



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA



Centrum preventivního lékařství
Ústav zdraví dětí a mládeže

Jana Pajurková

Zvládání stresových situací studenty gymnázií
*Getting stress under control by students of grammar
schools*

Diplomová práce

Praha, leden 2009

Autor práce: Jana Pajurková

Studijní program: Všeobecné lékařství s preventivním zaměřením

Vedoucí práce: **Doc. MUDr. Hana Provazníková, CSc.**

Pracoviště: **Ústav zdraví dětí a mládeže 3. LF UK**

Datum a rok obhajoby: leden 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Dávám svolení k tomu, aby tato práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze, dne 7. ledna 2009

Jana Pajurková

Poděkování

Děkuji především své školitelce, paní Doc. MUDr. Haně Provazníkové, CSc. za odborné vedení, podnětné připomínky a vstřícnost. Děkuji panu odbornému asistentovi Mgr. Viktoru Hynčicovi za spolupráci při statistickém zpracování výsledků mé práce. Mé veliké díky patří také ředitelům gymnázií a vyučujícím, kteří mi ochotně umožnili provést sběr dat ve třídách. A samozřejmě děkuji i studentům za trpělivost při vyplňování dotazníků.

Obsah

1	ÚVOD	6
2	TEORETICKÁ ČÁST	7
2.1	CO JE TO STRES.....	7
2.2	FYZIOLOGIE STRESOVÉ REAKCE.....	8
2.3	FÁZE VŠEOBECNÉHO ADAPTAČNÍHO SYNDROMU	9
2.4	NEŽÁDOUCÍ DŮSLEDKY STRESU.....	10
2.5	PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY STRESU.....	10
2.5.1	<i>Náročné životní situace</i>	11
2.5.2	<i>Zvládání náročných životních situací</i>	12
2.5.3	<i>Krize</i>	15
3	VLASTNÍ PRÁCE	18
3.1	PRACOVNÍ HYPOTÉZY	18
3.2	METODIKA	18
3.2.1	<i>Dotazník</i>	18
3.2.2	<i>Sběr dat</i>	19
3.2.3	<i>Zpracování dat</i>	19
3.3	CHARAKTERISTIKA SOUBORU	20
3.4	VÝSLEDKY FORMOU TABULEK S KOMENTÁŘEM.....	21
3.4.1	<i>Rozdíly podle pohlaví</i>	21
3.4.2	<i>Výsledky podle školy</i>	32
3.5	VÝSLEDKY- SLOVNĚ	41
4	DISKUZE	46
4.1	HYPOTÉZY	46
4.2	ROZDÍLY MEZI ŠKOLAMI	47
4.3	ROZDÍLY MEZI POHLAVÍMI.....	49
4.4	SPEKTRUM STRESOVÝCH SITUACÍ.....	49
5	ZÁVĚR	50
6	SOUHRN	51
7	SUMMARY	52
8	LITERATURA	53
9	PŘÍLOHY	54
9.1	PŘÍLOHA Č. 1	54
9.2	PŘÍLOHA Č. 2	61

1 Úvod

Stresové situace jsou neodmyslitelnou součástí života. Dle rakouského filosofa K. R. Poppera by se dal život vymezit jako neustálé řešení problémů. Zatímco přiměřená zátěž má na člověka vliv pozitivní, zátěž nepřiměřená může vyústit v krizi. Krize sice skýtá také svá pozitiva (v případě, že je překonána a situace následně obohacuje životní zkušenosti jedince), nese však s sebou významná rizika. Neschopnost krizi uspokojivě vyřešit se projeví jejím přechodem do chronické fáze. Ta se vyznačuje sníženou schopností jedince řešit další náročné životní situace, sníženou adaptabilitou a možným narušením duševní rovnováhy. Pozitivní vliv na vyrovnávání se s krizí mají různé psychosociální faktory, např.: sociální opora, možnost ventilace emocí, schopnost nalézt v krizi nějaký smysl, zkušenosti s předchozími stresory aj.

Má práce se snaží přispět ke zmapování možných stresových situací u studentů šestiletých gymnázií ve věku 16 až 18 let. Jejím cílem je zjistit možné souvislosti mezi různými sociálními faktory a zvládnutím stresu. Proto jsem pro svůj průzkum vybrala skupiny respondentů, které se vzájemně některými sociálními faktory liší: církevní pražské gymnázium, dvojjazyčné třídy pražského gymnázia, běžné třídy pražského gymnázia a běžné třídy mimopražského gymnázia z malého města v Severomoravském regionu.

2 Teoretická část

2.1 Co je to stres

Stres je slovo dnes všeobecně nadužívané a populární. Jeho význam je tak těžké jednoznačně definovat. Samotný pojem stres zavedl do patofyziologie Hans Hugo Bruno Selye, kanadský endokrinolog rakouského původu, který se intenzivně a dlouhodobě vědeckým výzkumem stresu zabýval. Slovo stres je přejato z angličtiny (stress), původní význam je technický, a znamená pnutí, napětí, zátěž (např. materiálu).

Selye definoval stres zhruba takto: „stres je charakteristická odpověď organismu na jakékoliv poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje uniformní neurohumorální odpovědí, jež je základem všeobecného adaptačního syndromu“. Jde o fyziologickou reakci, která přináší organismu krátkodobou výhodu v boji o biologické přežití (s výjimkou stresu emočního).

Dle jednodušší definice je stres stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž, ať už tělesnou nebo duševní. [1] Zde se přímo nabízí otázka, co je to výrazně působící zátěž? U stresorů (tzn. faktorů, které vyvolávají stres) fyzikální, chemické či biologické povahy je vztah mezi působením stresoru a hrozícím poškozením většinou známý. Účinky stresorů psychické povahy však jeví značné interindividuální a intraindividuální rozdíly. Již Hans Selye říkal, že stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, nemusí znamenat pro druhého vůbec žádnou zátěž. Zde vypomáhá další definice: Člověk se do stresu dostává tehdy, je-li míra stresogenní situace vyšší než schopnost nebo možnost daného jedince tuto situaci zvládnout. Obecně se jedná o tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. [3]

2.2 Fyziologie stresové reakce

V odpovědi organismu na stres hraje zcela zásadní roli osa hypothalamus - hypofýza - nadledviny. Hypotalamus reaguje na stresové podněty z periferie (nervové, humorální) a na podněty z centrálního nervového systému (na podkladě zvýšené aktivity určitých částí limbického systému). Zvýšená koncentrace adrenalinu v mediobazální oblasti hypothalamu při stresu je hlavním stimulem tvorby kortikoliberinu (CRH). Vlivem zvýšené koncentrace CRH se z adenohypofýzy vyplavuje adrenokortikotropní hormon (ACTH), jež stimuluje kůru nadledvin. Výsledkem této stimulace je vyplavení glukokortikoidů. Stresová simulace je natolik silná, že potlačí negativní zpětnou vazbu glukokortikoidů na produkci nadřazených působků, tj. ACTH a CRH. ACTH tedy při stresu stimuluje i vyplavování mineralokortikoidů narozdíl od klidového období, kdy převládá regulace výdeje mineralokortikoidů systémem renin - angiotenzin.

Hypotalamem je při stresu stimulována také sympatoadrenální osa (skrze míchu a vegetativní vlákna sympatických nervů je stimulováno uvolnění katecholaminů ze sympatických ganglií - neurokrinní a v menší míře také endokrinní účinek).

Na úrovni hypothalamu a hypofýzy dochází dále ke zvýšenému vyplavování vazopresinu, k poklesu produkce tyreoliberinu a následně hormonů štítné žlázy, a naopak stoupá tvorba růstového hormonu.

Biologický význam stresu pro přežití organismu vyjádřil již Cannon reakcí úlek - boj - útěk (fright - fight - flight). Organismus na zátěž odpovídá v zásadě uniformní neurohumorální odpovědí, která je základem všeobecného adaptačního syndromu. V něm se uplatňují vývojově staré mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí. Jedná se o sled reakcí na úrovni metabolické, kardiovaskulární, imunitní, neurologické a psychické. Konkrétně: přípravou na útěk je zvýšení srdečního výdeje a zvýšení energetické nabídky, přípravou na krevní ztrátu je vzestup systémového tlaku a hyperkoagulace; bolest tlumí vyplavené endorfiny, které také vedou k mírné euforii; k reparaci poškozených tkání přispívá velká aminokyselinová hotovost apod. Cannon viděl podstatu této

reakce ve stimulaci sympatoadrenálního systému, což zahrnuje, jak dnes víme, jen jednu část adaptačního syndromu.

2.3 Fáze všeobecného adaptačního syndromu

Rozdělení na základní tři fáze vytvořil již H. Selye. S menšími modifikacemi je používáno dodnes. Zahrnuje fázi poplachovou, fázi rezistence a fázi vyčerpání.

Fáze poplachová: Je úvodní fází stresu, připraví jedince k okamžitému boji nebo útěku. Je charakterizována rychlým uvolněním katecholaminů, které mají bezprostřední účinek. V kardiovaskulárním systému zvyšují srdeční výdej, krevní tlak a redistribuuji krev. Současně se zvyšuje srážlivost krve. Dochází tedy ke změnám, které organismus připravují na jedné straně k boji nebo útěku, na druhé straně k adaptaci oběhu na případnou krevní ztrátu. Katecholaminy dále vedou ke glykogenolýze, zvýšené resorpci glukózy ze střeva a inhibici sekrece inzulinu. Kromě vzestupu katecholaminů jako rozhodujícího faktoru dochází mj. k proteokatabolismu, lipolýze, poklesu lymfocytů, k retenci vody a solí.

Fáze rezistence: V druhé fázi stresové reakce se organismus adaptuje na přežití za krajně nepříznivých podmínek, uplatňují se především glukokortikoidy. Jsou rozhodujícím faktorem glukoneogeneze, svým antianabolickým a přímým katabolickým efektem navozují proteokatabolismus. Zasahují do krvetvorby - stoupá počet trombocytů a neutrofilů, klesá hladina lymfocytů a eosinofilů. Mají protizáněťové účinky - blokují tvorbu prozánětlivých cytokinů a antagonizují některé jejich účinky. Význam protizáněťového účinku spočívá v zabránění nadměrného rozvoje zánětlivé reakce, která by vedla k poškození organismu. Spolu s mineralokortikoidy a vazopresinem se glukokortikoidy podílí na retenci tekutin a zvýšení systémového krevního tlaku (příprava organismu na případnou krevní ztrátu).

Fáze vyčerpání: selhání regulačních mechanismů, desorganizace systémů řídicích i řízených, vyčerpání rezerv, kumulace proteokatabolických produktů.

2.4 Nežádoucí důsledky stresu

Obtíže vyplývající z patofyziologické reakce, která se během stresové reakce odehrává mohou mít charakter nejen funkčního poškození, ale také strukturálního rázu. To se týká jak stresu vyvolaného podněty biologickými, tak stresu psychického. I když existují spojitosti mezi typem stresu a konkrétním tělesným poškozením, princip všeobecného adaptačního syndromu je společný pro všechny typy stresorů. Stres může vyvolat neuvěřitelně pestrou paletu obtíží. Příklady strukturálního poškození: Dlouhotrvající stres (sociální nestabilita, podřízenost jedince apod.) vede k poškození arteriálního endotelu a představuje významný faktor urychleného rozvoje aterosklerózy. Vysoký hematokrit během stresu je rizikovým faktorem ischemické choroby srdeční (ICHS) a mozkové mrtvice. Psychosociální stres může být spouštěcím faktorem infarktu myokardu (IM), popř. komorové fibrilace u pacientů s preexistující ICHS. Chronický stres může představovat rizikový faktor budoucí hypertenze. Stres může být provokujícím momentem vředové choroby (např. Curlingův vřed u popálenin). Dlouhotrvající aktivace stresové osy vede k hyperkortizolismu a je významně častěji provázena metabolickým syndromem, který zahrnuje změny, jež znamenají kumulaci rizikových faktorů pro aterosklerózu. Chronický nadměrný stres má významný vliv na tělesnou kompozici, která ovlivňuje délku života. Předpokládá se souvislost chronického stresu se zvýšenou vnímavostí k infekci. Příklady funkčního poškození jsou poruchy zažívání a různé typy tělesných bolestí pro něž nenacházíme organický podklad. Konkrétními psychickými poruchami jsou např. hypochondrická porucha, somatizační porucha, přetrvávající somatoformní bolestivá porucha aj.

