpůsobit samu sebe situaci, která mě ovlivňuje a kterou nemohu změnit.⁵¹

Stresové situace je možné ovládat prostřednictvím pomůcek, které se ukrývají v akronymu STRESS.

⁵⁰ UZEL, Jaroslav. Prevence a zvládání stresu. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008.

Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9. Str. 32-33.

⁵¹ URBANOVSKÁ, Eva. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0. Str. 54-55.

S= Sebedisciplína

T= Tlak nebo snaha o péči o vlastní tělo i duši

R= Relaxace a uvolnění

E= Efektivní protažení těla

S= Smysl pro humor

S= Spolehnutí se na pomoc přátel⁵²

V období adolescence je zvládání stresu obzvláště důležité. Mnoho jedinců je vystaveno určitým typům stresorů v jejich životě úplně poprvé. Může se stát, že nemají dostatečně osvojené strategie zvládání stresu, protože nemají dostatek zkušeností a nedovedou adekvátně posoudit jak stresující situaci, tak vlastní možnosti, a rozhodují se na základě intuice. Starší adolescenti mají větší schopnost nahlížet na problémy z několika úhlů, a proto jsou i při řešení stresových situací aktivnější. Podle Seiffge-Krenke (2000) je důležité, jaké zvládací styly mají adolescenti osvojené v průběhu rané a střední adolescence, jelikož to podle nich ovlivňuje, jak bude jedinec zvládat stresové situace v pozdní adolescenci a v době přechodu k dospělosti. Podle P. Macka a M. Hanžalové (2008) je nejčastějším způsobem zvládání stresové situace v období dospívání přemýšlení o problémech a uvažování o různých možnostech. Adolescenti často sdělují své potíže přátelům nebo jiným lidem, kterých se problém týká.⁵³

Medved'ová, 2000, 2004; Ficková, 2001; Macek, Hanžlová, 2008, tvrdí, že chlapci zvládají své negativní emoce lépe než dívky, ale častokrát problémy popírají a nechtějí je přiznat svému okolí, ani sobě samému. Dívky naopak vyhledávají někoho, komu se mohou svěřit.⁵⁴

Čím je člověk starší a rozumnější už lépe ví, co může očekávat od každodenního života, a tím pádem se zdokonaluje ve zvládání stresových situací. Avšak při události jako je např. smrt v rodině se připravit rozhodně nedá. Reakce na tyto situace si jedinec

⁵² CARNEGIE, Dale a Associates, Inc. Jak překonat starosti a stres. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-807252-320-7. Str. 86.

⁵³ URBANOVSKÁ, Eva. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0. Str. 70.

⁵⁴ URBANOVSKÁ, Eva. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0. Str. 71.

většinou neuvědomuje. Člověk musí nějaký čas strávit uvažováním o zdrojích stresu v jeho životě, a také o tom, jestli fyzická a emocionální odpověď na tyto situace je správná a užitečná, nebo naopak, jestli mu je brání zvládat a mít je pod kontrolou.⁵⁵

Jedinec by měl mít vlastnosti, které mu dovolují správně reagovat na vlivy prostředí. Tyto vlastnosti rozhodují o tom, jestli člověk v dané stresové, zátěžové situaci obstojí nebo ne. Osobnost jedince je dalším důležitým prvkem, na níž záleží zvládnutí stresu. Základní úroveň odolnosti vůči stresu je dána geneticky a ovlivňuje to, jak se jedinec se stresem vyrovná.⁵⁶

Strategie zvládnutí stresu

Techniky zvládnutí dlouhodobého stresu:

Aktivní techniky:

- Přímá agrese – nejefektivnější technika při zvládnutí problémových situací.
- Upoutávání pozornosti – jedinec upoutává pozornost oblečením, komunikací, vychloubáním se.
- Identifikace – jedinec se chová podle určitého vzoru, ztotožňuje se s někým.
- Kompenzace – člověk má tendenci si kompenzovat jeho neúspěch v jedné činnosti úspěchem v činnosti jiné.
- Sublimace – jedinec nevědomě převádí společensky neschvalované pudy do sociálně přijatelné roviny, např. při bojových sportech využívá svou agresivitu.
- Racionalizace – jedna z nejrozšířenějších technik, která jedinci pomáhá vyrovnat se stresem. Neúspěšné chování jedince vysvětluje přípustným motivem vnějšího činitele mimo vlastní kontrolu, např. byla to náhoda.⁵⁷

⁵⁵ WILKINSON, Greg. Stres. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80-247-0092-1. Str. 96.

⁵⁶ UZEL, Jaroslav. Prevence a zvládnutí stresu. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9. Str. 42.

⁵⁷ STACKEOVÁ, Daniela. Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4. Str. 30-31.

Pasivní techniky:

- Popírání – jedinec odstupuje od řešení, např. aby se dočasně uklidnil, zavírá oči.
Regrese – zprimitivnění reakcí, např. dětinské a nevyspělé chování.
- Izolace – jedinec snižuje schopnost řešení stresových situací tím, že uniká do samoty.
- Denní snění – jedinec uniká realitě do světa fantazie.
- Únik do nemoci – týká se především dětí.⁵⁸

Vliv osobnostních vlastností na vyrovnávání se stresem

Osobnostní faktory jedince mají vliv na veškerý proces uvědomování a zvládnání stresu. Ovlivňují odolnost vůči zátěži, a také schopnost ji zvládat. Mezi nejvýznamnější vlastnosti, které ovlivňují stres je neuroticismus, extraverte a svědomitost.⁵⁹

- Neuroticismus – dědičně podmíněná náchylnost k emoční labilitě. Mezi její základní rysy patří úzkostnost a zvýšená citlivost. Neurotičtí lidé reagují na stres vztekem, podrážděností a narůstající úzkostí. Jedinci mají většinou nedostatek sebedůvěry, podceňují své schopnosti a uvažují pesimisticky.
- Extraverte – u jedince převažují pozitivní city, optimistické myšlení, i své sebehodnocení hodnotí kladně. Kvůli celkovému optimismu je pro jedince snadnější přijetí negativních situací.
- Svědomitost – komplex určitých vlastností, díky kterým se jedinec se stresovými situacemi vyrovnává pozitivně: zodpovědnost, spolehlivost, sebeovládání. Takoví lidé bývají trpěliví, vytrvalí a dokážou velmi dobře zvládat dlouhodobý stres.⁶⁰

⁵⁸ BARTŮŇKOVÁ, Staša. Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6. Str. 137.

⁵⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie osobnosti. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6. Str. 467.

⁶⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie osobnosti. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6. Str. 467.

3.1. Fyzické cvičení

Fyzická aktivita je jednou z nejdůležitějších a nejobvyklejších způsobů, jak uvolnit stres. Podle lékařů jedinci, kteří cvičí nebo se věnují jiné fyzické činnosti, zvládají stres lépe než jedinci, kteří pohybové aktivity nevyhledávají. Při fyzické námaze se snižuje hladina noradrenalinu, který je do těla uvolňován při stresové zátěži. Člověk se pomocí cvičení připravuje na lepší zvládnutí další stresové situace, se kterou se v životě setká.⁶¹

Běh – Velmi oblíbenou formou fyzického cvičení se stal pomalý, vytrvalý běh neboli jogging. Jedná se o aerobní trénink, při kterém se do těla uvolňují endorfiny. V důsledku toho prožíváme příjemné pocity, uvolnění a klid. Při této aktivitě se posiluje cévní systém a srdce, a tím se zdokonaluje naše dýchání.⁶²

3.2. Spánek

Spánek – Jestli má člověk problémy se spánkem, např. nemůže usnout nebo se často budí, snižuje se kvalita spánku. Jedinec by měl spát kolem 7-8,5 hodin denně.⁶³

Spánek nám pomáhá zapomínat na naše problémy, a proto ho v období stresu je potřeba více. Pozor si musíme dávat na příliš dlouhý spánek, který může být stejně škodlivý jako jeho nedostatek. Je důležité omezit kávu, nealkoholické nápoje, které obsahují kofein, nevečeřet těsně předtím, nežli chceme ulehnout. Jestliže stále nemohu spát nebo se budím, je příjemné si připravit čaj nebo teplé mléko, které by nás mělo uklidnit.⁶⁴

⁶¹ JOSHI, Vinay. Stres a zdraví. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9. Str. 131.

⁶² PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9. Str. 138.

⁶³ Psychologie poruch spánku – psycholog Praha. Psycholog – Psychoterapie Anděl Praha – poradna [online]. Copyright © 2019 Psychologické centrum PSYCHOTERAPIE ANDĚL PRAHA [cit. 04.03.2019]. Dostupné z: <https://www.psychoterapie-andel.cz/psychologie-poruch-spanku/>

⁶⁴ WILKINSON, Greg. Stres. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80-247-0092-1. Str. 34-35

3.3. Relaxace

Je důležité uvolnit svaly, jelikož při nějaké zátěži jsou stále napjaté. Kvůli tomu se mohou objevovat bolesti hlavy, zad nebo svalů a člověk se může cítit vyčerpaný. Má problém se spánkem a soustředěností. Jestliže jedinec má podobný problém, měl by se začít zajímat o relaxaci. Relaxace je úmyslné odstranění psychického a fyzického tlaku.

