

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stres a zátěžové situace na střední škole

Stress and Stress Situations in High School

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

PhDr. Lenka Mynaříková, Ph.D.

PELEŠKA

PETR

2020

PELEŠKA, Petr. Stres a zátěžové situace na střední škole. Praha: ČVUT 2020. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: Peleška Jméno: Petr Osobní číslo: 475183
Fakulta/ústav: Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)
Zadávací katedra/ústav: Oddělení pedagogických a psychologických studií
Studijní program: (B7507) Specializace v pedagogice
Studijní obor: (7507R056) Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:
Stres a zátěžové situace na střední škole

Název bakalářské práce anglicky:
Stress and Stress Situations in High School

Pokyny pro vypracování:

Cílem práce je definovat základní pojmy za pomoci odborné literatury, vyjmenovat způsoby zvládnutí zátěžových situací ve škole. Situace které žáci považují za stresující a jak se s nimi vyrovnávají.

Přínosem práce je doporučení pro pedagogickou praxi pro práci se zátěžovými situacemi.

Osnova práce: úvod, cíle práce, současný stav, praktická část, výsledky práce, doporučení, závěr, seznam literatury, dotazník.

Seznam doporučené literatury:

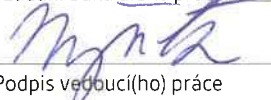
VOBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.
ČAPEK, Robert. Líný učitel: jak učit dobře a efektivně. Praha: Raabe, [2017]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-344-5.
MAREŠ, Jiří. Pedagogická psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Velký psychologický slovník. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:
PhDr. Lenka Mynaříková, Ph.D., Oddělení pedagogických a psychologických studií (MÚVS)

Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: 12.12.2019 Termín odevzdání bakalářské práce: 30.4.2020

Platnost zadání bakalářské práce: 23.9.2021



Podpis vedoucí(ho) práce


Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry


Podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

23.1.2020
Datum převzetí zadání


Podpis studenta(ky)

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 27. 04. 2020

Podpis:

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Lence Mynaříkové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady a čas strávený u této práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá stresem a zátěží studentů na střední škole tzv. školní zátěží. V teoretické části v první kapitole jsou obsažené základní pojmy. V druhé kapitole je popsáno, jak na žáky stres působí. Třetí kapitola se věnuje žákům a jejich prožívání školní zátěže. V praktické části jsou uvedeny výsledky anonymního průzkumu pomocí dotazníků. Průzkum probíhal na pěti školách z toho na dvou soukromých gymnáziích, dvou soukromých středních školách s maturitou a jedné veřejné střední škole s maturitou. Cílem bylo zjistit jaký je aktuální stav vnímání stresu žáky střední školy. Žáci byli dotazováni na věk, pohlaví, typ střední školy, těšení se do školy, trému, stres ve škole, jak se žáci brání proti stresu a jak stres zvládají, komu se žáci svěřují a jestli je stres motivuje k lepší přípravě do školy a poslední otázka zjišťovala, jak podporují žáky jejich rodiče.

Klíčová slova

Stres, zátěžové situace, stresory, stres a jeho zvládnání, distres, eustres, zdravotní problémy způsobené stresem.

Abstract

This Bachelor thesis is focused on student stress levels in high schools, so-called school stress. The theoretical part of the first chapter contains the essential concepts. The second chapter describes how stress affects the students. The third chapter contains information about students and their experience with school stress. The practical part covers the results of an anonymous survey in the form of a questionnaire. The survey took place at five schools consisting of two private grammar schools, two private high schools (with graduation) and one public school (with graduation). The goal of this survey is to figure out what is the actual state of recognizing school stress by high school students. The students were asked for their age, gender, the field of the high school, if they look forward to going to the school, stage-fright, school stress, how do they fight the stress and how they are doing in terms of that, if they confide to someone with it and if the stress motivates them to better prepare on the lessons. The last question of this survey was how the parents of the students support them.

Key words

Stress, stressful situations, stressors, stress management, distress, eustress, health problems caused by stress.

Obsah

Úvod	6
1 Definice základních pojmů	9
1.1 Stres.....	9
1.2 Druhy, typy a klasifikace stresu.....	10
1.3 Zátěžové situace.....	12
1.4 Stresory	13
1.5 Školský stres.....	14
2 Stres a jeho zvládnání	15
2.1 Příznaky a důsledky stresu	15
2.2 Zvládnání stresu podle temperamentu	16
2.3 Metody a techniky zvládnání stresu	17
3 Stres v období adolescence	19
3.1 Způsoby zvládnání zátěžových situací žáků ve škole.....	21
3.2 Prevence školského stresu	21
3.3 První pomoc v akutní stresové situaci.....	23
4 Cíl praktické části	25
4.1 Realizace průzkumu.....	26
4.2 Interpretace výsledků výzkumu	26
4.3 Vyhodnocení výzkumných otázek.....	36
4.4 Návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi.....	37
Závěr	40
Seznam použité literatury	41
Seznam grafů	43

Úvod

Stres a zátěžové situace na střední škole jako téma mé bakalářské práce jsem si vybral, protože jde o aktuální téma, kterému se věnuje velká pozornost. Stres patří k běžné součásti života každého současného dospělého jedince. Vliv neustálého spěchu a tlačení na maximální výkon a soupeření je součástí školní zátěže, ke školní zátěži se přidá i mimoškolní zátěž a zdravá motivace se mění ve stres, a protože největším stresorem je nedostatek času, tak začnou problémy i s plněním dříve lehce splnitelných úkolů. Stres způsobuje i systém školy, který způsobuje nezáměrně neustálou zátěž, která může vyvolat pocit, že škola je vlastně místo plné negativních zážitků, například neustálé zkoušení, špatné známky, tréma, konflikty se spolužáky. Zde je velmi důležitá role učitele, který má zaujmout žáky, motivovat a vytvořit tvůrčí příjemnou atmosféru ve které žáci nemají z učitele nepřekonatelný strach. Jde o značně aktuální tematiku, která by měla být zkoumána, a především zviditelňována, protože pouze v případě dostatečné informovanosti veřejnosti o působení stresu na žáky středních škol lze problém řešit, a mladistvým osobám psychicky pomáhat. Tomuto aktuálnímu tématu se věnuje tato bakalářská práce.

Cílem této bakalářské práce je pokusit se identifikovat nejvíce stresující situace z pohledu žáků středních škol. Dílčím cílem práce je zjistit, zdali studenti mohou proti těmto stresovým situacím bojovat, a zdali se umí s nimi vypořádat s pomocí spolužáků, nebo rodičů. Na základě těchto zjištěných údajů lze podat návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi.

Cíl práce bude naplněn nejdříve prostřednictvím odborné literatury, kde dojde k vymezení základních pojmů, včetně srovnání myšlenek jednotlivých autorů. Následně bude využito primární průzkumné šetření se formě dotazníkového šetření. Po vyhodnocení výsledků bude provedena interpretace výsledků, a následně budou podány návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi. Výsledky budou prakticky využity, jelikož budou předány zúčastněným školám i jednotlivým osobám. Současně bude navrženo, jak dále v této otázce postupovat směrem k veřejnosti.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část nejdříve definuje základní pojmy, které jsou v rámci práce užívány, dále se zaměřuje na stres v obecné rovině, a nakonec dochází k významné části práce, a to k teoretickému propojení pů-

sobení stresu na žáky středních škol. Na teoretická východiska navazuje praktická část práce, praktická část práce popíše realizaci provedeného šetření, nabídne interpretaci výsledků a následně podá návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi. Tato část práce vychází z teoretických podkladů, které v rámci dotazníkového šetření mezi žáky vybraných pěti středních škol zjišťuje nejvíce stresové situace podle žáků zvolených středních škol. Současně na základě vhodně položených otázek nachází souvislosti mezi bojem proti stresu a možnostmi s jeho vypořádáváním žáků středních škol. Na základě zjištěných údajů jsou podány návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi. Práce tak bude mít značně praktický přesah.

TEORETICKÁ ČÁST

Tato část práce poskytne teoretická východiska, která následně poslouží jako základ k praktické části.

V první kapitole jsou definovány základní pojmy jako stres, zátěžová situace či škol- ský stres.

Druhá kapitola se věnuje stresu z pohledu jeho obecného pojetí.

Třetí kapitola se zaměřuje na působení stresu a školní zátěže na žáky středních škol.

1 Definice základních pojmů

1.1 Stres

Podle Nováka (2004) lze pojem stres lze chápat různými způsoby, a tedy lze nacházet odlišné definice. Často záleží na oboru, ve kterém je oblast stresu řešena. Za velice příhodnou definici lze považovat tvrzení, že jde o charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo přímo ohrožení organismu. Novák (2014) dále dodává, že tento pojem byl definován teprve v polovině minulého století, a v současné době je považován za chorobu století.

Vobořilová (2015, s. 33) říká: *"stres nás provází od narození až do vysokého věku. Ná- leží k přirozeným projevům života. Stres není v tom, co se děje, ale v tom, jak na to reagujeme"*

Vokurka (2012, s.79) definuje stres jako *"stav vnitřního napětí, zátěže organismu"*. Současně autor uvádí, že takový stav je vyvolán nepříznivým zevním podnětem, tak- zvaným stresorem. Za stresor lze považovat jakýkoliv faktor, například fyzikální, che- mický, biologický či přímo psychický.