2.5 Psychologické aspekty stresu

Slabým článkem stresové reakce je skutečnost, že ji spouští někdy zcela malicherné podněty z psychosociální oblasti.[4] Zdrojem stresu jsou bezpochyby náročné životní situace. Ty se dají zařadit do tří základních skupin: konflikt,

frustrace a stres (ve smyslu nadměrná zátěž). Tyto náročné životní situace se mohou vyhrotit do té míry, že dojde ke krizi. Zvládnutí krize konkrétním jedincem závisí na mnoha faktorech.

2.5.1 Náročné životní situace

konflikt

je současné střetávání dvou tendencí; situace, kdy jsme nuceni volit mezi dvěma podobnými možnostmi. Konflikt může být vnitřní (volba mezi neslučitelnými cíli jedince) nebo vnější (střet zájmů, postojů a motivů více osob).

Behavioristé udávají tři druhy konfliktních situací:

konflikt apetence - apetence: nutnost volby mezi dvěma lákavými, ale neslučitelnými cíli

konflikt averze - averze: nutnost volby mezi dvěma negativními možnostmi, snaha zvolit menší zlo

konflikt apetence – averze: nutnost volby mezi dvěma možnostmi, z nichž každá má své pozitivní i negativní aspekty; obvykle se vzrůstající vzdáleností od cíle (prostorově i metaforicky) se posiluje sklon vidět ho jako více žádoucí a naopak.

Roviny konfliktu: konflikt zájmů, konflikt názorů, konflikt postojů, konflikt charakterů, konflikt představ mezi partnery

Řešení zevního konfliktu:

- vyhýbavé chování (popření nebo útěk)
- přizpůsobení se nebo zmírnění problému
- nátlak a donucení (prosazení vlastního zájmu)
- kompromis nebo smlouvání
- vyjednávání nebo vyřešení problémů (kooperace)

Možnosti řešení vnitřního konfliktu:

1. Zaměření na změnu nebo odstranění vnějších podmínek vyvolávajících stres (instrumentálně orientované zvládnutí)
2. Zaměření na vnitřní změnu, na eliminaci či reinterpetaci negativních emocí (emocionálně orientované zvládnutí)
3. Zaměření na změnu významu pro jedince, na přehodnocení situace (zaměření zvládnutí na přecenění)

Pozitivum konfliktu spočívá v posilování volných vlastností a hromadění zkušeností. Neřešené nebo protražované konflikty však narušují duševní rovnováhu, případně poškozují duševní zdraví

frustrace

z lat. frustra = nadarmo; nemožnost dosáhnout uspokojení potřeby nebo přání

stres

je nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. [3] Vzniká tehdy, když je míra stresogenní situace vyšší než schopnost nebo možnost daného jedince tuto situaci zvládnout.

2.5.2 Zvládání náročných životních situací

Existují v zásadě dva přístupy k vyrovnávání se s náročnými životními situacemi:

agrese

je používána k čelnímu odstranění překážek; je-li úspěšná, má sklon se opakovat. Často platí, že kdo neumí agresivitu projevit (společensky více či méně přijatelným způsobem), je více ohrožen možnostmi psychosomatických potíží. [2] K nejčastějším agresivním technikám patří přesunutí agrese z jedné osoby na druhou nebo z osoby na věc, projekce, introjekce, sublimace, racionalizace aj.

únik

je většinou je hodnocen negativně (jako nedostatek odvahy), k nejčastějším únikovým způsobům patří regrese, fixace, izolace, potlačení, únik do četby, alkoholu apod.

Při vyrovnávání se s náročnými životními situacemi užíváme různé strategie:

obranné mechanismy ega

jsou způsoby, kterými jedinec brání své já před zraněním. Jsou to způsoby chování, myšlení a cítění, které odstraňují úzkost a ohrožení. Jejich smyslem je zachovat celistvost ega před destruktivními účinky pudových a citových hnutí, v situacích konfliktu, obrany, výčitek svědomí, odporu, strachu apod. Jedinec si tyto mechanismy neuvědomuje, pracují nevědomě a ve své podstatě překrucují nebo popírají realitu. Příklady: *formace reaktivní* - činnost opačná, než přikazuje pudový impulz (např. hostilní pocity vůči dceři může matka nahradit přehnanou péčí), *introjekce* - prisuzování si vlastností, které člověku zjevně schází, *popření* - popření zjevné pravdy o sobě, *projekce* - přenášení vlastních pocitů, přání a motivů na jiné, *regrese* - návrat k primitivnějšímu myšlení, *sublimace* - přenesení pudové energie na sociálně uznávané činnosti, *vytěsnění* - odsunutí nepřijatelných, traumatizujících zážitků do nevědomí apod.

coping strategie

realitu respektují, jsou řešením a prevencí škodlivých důsledků stresu. Jsou to strategie, které mohou od počátku modulovat průběh a závažnost stresové reakce. Lazarus a Folkmanová rozlišují dvě základní strategie zvládnání: zaměření na sebe a zaměření na problém. Zaměření na sebe - rozvinutí přirozeného egocentrismu; jedinec se soustředí na sebe a na vlastní emoce; nepříjemné napětí se snaží zredukovat únikovými mechanismy - únik do fantazie, ke vzpomínkám apod. Zaměření na problém - úsilí působit na prostředí, ovlivnit ho a změnit; jedinec se snaží přeformulovat a redefinovat problém a najít alternativní způsoby řešení situace. Mezi efektivní strategie dle Caplana patří: aktivní přístup k realitě, hledání informací; ventilování pozitivních a negativních emocí; aktivní hledání pomoci u jiných; rozdělení problémové situace na části a jejich postupné řešení;

být schopen u sebe rozpoznat symptomy únavy a dezorganizace, což usnadňuje udržet si integraci a kontrolu nad každodenní aktivitou; aktivní vyrovnávání se s emocemi a problémy nebo jejich akceptování v případě, že je není možné změnit; pružnost a ochota změnit sebe samého; základy sebedůvěry a důvěry k jiným lidem; naděje, že je možné krizi překonat.

adaptabilita:

čili přizpůsobivost, je schopnost jedince přizpůsobit se prostředí přírodnímu i společenskému. Nedostatečná adaptabilita může vést k řadě psychopatologických symptomů, ponejvíce neurotických. Proto jsou neurotické poruchy někdy považovány za poruchy adaptace. Poruchy chování jsou považovány za ztroskotání adaptace. [2]

adaptivní mechanismus:

způsob, kterým se člověk v průběhu ontogeneze vyrovnává se světem.

Dle G. Vaillanta existují čtyři hierarchické úrovně adaptivních mechanismů:

1. probíhá v dětství a je podobná psychickým mechanismům, snům, dětské fantazii; dochází často k popření vnější reality a k jejímu zkreslení či ke klamně projekci
2. odehrává se v adolescenci a jde o nezralé mechanismy, kdy dochází ke zjitřené fantazii, popření za pomoci fantazie, pasivně agresivnímu chování a útokům proti vlastní osobě
3. obsahuje neurotické mechanismy běžné u mnoha lidí, jako je intelektualizace, izolace, obsedantní chování, pocity viny, racionalizace, psychosomatické příznaky, fobie, neurotická popírání reality
4. obsahuje zralé mechanismy běžné u zdravých dospělých, jako je potlačení pudových impulzů a jejich sublimace, altruismus, humor a kladná očekávání do budoucnosti. [2]

Jedinec je tím adaptabilnější a duševně zdravější, čím širší rejstřík způsobů vyrovnávání se s náročnými životními situacemi ovládá a používá přiměřeně dané situaci. [2]

2.5.3 Krize

Krize je přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení. Má spoustu znaků společných s depresí (smutek, pocit zmaru, ztráta motivace a energie, pocity bezcennosti...), krize však není nemoc. Jde o normální reakci na nenormální situaci, čili na takovou situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými je zvyklý zvládat zátěž.

Každý jedinec disponuje různě silnými obrannými a adaptačními mechanismy a různou mírou frustrační tolerance. Krize je tedy stavem ryze subjektivním. Stejná situace, která je pro jednoho nevýznamnou životní epizodou, může pro druhého znamenat příčinu dezintegrace osobnosti. Krize přichází tehdy, když jedinec vyhodnotí situaci jako velmi nebezpečnou a jestliže nenachází způsob, jak se s ní vyrovnat. Tabulka životních událostí Holmesa a Raheho (viz příloha č. 2), sestavená na základě dlouholetých klinických zkušeností, však přece jen uvádí životní situace, které mohou příčinou vzniku krize.[3] V tabulce je každé životní události přiřazena určitá bodová hodnota od 100 do 11. Pokud během jednoho roku člověk nasbírá více než 350 bodů, je u něj vysoká pravděpodobnost vzniku psychického nebo tělesného (psychosomatického) onemocnění.

Symptomy krize: intenzivní kritická událost, která vybočuje z každodenní reality; prožívání situace jako ztráty, ohrožení nebo šance (výzvy); přítomnost negativních emocí a zážitků; pocit nejistoty z budoucnosti; pocit ztráty kontroly; náhlé narušení obvyklých vzorců chování jedince, jeho způsobu života, denního rytmu, návyků apod.; stav emočního napětí trvajícím nějakou dobu (nejčastěji 2 až 6 týdnů, někdy dokonce měsíců); nutnost změny a přizpůsobení se nové situaci.

Typy krizí: Podle R.Thoma rozlišujeme krize vnější a vnitřní. Vnější příčiny: ztráta, volba (čili konflikt) anebo změna vnějších podmínek, která může oslabit efektivitu regulativních mechanismů subjektu. Vnitřní příčiny: neschopnost zvládnout jednotlivé vývojové úkoly anebo tzv. náhradní opatření

(hybris), což je aplikace ne zcela vhodného adaptačního mechanismu (krize se dostaví ve chvíli, kdy tento mechanismus selže).

Jinak můžeme krize dělit též na vývojové, situační a kumulativní.

Vývojové - z očekávaných životních změn, jsou neoddelitelnou součástí života, v řadě případů je vnímáme pozitivně, nesou s sebou však určitou změnu a je nutné přijmout nové role a úkoly. To si vyžaduje coping strategie, mohou být provázeny emočním napětím (obavami, zda to zvládnou).

Čtyři fáze podle Caplana:

- 1- dovednosti a schopnosti jedince, stejně jako jeho osvědčené zdroje pomoci se ukazují být pro danou situaci nedostačující
- 2- jedinec se domnívá, že situaci není schopen zvládnout, klesá jeho sebevědomí, pocit napětí narůstá
- 3- obrovské napětí mobilizuje psychické rezervy k hledání nových způsobů řešení situace. Buď dojde k překonání krize a znovunabytí rovnováhy anebo je snažení neúspěšné a jedinec existující problémy popře, tzn. vzniká riziko přechodu do chronické fáze.
- 4- jedinec zkresleně vnímá situaci, sociálně se stahuje, ventiluje negativní emoce (podrážděnost, suicidální tendence, abúzus)

Ve většině případů závisí adaptivní řešení kritických vývojových úkolů na předchozí zkušenosti jedince, motivaci, copingových strategiích a na vhodné sociální opoře.

Situační - epizodické, také traumatické krize, jsou neočekávané a nepreventabilní, ohrožují pocit bezpečí, zdraví, integritu jedince, popř. i jeho život (např. smrt někoho blízkého, změna vlastního zdravotního stavu). Z emocí může být přítomna agrese, zlost, úzkost, jedinec však je schopen přemýšlet o budoucnosti. *Fáze: šoková fáze* - podstatou je mechanismus popírání, psychiku ovládá chaos a napětí. *Fáze emoční reakce* - konfrontace s realitou, snaha o přizpůsobení mechanismem popírání, potlačování, racionalizace. Emoce jsou velmi intenzivní. Pokud je sociální opora nedostatečná, může se jedinec ocitnout v izolaci a hrozí nebezpečí, že se stav stane trvalým a krize přejde do chronicity. Při adekvátní sociální opoře se intenzita emocí snižuje, riziko chronifikace taktéž. *Fáze zpracování krize* - člověk se od traumatu osvobozuje a projevuje zájem

o budoucnost. *Fáze nové orientace* - jedinec získává zpět své ztracené sebevědomí, navazuje nové sociální kontakty a traumatická událost ho obohacuje.