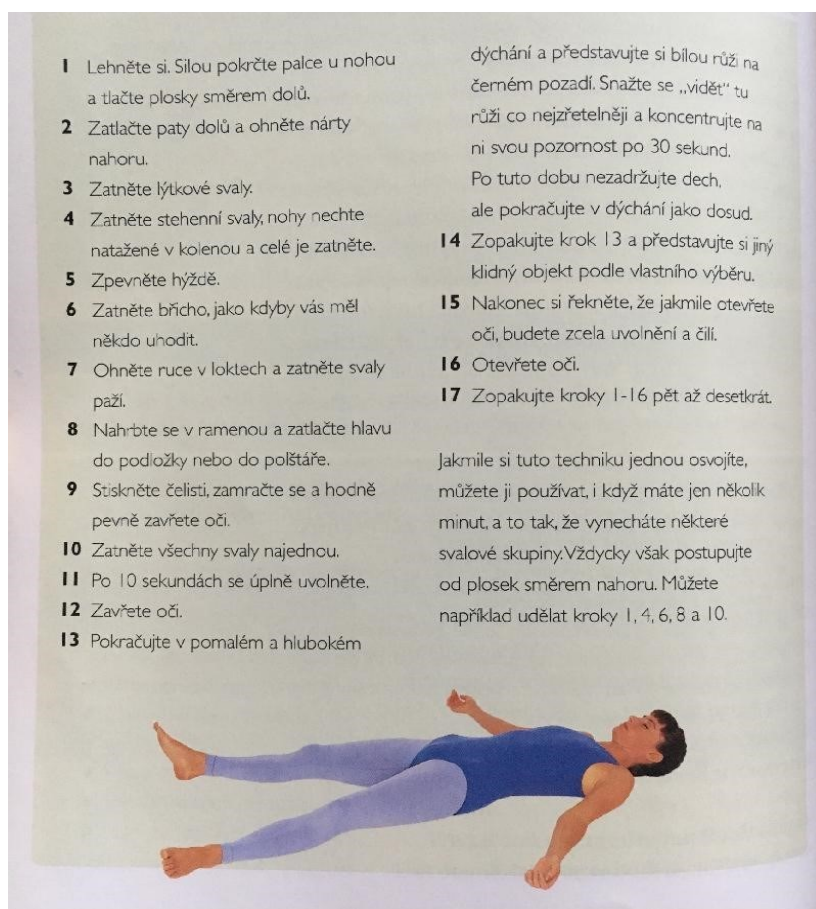
Když se tělesně uvolníme, cítíme i uvolnění psychické. Při svalové relaxaci se vyplavují stresové hormony, a kvůli tomu jsme více vyrovnaní a necítíme takové napětí a vyčerpanost.⁶⁵

Provádět relaxaci je celkem těžké. Naučit se relaxovat vyžaduje pravidelné cvičení a čas. Člověk si musí počínat v míru a poklidu. Denně stačí relaxovat 15 minut, postupem času se minuty mohou přidávat.⁶⁶

⁶⁵ PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-0185-1. Str. 96-98.

⁶⁶ PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9. Str. 117.

Abychom si uměli lépe představit, co relaxace je, přikládám názornou ukázkou.



Obr. 5. Jak používat relaxační postup a přizpůsobit jej svým potřebám⁶⁷

⁶⁷ WILKINSON, Greg. Stres. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80-247-0092-1. Str. 42.

4. Praktická část

V praktické části jsem se zaměřovala na posouzení stresových faktorů, které na mládež působí. Zjišťovala jsem do jakých stresových situací se dostávají a jak se s nimi vyrovnávají.

4.1. Výzkumná metoda

Pro své šetření jsem si zvolila metodu dotazníku, který byl zcela anonymní a dobrovolný. Dotazník jsem si vytvořila sama (viz příloha) a obsahoval 14 otázek. Deset otázek bylo uzavřených, 2 otázky byly otevřené, a respondenti mohli volit odpovědi podle vlastního uvážení.

4.2. Provedení výzkumu

Dotazník jsem respondentům rozeslala prostřednictvím emailové komunikace. V dnešní době fenoménu sociálních sítí nebylo těžké vyhledat a oslovit cílovou skupinu s požadavkem na účasti na mé bakalářské práci tím, že vyplní výše zmíněný dotazník. Výsledky výzkumu jsou dále statisticky zpracovány a prezentovány pomocí grafů. Vycházela jsem ze všech odpovědí, které jsem měla k dispozici od zkoumaného vzorku lidí.

4.3. Cíl výzkumu

Cílem mé práce jsou zjištění, co patří mezi nejvýznamnější stresové faktory, které na adolescenty působí, a jak se s těmito situacemi vyrovnávají. Na toto téma jsem se zaměřila, jelikož je stres v dnešní době velmi aktuálním problémem. Na jedince jsou kladeny stále větší nároky a stres se proto stává každodenní součástí našeho života. Má mnoho podob a pro každého může znamenat něco jiného. Osobně si myslím, že každý jedinec se v této životní fázi musí naučit čelit různým společenským situacím a nástrahám života.

4.4. Cílová skupina

Zkoumanou skupinu tvoří respondenti ve věku 18-19 let, kteří jsou v maturitním ročníku Obchodní akademie. Dotazník vyplnilo celkem 53 adolescentů. Z celkového počtu 53 respondentů bylo 20 chlapců a 33 dívek. Odpovědi mi dotazovaní poslali zpět na emailovou adresu.

4.5. Vyhodnocení výzkumu

Odpovědi na elektronický dotazník, který jsem zaslala prostřednictvím e-mailové pošty jsem dále hodnotila a rozpracovala do grafů a tabulek, které jsem vytvořila v textovém editoru Microsoft Word a Microsoft Excel.

4.6. Hypotézy

H1: Nejčastějším stresovým faktorem pro adolescenty je studium a škola.

H2: Maximálně 10 adolescentů navštívilo odbornou pomoc při řešení stresových situací.

H3: Přátelé pomáhají adolescentům se lépe vyrovnat se svým stresem.

H4: Většina adolescentů se svěřuje někomu z rodiny se svými problémy.

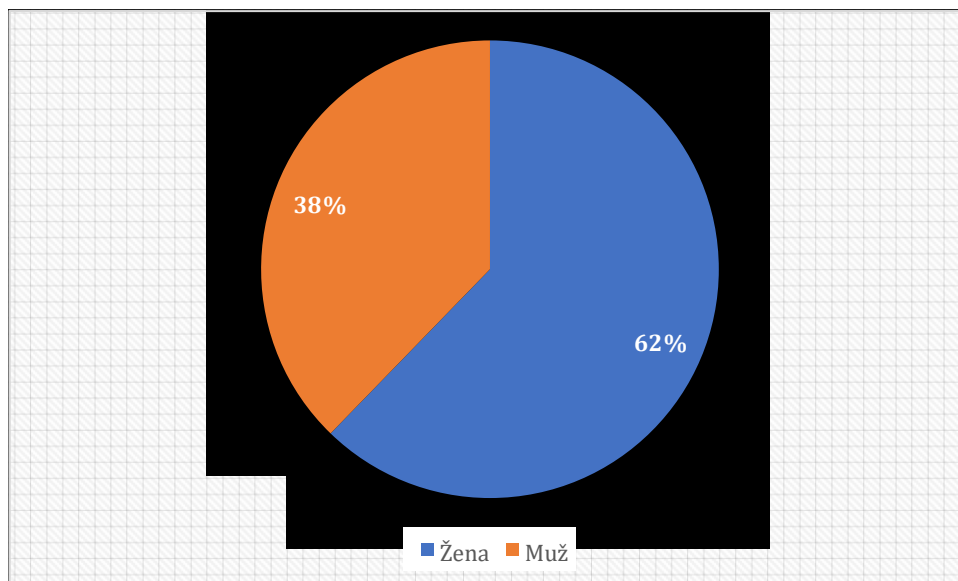
4.7. Přehled získaných výsledků a jejich interpretace

Získané výsledky jsem zpracovala postupně podle toho, jak oslovení adolescenti odpovídali na jednotlivé otázky.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

Cílem této otázky bylo zjistit pohlaví respondentů. Z grafu je zřetelné, že 33 (62 %) respondentů jsou dívky a 20 (38 %) zbylých dotazovaných jsou chlapci.

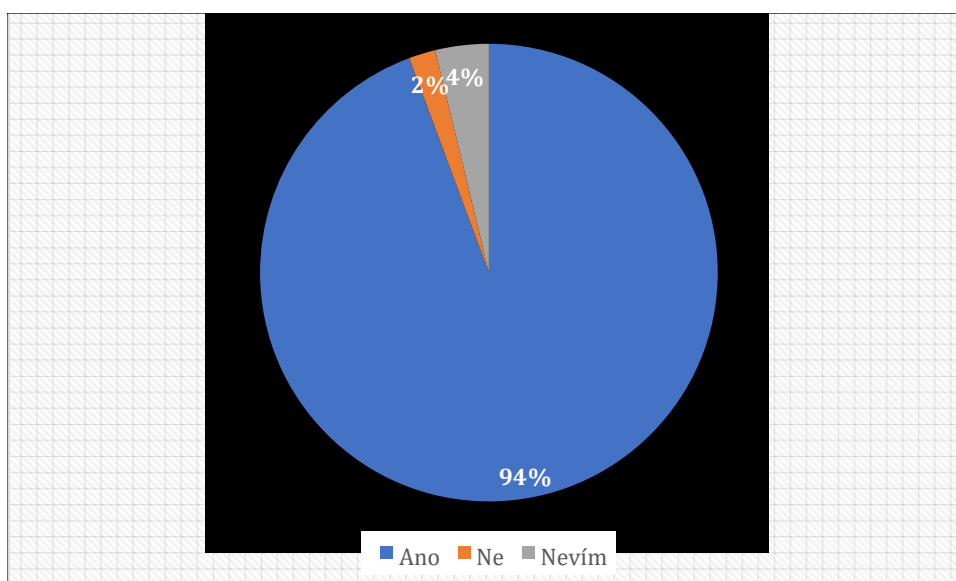
Graf č.1



2. Dokážete rozpoznat, kdy se cítíte být ve stresu?

50 (94 %) dotazovaných dokáže rozpoznat, zdali se cítí být ve stresu, což hodnotím velmi kladně, protože umí přemýšlet o svých pocitech. U 2 (4 %) jedinců, kteří odpověděli na otázku odpovědí „Nevím“ a u 1 (2 %), který odpověděl „Ne“ jsem se pozastavila, protože si nejsem jistá, jestli hodnotit pozitivně to, že dotazující do této doby stres nemuseli nijak zvlášť vnímat, nebo naopak záporně, jestli opravdu nedokážou rozeznat své pocity a v důsledku toho by při dalších stresových situacích, mohli mít respondenti znatelně větší problém s tím, jak stres nadále budou zvládat nebo se s ním vyrovnávat.