Velký psychologický slovník od Hartla a Hartlové (2010) definuje stres jako fyziologic- kou odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci, liší se od reakce, v níž zátěž může být vyřešena únikovým mecha- nismem, např. asertivním chováním, copingem a relaxací.

Zakladatelem moderního výzkumu stresu je Hans Bruno Selye, (26.1.1907- 16.10.1982) kanadský lékař, chemik a endokrinolog, který byl za svůj výzkum nomino- ván na Nobelovu cenu.

H. Selye (1950, podle Hartla a Hartlové 2010) stres definoval jako charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu (GAS Selyeho syndrom) Hovorově je termín

stres všeobecně nadužívaný jako označení pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivizaci a nepříjemně pocíťované situace vůbec.

GAS Selyeho syndrom je popsán ve slovníku Hartla a Hartlové (2010, s. 571) jako biologická reakce organismu na stres a má tři stupně:

1. Poplachová reakce ve stadiu šoku.
2. Vznik odolnosti, kdy došlo k adaptaci na trvalou zátěž.
3. Vyčerpání, které se projevuje selháním adaptivní reakce; obecně se projevuje změnou tělesných procesů, při nichž se energetické zdroje normálně uchovávané jako rezervní spotřebovávají pro takové funkce, jako je zažívání nebo anabolismus jde o „boj těla za obnovu sebe samého“, o ukončení výdaje adaptační energie, která, pokud je vyčerpána, je následována dezintegrací a smrtí.

Mareš (2013) popisuje čtyři vědecké koncepce stresu:

1. H. Selye říká že základem je **reakce uvnitř organismu** ať už na vnější, či vnitřní podnět. Stres je nespecifická reakce organismu na nějaký škodlivý podnět. Fyziologická reakce na tentýž podnět je vždy stejná, jde o všeobecný adaptační syndrom.
2. Koncepce T. Holmese a R. Rahe (1967) chápe **stres jako stimul**, základem je vnější podnět, stimul, na který jedinec musí reagovat. Stres je synonymem pro „životní událost“. Životní událost se stává stresem, když vyžaduje od jedince velké adaptační úsilí.
3. R. Lazarus a S. Folkmanová (1984) ve své koncepci stresu uvádějí že, základem je **transakce**, tj. vzájemná výměna mezi jedincem a prostředím. Jedinec zažívá stres především tehdy, když požadavky situace zatěžují nebo už přesahují jeho osobní zdroje, anebo když předjímá některé typy nebezpečí či osobní ztráty, stresor může ohrozit jeho cíle, nebo jeho samotného.
4. **Stres sociální** je Koncepce L. Pearlina, která uvádí stres jako komplexní proces, který probíhá celoživotně, je přirozenou součástí života, stres je dynamickou záležitostí a každá primární změna vyvolává sekundární změny. Autor propojil individuální pojetí stresu, sociální kontext stresu a celoživotní cyklus stresu.

1.2 Druhy, typy a klasifikace stresu

Stres lze dělit několika různými způsoby, mezi typy stresu se řadí eustres, distres, hypostres a hyperstres. V rámci klasifikace stresu lze rozlišit stres akutní, chronický či anticipační. Stres lze dělit na eustres a distres a následně na hyperstres a hypostres.

Všechny tyto druhy a typy stresu mohou působit nejenom na dospělé jedince, ale také na mládež a adolescenty.

Distres a eustres

Plamínek (2013) uvádí že stres je často známý jako negativní činitel, ovšem platí, že stres nemusí působit pouze záporně, ale může být také kladný. Jedná se o eustres, který se obvykle dostaví po úspěšném školním výsledku. Záporný stres se označuje jako distres a jde o ohrožení jedince, může způsobit až smrt. Eustres by měl být aktivně vyhledáván, a naopak distres by měl na člověka působit pouze ve chvílích, kdy je to absolutně nevyhnutelné.

Jak uvádí Cimický (2009) stres lze považovat za vše, co jedince ve společnosti obklopuje a co utváří jeho život. Stresující se pak mohou stávat také okamžiky, které mají lidé jinak rádi, například Vánoce či dovolená. Proto lze stres rozlišit na pozitivní a negativní. Jestliže působí stres jako nadprahový, tedy projevuje se ve formě stresu, pak jde o kompenzační a adaptační možnosti, které už člověk nemůže dokázat zvládnout. Takový stres může však způsobovat také opakující se mechanická práce nebo jakákoliv neohodnocená činnost.

Podle Stulberga a Magnesse (2019) současná kultura společnosti vybízí převážně k tomu, aby člověk stres minimalizoval nebo se mu vyhýbal. Přitom je to právě stres, který na člověka může působit také pozitivně a podporovat jeho růst. Je proto potřeba v rámci všech věkových kategorií pochopit, že stres může působit také pozitivně a nebránit se mu. Naopak jej dokázat využívat ve svůj prospěch. Současně dle autora platí, že stres člověka ovlivní podle toho, jak daný jedinec stres vnímá.

Hyperstres a hypostres

Podle Doležala, Máchala a Lacka (2012) se pojem hyperstres se užívá k označení stresu, který překračuje hranice adaptability. Naopak hypostres je chápán jako stres, který nedosahuje obvyklých tolerancí stresu.

Jak uvádí Kopecká (2011) znamená hyperstres, že stresory jsou tak silné, že se jedinec nedokáže s novou situací srovnat, což může vést k psychickému nebo fyzickému zhroucení jedince a může vyvolat až smrt. Hypostres znamená to, že působící stresory vyvolávají tak malou odezvu, že jedinec je schopen se postupně plně nové situaci přizpůsobit.

Klasifikace stresu:

Akutní stres

Typickým příznakem jsou záchvaty stresu, které se střídají s obdobími žádného či mírnějšího stresu. Příkladem je práce či škola, která může stres vzbuzovat, ovšem po opuštění instituce stres mizí nebo se zmírňuje. Lidé jsou na takový stres zvyklí a jsou schopni se s ním dokázat vyrovnat. Pokud naleznou vhodné relaxační techniky, mohou takový stres snášet i dlouhodobě. Je však třeba ve volných chvílích doplňovat zásoby energie, jak popisují autoři Graham a Moorhouse (2010).

Hartl a Hartlová (2010) definují akutní stres jako stav, který je náhlý, stresor začne působit náhle, reakce organismu je bouřlivá.

Chronický dlouhodobý stres.

Podle Grahama a Moorhouse (2010) se za chronický stav považuje stres, při kterém jeden záchvat stíhá druhý. Jde o stav, kdy už člověk po příchodu z práce či školy nedokáže vypnout a předešlé věci pustit z hlavy. Naopak si jedinec stále dokola promítá, co se přihodilo a přemýšlí nad tím, co jej čeká další den. Člověk není vybaven schopností snášet tento typ stresu po delší dobu. Po určité době začíná kolabovat imunitní systém a tělo je náchylnější k nemocem a infekcím.

Chronický stres podle B. Čepické (2009, podle Hartl a Hartlová 2010) je dlouhodobé působení zátěžové situace, která postupně spotřebovává síly, jež organismus ke zvládnutí zátěže potřebuje, a to až k úplnému vyčerpání.

Anticipační stres-předvídající stres.

Podle Nováka (2004) lze chápat jako určité obavy, či přímo trému z toho, co nastane v budoucnosti, určité představy a předtuchy např. při přechodu do nové školy. Ve světě dospělých může jít o očekávání toho, zdali člověk přijde o práci, nebo se může jednat o stres ohledně přestupu do nové školy. Jde o pocit nejistoty, který může být někdy horší než „smutná jistota“. Obdobnou situaci lze spatřovat při zvažování, zda navštívit zubaře, které je často horší než samotný zákrok.

1.3 Zátěžové situace

Podle Cenkové, Českové-Lukášové, Fischerové-Katzerové (2011) lze zátěžové situace chápat různými způsoby, v běžném případě může jít o jakékoliv negativní působení na člověka. Zátěžové situace se vyznačují například tím, že se v takové chvíli objeví vlastnosti, které by jedinec veřejnosti jinak vůbec neukazoval. Autor na straně 61 v návaznosti na definice stresových situací uvádí, že „*zátěžové situace v nás vyvolávají funkci našich nejnižších pudů a my podle těchto zákonitostí fungujeme.*“

Výkladový slovník z pedagogiky, Kolář (2012) chápe zátěžovou situaci ve spojení s kritikami škol, kdy dochází ke spojení zátěžové situace se školou a jejím tlakem na plnění žákovské povinnosti vzdělávat se. Takovou zátěžovou situaci lze ztotožnit se situací náročnou, až stresovou.

Zátěž versus stres

Tyto pojmy jsou velice blízké, ovšem v žádném případě nejsou totožné, jak uvádí Plamínek (2013, s. 128). Slovo stres lze chápat jako stav napětí, kterým organismu reaguje na stresory, o velikosti stresu v těle pak rozhodují dvě veličiny, a to zátěž, která na organismus působí a schopnost organismu tuto zátěž snášet neboli jeho odolnost. Pak nutně platí, že *„čím větší zátěž, tím větší stres, a čím větší odolnost, tím menší stres.“*

Podle Hájkové (2011) pro dospělé občany, ale také žáky a děti tedy musí platit, že mírná zátěž jedince jej obvykle aktivizuje k dané činnosti. Naopak zvyšující se zátěž vede k uplatnění dvou rozdílných možností, a to k útěku nebo naopak k boji. Nadměrná zátěž často člověka ochromí neboli paralyzuje.