Kumulované - chronické krize. Kumulovanou krizí je ohrožen jedinec, který ustoupil od řešení vývojové krize a přijal nějaký maladaptivní způsob řešení anebo ten, u kterého se situační krize zastavila ve fázi emoční reakce. Prožívání akutní traumatické události je komplikováno vzpomínkami na předchozí ztráty. Jedinec je depresivně naladěný, je bezradný, apatický. Nemá dostatek energie postavit se současné situaci a vnímat ji jako výzvu, není motivován pro změnu, podléhá sebelítosti, popř. obviňuje druhé.

Reakce na krizi: podle Silverové a Wortmanové zahrnuje následující fáze: šok, popírání, hněv a agrese, deprese, akceptace. Tyto fáze nemusí probíhat v tomto sledu, mohou se překrývat, některé z nich mohou klienti přeskočit, k jiným se mohou vracet opakovaně. Pozitivní vliv na vyrovnávání se s krizí má především: sociální opora, možnost ventilace emocí, schopnost nalézt v krizi nějaký smysl, zkušenost s předchozími stresory. Determinanty průběhu krize jsou: věk, pohlaví, životní situace, zdravotní stav, osobnostní faktory, schopnost zvládat náročné životní situace, dřívější nevyřešené krize, spolupůsobící krize, naděje, náboženské přesvědčení, sociální opora apod.

3 Vlastní práce

3.1 Pracovní hypotézy

Hypotéza č. 1: Na církevním gymnáziu bude žít více studentů v úplné rodině.

Hypotéza č. 2: Studenti církevního gymnázia se budou častěji při řešení problémů obracet na rodinu a kněze.

Hypotéza č. 3: Dívky budou častěji uvádět tělesné projevy stresu.

Hypotéza č. 4: Studenti dvojjazyčného gymnázia budou uvádět častěji než studenti ostatních gymnázií jako příčinu stresu vysoké nároky, které na ně klade škola a rodiče.

3.2 Metodika

3.2.1 Dotazník

Údaje byly zjišťovány pomocí dotazníku (viz příloha č. 1). Po otázkách s všeobecnými údaji (věk, pohlaví, členové domácnosti), následovaly otázky na celkovou spokojenost ve škole a příčiny případné nespokojenosti. Další otázka zkoumala zdroje stresových situací. Následovaly dvě otázky zaměřené na hledání pomoci od ostatních při řešení problémů a dotaz na zdroj informace o možnosti odborné pomoci. Další okruh otázek se věnoval nejtíživějšímu problému v životě a jeho řešení. Následující otázka se týkala tělesných projevů stresu, další pak aktivit, které napomáhají zvládnutí stresových situací. Závěr dotazníku zkoumal subjektivní vnímání stresu a vlastní schopnost stres zvládat.

U všech otázek byly připraveny varianty odpovědí, ze kterých si respondenti mohli vybrat zpravidla více možností. U některých otázek byla požadována jediná odpověď. U některých otázek mohli respondenti zvolit individuální odpověď.

3.2.2 Sběr dat

Sběr dat proběhl v průběhu školního roku 2007/2008 na Gymnáziu ve Frýdlantě nad Ostravicí a na třech gymnáziích v Praze: Gymnáziu Voděradská, Arcibiskupské gymnázium a Gymnáziu Budějovická (zde byl dotazník rozdán jen studentům dvojjazyčného studia). Všechna gymnázia byla víceletá, Arcibiskupské osmileté, ostatní šestiletá. Respondenti byli studenti čtvrtých a pátých ročníků šestiletého studia a šestých a sedmých ročníků osmiletého studia.

Dotazování probíhalo vždy ve vyučovací hodině. Na všech školách jsem byla po celou dobu sběru dat přítomna ve třídě. Na počátku jsem se představila, vysvětlila účel dotazníku, jeho anonymitu a zdůraznila důležitost odpovídat pravdivě, podle svých vlastních životních zkušeností. Upozornila jsem také na možnost se kdykoliv zeptat, pokud by studenti něčemu nerozuměli. Během vyplňování jsem kontrolovala kvalitu vyplňování a odpovídala na nejasnosti.

3.2.3 Zpracování dat

Po vlastním sběru dat jsem výsledky přepsala z dotazníků do počítačového programu, který umožnil následné zpracování dat statistickým programem. Výsledkem byly kontingenční tabulky, z nichž jsem vybraná data přepsala do přehledných tabulek v programu Microsoft Office Word 2003.

poznámka: hodnota **p** znamená signifikanci, ta je ukazatelem hladiny významnosti u odpovědí, ve kterých se objevil rozdíl mezi porovnávanými skupinami respondentů. Rozdíl v odpovědi na danou otázku mezi porovnávanými skupinami je statisticky významný v případě, že hodnota **p** je menší než 0,05,

tehdy je hladina významnosti 5 %. To znamená, že pravděpodobnost, že by rozdíl v odpovědi mezi skupinami byl způsoben pouhou náhodou, je jedna ku dvaceti. Pokud je p menší než 0,01, jde o rozdíl na 1% hladině významnosti. Pravděpodobnost, že jde o pouhou náhodou, je jedna ku stu.

3.3 Charakteristika souboru

Věk respondentů se pohyboval mezi 16 a 18 lety. Na všech školách dohromady vyplnilo dotazník 238 studentů, z toho 112 chlapců a 126 dívek. Ve škole č. 1 celkem 60 studentů, z toho 27 dívek a 33 chlapců, ve škole č. 2 celkem 57 studentů, z toho 30 dívek a 27 chlapců, ve škole č. 3 celkem 54 studentů, z toho 39 dívek a 15 chlapců a ve škole č. 4 celkem 67 studentů, z toho 32 dívek a 35 chlapců.

Škola	chlapci	dívky	celkem
1 - Gymnázium Voděradská	33	27	60
2 - Gymnázium Frýdlant n. O.	27	30	57
3 - Gymnázium Budějovická -dvojazyčné třídy	15	39	54
4 - Arcibiskupské gymnázium	35	32	67

Tabulka A: Počet chlapců a dívek v jednotlivých školách.

3.4 Výsledky formou tabulek s komentářem

3.4.1 Rozdíly podle pohlaví

Obecné údaje

Kromě následující otázky udávali studenti také svůj věk a pohlaví. (Poznámka: tímto došlo k posunu v číslování - tabulka č. 1 zobrazuje odpovědi na otázku č. 3 v dotazníku.)

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
s vlastní matkou	93,8	93,7	93,7	%
s vlastním otcem	84,8	69,0	76,5	
s nevlastní matkou	0,9	0,0	0,4	
s nevlastním otcem	5,4	12,7	9,2	
se sourozencem	52,7	42,9	47,5	
s více sourozenci	26,8	22,2	24,4	
s prarodiči	5,4	7,9	6,7	
jiná možnost	0,9	5,6	3,4	

Tabulka č. 1a: *S kým žijete v domácnosti?*
(můžete uvést více odpovědí současně)

Statisticky významně rozdílné odpovědi: S vlastním otcem žije signifikantně více chlapců než dívek ($p < 0,01$). Možnost „jiná odpověď“ se vyskytovala častěji u dívek ($p < 0,05$).

V rámci odpovědi „jiná možnost“ se vyskytly tyto případy: přítel, kočka, babička, manžel, sám, sama, sestřin přítel, kamarádka. S přítelkyní žije 1 chlapec, s manželem 1 dívka a sám žije 1 chlapec, sama 1 dívka. Zbytek po jedné dívce u každé odpovědi.

Spokojenost ve škole

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
ano	25,9	27,8	26,9	%
ano, když si odmyslím písemné práce a zkoušení	59,8	57,9	58,8	
ne	14,3	14,3	14,3	

Tabulka č. 2a: *Líbí se Vám ve škole?*

Ve spokojenosti se školou jsou rozdíly mezi chlapci a dívkami zanedbatelné.

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
neshod s učiteli	35,7	20,6	27,7	%
neshod se spolužáky	5,4	8,7	7,1	
příliš náročnému studiu	18,8	27,8	23,5	
příliš vysokých požadavků ze strany rodičů	10,7	3,2	6,7	
chtěl/a bych pracovat a vydělávat vlastní peníze	8,9	3,2	5,9	
jiné důvody	17,0	14,4	15,6	

Tabulka č. 3a: *Pokud se Vám ve škole nelíbí, je to z důvodu:
(můžete uvést více odpovědí současně)*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Na neshody s učiteli si stěžuje signifikantně více chlapců než dívek ($p < 0,01$). Taktéž příliš vysoké požadavky ze strany rodičů jsou u chlapců častěji důvodem nespokojenosti se školou ($p < 0,05$).

U dívek je častěji důvodem nespokojenosti ve škole příliš náročné studium, tento rozdíl se však neukázal být statisticky významný ($p = 0,10$).

V rámci odpovědi „jiné důvody“ se vyskytla široká paleta odpovědí, například: musím se učit i předměty, které mne nezajímají a k ničemu je nebudu potřebovat; více testů v jeden den; dlouhé vyučování; škola je zaměřená jiným směrem, než potřebuji; nebaví mně, nuda; neustálý stres; nedostatečné schopnosti učitelů; studium jako takové; nespravedlnost učitelů; nemožnost se alespoň

částečně specializovat; brzké ranní vstávání. Nejčastěji se vyskytovala odpověď musím se učit i předměty, které mne nezajímají a k ničemu je nebudu potřebovat (7 chlapců a 5 dívek), a dále odpověď dlouhé vyučování (4 dívky a 1 chlapec).

Zdroje stresu

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
rodina	34,8	34,4	34,6	%
zdravotní problémy	13,4	15,2	14,3	
školní prospěch	56,3	51,2	53,6	
kázeňské problémy ve škole	4,5	0,8	2,5	
mimoškolní aktivity (sportovní či umělecké kroužky)	16,1	14,4	15,2	
problémy se spolužáky	5,4	10,4	8,0	
problémy s kamarády	5,4	12,0	8,9	
problémy s přítelem/přítečkou	22,3	20,8	21,5	
finanční problémy	16,1	12,8	14,3	
existenční problémy	7,1	6,4	6,8	
vy sami (schopnosti, zevnějšek, chování, úspěšnost apod.)	20,5	32,0	26,6	
jiné	9,8	17,6	13,9	

Tabulka č. 4a: Nejčastějším zdrojem stresových situací je pro vás: (můžete uvést více odpovědí současně)

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Dívky označily za nejčastější zdroj stresových situací sebe samy (schopnosti, zevnějšek, chování apod.) častěji než chlapci ($p < 0,05$).

Kázeňské problémy ve škole udávali častěji chlapci ($p = 0,073$) a problémy s kamarády dívky ($p = 0,072$), tyto rozdíly však nebyly statisticky významné.

V rámci odpovědi „jiné“ se vyskytly možnosti: nedostatek volného času; zkoušení a písemky; obavy z budoucnosti - volba povolání; přílišné množství úkolů, jež jsou na mně kladeny; problémy s profesory; škola jako taková; holky; potencionální tchyně; smysl života a jestli existuje Bůh; práce; brigáda; alkohol; problém s komunikací - jsem nedoslýchavá; žádný zdroj nemám. Nejčastěji se vyskytla odpověď nedostatek volného času (5 dívek a 4 chlapci).