Graf č.2



3. Jaká je z Vašeho pohledu nejčastější příčina stresu, resp. co nejčastěji prožíváte jako stres?

Respondenti mohli využít více možností, které označují jako stresující. Největší stres představuje pro adolescenty škola. Třicet osm (72 %) dotazovaných zvolilo tuto možnost.

Druhou nejčastější příčinou stresu oslovených adolescentů jsou vztahy s lidmi, které jsou v tomto období života pro dospívající důležité a po emoční stránce velmi silné. Tuto odpověď určilo 22 (42 %) respondentů.

Třetím nejčastějším zdrojem stresu byla rodina. Tuto odpověď zvolilo 18 (34 %) dospívajících. Myslím si, že pro adolescenty je rodina jedna z nejdůležitějších sociálních skupin, a proto by je vztahy v rodině rozhodně neměly stresovat. Také záleží na tom, jak moc s někým z rodiny nevychází, a do jaké míry se vztah adolescenta s rodičem dá považovat za normální a akceptovatelný pro toto období.

Práce 17 (32 %) a finance 15 (28 %) představují pro oslovené adolescenty další významný zdroj stresu. Mile mě překvapilo, že jsou dospívající, kteří pracují a snaží si ke studiu přivydělat nějaký obnos peněz a nespolehnou jen na své rodiče. Jestli se jedná o práci na úkor střední školy, určitě by měli zvážit, zda je vhodné se stresovat před maturitní zkouškou a ukončením studia ještě něčím dalším.

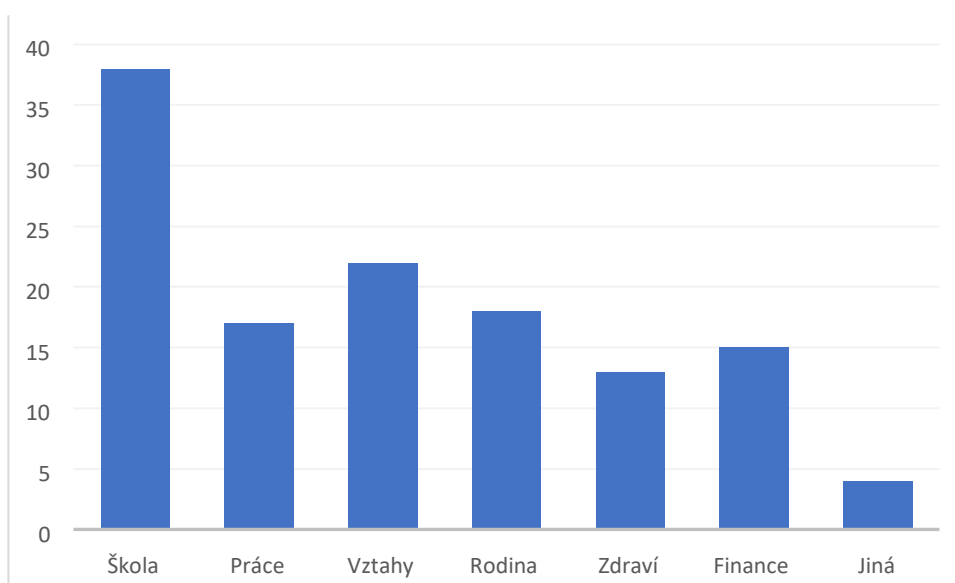
Zdraví představuje problém pro 13 (25 %) respondentů. Podle mého názoru většina dospívajících nebere zřetel na své zdraví a nepovažují to za jednu nejdůležitějších věcí v životě, a proto jsem ráda, že se našli jedinci, kteří tuto možnost zvolili. Spousta adolescentů v dnešní době bere jako samozřejmost, že je jejich zdraví naprosto v pořádku a možné zdravotní problémy se jich budou týkat až v pozdějším věku.

Poslední možnou odpovědí byla relativně volná kategorie jiné možnosti, kde 4 (8 %) respondenti připsali odpověď, která se ve výběru nevyskytovala. Jeden z adolescentů se bojí své budoucnosti, neví, jestli jít dál studovat nebo začít pracovat na plný úvazek, odstěhovat se od rodičů a postavit se na vlastní nohy. Další respondent má strach z lidí, kteří se pohybují v jeho okolí, straní se společnosti, a proto je nesvůj má-li se mezi lidmi pohybovat, či s nimi jakkoliv komunikovat. Další odpovědi byli volejbalové zápasy, které jedince nějakým způsobem stresují.

Poslední respondent uvedl jako odpověď „Různě“. Podle mého názoru se adolescent nechtěl podrobně vyjadřovat k této otázce, nebo sám nevěděl, co vše ho stresuje.

Oproti dívkám jsou chlapci dříve připraveni zařadit se do pracovního procesu. Lze to vysvětlit i tím, že v mém průzkumu bylo více dívek než chlapců. Tudíž je možné, že chlapci studují obory, které jsou kratší než 4 roky, aby mohli, co nejdříve nastoupit do práce nebo si vystačí jen se základním vzděláním.

Graf č.3



4. Jak se u Vás stres projevuje?

Jako možný projev stresu označilo 39 (74 %) respondentů špatnou náladu, což hodnotím za velmi časté a vcelku normální. Osobně si myslím, že v dnešní době je špatná nálada běžná, a to kvůli stresu působících ze všech stran. Také je možné, že respondenti odpovídali v období, kdy je něco trápilo nebo prožívali těžkou životní situaci.

Nespavost byla další častou odpovědí, která trápí 29 (55 %) adolescentů. Každý jedinec má občas problém se spánkem, zvláště v období, kdy je emočně velmi rozladěný.

Dvacet pět (47 %) adolescentů uvádí, že se v důsledku stresu cítí být unaveni. Pro většinu dotazovaných je škola nejčastější příčinou stresu, a proto si myslím, že jejich únava vyplývá z velkého množství učiva ve škole a povinností, které jsou na ně kladeny.

V předchozí otázce, kde adolescenti měli určit nejčastější příčinu jejich stresu, byla pro většinu škola. Proto jejich únava může být spojena s již zmiňovaným studiem.

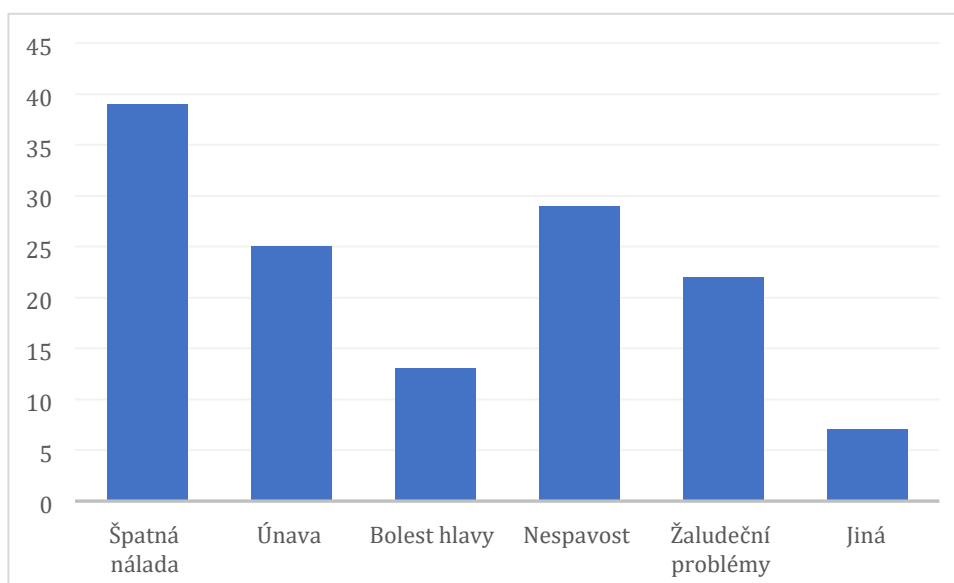
Žaludeční problémy jsou také časté příznaky stresu, které podle průzkumu trápí

22 (42 %) adolescentů. Domnívám se, že tyto problémy jsou závažnější a jedince by to mělo upozorňovat na to, že by se měl naučit se stresem lépe vypořádat nebo se o to alespoň snažit, případně hledat odbornou pomoc.

13 (25 %) adolescentů bolí hlava.

Kolonku „Jiná“ vyplnilo 7 (13 %) dotazovaných, kde byly odpovědi: tlukot srdce, případně husí kůže (mráz po zádech), napětí a nervozita, úzkostné stavy, úzkost v břiše, třes, svalové napětí a nadměrná konzumace jídla. Je možné, že např. při pocitu napětí a nervozity se jedinec nadměrně přejídá, a to mu může pomoci k potlačení stresu. Úzkost jako taková je stav, kdy člověk cítí, že danou stresovou situaci nemá pod kontrolou a cítí momentální bezmoc. Jestliže se toho v nás nashromáždí více a tělo nedokáže veškeré tyto pocity přijmout, v těle se nám spustí alarm, který nás upozorňuje, že je stresových situací na nás vynaložených příliš, a sami si s nimi neumíme poradit, resp. musíme hledat nový způsob, jak se takové situace naučit zvládat.