Jak uvádí Mareš (2013, s. 505) *„v posledních letech se spektrum zátěžových situací obohacuje nejen o závažné, velké, traumatizující okolnosti, ale také o drobné, běžné, každodenní nepříjemnosti (daily hassles), které jsou sice malé, ale působí dlouhodobě a jejich účinek se může kumulovat“.*

1.4 Stresory

Stresory jsou podněty, které způsobují stres. Jako stresor lze podle Nováka (2004) obecně označit podnět, který spouští stresovou reakci. Takovou reakcí se rozumí jakákoliv změna uvnitř i vně organismu. V takovém případě je u člověka snížena subjektivní schopnost kontroly v různých oblastech, kdy se na základě působení stresorů mění výraz obličeje i fyzického postoje člověka.

Velký psychologický slovník od Hartla a Hartlové (2010 s.556) definuje stresor jako *„činitel vnějšího prostředí, jehož dopad na organismus vyvolá stresovou reakci.“*

Stresor lze dle Nováka (2004) současně chápat jako negativní fyzický vliv, kterým může být například vydýchaný vzduch či horko v místnosti. Může se však jednat také o silnou bolest po úrazech, ale za stresor lze označit také málo nebo naopak moc různých podnětů, tedy nuda i napětí. Tím možnosti působení stresoru rozhodně nekončí, protože jako stresor mohou působit špatné mezilidské vztahy, v rámci práce je to mobbing či bossing, a v rámci školního věku či studia na další škole pak šikana mezi spolužáky. Typickým stresorem v životě člověka může být též stres, který pochází z

nevydařených rodinných vazeb. Dříve se člověk se stresory vyrovnával prostřednictvím boje či útěku. V dnešním prostředí se však boj nepovažuje za vhodné řešení a útek není považován za dostatečně asertivní řešení.

1.5 Školský stres

Školský stres neboli „žakovské strádání“, je charakterizováno jako kombinace „únavy, přetížení, vyčerpání spojené s obavami, úzkostí a chronickým pocitem neúspěchu při školní práci.“ (Novák 2014 s.65)

Novák (2014) uvádí, že ve školském prostředí nejsou dostatečně respektovány zásady duševní hygieny. Což ostatně platí i pro klasický stres a jeho působení v běžném životě každého člověka. Je také pro spojení stresu a školského prostředí typické, že žák si musí osvojit látku, která ho příliš mnoho nezajímá, anebo dokonce taková aktivita přesahuje jeho schopnosti. Stres ve školském prostředí dále podporuje nedostatek vzduchu v málo větraných třídách, málo pohybu dětí či nedostatečný pitný režim. Zajímavé je také pojetí ze strany učitelů, který často zažívají stres, jež je nakažlivý pro samotné žáky. Vznikem stresu učitelů je pak zejména přesvědčení některých učitelů, že žáci mají k předmětu a vyučované látce přistupovat se zájmem účastníků univerzit třetího věku a současně se vzorně pohybovat po chodbách. Autor informuje, že přenos neurózy a stresu z učitele na žáka potvrzují i některé provedené studie a současně obdobně působí také záporné vlivy rodičů na děti.

Jak uvádí Novák (2014) dopad školského stresu je potvrzen také ze strany morálních souvislostí. Od hodných žáků se očekává, že budou mít také dobré známky, a pokud tomu tak není, často dochází k tvrdým hodnocením ze strany rodičů, které se často jakoby pojí k odnětí rodičovské lásky. Což bezvýhodnost stresu ze školy ještě zveličuje. Školský stres je často velice podceňován, je tedy třeba respektovat tvrzení, že „školský stres může být smrtelný.“ V České republice každý rok spáchá sebevraždu několik dětí, které mohly trpět právě tímto školským stresem. Jako méně závažné projevy školského stresu lze vidět záškoláctví či útky z domova. Současně je prokázáno, že školským stresem trpí více chlapci než děvčata. Může být způsobeno lepší schopností dívek se adaptovat i jejich lepší schopností v oblasti pečlivosti.

Kolář (2012) uvádí, že mezi konkrétní všeobecné faktory, které vyvolávají stres u žáků patří příliš náročné zkoušení, výrazný konflikt s učitelem nebo neshody v třídním kolektivu. Při školní práci je třeba žáky na takové zátěžové situace připravovat.

2 Stres a jeho zvládání

Druhá kapitola popíše, jaké existují druhy stresu, jaké jsou jeho příznaky a zdravotní důsledky, jak lze stres zvládat, jak lze dělit stres dle temperamentu a zmíní též copingové strategie a techniky zvládání stresu.

2.1 Příznaky a důsledky stresu

Stres se může projevovat v psychické hladině, kdy jde o projevy pochybností osobnosti, dále obavy, špatnou paměť či paniku, frustraci nebo zmatek. V rámci fyziologické hladiny se za běžné projevy stresu považuje svalové napětí, bušení srdce, zvracení, tréma či zpocené dlaně. Trémou se rozumí stav, který narušuje užívání logického myšlení, současně je zpomaluje či přímo blokuje. Dominantní roli tak dostávají obavy z vlastního neúspěchu (Kolář, 2012).

Podle Grahama a Moorhouse (2010) se na behaviorální úrovni stres projevuje neklidem, netrpělivým přecházením, stažením osobností do sebe či naopak otevřeností nebo hlučností. Projevem na této úrovni je též vznětlivost, poruchy spánku či nadměrné pití kofeinu nebo alkoholu.

Existuje též vymezení stresových situací na základě jejich charakteristik. V první řadě se jedná o nečitelnost, kdy se jedinec nemůže v dané situaci vyznat, dále jde o aktuální neřešitelnost, kdy jedinci naprosto chybí představa o možnostech řešení situace, ty lze hledat až s určitým časovým odstupem. Následně se jedná o nezvládnutelnost, kdy jedinci často chybí prostředky k možnému řešení situace, následuje ohrožení, kdy je nebo může být jedinec ohrožen. Další charakteristikou je neovlivnitelnost, kdy je jedinec přesvědčen, že nemůže ovlivnit probíhající události a posledním znakem je nepředvídatelnost, tedy jedinec může snížit intenzitu stresu, pokud může alespoň zčásti situaci předvídat (Slavík, 2012).

Základní fáze stresové odpovědi

Podle Honzáka (2017) v první fázi stresu nastupuje fáze poplachová. Ta připravuje organismus na útok nebo útěk. Druhou fází je fáze zvaná rezistence. Ta připravuje organismus na přežití za krajně nepříznivých okolností. Stres působí jako mechanismus, který ochraňuje život za příliš vysokou energetickou cenu. Současně dochází k vypnutí některých funkcí, jako je například imunita. Třetí fáze je nazvána jako fáze vyčerpání a dochází k selhání regulačních mechanismů dezorganizaci řídicích i řízených systémů.

Důsledky stresu

Podle Mareše (2012) lze stres chápat v závislosti na chápání stresu jako takového. Pokud je stres pojímám jako reakce organismu, pak je zdravotním důsledkem stresu jednoznačně skutečnost, že dochází k úbytku zásob energie člověka, který se rodí jako jedinec s pouze omezenými energetickými kapacitami. Následně tedy při takovém úbytku dochází k opotřebovávání a rozvracení organismu. To může následně vyvolat onemocnění. Autor dále uvádí, že pokud je stres chápán jako podnět, stává se působením stresu jedinec citlivější a zranitelnější, též hrozí onemocnění jedince.

Vobořilová (2015) popisuje vážné zdravotní problémy způsobené stresem. Patří k nim např. snížení imunity, ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak (hypertenze), stresová porucha menstruačního cyklu, neplodnost, astma, zánět tlustého střeva, žaludeční a žlučnickové potíže, zácpa, průjem, migréna, únava, poruchy spánku, deprese a další. Autorka dále uvádí na s. 45 „Připomeňme, že srdce váží pouhých 300 gramů. Běžné srdce přečerpá při jednom stahu 70 mililitrů krve. Při normální tepové frekvenci 72 tepů za minutu je to 7200 litrů za den a 18 milionů litrů za 70 let. Při působení stresu tepe srdce rychleji a silněji. To znamená rychlejší a silnější odtok krve ze srdce. Při extrémním náporu stresu je průtok krve až pětkrát vyšší než v klidovém stavu. Opakovaný stres znamená pro srdce, krevní cévy a ledviny pracovní přetížení. Opakovaná aktivace tak vyvolá únavu a poškodí srdce a další hlavní systémy. Logicky by nás problémy se srdcem měly potkat až na sklonku života. Často ale slýcháme historky o srdečních chorobách u mladých lidí. Bohužel zjišťujeme, že i v České republice se stále častěji vyskytují kardiovaskulární choroby u lidí mladého a středního věku“.