Řešení problémů

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
matku	43,8	64,0	54,4	%
otce	23,2	23,2	23,2	
sourozence	14,3	23,2	19,0	
kamaráda/kamarádku	52,7	80,8	67,5	
prarodiče	6,3	8,8	7,6	
učitele	5,4	0,8	2,9	
kněze	2,7	6,4	4,6	
linky důvěry	0,0	0,8	0,4	
krizová centra	0,0	0,0	0,0	
internet	8,0	10,4	9,3	
nikoho, své problémy řeším sám/sama	52,7	32,0	41,8	
jiná možnost	7,1	15,2	11,4	

Tabulka č. 5a: Při řešení problémů se obracíte na:

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Při řešení problémů se obrací na kamaráda/kamarádku nebo na matku více dívek než chlapců ($p < 0,01$), při tom v obou skupinách tyto odpovědi patří k nejčastějším. Chlapci si své problémy řeší sami daleko častěji než dívky ($p < 0,01$). Na učitele se obrací častěji chlapci ($p < 0,05$).

V rámci odpovědi „jiná možnost“ se vyskytly tyto případy: přítel/přítelkyně; psycholog; Bůh; psychiatr; alkohol; manžel; jak kdy, na toho, kdo mi v dané situaci pomoci může; chtěla bych navštívit psychologa ze zvědavosti. Nejčastěji se vyskytovala možnost přítel/přítelkyně (13 dívek a 5 chlapců). Možnost alkohol se vyskytla dvakrát (1 dívka, 1 chlapec).

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
matku	23,2	30,4	27,0	%
otce	4,5	0,8	2,5	
nevlastní matku	0,0	0,0	0,0	
nevlastního otce	0,0	0,0	0,0	
prarodiče	1,8	0,8	1,3	
sourozence	1,8	4,8	3,4	
kamaráda/kamarádku	24,1	40,8	32,9	
učitele	0,0	0,0	0,0	
kněze	0,0	0,0	0,0	
linky důvěry	0,9	0,0	0,4	
krizová centra	0,0	0,0	0,0	
internet	0,9	0,0	0,4	
nikoho, své problémy řeším sám/sama	38,4	13,6	25,3	
jiná možnost	3,6	8,0	5,9	

Tabulka č. 6a: *Na koho se při řešení problémů obracíte nejčastěji?
(vyberte jednu možnost)*

Statisticky významně rozdílné odpovědi ($p < 0,05$): Zatímco chlapci si nejčastěji své problémy řeší sami, dívky se nejčastěji obrací na kamaráda nebo kamarádku. Na druhém místě se chlapci obrací na kamarádka či kamarádku, dívky na matku. Třetí nejčastější možností u chlapců byla matka, u dívek samostatné řešení problémů.

V rámci odpovědi „jiná možnost“ se vyskytly tyto případy: Bůh, přítel/přítelkyně, manžel, psychoterapeut. Nejčastěji se vyskytla odpověď přítel/přítelkyně (5 dívek a 2 chlapci). V celkovém počtu v odpovědi jiná možnost jsou zahrnuti také respondenti, kteří zvolili více než jednu odpověď.

Odborná pomoc

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
ve škole	44,6	50,4	47,7	%
z odborné literatury	5,4	4,8	5,1	
prostřednictvím propagačních materiálů (plakáty, letáčky apod.)	32,1	48,0	40,5	
z rádia, televize	36,6	37,6	37,1	
z internetu	33,9	29,6	31,6	
od kamarádů, známých	17,0	26,4	21,9	
jinak	16,1	8,8	12,2	

Tabulka č.7a: *Jak jste se dozvěděl/a o možnosti odborné pomoci?
(můžete uvést více odpovědí současně)*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Prostřednictvím propagačních materiálů se o možnosti odborné pomoci dozvěděly častěji dívky než chlapci ($p < 0,05$).

V dalších informačních zdrojích o existenci odborné pomoci nebyly mezi pohlavími významné rozdíly.

Odpověď jinak zahrnovala tyto možnosti: nepotřebuji ji; nezajímám se o ni; nedozvěděl jsem se o ní; od sociálních pracovníků; v nemocnici, když jsem byla dlouho nemocná; v rodině; těžko říct, ale vím o ní. O existenci odborné pomoci se nedozvědělo 14 studentů (10 chlapců a 4 dívky).

Nejtíživější problém a jeho řešení

V následujících třech otázkách, které se týkají nejtíživějšího problému v životě a způsobu jeho řešení, se mezi pohlavími nevyskytoval statisticky významný rozdíl.

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
konflikt v rodině	25,9	32,0	29,1	%
zvládání závažného onemocnění	8,0	10,4	9,3	
úmrtí někoho blízkého	10,7	13,6	12,2	
školní prospěch	13,4	2,4	7,6	
konflikt se spolužáky	5,4	5,6	5,5	
konflikt s učiteli	4,5	3,2	3,8	
finanční problém	1,8	2,4	2,1	
existenční problém	6,3	2,4	4,2	
jiný problém	19,6	23,2	21,5	

Tabulka č. 8a: *Jaký byl největší/nejtěživější problém, který jste v životě musel/a řešit? (vyberte jednu možnost)*

V rámci odpovědi „jiný problém“ se vyskytly tyto případy: neupřesněno; autohavárie; formátování všech disků najednou; dostat se na pilota - 1st class medical certificate; problémy se vztahy k blízkým lidem; obavy, že nezvládnou to, co se ode mne očekává; neměla jsem větší problém; problém sama se sebou; volba povolání; problém s přítelem/přítelkyní; konflikt s kamarádem/kamarádkou; drogy; přestěhování – změna školy a opuštění kamarádů; lež; rozvod rodičů; rozchod; víra vs. dnešní svět; kvalifikace na mistrovství světa; stěhování na jeden a půl roku do ciziny bez znalosti jazyka; pocit méněcennosti; nejistota; záškoláctví; konflikt se spoluhráči (fotbal); stěhování a osamostatnění od rodičů; strach o blízkou osobu. Nejčastěji se vyskytla odpověď neměl jsem větší problém (7 chlapců a 5 dívek) . Možnost drogy se vyskytla jen jednou, záškoláctví také jen jednou, obojí u chlapců. V celkovém počtu v odpovědi jiná možnost jsou zahrnuti také respondenti, kteří zvolili více než jednu odpověď.

Výsledky u této otázky považuji za zkreslené, protože poměrně hodně studentů vybralo více než jednu odpověď.

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
matku	23,2	28,8	26,2	%
otce	14,3	10,4	12,2	
nevlastní matku	0,0	0,0	0,0	
nevlastního otce	0,0	0,0	0,0	
prarodiče	1,8	2,4	2,1	
sourozence	5,4	5,6	5,5	
kamaráda/kamarádku	21,4	25,6	23,6	
učitele	2,7	4,8	3,8	
kněze	1,8	2,4	2,1	
vyhledal/a jsem odbornou pomoc	5,4	9,6	7,6	
někoho jiného	2,7	5,6	4,2	
nepožádal/a jsem nikoho	50,0	38,4	43,9	

Tabulka č. 9a: *Požádal/a jste tenkrát někoho o pomoc? Koho? (můžete uvést více odpovědí současně)*

V rámci odpovědi „někoho jiného“ se vyskytly tyto případy: modlil jsem se k Bohu; přítel/přítelkyně; strýc; návštěvy kostela. Nejčastěji se vyskytla odpověď přítel/přítelkyně (3 dívky a 2 chlapci).

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
matka	29,5	40,0	35,0	%
nevlastní matka	0,0	0,0	0,0	
otec	22,3	18,4	20,3	
nevlastní otec	0,9	0,0	0,4	
prarodiče	5,4	4,8	5,1	
sourozenec	8,9	12,8	11,0	
kamarád/ka	30,4	33,6	32,1	
učitel/ka	3,6	4,8	4,2	
kněz	1,8	4,0	3,0	
vyhledal/a jsem odbornou pomoc	4,5	6,4	5,5	
jiná možnost	6,2	11,2	8,9	
nikdo mi nepomohl	26,8	16,8	21,5	

Tabulka č. 10a: *Pomohl Vám někdo? V případě, že ano, uveďte kdo. (můžete uvést více odpovědí současně)*

Hodnocení významu odpovědi „nikdo mi nepomohl“ je problematické, neboť značná část respondentů, jež si tuto možnost zvolila, odpověděla na předchozí otázku „nepožádal/a jsem nikoho“.

V rámci odpovědi „jiná možnost“ se vyskytly tyto případy: Bůh; přítel; jeden známý, ten, co problém zavinil; to se ještě neví; psychiatr a antidepressiva; alkohol; lékaři; pomohl jsem si sám; skoro vždy, když někoho požádám, dočkám se pomoci. Nejčastěji se vyskytla odpověď přítel/přítelekyně (4 dívky a 2 chlapci). Na druhém místě odpověď pomohl/a jsem si sám/sama (3 dívky a 2 chlapci). Možnost alkohol se vyskytla jen jednou.

Somatické projevy stresu

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
cítím se stále unavený/á	58,9	72,8	66,2	%
bolí Vás hlava	10,7	41,6	27,0	
špatně spíte/nemůžete usnout	37,5	43,2	40,5	
bolí Vás břicho	8,0	23,2	16,0	
je Vám špatně od žaludku	10,7	20,8	16,0	
máte průjem	5,4	5,6	5,5	
více jíte nebo naopak nemáte chuť k jídlu	23,2	52,8	38,8	
cítíte, jak Vám buší srdce	24,1	20,0	21,9	
potíte se	29,5	20,0	24,5	
máte studené ruce a nohy	14,3	33,6	24,5	
koušete se do rtů/ do tváří/ okousáváte si nehty	19,6	20,0	19,8	
jiné příznaky	13,4	9,6	11,4	

Tabulka č. 11a: *Pocitujete v náročném období, kdy musíte čelit velké zátěži, některé z následujících příznaků? (můžete uvést více odpovědí současně)*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Ve všech odpovědích s významným rozdílem převažují dívky. Častěji udávaly, že jsou stále unavené a je jim špatně od žaludku ($p < 0,05$), v příznacích bolest hlavy, břicha, změněné chuti k jídlu a studených rukou a nohou byl rozdíl dokonce na 1% hladině významnosti ($p < 0,01$).

Chlapci častěji udávali pocení, rozdíl však nebyl signifikantní ($p = 0,091$).

V rámci odpovědi „jiné příznaky“ se vyskytly tyto případy: zimnice; nepříjemný pocit v hrudníku, dohání k slzám; špatně se soustředím; frustrace; cuká mi v nohách; napětí v těle, hlavně ve svalech; rozklepou se mi ruce; žádné; klepu nohou a když to nejvíc potřebuji, mozek mi vypoví - mám okno; akné; mám špatnou náladu; jsem smutný/á; výsev oparu, afty; jen na to pořád myslím; chuť

se na to vykašlat; jsem apatická; astmatický záchvat; arytmie; úzkost. Nejčastěji se vykytovaly odpovědi špatně se soustředím (4 dívky a 1 chlapec) a mám špatnou náladu, jsem smutný/á (4 chlapci a 1 dívka).

Pomocné metody zvládnání zátěže

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
trávení času v přítomnosti rodiny	12,5	32,0	22,8	%
trávení času v přítomnosti kamarádů	66,1	71,2	68,8	
trávení času s mým oblíbeným zvířetem	7,1	27,2	17,7	
pohybová aktivita	58,0	52,0	54,9	
zpěv, hra na hudební nástroj	27,7	28,0	27,8	
poslech hudby	69,6	58,4	63,7	
výtvarná umělecká činnost	8,9	20,8	15,2	
četba	25,0	31,2	28,3	
sledování filmů/ sportu	44,6	34,4	39,2	
procházky v přírodě	25,0	33,6	29,5	
podpora duchovního, obracím se k Bohu	14,3	18,4	16,5	
jiné	25,0	9,6	16,9	

Tabulka č. 12a: Co Vám pomáhá při zvládnání zátěže?

Statisticky významné odpovědi: Dívky udávaly daleko častěji, že jim při zvládnání zátěže pomáhá trávení času v přítomnosti rodiny anebo s oblíbeným zvířetem ($p < 0,01$) a dále výtvarná umělecká činnosti ($p < 0,05$). Chlapci častěji volili možnost „jiné“ ($p < 0,01$).