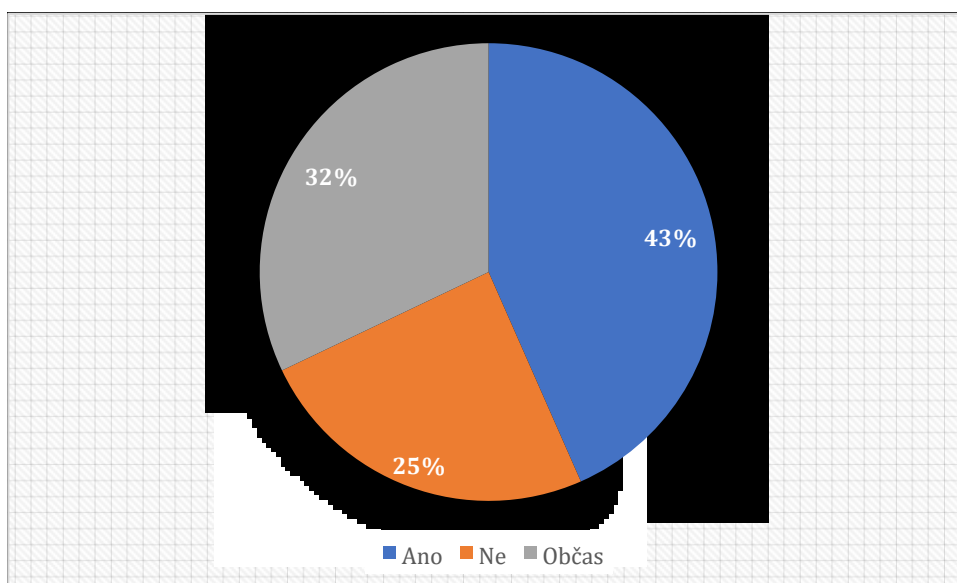
Graf č.4



5. Myslíte si, že roční období nějak souvisí s Vaším stresem?

U 23 (43 %) adolescentů souvisí jejich nálada s ročním obdobím. Velmi častým důvodem, který na začátku léta ovlivňuje míru stresu u adolescentů je konec školního roku, kdy se uzavírá klasifikace a studenti mají poslední možnost si vylepšit studijní prospěch. Osobně si myslím, že největší pozitivní dopad na lidskou psychiku, a tím pádem eliminaci stresu, má slunečné počasí. Naopak zima, kdy zimní dny jsou kratší, kvůli brzkému stmívání působí na jedince negativně. Člověk nemá takové možnosti trávit volný čas venku a v přírodě. 17 (32 %) dotazovaných odpovědělo, že roční období souvisí s jejich stresem jen občas. Pro 13 (25 %) adolescentů, nesouvisí stres s aktuálním počasím a ročním obdobím. Tuto možnost zvolilo více respondentů, než jsem očekávala. Kladně hodnotím to, že např. sychravé počasí neovlivňuje negativně psychiku těchto adolescentů, jelikož si např. po příchodu domu ze školy uvaří horký čaj, zapálí svíčku, a díky tomu se učivo stává mnohem snesitelnější povinností.

Graf č.5



6. Jak se snažíte nejčastěji uklidnit, když se dostanete do stresující situace?

Nejčastější odpovědí na tuto otázku je relaxace 29 (55 %) a přátelé 28 (53 %). Někteří jedinci považují za formu relaxace to, když se mohou setkávat se svými přáteli. Pozitivně lze hodnotit skutečnost, že 29 respondentům pomáhají přátelé v situaci, kdy se cítí být ve stresu. Jak jsem již uvedla v teoretické části, přátelé a vrstevníci jsou v této vývojové fázi velmi důležití, jelikož jedinec potřebuje cítit, že někam patří. K účinné metodě relaxace patří procházky v přírodě, díky kterým načerpáme nové síly. Jóga,

protahovací a dýchací cviky, také patří k osvědčeným metodám, které pomáhají lépe zvládat stres.

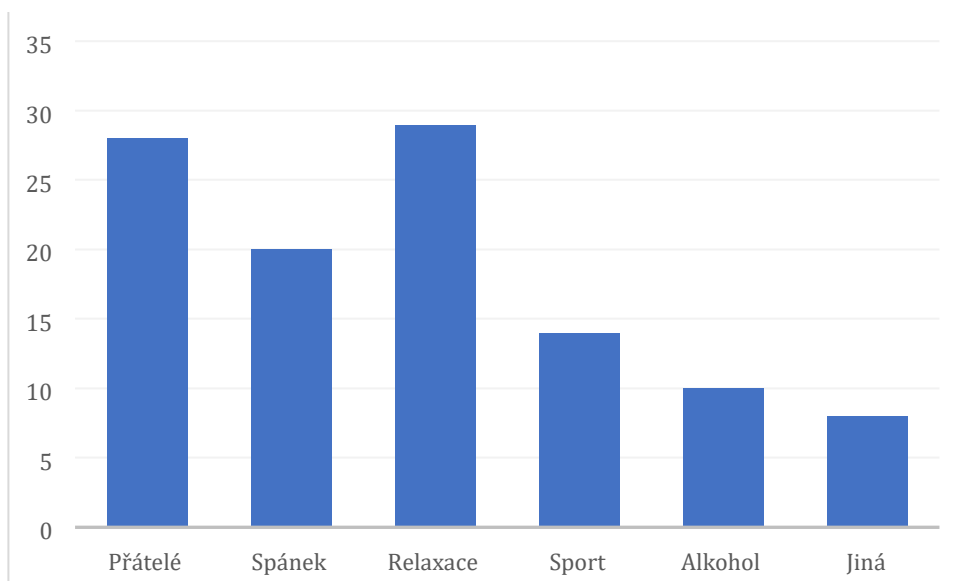
Regeneraci spánkem zvolilo 20 (38 %) dotazovaných. Mnoho lidí ve spánku zapomene na své starosti a problémy. Starostem, které jsou, a vždycky budou se nijak vyhnout nelze, ale stresu, který má na nás negativní dopad, ano. Během spánku se uvolňují svaly, a tím mizí veškeré napětí.

Sport pomáhá 14 (26 %) adolescentům. Fyzická aktivita je nejdůležitější způsob, jak stres zmírnit. Fyzicky náročné aktivity pozitivně ovlivňují naši psychiku. Pravidelným sportováním se lze stresu zbavit. Optimismus, který nám chyběl se pomalu vrací a při pozorování naší postavy se zlepší i naše sebevědomí. Endorfiny, které se uvolňují do těla mají na naši psychiku blahodárný účinek.

Dalším často používaným způsobem uklidnění ve stresové situaci je alkohol. Alkohol pomáhá 10 (19 %) respondentům. Očekávala jsem, že bude mnohem větší procento dospívajících řešit své problémy alkoholem. Proto jsem mile překvapena, že alkohol si vybralo jen 10 dospívajících z 53. Samozřejmě se dá polemizovat nad tím jaká míra konzumace alkoholu je v normě a organismu nezávadná.

Poslední odpovědí je možnost „Jiná“, na kterou odpovědělo 8 respondentů. Jeden adolescent uvedl, že mu pomáhá samota a procházky, kdy nechává myšlenky volně plynout a popřípadě se vybrečí. Další možnou variantou bylo použití léků. Tato odpověď mě celkem znepokojila, jelikož užívat léky v této vývojové fázi není nijak přínosné. Existuje mnoho léků na zmírnění či eliminaci pocitů stresu, ale je vhodnější zaměřit se na jiný způsob, který napomůže jedinci cítit se lépe. Dva respondenti uvedli možnost meditace, a další 2 hudbu. Mezi poslední odpovědi patří soukromí a přítel.

Graf. č. 6

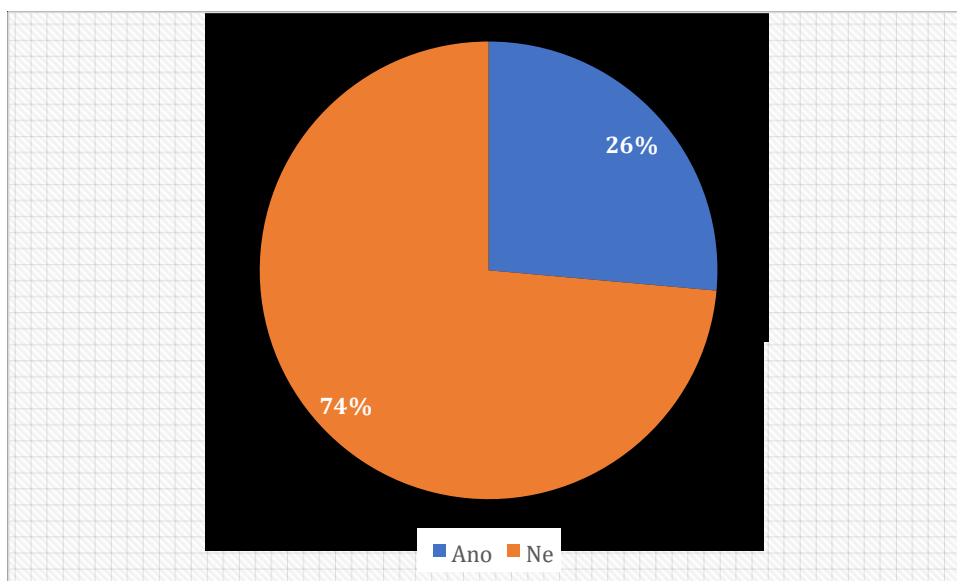


7. Vyhledal/a jste někdy odbornou pomoc při řešení stresových situací?

Cílem této otázky bylo zjistit, zdali respondenti někdy vyhledali odbornou pomoc, jakmile měli pocit, že svou stresovou situaci nezvládnou sami. Čtrnáct (26 %) dotazovaných vyhledalo odbornou pomoc. Myslela jsem si, že adolescentů bude mnohem méně, proto mě výsledky celkem překvapily. Pozitivně hodnotím to, že adolescenti chtěli své problémy řešit s někým, kdo jejich stresovým situacím rozumí, ale na stranu druhou 14 dotazovaných z 53 je poměrně velký počet. Stres je v dnešní době opravdu velmi závažný, proto by se neměl brát na lehkou váhu. I podle grafu č. 7 mohu tvrdit, že stres je v dnešní době aktuální téma, se kterým si spousta lidí neumí poradit. Velmi záleží, o jakou stresovou situaci se jedná, ale jestliže jedinec ví, že svůj problém by měl řešit s odborníkem, je na správné cestě. 39 (74 %) dotazovaných odbornou pomoc nikdy nevyhledalo. Nejjednodušší způsob je návštěva obvodního lékaře, který jedinci vypíše žádanku ke konkrétnímu specialistovi jako je např. psycholog, psychiatr, či konkrétní pedagogický pracovník. Podle mého názoru je návštěva odborníka u dospívajících jedinců už naprosto běžná. Z vlastní zkušenosti vím, že adolescenti se poškozují, užívají drogy, přemýšlí o sebevraždách, a to je třeba nějak řešit. Návštěva odborníka je v takovýchto případech na místě. Podle výzkumu od PhDr. Michaely Peterkové z roku 2016 jsou sebevraždy u dospívajících stále častější. Jedinec se pokouší uniknout nepříjemným pocitům, které prožívá, např. rozchod s partnerem, špatná známka na vysvědčení nebo nesnesitelná situace doma. Jestliže se jedinec snaží spáchat sebevraždu, může to být i z důvodu, aby u dospělých vzbudil

pozornost. Povětšinou se jedná o adolescenty z rozpadlých, či špatně fungujících rodin.⁶⁸