2.2 Zvládání stresu podle temperamentu

Jak uvádí Vágnerová (2010) každý jedinec je zcela individuální tím, že jinak prožívá různé situace, liší se v uvažování, a odlišnosti se projevují také v reagování na různé zátěžové situace. Osobnostní faktory proto přímo ovlivňují proces uvědomování a celkové zvládání stresu. Osobnostní předpoklady současně dokážou ovlivnit celkovou odolnost vůči stresu a zátěžovým situacím.

Vágnerová (2010) považuje za nejvíce významné vlastnosti, které ovlivňují působení stresu na jedince neuroticismus, extraverci a svědomitost.

Neuroticismus lze chápat jako emoční labilitu, která jedince vede k úzkosti, zvýšené senzitivě a možnému vzniku emočních nálad. Jedinec se pak stává zranitelnějším a současně je často spíše pesimistický. Současně nemá dostatek důvěry a projevuje se jeho osobnost zhoršeným sebevědomím. Proto platí, že takové osoby jsou více citlivé na stres.

Extraverze se pojí k pozitivním citům, lepšímu sebehodnocení a jedinec dokáže lépe přijímat negativní situace. Člověk může však ulpívat na problému, a tudíž není prokázáno, jak reaguje na stres. Vždy záleží na působení okolních faktorů.

Posledním bodem je svědomitost, kterou lze chápat jako souhrn složený ze spolehlivosti, zodpovědnosti a sebeovládání. Lidé vyznačující se svědomitostí se vyrovnávají se stresem značně pozitivně. Není pro ně těžké zvládat i dlouhodobý stres.

Podle Vobořilové (2015) jsou při zvládání stresu důležité povahové vlastnosti, některé povahové vlastnosti stres zvládají lépe a některé hůře. Některé povahové vlastnosti člověka do stresových situací dostávají častěji je to například egocentrismus, pasivita, ustrašenost, perfekcionismus, očekávání nejhoršího, lpění na neměnných pravidlech. Osobnosti náchylnější ke stresu označujeme jako osobnosti typu A, jsou soutěživí, neustále napjatí, vše chtějí udělat co nejdříve. Opačně jsou na tom osobnosti, které označujeme osobnost typu B. Tito lidé jsou klidní a sebejistí neprožívají tolik úzkosti a stresu, a přitom mají stejné výsledky jako osobnosti typu A.

2.3 Metody a techniky zvládání stresu

Jde zejména o vymezení technik při dlouhodobém působení stresu. Lze hovořit o technikách pasivních a aktivních. Celkově vzato však jednotlivé metody a techniky vyrovnávání se stresem podporuje genetická stránka člověka, ale také životní postoj. Bartůňková (2010) definuje jako pasivní techniky zvládání stresu v první řadě popření, kdy jedinec na řešení zcela rezignuje, další technikou je regrese, tedy ochrana jedince před stresem, následně autorka definuje jako pasivní techniku izolaci neboli únik do samoty, je možné využít také denní snění, které lze chápat jako únik z reality nebo únik do nemoci, který je charakteristický dětskému světu.

V rámci aktivních technik uvádí Bartůňková (2010) například agresi, která je v současné době považována za nejvíce účinnou, dále jde o upoutávání pozornosti v rámci oblékání, komunikace či chování. Jako další techniku lze vnímat identifikaci, kdy se jedinec ztotožňuje s někým jiným, a tím dochází ke zvyšování jeho sebevědomí. Sublimace je též aktivní technikou, kdy se nevědomě přesouvají společensky neschvalované pudy do sociálně přijatelných aktivit.

Copingové strategie podle Paulíka (2017 s.368)

Strategie nazvané jako copingové lze chápat jako strategie, které jsou založeny na „vědomém usměrňování, automatických, okamžitých, fyziologických, psychologických a behaviorálních odpovědích na stres.“ Dle působení časové perspektivy lze roz-

lišovat coping reaktivní, kdy dochází ke zvládnutí stresu, který již nastal, dále coping proaktivní, který je orientován na potenciální stresové situace, a tudíž působí ve své podstatě pozitivně. Lze hovořit také o copingu anticipačním, kdy jsou řešeny zcela aktuální hrozby a copingu preventivním, který se orientuje na hrozby časově vzdálenější. R. S. Lazarus vymezuje čtyři kategorie copingu. V první řadě se jedná o útok na obtěžující a rušivý fenomén. Druhou kategorií jsou různé druhy aktivit, jež směřují k posilování vlastních obranyschopností. Třetí kategorií je vyhýbání se obtěžujícím nebo rušivým vlivům a čtvrtou možností je apatie. Posléze Lazarus vymezil dva základní obecné typy copingu, podle toho, na co působí. Jedná se o coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce.

Velký psychologický slovník od Hartla a Hartlové (2010 s. 77) definuje coping jako zvládnutí, zejména náročných situací; schopnost člověka vyrovnat se odpovídajícím způsobem s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěže; může mít i podobu změny vnímání situace nebo změny postoje.

Podle Vobořilové (2015, s. 84-85) je jedním z nejvýznamnějších témat psychohygieny prevence stresu a jeho zvládnutí v počáteční fázi. Mezi nejčastější antistresové aktivity patří:

1. Antistresové relaxační techniky, které regulují rovnováhu mezi napětím a uvolněním, ale řídí i koncentraci pozornosti.
2. Antistresové aktivity v oblasti emoční, podstatou je zvládnutí negativních emocí jako je strach, úzkost, zlost, vztek.
3. Antistresové aktivity v oblasti myšlení, kdy nedáváme prostor negativním spontánním myšlenkám a nápadům.
4. Dechová cvičení koncentrací na dech se také zbavujeme negativních myšlenek, dýcháním se dostaneme do klidu a kontaktu se sebou samým.
5. Humor, smích je fyziologická aktivita, která mobilizuje organismus nestresovým způsobem a problémy se stávají menšími.

3 Stres v období adolescence

Třetí kapitola popíše období adolescence a způsoby, jak se vypořádat se školským stresem.

Období adolescence je značně náročné období. Mění se psychická, biologická i sociální stránka člověka, na kterého jsou kladeny stále větší nároky. Když se k tomuto přirozenému procesu přidá ještě působení stresu, vzniká skutečně velice komplikované období, zejména pro jedince studujícího střední školu.

Adolescent

Jak uvádí Šimíčková-Čížková (1999) vývojová psychologie chápe tuto etapu jako značně náročnou. Jde o období, které začíná u chlapců zhruba v sedmnácti letech věku a u dívek v šestnácti letech. Konkrétní věkovou hranici nelze stanovit, protože se odvíjí od společenských a kulturních zvyklostí. Adolescent si musí vytvořit svůj vlastní pocit identity, současně dokázat přijmout normy a hodnoty společnosti a současně je přijmout za své principy a postupně se stávat nezávislým na rodičovské autoritě a dokázat vytvářet vlastní heterosexuální vztahy.

V rámci kognitivního vývoje se adolescent vyznačuje kritickým realizmem, kdy jedinec prozkoumává získané poznatky. Současně se vyznačuje úbytkem naivního romantismu a stává se více nekompromisním. Mladí lidé více riskují a mají v životě méně zábran. V rámci socializace touží po nových společenských zážitcích. Mladí lidé tak vytváří nové vztahy například dobré vztahy s učiteli či spolupracovníky. Důležitou otázkou období adolescence je výběr povolání.

Těžkosti v období adolescence

Obdobím dospívání neboli adolescence se rozumí proměna člověka z dítěte na dospělého jedince. Období žáků středních škol lze nazvat jako období pozdní adolescence, které začíná v 17 letech a končí zhruba ve dvaceti letech věku. Lze však hovořit také o střední adolescenci, která je typická pro období 14 až 16 let. Přesto konkrétní vymezení věkové hranice je zcela individuální, a proto se liší také u jednotlivých autorů, jak uvádí Vavrysová (2018). Období adolescence přináší kromě psychických změn také viditelné změny na biologické úrovni. Dospívání souvisí s hormonální činností a zcela typické jsou také zmíněné změny biologické, ale také dochází ke změnám sociálním. Současně se projevují u každého tyto změny jinak, jelikož jsou jedinci individuálně odlišní.

Zemanová a Dolejš (2015) ve své knize popisují, že stres na střední škole podporuje i fakt, že změny v adolescenci přinášejí změnu jak kvality, tak také výkonnosti duševní

činnosti, dále se jedná o změny postojů, sebeutváření, zájmů, aspirací a hodnot. I bez přímého působení školního prostředí je pro věk adolescence typické, že dochází k dramatickému zvýšení psychického stresu, ten se dále pojí s depresivitou, úzkostností a hostilitou. Zcela důvodně označil americký psycholog Granville Stanley Hall (1904, podle Zemanové a Dolejše, 2015) dospívání za období bouře a stresu. Jedince v dospívajícím věku doprovází psychický zmatek, konflikty s rodiči, náladovost či zapojování se do rizikových činností. Vývojové změny zkoumaného období bezpochyby doprovází nejenom život v rodině, k vývoji jedinců přispívá také vyučovací proces.