V rámci odpovědi „jiné“ se vyskytly tyto případy: práce; spánek; bušení pěstí do zdi; být s přítelem; oprostít se od problému; popíjení v hospodě – alkohol; kouření; drogy; PC; být sama; trávim spoustu času na toaletě a pláču; sex; odpočinek; spousta aktivit; jídlo. Nejčastěji se vyskytla možnost být s přítelem (8 dívek a 3 chlapci). Možnost alkohol se vyskytla 7x, možnost kouření 3x, drogy 2x, sex 1x (vše u chlapců).

Vnímání stresu

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
výborně, umím se s ním vypořádat, zabojovat	18,8	7,2	12,7	%
celkem dobře	51,8	52,8	52,3	
špatně, je pro mě hodně nepříjemný	12,5	20,8	16,9	
špatně, se zátěžovou situací se dlouho neumím vyrovnat	0,9	4,0	2,5	
jiným způsobem	4,5	5,6	5,1	
nevím, neumím zhodnotit	14,3	14,4	14,3	

Tabulka č. 13a: *Jak si myslíte, že zvládáte stres?*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Chlapci častěji hodnotí svou schopnost zvládat stres jako výbornou ($p < 0,01$).

Dívky častěji udávají, že stres zvládají špatně a je pro ně hodně nepříjemný, v této odpovědi však rozdíl oproti chlapcům nebyl statisticky významný ($p = 0,088$).

V rámci odpovědi „jiným způsobem“ se vyskytly tyto případy: zvládám ho mnohem lépe, když mi někdo pomůže; jak který, ale spíš špatně; dříve jsem to zvládal hůř, teď lépe - jsem starší a mám jisté zkušenosti; na vše zabírá flegmatismus; většinou v pohodě, ale jednou jsem jednu náročnou situaci nezvládla; je pro mně hodně nepříjemný, ale zvládám ho dobře; nechám to plavat a čekám, jak to dopadne. Nejčastěji se objevila možnost zvládám ho mnohem lépe, když mi někdo pomůže (2 dívky a 2 chlapci).

Odpověď	chlapci	dívky	celkem	
jako výzvu, která stimuluje k co nejlepším výkonům	27,7	8,0	17,3	%
jako normální součást života	29,5	43,2	36,7	
jako komplikaci běžného životního rytmu	29,5	31,2	30,4	
jako nepříjemné tělesné i duševní pocity	22,3	33,6	28,3	
jinak	8,9	1,6	5,1	

Tabulka č. 14a: *Jak vnímáte stres?*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Chlapci častěji vnímají stres jako výzvu a stimulaci k lepším výkonům ($p < 0,01$), dívky vnímají stres častěji jako normální součást života ($p < 0,05$). Možnost „jinak“ udávali častěji chlapci ($p < 0,05$).

Dívky častěji vnímají stres jako nepříjemné tělesné i duševní pocity, tento rozdíl oproti chlapcům však nebyl statisticky významný ($p = 0,054$).

V rámci odpovědi „jinak“ se vyskytly tyto případy: nijak, neřeším to; jako důvod dát si pivo; příjemné odtrhnutí od stereotypu; jako překážku - výzvu, kterou nedokážu dostat pod svou kontrolu vlivem slabé osobnosti; jako důvod navštívit s kamarády Lučinu (obec, výčep); nevím, nikdy jsem to nezažila; jako něco, co není zrovna dobré pro zdraví a pohodu; snažím se moc si ho nepřipouštět, což mi pomáhá; vlastní neschopnost něco zvládnout. Nejčastěji se vyskytla možnost nijak, neřeším to (4 chlapci).

3.4.2 Výsledky podle školy

Škola č. 1 = Gymnázium Voděradská

Škola č. 2 = Gymnázium Frýdlant nad Ostravicí

Škola č. 3 = Gymnázium Budějovická - dvojjazyčné třídy

Škola č. 4 = Arcibiskupské gymnázium

Obecné údaje

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
s vlastní matkou	93,3	93,0	94,4	94,0	93,7	%
s vlastním otcem	76,7	75,4	64,8	86,6	76,5	
s nevlastní matkou	0,0	0,0	0,0	1,5	0,4	
s nevlastním otcem	13,3	8,8	13,0	3,0	9,2	
se sourozencem	58,3	47,4	55,6	31,3	47,5	
s více sourozenci	16,7	21,1	11,1	44,8	24,4	
s prarodiči	3,3	12,3	7,4	4,5	6,7	
jiná možnost	3,3	5,3	3,7	1,5	3,4	

Tabulka č. 1b: *S kým žijete v domácnosti?
(můžete uvést více odpovědí současně)*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: S vlastním otcem žijí nejčastěji studenti ze školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium, nejméně často studenti ze školy č. 3 - Gymnázium Budějovická - dvojjazyčné třídy ($p = 0,05$), taky s více sourozenci žije nejvíce studentů ze školy č. 4 a nejméně studentů ze školy č. 3 ($p = 0,01$). S jedním sourozencem žijí nejčastěji studenti ze školy č. 1 - Gymnázium Voděradská, dále studenti ze školy č. 3 ($p = 0,05$).

Spokojenost ve škole

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
ano	21,7	22,8	29,6	32,8	26,9	%
ano, když si odmyslím písemné práce a zkoušení	66,7	68,4	59,3	43,3	58,8	
ne	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	

Tabulka č. 2b: *Líbí se Vám ve škole?*

Ve spokojenosti se školou byly rozdíly mezi studenty různých škol zanedbatelné.

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
neshod s učiteli	23,3	43,9	11,1	31,3	27,7	%
neshod se spolužáky	10,0	1,8	5,6	10,4	7,1	
příliš náročnému studiu	18,3	21,1	29,6	25,4	23,5	
příliš vysokých požadavků ze strany rodičů	5,0	5,3	5,6	10,4	6,7	
chtěl/a bych pracovat a vydělávat vlastní peníze	1,7	10,5	3,7	7,5	5,9	
jiné důvody	16,9	17,5	11,1	16,4	15,6	

Tabulka č. 3b: *Pokud se Vám ve škole nelíbí, je to z důvodu: (můžete uvést více odpovědí současně)*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Nejvíce neshod s učiteli udávají studenti ze školy č. 2 - Gymnázium Frýdlant n. Ostravicí, nejméně ze školy č. 3 - Gymnázium Budějovická - dvojjazyčné třídy ($p = 0,01$)

Zdroje stresu

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
rodina	32,2	31,6	33,3	40,3	34,6	%
zdravotní problémy	20,3	10,5	7,4	17,9	14,3	
školní prospěch	47,5	63,2	61,1	44,8	53,6	
kázeňské problémy ve škole	3,4	0,0	0,0	6,0	2,5	
mimoškolní aktivity (sportovní či umělecké kroužky)	15,3	10,5	11,1	22,4	15,2	
problémy se spolužáky	6,8	10,5	3,7	10,4	8,0	
problémy s kamarády	11,9	12,3	1,9	9,0	8,9	
problémy s přítelem/přítečkyní	16,9	28,1	14,8	25,4	21,5	
finanční problémy	13,6	15,8	16,7	11,9	14,3	
existenční problémy	3,4	7,0	5,6	10,4	6,8	
vy sami (schopnosti, zevnějšek, chování, úspěšnost apod.)	30,5	26,3	16,7	31,3	26,6	
jiné	11,9	12,3	18,5	13,4	13,9	

Tabulka č. 4b: *Co je pro Vás nejčastějším zdrojem stresových situací?
(můžete uvést více odpovědí současně)*

Řešení problémů

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
matku	50,8	47,4	57,4	61,2	54,4	%
otce	23,7	15,8	16,7	34,3	23,2	
sourozence	13,6	26,3	14,8	20,9	19,0	
kamaráda/kamarádku	57,6	70,2	74,1	68,7	67,5	
prarodiče						
učitele						
kněze	0,0	1,8	0,0	14,9	4,6	
linky důvěry	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	
krizová centra	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
internet	16,9	1,8	5,6	11,9	9,3	
nikoho, své problémy řeším sám/sama	45,8	33,3	37,0	49,3	41,8	
jiná možnost	10,2	17,5	7,4	10,4	11,4	

Tabulka č. 5b: *Na koho se obracíte při řešení problémů?*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Na kněze se obrací nejčastěji studenti školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium ($p = 0,01$). Internet při řešení problémů používají nejčastěji studenti školy č. 1 - Gymnázium Voděradská ($p = 0,05$).

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
matku	22,0	28,1	29,6	28,4	27,0	%
otce	5,1	0,0	1,9	3,0	2,5	
nevlastní matku	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
nevlastního otce	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
prarodiče	0,0	1,8	0,0	3,0	1,3	
sourozence	1,7	5,3	5,6	1,5	3,4	
kamaráda/kamarádku	30,5	38,6	44,4	20,9	32,9	
učitele	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
kněze	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
linky důvěry	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	
krizová centra	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	
internet	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	
nikoho, své problémy řeším sám/sama	37,3	19,3	13,0	29,9	25,3	
jiná možnost	1,7	3,5	5,6	11,9	5,9	

Tabulka č. 6b: *Na koho se při řešení problémů obracíte nejčastěji?
(vyberte jednu možnost)*

Odborná pomoc

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
ve škole	71,2	43,9	48,1	29,9	47,7	%
z odborné literatury	6,8	5,3	3,7	4,5	5,1	
prostřednictvím propagačních materiálů (plakáty, letáčky apod.)	35,6	36,8	37,0	50,7	40,5	
z rádia, televize	42,4	35,1	35,2	35,8	37,1	
z internetu	39,0	33,3	27,8	26,9	31,6	
od kamarádů, známých	18,6	21,1	18,5	28,4	21,9	
jinak	6,8	12,3	9,3	19,4	12,2	

Tabulka č.7b: *Jak jste se dozvěděl/a o možnosti odborné pomoci?
(můžete uvést více odpovědí současně)*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Ve škole se o možnosti odborné pomoci dozvěděli nejčastěji studenti školy č. 1 - Gymnázium Voděradská (p = 0,01).

Nejtěživější problém a jeho řešení

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
konflikt v rodině	32,2	28,1	35,2	22,4	29,1	%
zvládnání závažného onemocnění	6,8	5,3	11,1	13,4	9,3	
úmrťi někoho blízkého	11,9	14,0	7,4	14,9	12,2	
školní prospěch	5,1	8,8	11,1	6,0	7,6	
konflikt se spolužáky	5,1	7,0	5,6	4,5	5,5	
konflikt s učitelem	3,4	8,8	3,7	0,0	3,8	
finanční problém	1,7	1,8	3,7	1,5	2,1	
existenční problém	3,4	5,3	3,7	4,5	4,2	
jiný problém	27,1	17,5	11,1	28,4	21,5	

Tabulka č. 8b: *Jaký byl největší/ nejtěživější problém, který jste v životě musel/a řešit? (vyberte jednu možnost)*

Výsledky u této otázky považuji za zkreslené, protože poměrně hodně studentů vybralo více než jednu odpověď. Tito jsou zahrnuti ve skupině „jiná odpověď“.

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
matku	22,0	28,1	31,5	23,9	26,2	%
otce	18,6	3,5	11,1	14,9	12,2	
nevlastní matku	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
nevlastního otce	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
prarodiče	3,4	1,8	1,9	1,5	2,1	
sourozence	5,1	5,3	7,4	4,5	5,5	
kamaráda/kamarádku	27,1	26,3	22,2	19,4	23,6	
učitele	5,1	3,5	5,6	1,5	3,8	
kněze	0,0	1,8	0,0	6,0	2,1	
vyhledal/a jsem odbornou pomoc	8,5	3,5	11,1	7,5	7,6	
někoho jiného	3,4	7,0	0,0	6,0	4,2	
nepožádal/a jsem nikoho	44,1	42,1	42,6	46,3	43,9	

Tabulka č. 9b: *Požádal/a jste tenkrát někoho o pomoc, koho? (můžete uvést více odpovědí současně)*

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
matka	37,3	29,8	40,7	32,8	35,0	%
nevlastní matka	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
otec	25,4	7,0	24,1	23,9	20,3	
nevlastní otec	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	
prarodiče	5,1	3,5	5,6	6,0	5,1	
sourozenec	11,9	8,8	16,7	7,5	11,0	
kamarád/kamarádka	32,2	36,8	35,2	25,4	32,1	
učitel/učitelka	6,8	1,8	5,6	3,0	4,2	
kněz	0,0	0,0	0,0	10,4	3,0	
vyhledal/a jsem odbornou pomoc	5,1	3,5	9,3	4,5	5,5	
jiná možnost	8,5	12,3	5,6	9,0	8,9	
nikdo mi nepomohl	20,3	24,6	13,0	26,9	21,5	

Tabulka č. 10b: Pomohl Vám někdo? V případě, že ano, uveďte kdo.
(můžete uvést více odpovědí současně)

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Pomoc otce uváděli nejméně často studenti školy č. 2 - Gymnázium Frýdlant n. Ostravicí ($p = 0,05$). Pomoc kněze uváděli výhradně jen studenti školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium ($p = 0,01$).