Graf č. 7



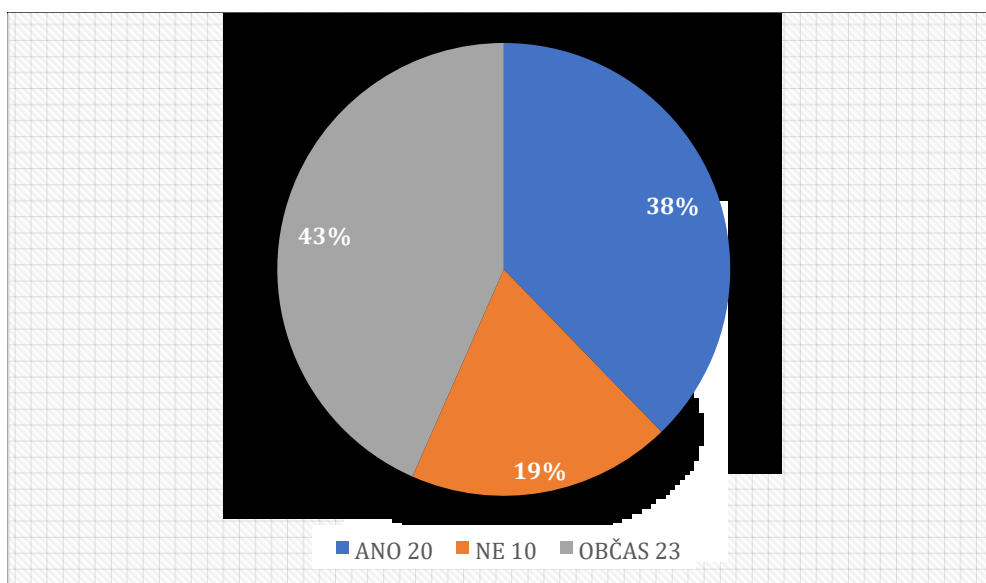
8. Nemůžete usnout nebo se budíte během spánku?

Je s podivem, že pouze 10 (19 %) adolescentů z 53 nemá problémy se spánkem. Vysvětlují si to nadměrným stresem, který na jedince působí, nebo další možností je taková, že jedinec při odpočívání před spánkem, používá svůj mobilní telefon či jinou elektroniku, přes kterou komunikuje s kamarády, nebo pročítá sociální sítě, a proto má problém s kvalitou svého spánku. Celkem 43 respondentů má alespoň občas problém se spánkem. Nedostatek spánku vede ke zhoršené schopnosti koncentrovat se, což je pro adolescenta, který musí zvládat studium ve škole velmi nepříznivé. Adolescenti jsou unaveni během celého dne a jejich únava má negativní dopad i na jejich koníčky a záliby, které provozují ve volném čase. Důležité je nastavit si režim ulehání ke spánku, a také pravidelné vstávání. Zdravý a doporučený spánek by měl trvat cca 7-8 hodin denně. Podle výzkumu lékařky Ivy Příhodové z neurologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice zveřejněného v roce 2016 se uvádí, že největší chybou je špatné načasování spánku. Povinnosti do školy plní až v nočních hodinách, proto usínají později, a tedy i později vstávají. Protože trpí depresemi a úzkostmi mohou být ospalí a unavení, a i to je jeden z důvodů, proč mohou přijít pozdě

⁶⁸ <http://www.sebevrazda.psychoweb.cz/3-2/sebevrazednost-u-deti-a-adolescentu>

do školy. Genetické vlohy hrají roli v tom, že někdo je buď skřivan, který vstává brzo nebo sova, která je v noci vzhůru. Na spánek se podává spánkový hormon melatonin, a k brzkému probuzení se využívá intenzivní světlo. Čas spánku se pomalu posouvá na dobu, která je vhodná pro daný věk jedince. Velká chyba adolescenta je, že o víkendech rád ponocuje, a tím se režim narušuje.⁶⁹

Graf č. 8



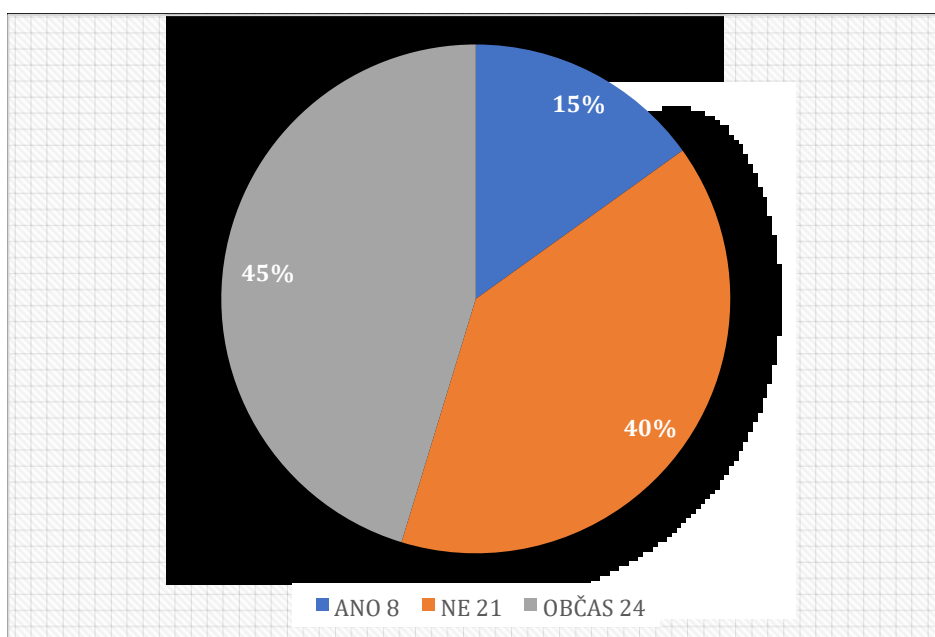
9. Cítíte se opuštěný nebo izolovaný?

Uspokojila mě reakce od 21 (40 %) respondentů, kteří odpověděli, že se necítí být izolovaní. Ale 60 %, což je 32 dotazovaných, se cítí být opuštěno. Myslím si, že člověk v této době bývá často závislý na svém mobilním telefonu a sociálních sítích, a nedokáže vnímat tu opravdovou realitu, a být si bližší např. se svou rodinou, která je ve vedlejším pokoji, nebo sedí přímo vedle něj, raději si žije tento virtuální život, a proto se může cítit izolovaně nebo opuštěně, protože opravdovou skutečnou komunikaci neprovozuje. Mobilní telefon a sociální sítě vnímám jako silnou závislost dnešního světa a jako obrovské riziko pro dospívající. Myslím si, že adolescenti, kteří tráví příliš času na sociálních sítích se snaží nahradit chybějící zážitky, které např. s rodinou či přáteli neprožili. Výzkum, který si pro televizní stanici BBC nechala zpracovat jeho iniciátorka Claudia Hammondová potvrdil, že mladí lidé cítí osamělost častěji a

⁶⁹ <https://www.novinky.cz/zena/deti/396806-poruchy-spanku-ma-tretina-deti-ma-to-vliv-nachovani-i-uceni.html>

intenzivněji než ostatní věkové skupiny. To si vysvětluje tím, že v tomto věku si jedinci utváří vlastní identitu, opouštějí domov nebo hledají nové přátele, což vede k přerušení dřívějších sociálních vazeb. Adolescenti se s pocitem osamělosti setkávají poprvé, a proto se více trápí. Jedinci, kteří se cítí opuštěni, mají přátele, se kterými komunikují hlavně přes sociální sítě. Mnoho adolescentů uvedlo, že občas mají rádi chvíle, které tráví o samotě, což svědčí o tom, že být sám není totéž jako být osamělý. Osamělost byla nejčastěji spojována s momenty, kdy se jedinci nemají na koho obrátit.⁷⁰

Graf č. 9



10. Cítíte se deprimovaný i bez zvláštního důvodu?

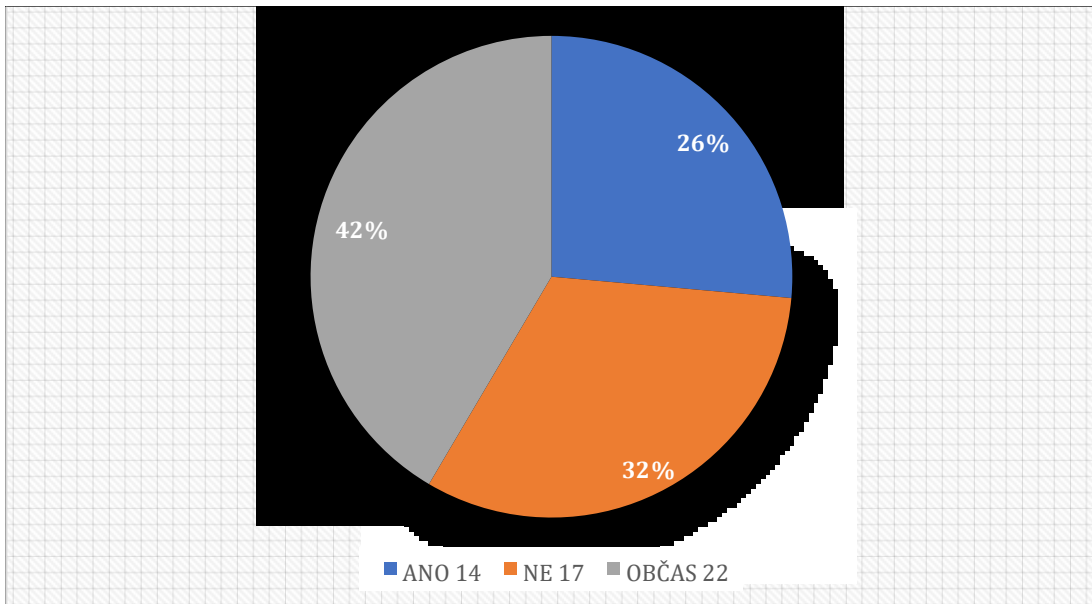
Tato otázka je trochu podobná té předcházející, proto bych výsledek komentovala obdobně. Zajímalo mě, jestli se jedinec cítí tak špatně, že u něj převládá pocit sklíčenosti nebo špatná nálada, i bez určitého důvodu. Jestliže se 36 (68 %) respondentů cítilo občas nebo častěji deprimovaní, je třeba uvážit, jestli by tento problém neměli začít nějak řešit. Pokud se jedná o nepříjemné pocity nebo střídání nálad, které se objevují často a negativně ovlivňují jeho pohled na svět nebo každodenní aktivity, měl by o tom povědět svým přátelům, nejbližším, nebo vyhledat odbornou pomoc. Dlouhodobé citové strádání může vést k vzhledem zvýšení stresu k