Jak uvádí Krejčová (2011) období rané a pozdní adolescence znamená často přechod žáků ze základní školy na školu střední, což přináší adaptaci na nové prostředí, konfrontace s vyššími nároky školy, setkávání se s novými učiteli, budování vrstevnických vztahů. V některých situacích dochází k hledání nového přechodného bydliště či poznávání nového města. Tyto změny znamenají pro žáky také značné obavy při přechodu na střední školu, zejména jde o obavy z možné šikany, nedostatku či ztráty přátel nebo setkání s nepřátelskými učiteli. Každá dospívající osoba tráví ve škole s rostoucím věkem čím dále tím více času. Učitelé a samotný obsah učiva proto nemusejí pro jedince znamenat vždy pouze působení kladným směrem. Přesto lze hovořit o značně rozsáhlém vlivu školního prostředí na dospívající osoby. Vztah s učitelem může dokonce nahradit některé nefunkční vztahy v rodině. Tudíž v případě nefungujících rodin mohou adolescenti nacházet bezpečí právě ve školách. Přístup může být však také opačný, kdy dospívající jedinci vlivem rodiny školu podceňují a zanedbávají, a tudíž nedokáží plnit její nároky.

Adolescenti v zátěžových situacích

V roce 2004 uvedl Novák (2004), že zatímco dvě procenta dětí školního věku trpí depresemi, v období adolescence bývá depresivních až 5 % populace. Souvislost lze zcela jistě hledat za působením stresu.

Blatný, Kohoutek a Janušová (2002, podle Sobotkové 2014) ve své výzkumné studii situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci zkoumali situační a osobnostní determinanty chování adolescentů v zátěžových situacích na vzorku 170 adolescentů ve věku 15 až 19 let. Zjistili, že z velké části využívají adolescenti fantazijní únik, zatímco ostatní strategie vyrovnávání se se stresem jsou téměř vyrovnané. V případě, že se zdá být situace neřešitelná a neovlivnitelná, využívají adolescenti dle provedeného výzkumu sebeobviňování.

3.1 Způsoby zvládání zátěžových situací žáků ve škole

Běžné stresové a zátěžové situace, které mají přímou souvislost se školním životem, umí dospívající osoby řešit a vyrovnat se s nimi. Otázkou proto zůstávají náročné životní situace, kdy musí adolescent dokázat překonat určité překážky, řešit situace dle vlastních schopností a dovedností, na základě předchozích zkušeností či dle své odolnosti. Zvládat školský stres je možné hned několika způsoby, za nejvíce důležitý postup lze však považovat právě prevenci.

Vyrovňovací strategie

Vágnerová (2005) uvádí, že nevyzrálí dospívající jedinci využívají k řešení náročných situací obranné mechanismy jako je strategie kyvadlo, únik do fantazie či regresi.

Strategie kyvadlo

Znamená, že ačkoliv již adolescent dosáhl určitého stupně vývoje osobnosti, někdy se přesto vrací ke způsobům chování, které jsou typické pro děti. Tím se rozumí různé hry a povídání si s rodiči. V jiných případech může stejný jedinec takové chování považovat za infantilní či dětinské. Jde o reakce, které jsou způsobeny nedostatečným zpevněním nových metod řešení, zatímco původní metody jsou jisté, jednodušší nebo přímo uklidňující.

Únik do fantazie

Podle Vágnerové (2005) stav, kdy dospívající jedinec není schopen zvládnout náročnou životní situaci, řeší ji alespoň odmítáním reality. Naopak dostatečně vyzrálý jedinec by měl mít schopnost vyrovnat se s novými situacemi a efektivně je dokázat řešit.

Regrese

Pokud dojde k situaci, se kterou není adolescent schopen se vyrovnat, vrací na své vývojově nižší stadium. Takové chování není trvalé, ale jde pouze o dočasné chování, které trvá do vyzrání jedince.

3.2 Prevence školského stresu

Nesmíme zapomínat na vliv atmosféry školní třídy na žáky, která může vyvolávat zátěž a stres, podle Mareše (2013, s. 590) jde o jev krátkodobý, proměnlivý, situačně podmíněný a mění se během vyučovacího dne i během jedné vyučovací hodiny nebo jedné přestávky. Je to atmosféra ve třídě před náročnou písemnou zkouškou, při sdělení že odpadla hodina obtížného předmětu, před závažným ústním zkoušením. Atmosféra se mění, když spolužák dostane nespravedlivou známku. Atmosféra zhoust-

ne po rvačce během přestávky, nebo se změní na slavnostní atmosféru během předávání vysvědčení.

Podle Nováka (2014) školský stres může být způsoben mimo klasické menší nadání žáků či snížení psychické stability také mimo-intelektovými příčinami neprospěchu, kam spadá například dyslexie, dysortografie či dyskalkulie. V těchto případech lze hovořit o relativně vysokém stupni prevence, která pramení z vyhlášek MŠMT. V takovém případě jsou specifika postižených dětí zohledněna. K takové prevenci je však třeba mít k dispozici odpovídající odborné vyšetření.

Jak uvádí Bartůňková (2010) existují také obecná pravidla pro zvládání psychosociálního stresu. Jde o řešení v oblasti prevence stresu. Jedná se o to, že by každý člověk, potažmo i žák střední školy, měl dokázat poznat sám sebe a své možnosti, naučit se ovládat své emoce a pracovat s nimi, stanovit si dosažitelné cíle, naučit se rozpoznat stresory, přijímat obtíže, dostatečně dokázat relaxovat a vést zdravý životní styl, mít dostatek pohybu a umět užít antistresové techniky.

Antistresové techniky:

Bartůňková (2010) uvádí, že existují různé antistresové techniky, které mohou využívat jako osoby dospělé, tak jsou vhodné také k užívání adolescentů. Mezi takové techniky patří dostatečný odpočinek, meditace, nácvik hlubokého dýchání, aktivní cvičení, sport, relaxační masáže, speciální relaxační techniky. V případě psychických poruch lze využívat také různých medikamentů, cvičení, terapie či přímo kinezioterapii.

Obranné a zvládací reakce:

Podle Paulíka (2017) žáci mohou na školní zátěž reagovat různými způsoby, a to buď obrannou reakcí nebo zvládací reakcí. Tyto jednotlivé reakce se od sebe odlišují. Zatímco obranné reakce jsou u jedince pozorovatelné obtížněji, jedinec si je neuvědomuje a neovládá se žádnou vůlí, v případě zvládacích reakcí dochází k jejich aktivování prostředím a okolnostmi, jsou pozorovatelné snadněji, jedinec je ovládá vůlí a plně si je uvědomuje. Jejich základem je kognitivní chování, zatímco základem obranných reakcí je instinktivní chování. Ve výsledku jde o to, že v případě obranných reakcí je výsledkem automatické chování, zatímco u zvládací reakce je výsledkem promyšlené chování.

Výzkumy ukázaly podle Sobotkové (2014) že školní stresory se považují za lépe zvládnutelné než stresory interpersonální. Výzkumy ukázaly, že dívky středních škol ve věku 14 až 18 let v rámci řešení stresu vyhledávají spíše sociální akceptaci a podporu, zatímco chlapci se naopak při stresové situaci spíše odtahují a na řešení rezignují.

3.3 První pomoc v akutní stresové situaci

Ve velkém psychologickém slovníku Hartla a Hartlové (2010), je u slova akutní ACUTE uvedeno že jde o stav prudce probíhající, neodkladný, okamžitý, naléhavý. Tamtéž je u hesla stres akutní ACUTE STRESS uvedeno že jde o stav, který je náhlý, stresor začne působit náhle, reakce organismu je bouřlivá, mobilizují se rezervy, jež organismus potřebuje jak pro útěk, tak pro útok. Působení stresu má dopad na poznávání, emoce, chování i fyziologii.

Vobořilová (2015) ve své knize popisuje, jak postupovat v situaci, když už s námi cloumá akutní stres, nejdříve si sami sobě řekneme STOP, POMOC a otevřeme v sobě pomyslnou krabičku první pomoci ve stresu, která nám pomůže se co nejdříve uklidnit. Krabička obsahuje následující techniky. Musíme zahájit některou z protistresových technik, která vyvolá relaxační reakce (zavedl Dr. Herbert Benson-americký kardiolog). Relaxační reakce má vyvolat obrácené fyziologické reakce vůči stresu. Doporučuje použít: hluboké dýchání, meditační techniky, fyzické cvičení. Ve stresové situaci nic nerozhodujte, napočítejte do deseti, zabývejte se svým dýcháním, zkuste v duchu popisovat místnost a předměty v místnosti, dívejte se z okna a soustředte se na to co vidíte, natočte si sklenici vody. Jděte se projít a snažte se pozorovat předměty okolo a pojmenovávat je, dívejte se na oblohu a popisujte si co vidíte a soustředte se na dýchání. Jako první pomoc tento postup stačí.

Základní rozhodnutí v boji se stresem podle Vobořilové (2015):

Při rozhodování v těžkých stresových situacích je důležité uvědomit si, zda je tato situace změnitelná nebo nezměnitelná a podle toho se rozhodnout, jestli vše, co se stalo přijmout jako hotovou věc, nebo bojovat s touto situací a snažit se zvládnout obtíže vhodnou strategií.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl praktické části

Cílem praktické části práce je pomocí výzkumné dotazníkové metody zaznamenat které situace žáci střední školy považují za stresující a jak se s nimi vyrovnávají. Nabídne interpretaci dosažených výsledků a následně podá návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi.