Somatické projevy stresu

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
cítím se stále unavený/á	57,6	63,2	79,6	65,7	66,2	%
bolí Vás hlava	25,4	21,1	31,5	29,9	27,0	
špatně spíte/ nemůžete usnout	54,2	31,6	35,2	40,3	40,5	
bolí Vás břicho	13,6	12,3	13,0	23,9	16,0	
je Vám špatně od žaludku	15,3	19,3	11,1	17,9	16,0	
máte průjem	3,4	8,8	3,7	6,0	5,5	
více jíte nebo naopak nemáte chuť k jídlu	39,0	31,6	38,9	44,8	38,8	
cítíte, jak Vám buší srdce	23,7	26,3	13,0	23,9	21,9	
potíte se	25,4	28,1	11,1	31,3	24,5	
máte studené ruce a nohy	20,3	33,3	22,2	22,4	24,5	
koušete se do rtů/ tváří/ okousáváte si nehty	22,0	17,5	25,9	14,9	19,8	
jiné příznaky	10,2	10,5	7,4	16,4	11,4	

Tabulka č. 11b: Pociťujete v náročném období, kdy musíte čelit velké zátěži, některé z následujících příznaků? (můžete uvést více odpovědí současně)

Pomocné metody zvládnání zátěže

Škola číslo	1	2	3	4	celkem	
trávení času v přítomnosti rodiny	23,7	15,8	22,2	28,4	22,8	%
trávení času v přítomnosti kamarádů	66,1	71,9	74,1	64,2	68,8	
trávení času s mým oblíbeným zvířetem	16,9	10,5	25,9	17,9	17,7	
pohybová aktivita	54,2	59,6	48,1	56,7	54,9	
zpěv, hra na hudební nástroj	15,3	29,8	14,8	47,8	27,8	
poslech hudby	61,0	59,6	64,8	68,7	63,7	
výtvarná umělecká činnost	8,5	12,3	13,0	25,4	15,2	
četba	30,5	26,3	13,0	40,3	28,3	
sledování filmů/ sportu	44,1	33,3	40,7	38,8	39,2	
procházky v přírodě	27,1	33,3	16,7	38,8	29,5	
podpora duchovního, obracím se k Bohu	5,1	17,5	5,6	34,3	16,5	
jiné	25,4	17,5	5,6	17,9	16,9	

Tabulka č. 12b: *Co Vám pomáhá při zvládnání zátěže?*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Jako aktivity, které pomáhají při zvládnání zátěže udávali nejčastěji studenti školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium, zpěv a hru na hudební nástroj ($p = 0,01$), výtvarnou uměleckou činnost a četbu ($p = 0,05$) a podporu duchovního, obracení se k Bohu ($p = 0,01$). Možnost jiné zvolilo nejvíce studentů ze školy č. 1 - Gymnázium Voděradská ($p = 0,05$).

V rámci možnosti jiné se objevily tyto odpovědi: práce, spánek, bušení pěstí do zdi, být s přítelem, oprostít se od problému, popíjení v hospodě- alkohol, kouření, drogy, PC, být sama, trávím spoustu času na toaletě a pláču, sex, odpočinek, spousta aktivit, jídlo. Celkově se nejčastěji se vyskytla odpověď být s přítelem/přítelkyní (11x). Odpovědi alkohol, kouření a drogy se ve škole č. 1 objevily každá jednou.

Vnímání stresu

Škola číslo	1	2	3	4	Celkem	
výborně, umím se s ním vypořádat, zabojovat	11,9	17,5	11,1	10,4	12,7	%
celkem dobře	52,5	33,3	59,3	62,7	52,3	
špatně, je pro mě hodně nepříjemný	23,7	26,3	11,1	7,5	16,9	
špatně, se zátěžovou situací se dlouho neumím vyrovnat	1,7	3,5	3,7	1,5	2,5	
jiným způsobem	3,4	10,5	0,0	6,0	5,1	
nevím, neumím zhodnotit	15,3	14,0	14,8	13,4	14,3	

Tabulka č. 13b: *Jak si myslíte, že zvládáte stres?*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Odpověď celkem dobře se vyskytla nejméně často u studentů školy č. 2 - Gymnázium Frýdlant n. Ostravicí ($p = 0,05$), odpověď špatně, je pro mně hodně nepříjemný se vyskytla nejméně často u školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium, nejčastěji u školy č. 2 ($p = 0,01$).

Odpověď „jiným způsobem“ se nejčastěji vyskytuje u studentů školy č. 2 (i když nedosahuje statistické významnosti), tuto odpověď si zvolilo 6 studentů. Žádný neodpověděl, že by zvládal stres s pomocí alkoholu, drog, sexu či jiné formy rizikového chování. (3x se vyskytla odpověď „zvládám ho lépe, když mi někdo pomůže“, 1x odpověď odpovídající možnosti c nebo d, 1x odpověď „dříve jsem ho zvládala hůř, teď je to díky zkušenostem lepší, 1x odpověď „na vše zabírá flegmatismus“). Odpovědi žáků ostatních škol byly podobného typu, s výjimkou jednoho studenta školy č. 4, který odpověděl „s pomocí alkoholu“.

Škola číslo	1	2	3	4	Celkem	
jako výzvu, která stimuluje k co nejlepším výkonům	25,4	14,0	9,3	19,4	17,3	%
jako normální součást života	28,8	29,8	48,1	40,3	36,7	
jako komplikaci běžného životního rytmu	33,9	43,9	25,9	19,4	30,4	
jako nepříjemné tělesné i duševní pocity	22,0	36,8	14,8	37,3	28,3	
jinak	3,4	7,0	1,9	7,5	5,1	

Tabulka č. 14b: *Jak vnímáte stres?*

Statisticky významně rozdílné odpovědi: Jako komplikaci běžného životního rytmu vnímají stres nejčastěji studenti školy č. 2 - Gymnázium Frýdlant n. Ostravicí ($p = 0,05$), jako nepříjemné tělesné i duševní pocity nejčastěji studenti školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium, a v těsném závěsu také studenti školy č. 2 ($p = 0,05$).

3.5 Výsledky- slovně

Tato část zahrnuje spektrum odpovědí, případné rozdíly mezi pohlavími a mezi školami.

Tabulka č. 1 - S kým žijete v domácnosti?

Studenti žijí nejčastěji s vlastní matkou, pak s vlastním otcem a s vlastním sourozencem.

S vlastním otcem žije signifikantně více chlapců než dívek.

S vlastním otcem a s více sourozenci žijí nejčastěji studenti ze školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium, nejméně často studenti ze školy č. 3 - Gymnázium Budějovická-dvojjazyčné třídy. S jedním sourozencem žijí nejčastěji studenti ze školy č. 1 - Gymnázium Voděradská , dále studenti ze školy č. 3 - Gymnázium Budějovická - dvojjazyčné třídy.

Tabulka č. 2 - Líbí se Vám ve škole?

Studentům se ve škole převážně líbí. Nebyly rozdíly mezi pohlavími ani mezi školami.

Tabulka č. 3 - Pokud se Vám ve škole nelíbí, je to z důvodu:

Důvodem nespokojenosti se školou jsou na prvním místě neshody s učiteli, dále příliš náročné studium a následují jiné důvody.

Chlapci uváděli signifikantně častěji neshody s učiteli a příliš vysoké požadavky ze strany rodičů.

Nejvíce neshod s učiteli udávají studenti ze školy č. 2 - Gymnázium Frýdlant n. Ostravicí, nejméně ze školy č. 3 - Gymnázium Budějovická-dvojjazyčné třídy.

Tabulka č. 4 - Nejčastějším zdrojem stresových situací je pro vás:

Jako nejčastější zdroj stresových situací studenti označili školní prospěch, dále rodinu a na třetím místě svou vlastní osobu (schopnosti, zevnějšek, chování, úspěšnost apod.).

U chlapců byly na třetím místě problémy s přítelkyní.

Tabulka č. 5 - Při řešení problémů se obracíte na:

Při řešení problémů se studenti obrací na kamaráda/kamarádku, matku a na nikoho, své problémy si řeší sami.

Při řešení problémů se obrací na kamaráda/kamarádku nebo na matku více dívek než chlapců. Chlapci si své problémy řeší sami daleko častěji než dívky. Na učitele se obrací častěji chlapci.

Na kněze se obrací nejčastěji studenti školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium. Internet při řešení problémů používají nejčastěji studenti školy č. 1 - Gymnázium Voděradská.

Tabulka č. 6 - Na koho se při řešení problémů obracíte nejčastěji?

Při řešení problémů se studenti nejčastěji obrací na kamaráda/kamarádku, matku a na nikoho, své problémy si řeší sami.

Pořadí se lišilo mezi pohlavími: Zatímco chlapci si nejčastěji své problémy řeší sami, dále se obrací na kamaráda či kamarádku a pak na matku, dívky se nejčastěji obrací na kamaráda nebo kamarádku, pak na matku a na třetím místě si problémy řeší samy.

Tabulka č. 7 - Jak jste se dozvěděl/a o možnosti odborné pomoci?

O možnosti odborné pomoci se studenti nejčastěji dozvěděli ve škole, dále z propagačních materiálů a z rádia či televize.

Prostřednictvím propagačních materiálů se o možnosti odborné pomoci dozvěděly častěji dívky než chlapci.

Ve škole se o možnosti odborné pomoci dozvěděli nejčastěji studenti školy č. 1 - Gymnázium Voděradská.

Tabulka č. 8 - Jaký byl největší/ nejtěživější problém, který jste v životě musel/a řešit?

Za nejtěživější problém v životě označili respondenti nejčastěji konflikt v rodině, dále jiný problém a úmrtí někoho blízkého.

V celkovém počtu v odpovědi jiná možnost jsou zahrnuti také respondenti, kteří zvolili více než jednu odpověď. Výsledky u této otázky považuji za zkrácené, a tedy jen obtížně hodnotitelné, protože poměrně hodně studentů vybralo více než jednu odpověď.

Tabulka č. 9 - Požádal/a jste tenkrát někoho o pomoc, koho?

Při řešení nejtěživějšího problému studenti nejčastěji o pomoc nepožádali, pokud ano, tak se obrátili na matku, dále na kamaráda/kamarádku a na otce.

Tabulka č. 10 - Pomohl Vám někdo? V případě, že ano, uveďte kdo.

Pomoc poskytla respondentům nejčastěji matka, pak kamarád/kamarádku a otec. Možnost nikdo mi nepomohl byla třetí nejčastější odpovědí. Hodnocení významu odpovědi „nikdo mi nepomohl“ je problematické, neboť značná část respondentů, jež si tuto možnost zvolila, odpověděla na předchozí otázku „nepožádal/a jsem nikoho“.

Pomoc otce uváděli nejméně často studenti školy č. 2 - Gymnázium Frýdlant n. Ostravicí. Pomoc kněze uváděli výhradně jen studenti školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium.

Tabulka č. 11 - Pociťujete v náročném období, kdy musíte čelit velké zátěži, některé z následujících příznaků?

Nejčastějším příznakem v době velké zátěže byl pocit únavy, problémy se spánkem a změna chuti k jídlu.

Ve všech odpovědích s významným rozdílem převažují dívky. Častěji udávaly, že jsou stále unavené a je jim špatně od žaludku, v příznacích bolesti hlavy, břicha, změněné chuti k jídlu a studených rukou a nohou byl rozdíl dokonce na 1% hladině významnosti.