⁷⁰ <https://magazin.aktualne.cz/dospivajici-byvaji-osamelejsi-nez-seniori-ukazal-vyzkumface/r~62e06992c6ec11e899900cc47ab5f122/?redirected=1555513043>

úzkostem a depresím. Velmi ale záleží na odolnosti organismu a schopnosti vyrovnávat se se stresem. Citová deprivace může být jednou z příčin depresí. Nějakou dobu se nám nedostává něco, co je pro nás nezbytné, např. necítíme lásku od rodičů. Výzkum Mgr. Bc. Vojtěcha Herentina z roku 2017 (aktualizován v roce 2019) poukázal na to, že se v důsledku deprivace u dospívajících může častěji objevovat sebepoškození, užívání drog, vandalismus nebo dokonce i riziko sebevraždy. V dospělosti se takový člověk hůře přizpůsobuje nárokům života, nedokáže plnit role, které mu dospělý život přináší, např. rodič, partner. Je u nich vyšší riziko vzniku poruch osobnosti, vážných afektivních poruch nebo těžkých závislostí. Tentýž výzkum uvedl 4 základní potřeby člověka, které je důležité, na které je třeba blíže se zaměřit. *Potřeba orientace a kontroly* – aby člověk ve světě přežil, musí se v něm naučit orientovat, dokázat ho kontrolovat a ovlivňovat. Děti nezávisle na věku potřebují řád, díky kterému předvídají dění a cítit se bezpečně. *Potřeba dosažení libosti* – dítě raději zapře úkol do školy, jen proto, aby si mohlo jít hrát ven s kamarády, než aby svůj volný čas strávil nepříjemnou povinností. *Potřeba vztahové vazby* – je to přirozená potřeba, kdy jedinec potřebuje cítit blízkost a intimitu ve vztahu s druhými. *Potřeba zvýšení a ochrany vlastní hodnoty* – člověk musí mít o sobě alespoň trochu dobrého mínění. Jestliže tato potřeba není uspokojena, může být vážně narušeno duševní zdraví jedince.⁷¹

⁷¹ <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemyditete/emocni-potreby-ditete-a-dusledky-jejich-deprivace.shtml>

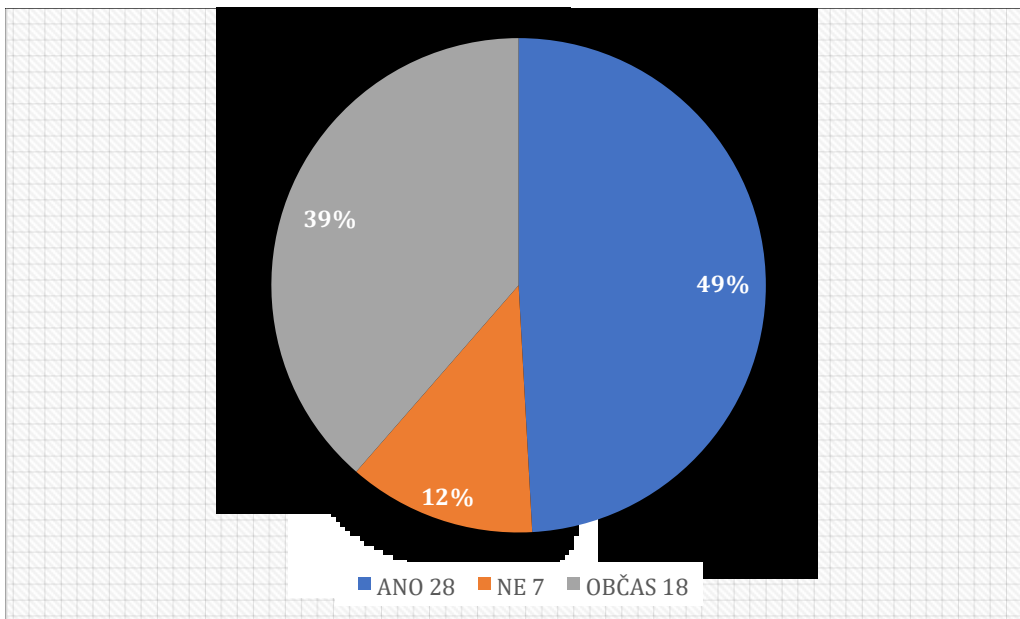
Graf č. 10



11. Pomáhají Vám přátelé při stresujících situacích?

Graf prezentuje výsledky dotazování. 36 (68 %) adolescentů má přátele, kterým se buď svěřují se svými problémy, nebo v přítomnosti kamarádů nemyslí na problémy, se kterými se potýkají. 17 (32 %) dospívajících necítí potřebu se svým přátelům svěřit. Může zde, ale nastat i možnost, že někteří z nich nemají žádné přátele, u kterých by mohli najít potřebnou psychickou oporu. V období dospívání je důležité, aby každý adolescent měl kamaráda nebo někoho blízkého, se kterým může sdílet naprosto cokoli. Člověk je společenská bytost, která potřebuje někam patřit a být součástí nějaké skupiny např. školní třídy. Po ukončení středoškolského vzdělání se cesty kamarádů mohou rozejít, protože si každý jde svou vlastní cestou, nebo naopak se jedinci sblíží ještě více, a kamarádství může trvat celý život. Z přátelství může vzniknout první láska, která je v tomto období velmi intenzivní a jedinec na ni většinou nikdy nezapomene.

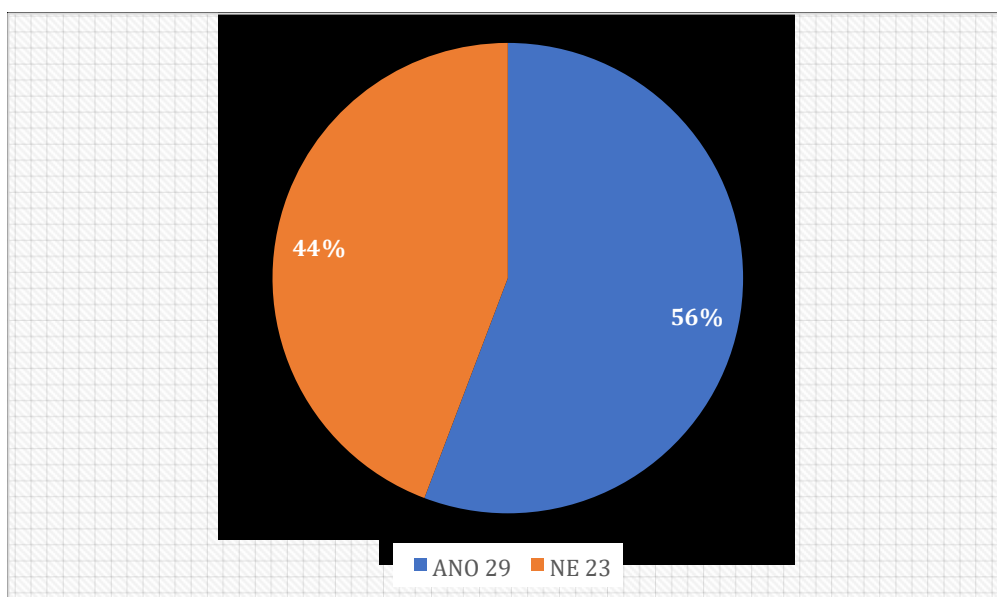
Grafč. 11



12. Svěřujete se někomu z rodiny se svým stresem?

U této otázky jsem čekala větší procento respondentů, kteří se svěřují rodině se svými problémy nebo složitými životními situacemi. Skoro polovina, 23 (44 %) respondentů nehovoří o svých problémech s někým z rodiny, což je velké procento adolescentů. Je to jedna z možností, proč jsou častěji ve stresu, jelikož nemají nikoho, komu se mohou vypovídat. Na druhou stranu se v předchozí otázce drtivá většina vyjádřila odpovědí, že mají přítele, kterému se svěřují. Podle mého názoru je rodina jedna z nejdůležitějších sociálních skupin, a proto by se měli dospívající snažit s rodiči o těžkých situacích mluvit, i když je to pro ně náročné. Je možné, že rodiče adolescenty nechápou a ani jim porozumět nechtějí, proto dospívající nemají potřebu řadit rodiče mezi svou oporu. Jedinec potřebuje cítit zájem i v tom, že jejich slova jsou rodiči respektována.

Graf č. 12



13. Jaká stresová situace byla pro Vás nejhorší? Co se tehdy stalo?

Nejhorší stresová situace nejčastěji souvisela se školou. Tuto možnost vybralo 14 adolescentů. Myslím si, že stres ze školy je pro maturanty normální a běžný. Očekávání učitelů od adolescentů je silně stresující v každém ročníku, ale v posledním závěrečném je nejintenzivnější. Vztahy se spolužáky mohou být taktéž náročné.