Hlavním cílem průzkumného šetření je nalézt a popsat nejvíce stresující situace žáků středních škol. Dílčím cílem práce zjistit, zdali studenti proti těmto stresovým situacím bojují, a jak se s nimi vypořádávají. V rámci průzkumného šetření je provedeno dotazníkové šetření. Dotazníky byly vytvořené na základě seznámení s teoretickými podklady.

Předpoklad: Školní prostředí je velmi stresující a předpokládám že to potvrdí i odpovědi v dotazníku, dá se očekávat i to že pro někoho bude mít stres aktivizující účinky a pro druhého to bude naprosto nezvladatelná situace.

Výzkumné otázky:

1. Těší se žáci do školy?
2. Jaké situace žáky ve škole stresují a tím nadměrně zatěžují?
3. Komu se žáci svěřují v případě, že mají problémy?
4. Co doporučit jako řešení pro zmírnění školní zátěže žáků školám?

Pro sběr dat byla použita metoda dotazníků

Otázky v dotazníku:

1. Věk studenta
2. Otázka na pohlaví studenta
3. Jaký typ střední školy žák studuje
4. Jak se studenti těší do školy
5. Pocit trémy u studentů
6. Co studenty ve škole stresuje
7. Jak se studenti brání stresu
8. Zvládnání stresu
9. Komu se žáci svěřují, když prožívají ve škole stresovou situaci
10. Lepší příprava do školy a stres
11. Působení rodičů na žáky.

4.1 Realizace průzkumu

Výzkum byl realizován prostřednictvím pěti vybraných středních škol a jejich žáků. Jednalo se o střední školy sídlící ve městech nad 10 000 obyvatel, přičemž v rámci současné legislativní úpravy GDPR není možné školy, ani jednotlivá města, kde střední školy sídlí, jmenovat. Školy byly vybrány zcela náhodně tak, aby sídlily v různých regionech. Ve čtyřech případech šlo o školy soukromé, v jednom případě se jednalo o státní školu. Jednalo se o dvě všeobecná gymnázia a tři střední školy s maturitou.

Dotazníky byly předány celkovému počtu 200 žáků vybraných středních škol, přičemž předání proběhlo jak osobní formou, tak bylo provedeno také formou elektronickou, kdy byli žáci vybraných škol osloveni prostřednictvím e-mailové komunikace či za pomoci sociálních sítí. Výběr žáků z pěti zkoumaných středních škol byl opět zcela náhodný. Do každé školy bylo vloženo celkem 40 dotazníků k vyplnění, tedy bylo předáno celkem 200 dotazníků.

Očekávala se návratnost dotazníků v procentní výměře minimálně 80 %. Dotazníky byly po obdržení vyhodnoceny zcela anonymně. Výsledky byly zaznamenány do systému Microsoft Excel, a následně shrnuty a přepočítány na procentní vyjádření. Výsledky byly vždy zaokrouhlovány na celá čísla. Následně byly výsledky interpretovány prostřednictvím popisných vyjádření a grafických zobrazení.

Z celkového počtu předaných a zaslanych dotazníků jich bylo navraceno přesně 163, ze kterých bylo správně vyplněno 142 dotazníků. K následnému vyhodnocení byl vybrán celkový počet 140 správně vyplněných dotazníků. Návratnost dotazníků tak činila 81,5 %. Dotazníkové šetření probíhalo ve dnech 17. až 21. února 2020. Po tomto datu byly vrácené dotazníky sesbírány, vyhodnoceny a získané údaje interpretovány.

4.2 Interpretace výsledků výzkumu

První otázka dotazníkového šetření zjišťovala věk adolescentů studující některou z vybrané střední školy. Ve většině případů byli respondenti ve věku 16 let nebo 17 let. Jednalo se o 67 % účastníků průzkumu. Ve 13 % šlo o respondenty ve věku 15 let, 15 % zahrlo možnost 18 let a pouhých 5 % se v době výzkumu nacházelo nad hranicí 18 let. Vzhledem k různým formám vzdělávání na střední škole byli i tito respondenti do vyhodnocení výzkumu zařazeni. Přesné informace zobrazuje graf č. 1.

graf 1. Věkové složení respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

Druhá otázka zjišťovala pohlaví respondentů. Ukázalo, že rozložení chlapců a dívek bylo v rámci provedeného šetření téměř vyrovnané:

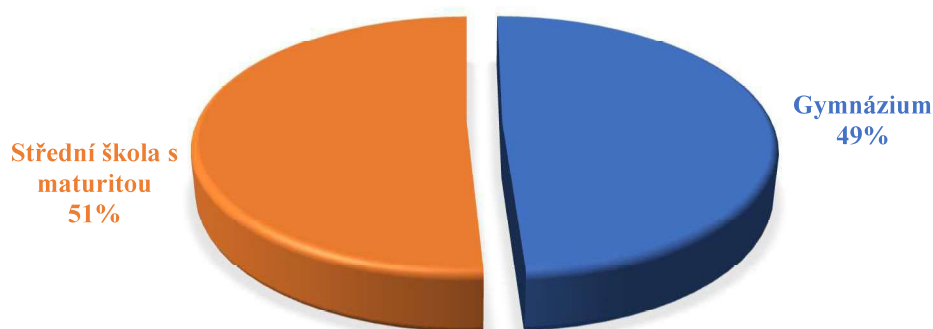
- Chlapci 54%
- Dívky 46%

Je patrné, že je pouze menší převaha chlapců nad dívkami.

Třetí otázka zjišťovala, jaký typ školy dotázaný jedinec studuje. V nabídce byly pouze možnosti „střední škola s maturitou“, „gymnázium“ a též byla poskytnuta možnost „jiné“. Na základě vybraných středních škol bylo zcela evidentní, že nejvíce uchazečů bude právě ze středních škol s maturitou či gymnázií. Ukázalo se, že respondenti jsou ve 49 % účastníky gymnázia a ve zbylé části se jedná o studenty střední školy s maturitou. Odpověď „jiné“ nebyla využita, jak bylo předpokládáno. Pro lepší vnímání výsledků je zobrazen graf. č. 2.

graf 2. Složení respondentů dle střední školy

STUDOVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu č. 2 je patrné, že respondenti jsou v rámci klasické střední školy s maturitou se žáky typu gymnázia téměř ve vyrovnaném stavu. V dalších interpretacích výsledků proto nebude nutné brát na tuto skutečnost zřetel.

Čtvrtá otázka již přímo vyzpovídala respondenty ohledně stresu a pozitivních a negativních pocitů ohledně návštěvy střední školy. Otázka byla postavena následovně: „Těšíš se obvykle do školy?“ Odpovědi nabízely možnosti jako „ano“, „ne“ a únikovou odpověď „nevím“. Bohužel bylo v rámci dotazníkového šetření zjištěno, že mnozí žáci se do své střední školy příliš mnoho netěší. Co je důvodem takového netěšení prozatím není jisté. 74 % účastníků uvedlo, že se do školy netěší, do školy se těší pouze 15 % vyzpovídaných respondentů a zbylá část nedokázala adekvátně odpovědět.

graf 3. Pocity středoškoláků spojené s příchodem do školy



Zdroj: vlastní zpracování

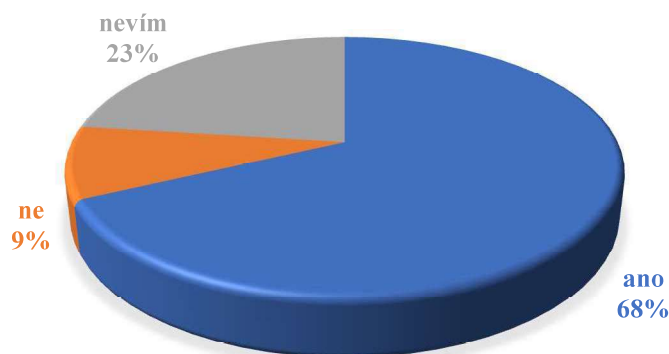
Z grafu č. 3 je evidentní, že žáci se do školy netěší, tudíž ke škole nemají kladný vztah, jak by bylo potřeba. Negativní vztah může prohlubovat stres, který mají spojený se školou a školním prostředím. Nebo naopak právě stres je původním jevem, který brání se žákům do školy těšit, ať už je jeho příčina jakákoliv.

Pátá otázka zjišťovala, zdali mívají žáci zkoumaných středních škol často trému. Tréma byla v tomto pojetí přitom chápána jako třesení se před zkouškou a pociťování nepříznivých vnitřních pocitů během zkoušení. K odpovědím byly nabídnuty možnosti jako „ano“, „ne“, či „nevím“. Ukázalo se, že tréma je běžnou součástí života žáků středních škol.