Tabulka č. 12 - Co Vám pomáhá při zvládnání zátěže?

Nejčastější odpovědi byly: trávení času s kamarády, poslech hudby a pohybová aktivita.

Dívky udávaly daleko častěji, že jim při zvládnání zátěže pomáhá trávení času v přítomnosti rodiny anebo s oblíbeným zvířetem, a dále výtvarná umělecká činnost.

Studenti Arcibiskupského gymnázia uváděli častěji zpěv a hru na hudební nástroj, výtvarnou uměleckou činnost a četbu a podporu duchovního, obracení se k Bohu.

Tabulka č. 13- Jak si myslíte, že zvládáte stres?

Nejčastěji hodnotí respondenti svou schopnost zvládat stres jako celkem dobrou, dále uvádějí, že stres zvládají špatně, je pro ně hodně nepříjemný a třetí nejčastější odpovědí bylo nevím, neumím zhodnotit.

Chlapci častěji hodnotí svou schopnost zvládat stres jako výbornou.

Studenti Gymnázia ve Frýdlantě n. O. udávají nejčastěji ze všech, že stres zvládají špatně, je pro ně hodně nepříjemný. Naopak nejméně často se u nich vyskytla odpověď celkem dobře. Odpověď špatně, je pro mně hodně nepříjemný se vyskytla nejméně často u školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium.

Pro větší názornost jsem spojila obě kladné odpovědi (výborně a celkem dobře) v jedinou- dobře a záporné odpovědi (špatně, je pro mně hodně nepříjemný a špatně, se zátěžovou situací se dlouho vyrovnávám) analogicky v odpověď špatně.

Škola č.	1	2	3	4
dobře	64,4	50,8	70,4	73,1
špatně	25,4	29,8	14,8	9,0
jinak	3,4	10,5	0,0	6,0
nevím	15,3	14,0	14,8	13,4

Tabulka B: *Jak si myslíte, že zvládáte stres?*

Nejlépe dle vlastního hodnocení tedy zvládají stres studenti Arcibiskupského gymnázia, nejhůř studenti Gymnázia ve Frýdlantě n.O.

Odpověď	chlapci	dívky
dobře	70,6	60
špatně	13,4	24,8
jinak	4,5	5,6
nevím	14,3	14,4

Tabulka C: *Jak si myslíte, že zvládáte stres?*

Chlapci častěji hodnotí svou schopnost zvládat stres jako dobrou.

Tab. č.14- Jak vnímáte stres?

Nejčastěji studenti vnímají stres jako normální součást života, dále jako komplikaci běžného životního rytmu a pak jako nepříjemné tělesné a duševní pocity.

Chlapci častěji vnímají stres jako výzvu a stimulaci k lepším výkonům, dívky vnímají stres častěji jako normální součást života.

Jako komplikaci běžného životního rytmu vnímají stres nejčastěji studenti školy č. 2 - Gymnázium Frýdlant n. Ostravicí, jako nepříjemné tělesné i duševní pocity nejčastěji studenti školy č. 4 - Arcibiskupské gymnázium, a v těsném závěsu také studenti školy č. 2.

4 Diskuze

4.1 Hypotézy

Hypotéza č. 1: Na církevním gymnáziu bude žít více studentů v úplné rodině. Hypotéza se potvrdila, studenti církevního gymnázia skutečně žijí častěji v úplné rodině (tab.č. 1b). Tato skutečnost koresponduje s daleko nižší rozvodovostí v křesťanských rodinách. Na té se nepochybně podílí jak hodnotové postoje křesťanů, tak pozornost věnovaná církví manželům (např. tzv. manželská setkání) a také menší tolerance komunity vůči rozvodům. Prostředí stabilní rodiny má pozitivní vliv na vývoj dítěte.

Hypotéza č. 2: Studenti církevního gymnázia se budou častěji při řešení problémů obracet na rodinu a kněze. Tabulka č. 5b tuto hypotézu částečně podporuje. Na rodiče se studenti církevního gymnázia při řešení problémů sice obracejí častěji než je průměr pro skupinu všech respondentů, rozdíl však nebyl statisticky významný. Tento průzkum tedy neprokázal významně lepší komunikaci v křesťanských rodinách. Na kněze se obrací významně častěji než ostatní studenti.

Hypotéza č. 3: Dívky budou častěji uvádět tělesné projevy stresu. Tato hypotéza se potvrdila, dívky uváděly různé tělesné symptomy při stresu významně častěji než chlapci (tab.č. 11a).

Hypotéza č. 4: Studenti dvojjazyčného gymnázia budou uvádět častěji než studenti ostatních gymnázií jako příčinu stresu vysoké nároky, které na ně klade škola a rodiče. Tato hypotéza se nepotvrdila. Jako nejčastější zdroj stresových situací sice studenti dvojjazyčného gymnázia udávali školní prospěch častěji, než byl průměr pro skupinu všech respondentů, rozdíl však nebyl signifikantní (tab.č. 4b). Jako důvod nespokojenosti ve škole sice studenti dvojjazyčného

gymnázia udávali příliš náročné studium nejčastěji ze všech škol, ale rozdíl nebyl signifikantní. Vysoké nároky rodičů neudávali častěji než ostatní (tab.č. 3b).

4.2 Rozdíly mezi školami

Na výrazné odlišnosti výsledků frýdlantského gymnázia se dle mého názoru mohou podílet dvě skutečnosti. Vliv socioekonomických parametrů Moravskoslezského kraje a fakt, že pravděpodobnost úspěšného složení přijímacích zkoušek k šestiletému studiu na Gymnázium Frýdlant nad Ostravicí je vyšší než šance uspět u přijímacích zkoušek na konkurenční šestileté gymnázium v blízkém okresním městě (Frýdek-Místek, Gymnázium Petra Bezruče v Místku). Je to z důvodu výhodnějšího poměru mezi počtem přihlášených žáků a kapacitou gymnázia. Z důvodu dobré dopravní a časové dostupnosti využívají již tradičně možnost studovat ve Frýdlantě i žáci z Frýdku-Místku. Předpokládám tedy, že mezi žáky, kteří jsou přijati do Frýdlantu je jistý počet těch, kteří neuspěli u přijímacích zkoušek na Gymnázium Petra Bezruče v Místku. Může to znamenat, že mezi studenty Gymnázia Frýdlant nad Ostravicí je větší počet studentů, kteří dosahují (nebo na základních školách dosahovali) horších studijních výsledků. Ať už z důvodu menšího nadání nebo jen horších podmínek ke studiu.

Na základě výsledků své práce se domnívám, že studenti církevního gymnázia mají ve srovnání se studenty ostatních gymnázií lepší podmínky pro zvládnání stresu. K této myšlence mně přivedly následující výsledky analýzy dotazníků:

1) Studenti církevního gymnázia pochází častěji než studenti z jiných škol z kompletních rodin s více dětmi (tab.č. 1b). Mají oproti studentům ostatních škol stabilní sociální zázemí v rodině.

2) Studenti církevního gymnázia se častěji než ostatní obrací při zvládnání stresu na víru (viz tab.č. 5b, 10b, 12b). Studenti se při řešení problémů na kněze někdy obrací a dostává se jim od něj pomoci. Při zvládnání zátěže jim pomáhá podpora duchovního a obracení se k Bohu. Tyto odpovědi byly statisticky

významné.

Tato skutečnost nejspíše nikoho nepřekvapí. Protože však náboženské přesvědčení a víra jako taková mají pozitivní vliv na vyrovnávání se s krizemi, považuji tento faktor za významný a domnívám se, že může být jedním z důvodů lepšího zvládnání stresových situací právě studenty církevního gymnázia.

3) Ukázalo se také, že studenti církevního gymnázia využívají při zvládnání stresových situací více aktivit než ostatní (tab.č. 12b). Jak již jsem zmínila v teoretické části této práce, jedinec je tím adaptabilnější a duševně zdravější, čím širší rejstřík způsobů vyrovnávání se s náročnými životními situacemi ovládá a používá přiměřeně dané situaci. [2] I tento výsledek tedy svědčí pro správnost mé hypotézy.

4) Také subjektivní hodnocení zvládnání stresu (tab.č. 13b) svědčí pro správnost mé úvahy. Pro větší názornost jsem spojila obě kladné odpovědi na otázku Jak si myslíte, že zvládáte stres? do kategorie dobře a záporné odpovědi do kategorie špatně. Zjednodušená tabulka ukazuje, že studenti Arcibiskupského gymnázia vnímají stres pozitivně.

Škola č.	1	2	3	4
dobře	64,4	50,8	70,4	73,1
špatně	25,4	29,8	14,8	9,0
jinak	3,4	10,5	0,0	6,0
nevím	15,3	14,0	14,8	13,4

Tab.č. 13c: *Jak si myslíte, že zvládáte stres?*
(zjednodušená verze tabulky č. 13b)

Ve dvojjazyčných třídách Gymnázia jsou mezi respondenty zastoupeny častěji dívky (39 dívek a 15 chlapců). Výsledky této školy tedy mohou být ovlivněny převahou dívek mezi respondenty.

4.3 Rozdíly mezi pohlavími

V oblasti rozdílů mezi pohlavími přinesl průzkum některé neočekávané výsledky. Patří k nim zjištění, že s vlastním otcem žije signifikantně více chlapců než dívek. A dále skutečnost, že při řešení problémů se chlapci častěji než dívky obrací na učitele, na druhou stranu uvádějí signifikantně častěji neshody s učiteli jako důvod nespokojenosti se školou. Dalším důvodem nespokojenosti ve škole jsou příliš vysoké požadavky rodičů.

Co se týče vlastního zvládnání streových situací, zdá se, že chlapci používají častěji aktivní copingové strategie: častěji než dívky si své problémy řeší sami, hodnotí svou schopnost zvládat stres jako výbornou a častěji také vnímají stres jako výzvu a stimulaci k lepším výkonům. U dívek se zdá, že využívají více sociální oporu, možnost komunikovat o problémech. Svědčí pro to následující zjištěné skutečnosti: při řešení problémů se obrací na kamaráda/kamarádku nebo na matku více dívek než chlapců, prostřednictvím propagačních materiálů se o možnosti odborné pomoci dozvěděly častěji dívky než chlapci (je to aktivní přístup k vyhledávání možnosti eventuální pomoci), dívky udávaly daleko častěji, že jim při zvládnání zátěže pomáhá trávení času v přítomnosti rodiny. Dívky vnímají stres častěji jako normální součást života.

Oba přístupy pomáhají ve zvládnání zátěžových situací, přičemž platí, že čím více přístupů jedinec uplatňuje, tím je to pro něj lepší.

Ve výskytu i spektru tělesných příznaků provázejících stresové situace jednoznačně dominují dívky.

4.4 Spektrum stresových situací

Jako nejčastější zdroj stresových situací studenti označili školní prospěch, dále rodinu a na třetím místě svou vlastní osobu (schopnosti, zevnějšek, chování, úspěšnost apod.). Pro chlapce je vlastní osoba méně stresující než pro dívky. Za nejtěžší problém v životě označili respondenti nejčastěji konflikt v rodině, dále jiný problém a úmrtí někoho blízkého. Ve spektru stresových situací nebyl významný rozdíl mezi skupinami studentů z různých gymnázií.

5 Závěr

Průzkum potvrdil stabilnější rodinné prostředí u studentů církevního gymnázia stejně jako nezanedbatelný význam víry, a také osoby kněze v přístupu k řešení náročných situací.

K zařazení dvojjazyčného gymnázia do této studie mne přivedla myšlenka, že zvýšené studijní nároky by mohly být významným zdrojem stresu, což se nepotvrdilo.

Naopak při zařazení frýdlantského gymnázia jsem předpokládala, že se výsledky nebudou významně lišit od gymnázia Voděradská, což se ukázalo jako omyl. Vyšší výskyt konfliktu s učiteli jako důvodu nespokojenosti ve škole, pomoc otce v náročné životní situaci uváděná významně méně často než ostatními respondenty, signifikantně horší hodnocení vlastní schopnosti zvládat stres a také častější negativní vnímání stresu. Příčina těchto zjištěných skutečností zůstává otázkou. Já osobně vidím jako pravděpodobnější vliv socioekonomických charakteristik severomoravského regionu než vlastní velikosti města. Dále se domnívám, že na tomto gymnáziu se může vyskytovat větší počet studentů, kteří dosahovali na základní škole horších studijních výsledků.