Druhou častou odpovědí byly stresové situace, které souvisely s partnerskými vztahy. Tuto odpověď uvedlo 10 respondentů. V období adolescence vznikají tzv. první lásky, které bývají pro jedince zásadní a zlomové. Partnerské vztahy jsou pro jedince jeden z nejčastějších důvodů prožívání silných emocí. Velmi často se partnerské vztahy dostávají do popředí komunikace s přáteli.

Pro 7 respondentů byla doposud nejhorší stresová situace, která se týkala úmrtí v rodině. Úmrtí v rodině je situací, která je traumatická pro kohokoli bez ohledu na věk, protože na ztrátu blízkého člověka se nedá žádným způsobem předem připravit. Dospívající reagují na smrt velmi emotivně. Ztrátu blízkého si kladou za vlastní vinu. To v nich může vyvolat zármutek nebo zoufalství, které řeší užíváním drog.

Další odpovědí byl rozvod rodičů, které zvolilo 6 adolescentů. Pro dospívající rozvod představuje obrovský zmatek a ztrátu. Tuto situaci neumí pochopit, jelikož jsou zvyklí, že rodiče žijí ve společné domácnosti. Stěhování rodičů v nich vyvolává ztrátu jistoty. Pro jedince je stěhování velmi stresující, musí změnit školu, opustit kamarády a hledat

si nové. Musí pro ně být velmi stresující tuto situaci pochopit a vypořádat se s ní, jelikož před rozvodem jejich rodiče žili ve společné domácnosti. Na druhou stranu ustupují konflikty a napětí, které v rodině doposud byly, a pro adolescenta se rozvod může jevit i jako osvobození.

Podobnou stresovou situací jako je úmrtí v rodině, je rovněž i vážné onemocnění, které postihlo někoho z blízkých lidí. Dospívající zpravidla nevědí, jak se mají k nemocnému členu rodiny chovat. Mají nutkání nemocného litovat a přehnanou snahu mu nějak pomoci. Nevyléčitelná nemoc vyvolává v adolescentech pocity úzkosti a bezmoci, jelikož vědí, že jejich blízká osoba nemusí pro ně být oporou navždy. Tuto odpověď uvedli 4 respondenti.

Pro 3 jedince představovala stresující situaci autoškola. Ať už byly důvody jakékoli, včetně zodpovědnosti, jakou mají po usednutí do auta, mají strach, že se nedokážou plně soustředit na řízení a tím pádem mohou někoho zranit. Tři adolescenti uvedli, že pro ně představuje stres práce, i když by je práce v tomto věkovém období neměla, jakkoliv rozrušovat, jelikož se připravují na maturitní zkoušky. Neshody s rodiči trápí 2 adolescenty, což je v dnešní době zcela normální, ale také záleží na míře vzájemných neshod mezi rodiči a adolescentem. Pocit bezvýznamnosti a deprese uvedli 2 jedinci. Těmito pocity si za život projde podle mého názoru každý člověk. Odpověď nevím se v dotazníku objevila pouze jednou, a také jen 1 respondent uvedl, že nezažívá žádné velké stresové situace.

Tabulka č. 1

Škola, maturita, reparát	14x
Partnerské vztahy	10x
Úmrtí v rodině	7x
Rozvod rodičů	6x
Vážné onemocnění v rodině	4x
Autoškola	3x
Práce	3x
Neshody s rodiči	2x
Pocit bezvýznamnosti	1x
Deprese	1x
Nevím	1x
Nezažívám velké stresové situace	1x

14. Co byste poradil/a někomu, kdo se Vám svěřil s nějakou stresovou situací, se kterou si sám neumí poradit?

Nejčastější odpovědí bylo doporučení navštívit odborníka. Tuto odpověď uvedlo 17 respondentů. Myslím si, že je to logická a zcela přijatelná rada, která napadne většinu lidí, kteří vidí, že jejich přítel nebo blízká osoba se trápí nebo nachází ve stresové situaci, se kterou se neumí sám vypořádat. V dnešní době je návštěva odborníka poměrně častá, a psychologové jsou v mnohých případech vytíženi.

Další častou odpovědí byla komunikace s přáteli nebo rodiči. Tuto možnost uvedlo 12 adolescentů. Danému člověku se vnitřně uleví, když si může o svých problémech promluvit s někým jiným.

Odpověď relaxace se v dotazníku objevila 7krát. Velmi záleží na způsobu zvolené relaxace, protože každému jedinci pomáhá něco jiného. Někomu stačí procházka v přírodě, jinému může pomoci četba oblíbené knihy či sledování oblíbeného filmu. Bez ohledu na to, jakou formu relaxace si jedinec vybere je důležité, že pro svůj momentální nepříjemný stav, je schopen něco udělat.

Pět respondentů by svému příteli poradilo, aby nad danou stresovou situací až tak moc nepřemýšlel, a raději si dopřál kvalitní spánek. Myslím si, že pro jedince, který zažívá těžkou stresovou situaci je těžké nad svými pocity nepřemýšlet. Jestliže prožil něco, s čím se nedokáže vypořádat, není to až tolik vhodná rada. Pokud se své emoce snaží držet v sobě anebo je potlačuje, tak je to pro jeho psychiku náročnější, než kdyby myšlenky nechal volně plynout.

Změnu životního stylu by poradilo 5 dospívajících. Silný a dlouhodobý stres může změnit jedince do takové míry, že změní nebo přehodnotí celkový pohled na svět, a tím pádem i svůj životní styl. U dlouhodobého stresu hrozí vznik posttraumatické poruchy.

Čtyři jedinci uvedli odpověď, že záleží na konkrétní situaci a podle toho by svým přátelům poskytli radu. Osobně si myslím, že tito adolescenti se nechtěli k dané otázce konkrétněji vyjadřovat.

Poslední odpovědí, kterou si zvolili 3 respondenti, bylo doporučení začít sportovat. Fyzická aktivita člověka zaměstná natolik, že nemá čas nad stresovými situacemi přemýšlet a zároveň přijde i na jiné myšlenky.

Tabulka č. 2

Navštívení odborníka	17x
Komunikace s přáteli nebo rodiči	12x
Relaxace	7x
Spánek	5x
Změna životního stylu	5x
Záleží na konkrétní situaci	4x
Sport	3x

4.8. Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1: Nejčastějším stresovým faktorem pro adolescenty je studium a škola. Hypotéza se potvrdila, jelikož pro většinu (72 %) adolescentů je hlavní příčinou stresu opravdu škola.

Hypotéza č. 2: Maximálně 10 adolescentů navštívilo odbornou pomoc při řešení stresových situací. Tato hypotéza se nepotvrdila. Více než 10 dospívajících navštívilo odbornou pomoc při řešení stresových situací.

Hypotéza č. 3: Přátelé pomáhají adolescentům se lépe vyrovnat se svým stresem. Třetí hypotéza se potvrdila. Třicet šest adolescentů (68 %) má přátele, díky kterým je pro ně vyrovnání se stresem jednodušší.

Hypotéza č. 4: Většina adolescentů se svěřuje někomu z rodiny se svými problémy. Hypotéza byla potvrzena. Třicet (56 %) adolescentů se svěřuje se svými problémy někomu z rodiny.

4.9. Shrnutí získaných výsledků

Výzkum prokázal, že pro drtivou většinu adolescentů je nejčastějším stresovým faktorem škola a vztahové problémy. Z dotazníkové šetření je zřejmé, že se u adolescentů stres projevuje především špatnou náladou a nespavostí.

Můj hlavní cíl vytyčený v praktické části obsahuje již zmíněné dva nejčastější stresové faktory (škola a vztahové problémy). Dále jsem prostřednictvím dotazníku zjistila, že se adolescenti se stresovými situacemi vyrovnávají tak, že tráví, co nejvíce volného času se svými přáteli. Další formou zvládnání stresových situací respondenti uvedli, že jim velmi pomáhá relaxace.

Dále z dotazníkové šetření vyplynulo, že je důležité, aby každý jedinec měl kamaráda, ve kterém má oporu, anebo jiného blízkého člověka, za kterým můžou kdykoliv bez obav přijít a svěřit se mu se svými problémy. Drtivá většina adolescentů totiž v dotazníku uvedla, že jakmile se dostanou do stresové situace, jsou to právě jejich kamarádi, kteří jim dokážou pomoci.

V dnešní době je snadnější než kdy dříve se svěřit se svými problémy odborníkovi (psycholog, pedagogický pracovník, psychiatr aj.), ke kterému jedinec dochází na pravidelné sezení, kde se snaží konkrétněji najít možné příčiny vzniku dané stresové situace. V dřívější době lidé vyhledávali lékaře, když je trápily pouze zdravotní problémy spojené s jejich tělem. Dnes je doba taková, že skoro každý jedinec využívá služby psychologických či psychiatrických ordinací, kde jim v podstatě ušijí terapii na míru.

Jednou z forem strádání je citové strádání, které se vyznačuje nedostatečným uspokojením nějaké objektivně významné psychické či fyzické potřeby jednotlivce. Z výzkumu vyplývá, že pocity strádání mohou být jedni ze spouštěčů stresových situací u respondentů. Příkladem citového strádání může být neopětované city od osoby, ke které má jedinec silné pouto a je pro něj velmi důležitý člověk v životě.

V paměti mi utkvěla odpověď na otázku, která se zabývala svěřováním se rodinným příslušníkům. Skoro polovina dotazovaných adolescentů uvedla, že se nikomu z rodiny se svými problémy nesvěřují. Velice mě tento výsledek zaskočil, jelikož já osobně mám se svou rodinou natolik dobrý vztah, že by byla první, která by o mých problémech věděla.

Nakonec mě velmi zaujaly některé odpovědi respondentů na otázku, jaká byla jejich nejhorší stresová situace, se kterou se doposud ve svém životě setkali. Nejvíce mi v paměti utkvěla odpověď jednoho adolescenta, který považoval za nejhorší stresovou situaci v jeho životě pocit bezvýznamnosti. Tahle odpověď se zcela odlišovala od odpovědí ostatních respondentů. Pro drtivou většinu adolescentů bylo totiž doposud nejhorší stresovou situací buď škola, maturita či reparát, nebo naopak partnerské vztahy. Jeden adolescent dokonce uvedl, že nezažívá velké stresové situace, což mě osobně také velice překvapilo.