Odpověď „ano“ zvolilo 68 % žáků, odpověď „nevím“ volilo 23 % respondentů a zbylá část, tedy 9 % je přesvědčeno, že trémou netrpí. Současně při zhodnocení dotazníků studentů gymnázia a klasické střední školy s maturitou se ukázalo, že více trpí trémou žáci střední školy s maturitou, o 26 % více než žáci gymnázia. Přesné odpovědi na otázku ukazuje následující graf č. 4.

graf 4. Pocit trémy během zkoušení

POCIT TRÉMY PŘI ZKOUŠENÍ ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL



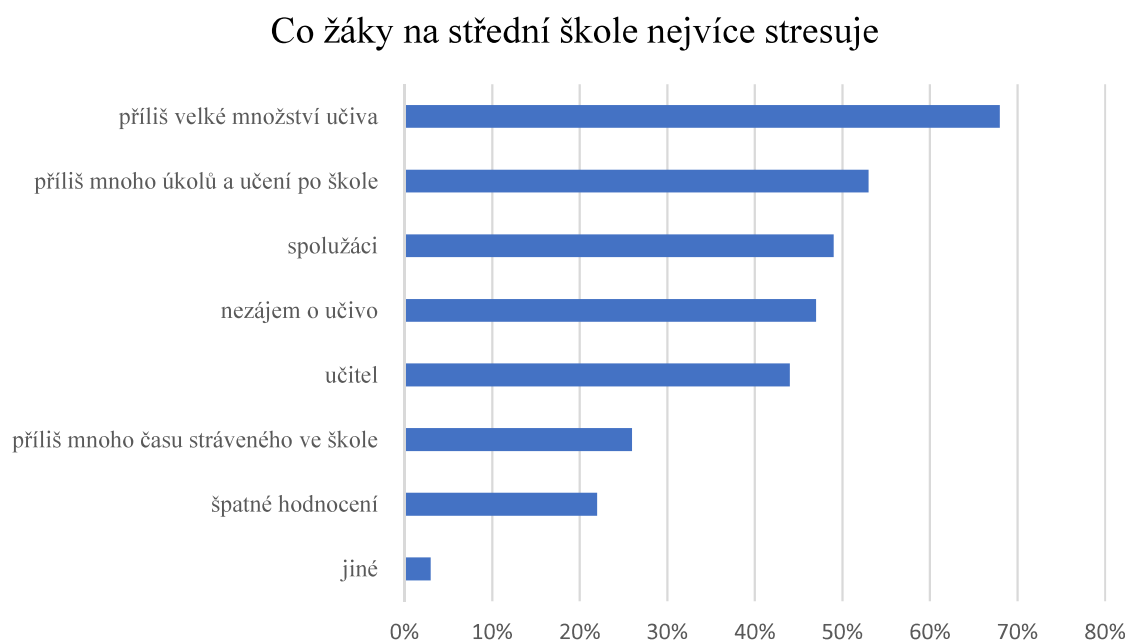
Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 4 vykazuje skutečnost, že tréma před zkoušením nebo během zkoušení postihuje velkou část žáků navštěvujících střední školu. Tréma může být projevem stresu, ale také důsledkem nepřipravenosti žáků či přímo ji může způsobit nevhodný přístup učitele.

Konkrétní stresory žáků středních škol zkoumá šestá otázka. Ta se zaměřuje na to, co dotázané žáky ve škole nejvíce stresuje. Jako nabídky stresorů přitom dotazník nabídl možnosti „učitel“, „příliš velké množství učiva“, „nezájem o učivo“, „příliš mnoho stráveného času ve škole“, „příliš mnoho úkolů a učení po škole“, „spolužáci“, „špatné hodnocení“, „ústní zkoušení před třídou“ a též byla nabídnuta možnost otevřeného typu „jiné“ s možností vypsání přesného problému.

V rámci šetření vyšlo najevo, že žáci zkoumaných středních škol se shodují na tom, že mezi tři nejvíce stresující oblasti při studiu na střední škole patří „příliš velké množství učiva“, „příliš mnoho úkolů a učení po škole“ a nakonec jsou to samotní spolužáci. Naopak dotázané žáky příliš nestresuje čas strávený ve škole či špatné hodnocení. Žáci mohli zvolit až pět možností. Přesné odpovědi ukazuje graf č. 5.

graf 5. Největší stresory žáků na střední škole



Zdroj: vlastní zpracování

Velké množství učiva, které současně obírá žáky také o čas po škole, se jeví jako největší stresor velké části respondentů. Jako značně alarmující se však jeví také třetí největší stresor, kterým jsou přímo samotní spolužáci. Jde o narušené vztahy, které by v rámci jednotlivých škol měly být zavčas řešeny. Co se týče odpovědí typu „jiné“, pak se jedná o uvedené stresory jako příchody do školy, příliš krátké přestávky nebo vzdálenost střední školy od bydliště žáka.

Sedmá otázka zjišťovala, jakým způsobem se žáci se stresem vyrovnávají, popřípadě, komu se svěřují. Otázka zněla následovně: „Co děláš proto, aby tě předchozí situace tolik nestresovala?“ Žáci mohli zatrhnout až tři možnosti. Ukázalo se, že žáci volí jednodušší formy úniku stresu a mnozí se snaží stresu vyhnout tím, že se vyhýbají především školnímu prostředí. Jiní se stresem nebojují vůbec, a menší část dokonce bere různé medikamenty. V rámci možnosti jiné se pak objevily řešení typu „snažím se školu hodit za hlavu“, nebo „snažím se na ni nemyslet, když v ní nejsem“.

graf 6. Vypořádání žáků se stresem na středních školách



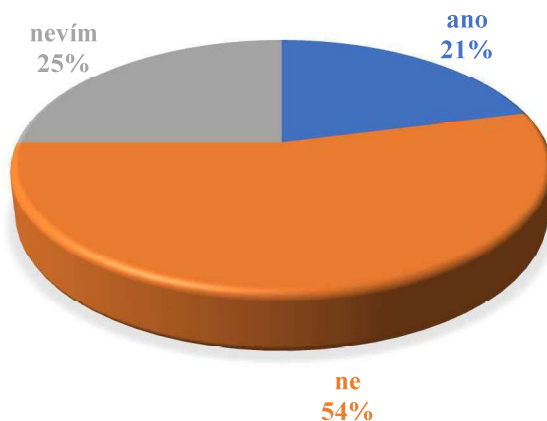
Zdroj: vlastní zpracování

Celkově vzato, jak ukazuje následující graf č. 6. se žáci snaží stres potlačit tím, že když na ně školský stres přímo nepůsobí, snaží si jej nepřipouštět. Dle teoretické části se tedy jedná o stres, který s největší pravděpodobností žáky přímo neohrožuje, jelikož jde o stres akutního typu (po opuštění školy stres zmizí), se kterým si mnohé organismy zcela běžně umí poradit. Současně se však ukazuje, že jednou z možností vyrovnání se se stresem je též zmírnění působení akutního stresu na jedince tím že se do školy na vyučování nedostaví.

Na základě předchozích odpovědí, kde žáci uváděli, že kvůli stresu jsou ochotni nechodit do školy či brát medikamenty, je možné očekávat, že stres je pro některé žáky již neúnosný. Tuto skutečnost potvrzuje i další otázka, která se ptala, zdali mají žáci pocit, že stres, který žáci ze školy mají, se už dále nedá zvládat. Žáci měli na výběr možnosti jako „ano“, „ne“ nebo únikovou odpověď „nevím“. Přesné rozložení odpovědí vypadalo následovně, jak ukazuje graf. č. 7.

graf 7. Zvládání školského stresu žáky střední školy

JE MOŽNÉ ŠKOLSKÝ STRES NADÁLE ZVLÁDAT?

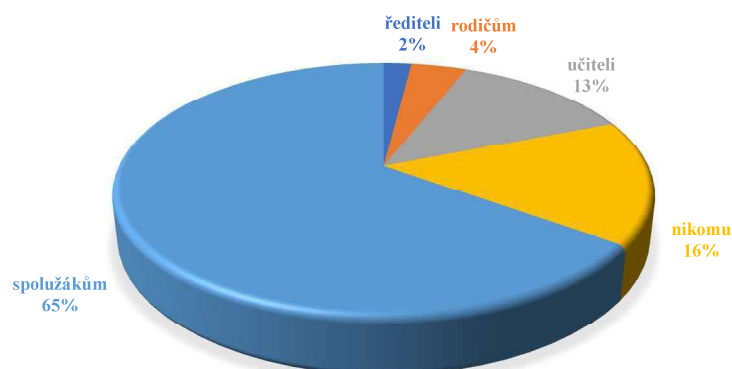


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 7 ukazuje celkem alarmující informaci, že více než polovina žáků je přesvědčena, že školský stres je příliš silný, a žáci jej už dále zvládat nemohou. Předchozí otázku vhodně rozšiřuje následující otázka č. 9, která současně může nabídnout řešení situace. Otázka zněla následovně: „Pokud bys měl/a pocit, že se stres už nedá dále zvládat, komu bys o tom řekl/a?“ Na výběr byly možnosti jako „rodičům“, „učitelům“, „řediteli“, „spolužákům“ či „nikomu“. Nejvíce žáků by řeklo o působení stresu svým spolužákům.

graf 8. poskytnutí informace o působení stresu u žáků střední školy

PŘEDÁNÍ INFORMACE ŽÁKŮ O PŮSOBNÍ STRESU



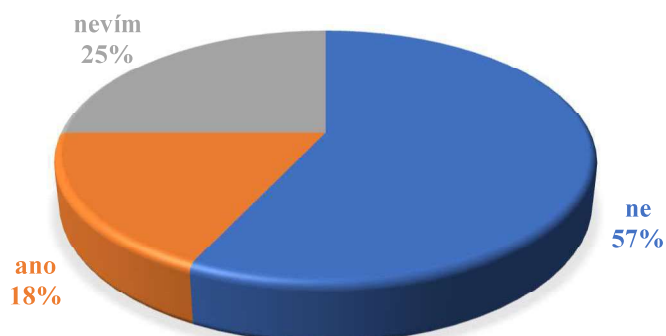
Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 8 ukazuje, že žáci jsou schopni poskytnout informace o stresu především svým vrstevníkům nebo nikomu. Svěřit se s působením stresu autoritám či rodičům jsou ochotni pouze v malé míře.