Rozdíly mezi chlapci a dívkami poukázaly na odlišné strategie užívané při zvládání stresových situací a na vyšší výskyt tělesných příznaků provázejících stres u dívek. Neočekávaným výsledkem bylo zjištění, že s vlastním otcem žije signifikantně více chlapců než dívek a dále skutečnost, že při řešení problémů se chlapci častěji než dívky obrací na učitele.

Spektrum stresových situací se významně nelišilo mezi studenty jednotlivých škol ani mezi pohlavími.

6 Souhrn

Teoretická část mé práce stručně uvádí poznatky o stresu. Zaměřuje se především na stres v psychosociální oblasti, způsoby jeho zvládnání a potenciální nepříznivé dopady nezvládnutých náročných životních situací.

Cílem vlastní práce bylo přispět ke zmapování možných stresových situací u studentů gymnázií ve věku 16 až 18 let a zjistit možné souvislosti mezi různými sociálními faktory a zvládnáním stresu. Vlastní průzkum byl proveden dotazníkovou metodou.

Studie se zúčastnilo 238 studentů ze čtyř gymnázií, z toho jedno gymnázium bylo církevní pražské, druhé dvojjazyčné pražské, třetí běžné pražské a čtvrté běžné mimopražské z malého města v Severomoravském regionu. Získané údaje byly statisticky zpracovány, výsledná data byla přepsána do přehledných tabulek a doplněna komentářem.

Průzkum potvrdil výskyt faktorů, které by mohly znamenat lepší možnosti zvládnání stresu u studentů církevního gymnázia. Dále vyvrátil mou hypotézu, že by studenti dvojjazyčných tříd v hlavním městě pocítovali vyšší míru stresu vyplývající ze školních povinností či nároků rodičů. Průzkum přinesl neočekávané výsledky ve formě významné odlišnosti v odpovědích studentů z frýdlantského gymnázia. Naznačují častější výskyt možných problémů s autoritami, nesnadné komunikace s otcem, negativního vnímání stresu a špatného hodnocení vlastní schopnosti stres zvládat.

Studie také ukázala odlišné strategie používané chlapci a dívkami při zvládnání stresových situací.

7 Summary

The theoretical part of my work gives a brief evidence about stress. It concentrates in the first place on the stress in the psychosocial field as well as on the ways how to cope with it and on its potential adverse affects in case of not being able to manage various demanding life situations.

The aim of the work itself was to contribute to map the possible stress situations of the secondary school students at the age of 16 to 18 and to identify the possible links between various social factors and stress management. During the research itself I used a questionnaire method.

238 students from four secondary grammar schools were involved in the study - one of them was a religious grammar school in Prague, the second one was a bilingual school in Prague, the third one was a standard Prague grammar school and the forth one was a standard grammar school outside Prague, situated in a small town in the North-Moravian region. The obtained data was statistically processed, the output data was clearly arranged into charts and completed with a commentary.

The research confirmed the presence of factors indicating that the students of the religious grammar school might have a better ability to master stress. However, it did not confirm my hypothesis that the bilingual school students might feel a higher stress level resulting from heavier school duties or from higher parents' requirements. The research brought up unexpected results as for the significant differences in the answers of the grammar school students in Frýdlant nad Ostravicí. They indicate more frequent occurrence of potential problems with authorities, difficult communication with father, a negative perception of stress and ill-evaluation of their own capacity to manage stress.

The study also showed different strategies boys and girls use to manage stress.

8 Literatura

- [1] Vokurka, M., Hugo, J. a kol: Velký lékařský slovník. Praha, Maxdorf 2005
- [2] Hartl, P., Hartlová, H.: Psychologický slovník. Praha, Portál 2000
- [3] Špatenková, N a kol.: Krize Psychologický a sociologický fenomén. Praha, Grada Publishing 2004
- [4] Špatenková, N. a kol.: Krizová intervence pro praxi. Praha, Grada 2004
- [5] Matějček, Z., Dytrych, Z.: Krizové situace v rodině očima dítěte. Praha, Grada 2002
- [6] Chromý, K., Honzák, R.: Somatizace a funkční poruchy. Praha, Grada Publishing 2005
- [7] Csémy, L., Krch, D.K, Provazníková, H. et al.: Životní styl a zdraví českých školáků. Praha, Psychiatrické centrum Praha 2005
- [8] Eiblová, R.: Zvládání krizových situací žáky základních škol. Diplomová práce, 3.LF UK 2006
- [9] Provazník, K. a kol: Manuál prevence v lékařské praxi- VI. Prevence poruch zdraví dětí a mládeže. Praha, Státní zdravotní ústav 1998
- [10] Melgosa, J.: Zvládní svůj stres. Praha, Advent-Orion 2001
- [11] Popper, Karl Raimund: Život je řešení problémů. O poznání, dějinách a politice. Praha, Mladá fronta 1998
- [12] Nečas, E. a kol.: Obecná patologická fyziologie. Praha, Nakladatelství Karolinum 2000
- [13] <http://www.psychologie.cz>
- [14] <http://cs.wikipedia.org>
- [15] <http://www.google.com>

9 Přílohy

9.1 Příloha č. 1

Dotazník zaměřený na zvládání stresových situací.

(Určeno studentům gymnázií.)

Vážení studenti, leží před Vámi dotazník, jehož cílem je prozkoumat Vaše zkušenosti se zvládáním zátěže. Dotazník bude sloužit pro zpracování diplomové práce na téma Zvládání stresových situací studenty gymnázií. Prosím vás o pravdivé a čitelné vyplnění údajů. Nejedná se o test, žádná z odpovědí není správná ani chybná. Odpovězte podle Vašich zkušeností. Dotazníky jsou anonymní. Údaje budou vyhodnocovány pouze řešitelkou diplomové práce a nebudou poskytnuty nikomu jinému. Nebudete-li si vědět rady s některou z otázek, neváhejte se mne zeptat, ráda Vám dotaz zodpovím. Předem děkuji za Vaši spolupráci.

1) Pohlaví:

- žena
- muž

2) Kolik je Vám let?

3) S kým žijete v domácnosti? (můžete uvést více odpovědí současně)

- s vlastní matkou
- s vlastním otcem
- s nevlastní matkou
- s nevlastním otcem
- se sourozencem
- s více sourozenci
- s prarodiči

- jiná možnost (uveďte jaká)
- 4) Líbí se Vám ve škole?
- ano
 - ano, když si odmyslím písemné práce a zkoušení
 - ne
- 5) Pokud se Vám ve škole nelíbí, je to z důvodu: (můžete uvést více odpovědí současně)
- neshod s učiteli
 - neshod se spolužáky
 - příliš náročnému studiu
 - příliš vysokých požadavků ze strany rodičů
 - chtěl/a bych pracovat a vydělávat vlastní peníze
 - jiné důvody (uveďte jaké):
- 6) Nejčastějším zdrojem stresových situací je pro vás: (můžete uvést více odpovědí současně)
- rodina
 - zdravotní problémy
 - školní prospěch
 - kázeňské problémy ve škole
 - mimoškolní aktivity (sportovní či umělecké kroužky)
 - problémy se spolužáky
 - problémy s kamarády
 - problémy s přítelem/ přítelkyní
 - finanční problémy
 - existenční problémy

- Vy sami (schopnosti, zevnějšek, chování, úspěšnost apod.)
- jiné (uved'te jaké):

7) Při řešení problémů se obracíte na:

- matku
- otce
- sourozence
- kamaráda/ kamarádku
- prarodiče
- učitele
- kněze
- linky důvěry
- krizová centra
- internet- odborné poradny, vyhledávání institucí a kontaktních osob, na které se můžete obrátit, hledání informací o možnostech řešení situace svépomocí, svěřování se cizím lidem přes chat
- nikoho, své problémy řeším sám/sama
- jiná možnost (uved'te jaká)

8) Na koho se při řešení problémů obracíte nejčastěji? (vyberte jednu možnost)

- matku
- otce
- nevlastní matku
- nevlastního otce
- prarodiče
- sourozence
- kamaráda/ kamarádku

- učitele
- kněze
- linky důvěry
- krizová centra
- internet- odborné poradny, vyhledávání institucí a kontaktních osob, na které se můžete obrátit, hledání informací o možnostech řešení situace svépomocí, svěřování se cizím lidem přes chat
- nikoho, své problémy řeším sám/sama
- jiná možnost (uved'te jaká)

9) Jak jste se dozvěděl/a o možnosti odborné pomoci? (můžete uvést více odpovědí současně)

- ve škole
- z odborné literatury
- prostřednictvím propagačních materiálů (plakáty, letáčky apod.)
- z rádia, televize
- z internetu
- od kamarádů, známých
- jinak (uved'te jak)

10) Jaký byl největší/ nejtíživější problém, který jste v životě musel/a řešit?
(vyberte jednu možnost)

- konflikt v rodině
- zvládání závažného onemocnění
- úmrtí někoho blízkého
- školní prospěch
- konflikt se spolužáky
- konflikt s učiteli

- finanční problém
- existenční problém
- jiný problém(uveďte jaký):

11) Požádal/a jste tenkrát někoho o pomoc, koho? (můžete uvést více odpovědí současně)

- matku
- otce
- nevlastní matku
- nevlastního otce
- prarodiče
- sourozence
- kamaráda/ku
- učitele
- kněze
- vyhledal/a jsem odbornou pomoc
- někoho jiného (uveďte koho):
- nepožádal/a jsem nikoho

12) Pomohl Vám někdo? V případě, že ano, uveďte kdo. (můžete uvést více odpovědí současně)

- matka
- nevlastní matka
- otec
- nevlastní otec
- prarodiče

- sourozenec
- kamarád/ka
- učitel/ka
- kněz
- vyhledal/a jsem odbornou pomoc
- jiná možnost (uveďte jaká):
- nikdo mi nepomohl

13) Pociťujete v náročném období, kdy musíte čelit velké zátěži, některé z následujících příznaků? (můžete uvést více odpovědí současně)

- cítím se stále unavený/á
- bolí Vás hlava
- špatně spíte/ nemůžete usnout
- bolí vás břicho
- je Vám špatně od žaludku
- máte průjem
- více jíte nebo naopak nemáte chuť k jídlu
- cítíte, jak Vám buší srdce
- potíte se
- máte studené ruce a nohy
- koušete se do rtů/ tváří/ okousáváte si nehty
- jiné příznaky (uveďte jaké):

14) Co Vám pomáhá při zvládnání zátěže?

- trávení času v přítomnosti rodiny
- trávení času v přítomnosti kamarádů

- trávení času s mým oblíbeným zvířetem (pes, kočka, papoušek aj.)
- pohybová aktivita
- zpěv, hra na hudební nástroj
- poslech hudby
- výtvarná umělecká činnost
- četba
- sledování filmů/ sportu
- procházky v přírodě
- podpora duchovního, obracím se k Bohu
- jiné (uved'te jaké):

15) Jak si myslíte, že zvládáte stres?

- výborně, umím se s ním vypořádat, zabojevat
- celkem dobře
- špatně, je pro mě hodně nepříjemný
- špatně, dlouho se se zátěžovou situací neumím vyrovnat
- jiným způsobem (uved'te jakým):
- nevím, neumím zhodnotit

16) Jak vnímáte stres?

- jako výzvu, která stimuluje k co nejlepším výkonům
- jako normální součást života
- jako komplikaci běžného životního rytmu
- jako nepříjemné tělesné i duševní pocity
- jinak (uved'te jak):

Děkuji za vyplnění. Jana Pajurková, studentka 5. ročníku 3. LF UK v Praze.

9.2 Příloha č. 2

Tabulka životních událostí

Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření nebo přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem/tchyní/zetěm/snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty se šéfem	23
Změna pracovní doby nebo podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než průměrný roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (sňatky, úmrtí)	15
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Přestupek a jeho projednání	11