Závěr

Působení stresu je v dnešní době každodenním problémem. Stále častěji jsme vystavováni stresujícím situacím, které v nás vyvolávají pocit stresu, a je jen na nás, jak se s nimi naučíme zacházet. Pro adolescenty je to zvláště důležité, jelikož v této době člověk začíná významně pracovat sám se sebou a záleží na něm, jak chce žít svůj život. Člověk by se stresu neměl obávat, protože patří k našemu životu. Stresu se nelze zcela zbavit, ale měli bychom se naučit ho zvládat, jelikož jeho důsledky působí velmi negativně, jak na náš organismus, tak i na duševní stránku našeho života. Dlouhodobý stres může vyvolat psychosomatické onemocnění, se kterými se můžeme potýkat až do konce života. Je mnoho možností, jak se stresem pracovat a naučit se ho zvládat, a proto by si každý jedinec měl vybrat metodu, která mu bude nejvíce vyhovovat. Míra působení stresu a jeho zvládání je u každého jiná, a závisí jen na jedinci, jak se k dané situaci postaví a jak se s ní vypořádá.

Za každou nedokonalost, která se odchyluje od normálu je člověk odsuzován. Také jde o to, že někdo je na zátěž vnímavější a nedokáže se s ní tak snadno vypořádat, a i tím je psychika člověka zatěžována, proto by se jedinec měl tyto situace naučit zvládat, a celkově by se o stresu mělo více hovořit.

Jako řešení, které by pomohlo zvládat stres bych navrhla začít s relaxačním cvičením nebo fyzickým cvičením, které eliminuje stres a pomůže se adolescentovi cítit dobře. Jestliže se nachází v situaci, kterou sám nedokáže zvládnout, je na místě se obrátit na odborníka, kterým daným problémům rozumí.

Tyto situace by pro člověka nemuseli být nesnesitelné, kdyby byly ve školách nabízeny protistresové programy, kde by se jedinci mnohemu přiučili a poznatky by jim mohly být přínosné celý život. Jestliže tyto možnosti ve školách nejsou, může se o to jedinec pokusit sám, např. psát si každý den deník, kde si poznačí pozitivní věci, které pro sebe udělal, nebo věci, které mu právě udělaly radost.

Pokud by lidé dokázali pochopit příčiny stresu a naučili se zvládat stresové situace, mohlo by se to projevit poklesem psychických problémů, které ze stresu vyplývají. K tomu jim může pomoci právě tato práce, aby se naučili pracovat se sebou samými, a aby stresové situace, které v jejich životě nastanou řešili lépe nežli do této doby.

Má bakalářská práce přináší pár základních poznatků o stresu v adolescenci. Umožňuje pochopit základní definici stresu a jeho rozdělení, dále pak, jaké jsou jeho příčiny a možné důsledky. Člověk se také může dozvědět něco o období adolescence a zjistí, že stres je nedílnou součástí dospívání. Ale to nejdůležitější, co by si měl hlavně každý čtenář po přečtení mé bakalářské práce odnést je to, že nikdy na svůj stres nemusí být sám, že se může svěřit své rodině, přátelům či kolegům v práci, že se nemusí stydět, pokud zažívá nějakou velkou stresovou situaci, se kterou si neví rady. Už od nepaměti známé rčení říká, že „ve dvou se to lépe táhne“. Osobně si myslím, že v oblasti adolescence a stresu tohle rčení platí dvojnásob.

Seznam použité literatury

1. **BARTŮŇKOVÁ, Staša.** Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6. Str. 137.
2. **CARNEGIE, Dale a Associates, Inc.** Jak překonat starosti a stres. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320-7. Str. 86.
3. **CARR-GREGG, Michael, SHALE Erin.** Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících. Praha: Portál, 2010. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-662-9. Str. 18-19.
4. **CUNGI, Charly.** Jak zvládnout stres. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6. Str. 20-21.
5. **HARSS, Claudia.** Stres, cena úspěchu?: Aktivní překonávání stresu pro zaměstnané ženy. Vimperk: Tina, 1994. ISBN 80-85618-15-x. Str. 17.
6. **HRAPKOVÁ, Otilia.** Stres. Rodina a škola. 1993, 40(5), 14-15.
7. **JEDLIČKA, Richard.** Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím. Praha: Grada, 2017.
8. **JOSHI, Vinay.** Stres a zdraví. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 97880-7367-211-9. Str. 131.
9. **KERN, Hans.** Přehled psychologie. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8. Str. 178.
10. **KŘIVOHLAVÝ, Jaro.** Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Str. 7.
11. **LISÁ, Lidka, KŇOURKOVÁ, Marie.** Praha: Avicem, 1986. ISBN 08-084-86. Str. 251.
12. **MACEK, Petr. Adolescence.** Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178747-7. Str. 116-118.
13. **MACEK, Petr, LACINOVÁ, Lenka,** ed. Vztahy v dospívání. 2. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-46-4. Str. 17-19.
14. **MARHOUNOVÁ, Jana.** Dospívání. Praha: Empatie, 1996. Společensko-vědní řada. ISBN 80-901618-7-1. Str. 18.

15. **MORGAN, Nicola.** Průvodce stresem pro náctileté. Přeložil Barbara HAJNÁ. Praha: Slovart, 2016. ISBN 978-80-7529-012-0. Str. 19-21.
16. **PRAŠKO, Ján.** Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-0185-1. Str. 28.
17. **KŘIVOHLAVÝ, Jaro.** Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Str. 7.
18. **PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana.** Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9. Str. 138.
19. **ROONEY, Anne.** Příběh psychologie: od duchů k psychoterapii: naše mysl v průběhu věků. Přeložil Daniel MICKA. Praha: Dobrovský, [2018]. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-889-8. Str. 6.
20. **ŘÍČAN, Pavel.** Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5. Str. 191.
21. **ŘÍČAN, Pavel.** Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1174-4. str. 162.
22. **STACKEOVÁ, Daniela.** Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4. Str. 30-31.
23. **TAXOVÁ, Jiřina.** Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 14-426-87. Str. 176-177.
24. **URBANOVSKÁ, Eva.** Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80244-2561-0. Str. 54-55.
25. **UZEL, Jaroslav.** Prevence a zvládání stresu. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9. Str. 25.
26. **VÁGNEROVÁ, Marie.** Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1. Str. 367-368.
27. **WILKINSON, Greg.** Stres. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80247-0092-1. Str. 16-18.

28. **WINSTON, Robert M. L.** Dospívání: spolu to zvládneme: obrazový průvodce základy biologie, sexuologie a psychologie. Praha: Slovart, 2018. ISBN 978-807529-604-7. Str. 18.

Články v časopisech

29. **ŠULAVÍKOVÁ, Blanka.** Vychovávateľ. Identita v období dospievania. 2007, 54(7), 2-7.
30. **VYMĚTAL, Štěpán.** K problematice adolescence. Info zpravodaj: magazín informačního centra o hluchotě FRPSP. 2002, 10(2), 16.
31. **VYMĚTAL, Štěpán.** K problematice adolescence. Info zpravodaj: magazín informačního centra o hluchotě FRPSP. 2002, 10(1), 17.

Internetové zdroje

32. Jaké existují druhy stresu | Slovníček pojmů - Apas.cz. Kurzy a školení emoční inteligence a osobního rozvoje | APAS [online]. Copyright © 2017 [cit. 10.02.2019]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/druhy-stresu/>
33. Psychologie poruch spánku – psycholog Praha. Psycholog – Psychoterapie Anděl Praha – poradna [online]. Copyright © 2019 Psychologické centrum PSYCHOTERAPIE ANDĚL PRAHA [cit. 04.03.2019]. Dostupné z: <https://www.psychoterapie-andel.cz/psychologie-poruch-spanku/>

Příloha

DOTAZNÍK – STRES

Dobrý den, jmenuji se Marie Moudrá a jsem studentkou Univerzity Karlovy v Praze. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce s názvem: Stres a jeho vliv na současnou mládež. Cílem mé praktické části je zjistit jaké stresové faktory působí na dospívající a jak se s nimi vyrovnávají. Dotazník je zcela anonymní a veškerá data slouží pouze pro mou bakalářskou práci.

Předem děkuji za spolupráci.

1) Jaké je Vaše pohlaví?

- ŽENA
- MUŽ

2) Dokážete rozpoznat, kdy se cítíte být ve stresu?

- ANO
- NE
- NEVÍM

3) Jaká je z Vašeho pohledu nejčastější příčina stresu, resp. co nejčastěji prožíváte jako stres? (Může být i více možností)

- ŠKOLA
- PRÁCE
- VZTAHY
- RODINA
- ZDRAVÍ
- FINANCE

4) Jak se u Vás stres projevuje? (Může být i více možností)

- ŠPATNÁ NÁLADA
- ÚNAVA

- BOLEST HLAVY
- NESPAVOST
- ŽALUDEČNÍ PROBLÉMY

5) Myslíte si, že roční období působí s Vaším stresem?

- ANO
- NE
- OBČAS

**6) Jak se snažíte nejčastěji uklidnit, když se dostanete do stresující situace?
(Může být i více možností)**

- PŘÁTELÉ
- SPÁNEK
- RELAXACE
- SPORT
- ALKOHOL

7) Vyhledal/a jste někdy odbornou pomoc při řešení stresových situací?

- ANO
- NE

8) Nemůžete usnout nebo se budíte během spánku?

- ANO
- NE
- OBČAS

9) Cítíte se opuštěný nebo izolovaný?

- ANO
- NE
- OBČAS

10) Cítíte se deprimovaný, i bez zvláštního důvodu?

- ANO
- NE
- OBČAS

11) Pomáhají Vám přátelé při stresujících situacích?

- ANO
- NE
- OBČAS

12) Svěřujete někomu z rodiny se svým stresem?

- ANO
- NE

13) Jaká stresová situace byla pro Vás nejhorší? Co se tehdy stalo?

14) Co byste poradil/a někomu, kdo se Vám svěří s nějakou stresovou situací, se kterou si sám neumí poradit?