Otázka č. 10 zjišťovala, zdali by se stres a negativní pocity žáků ze školy zmírnili, kdyby se žáci do školy lépe připravovali. Žáci měli na výběr odpovědi jako „ano“, „ne“ a „nevím“. Z dotazníků je zřejmé, že lepší příprava by v psychickém stavu a zejména pak při eliminaci stresu stejně dle mínění žáků ve většině případů nepomohla. Ale- spoň dle zjištěných výsledků.

graf 9. Možné omezení stresu při lepší přípravě žáků středních škol

LEPŠÍ POCIT PŘI VĚTŠÍ PŘÍPRAVĚ ŽÁKŮ DO ŠKOLY

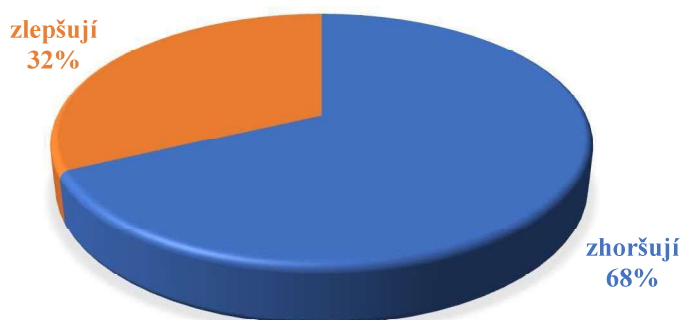


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 9 ukazuje, že více než polovina žáků je přesvědčena, že lepší přípravou do školy by nebylo možné působení stresu eliminovat ani vyvolat lepší pocity při studiu na střední škole.

Poslední otázka se týkala reakce a podpory rodičů na stres žáků ve škole. Otázka zněla „Rodiče tvé špatné pocity ze školy spíše:“ a nabízela možnosti odpovědí „ještě zhoršují (často mi nadávají a stojí proti mně)“ nebo „zlepšují (stojí při mně a snaží se mi pomoci)“. Žáci mají ve většině případů zcela negativní pocity a cítí, že rodiče je v jejich už tak tíživé situaci spíše nepodpoří. Přesné odpovědi ukazuje následující graf 10.

RODIČE, ŠPATNÉ POCITY ŽÁKŮ STŘEDNÍ ŠKOLY



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu č. 10 je patrné, že při stresu mají žáci pocit, že s pomocí rodičů počítat nemohou. Obvykle je situace taková, že rodiče stres žáků ještě umocní, proto lze předpokládat, že žáci se příliš mnoho nebudou na řešení stresové situace podílet ve spolupráci s rodiči.

4.3 Vyhodnocení výzkumných otázek

1. Těší se žáci do školy?

Získané výsledky ukázaly, že žáci vybraných středních škol se ve většině případů na studovanou střední školu netěší.

2. Jaké situace žáky ve škole stresují a tím nadměrně zatěžují?

Velkým problémem je tréma, která působí během zkoušení na velkou část žáků. Žáci se současně však nedomnívají, že větší příprava do školy by jim mohla při působení stresu pomoci, což zcela jistě vede k zamyšlení. Jako problém se ukázalo též velké množství učiva, mnoho úkolů po škole či špatná atmosféra ve škole, tedy situace, kdy jsou spolužáci původcem stresu. Za nejvíce stresující situace žáků středních škol je možno označit, příliš mnoho učiva, které je nutné během roku probrat, příliš mnoho úkolů po škole, a dokonce i čas strávený ve škole ve vazbě na sociální vztahy se může jevit jako značný problém. Neméně výrazným problémem jsou právě spolužáci, tedy

vztahy ve třídách. Výzkum ukázal, že studenti ve většině případů nejsou schopni se stresem vhodně bojovat a neumí se s ním vypořádat. Naštěstí se jedná o akutní stres, a ne dlouhodobý chronický stres, který je nebezpečný pro organismus a může končit smrtí. Naopak se žáci vyrovnávají se stresem akutním po svém, tedy tak, že jej pouští z hlavy, když odcházejí pryč ze školy. Přesto platí, že někteří žáci se stresem nebojují vůbec a vypořádat se s ním též neumějí. Tito žáci volí formu úniku před stresem, kdy se snaží školské zařízení navštěvovat co nejméně. Takový stav nelze nazvat schopností vypořádat se se stresem.

3. Komu se žáci svěřují v případě, že mají problémy?

Z dotazníkového šetření současně vyplynulo, že žáci jsou ochotni svěřit své problémy se stresem zejména svým spolužákům, zdá se jim, že rodiče jim nepomohou.

4. Co doporučit jako řešení pro zmírnění školní zátěže žáků školám?

Na základě získaných údajů jsou podány následující návrhy a doporučení uplatnitelné v široké pedagogické praxi. Ačkoliv byly získané výsledky předány jak žákům zkoumaných středních škol, tak i vedení a samotným učitelům vybraných středních škol, následující návrhy a doporučení jsou též vhodné také pro uplatnění v dalších středních školách. Díky tomu má tato práce značný praktický přesah. Návrhy a doporučení jsou zejména kreativním počinem autora této práce.

4.4 Návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi

Realizace diskuzního fóra

Jelikož jsou žáci ochotni informovat o působícím školním stresu zejména své spolužáky a vrstevníky, je vhodné otevřít anonymní diskuzní fórum na webových stránkách každé školy a nechat působit emoce. Studenti budou mít možnost vyjádřit se ke stresové situaci ve škole, sdělit svůj názor a své pojetí. Samozřejmě pod přezdívkou nebo zcela anonymně. Za každý názor získá účastník jako motivační prvek jeden bod. Při nasbírání určitého počtu bodů může směnít své body za předem připravené odměny, může se přitom jednat o různé poukázky či slevy na vybrané produkty, nebo různé dárkové předměty. Bude potřeba, aby si škola vyhradila na tuto aktivitu určité finanční prostředky.

Diskuzní fórum bude přitom přístupné jak žákům, tak také samotným učitelům i vedení školy. Díky tomu budou moci zjistit učitelé informace, o kterých dříve nemuseli vůbec vědět.

Zavedení předmětu „PR dovednosti“

Dalo by se říci, že školy, na kterých se vyučují ekonomické obory či například finanční nebo dopravní obory, nemají nic společného s problematikou public relations, tedy schopností dokázat mluvit před veřejností. Jak však bylo v dotazníkovém šetření ukázáno, je tomu přesně naopak. Studenti se domnívají, že ačkoliv jsou dostatečně připraveni, často mají trému. Dnešní doba je bohužel charakteristická tím, že mladí lidé často nemají příliš mnoho příležitostí mluvit na veřejnosti, před ostatními, proto je může zcela běžné zkoušení před třídou naprosto vykolejit, a to i v případě, že byli dostatečně připraveni. Kvůli trémě a mnoha třídním divákům pak nejsou schopni podat vhodný výsledek. Na některých školách, které směřují k nutnosti dokázat prezentovat se na veřejnosti, je přitom takový předmět zcela běžný.

Proto navrhuji, aby každá škola měla zaveden alespoň jednou týdně předmět nazván jako „PR“ (public relations), či „prezentace“ a žáci tak dokázali vhodněji komunikovat i před větším počtem diváků. Určitě nejde o vhodný prvek pouze pro studium na střední škole, ale zejména o přínosný předmět do celého života. Na základě toho je třeba ze strany vedení škol počítat s jistou úpravou studijních osnov. Rozhodně však taková změna žákům značně pomůže, třeba již dokážou své poznatky využít při náborovém pohovoru.

Jde o otázku, která dříve nebyla tolik potřeba, jelikož lidé byli zvyklí zcela běžně komunikovat face-to-face, a tudíž jim ani tolik nevadilo přijít a předstoupit před publikum asi dvaceti pěti spolužáků. Dnes však lidé komunikují zcela běžně zejména prostřednictvím mobilních a jiných moderních telekomunikačních zařízení, které přímou komunikaci neumožňují, a tudíž lidé mohou cítit trému již při běžné komunikaci s jedním či dvěma vrstevníky. Doba se změnila, a proto je třeba upravit také studijní osnovu a přizpůsobit se novým podmínkám a výzvám. Dle mého mínění jde o jednu ze zcela zásadních proměn současného školství. Současně se domnívám, že nejde pouze o problematiku středních škol, ale naopak je třeba řešit ji už na základních školách, nejlépe od druhých stupňů.

Otevření kurzu duševní hygieny

Svět se změnil natolik, že lidé neumějí relaxovat a stres je provází v podstatě pořád. A to se nejedná pouze o dospělé osoby, ale zejména děti a mládež. Žáci středních škol dle zjištěných výsledků dotazníkového šetření trpí školským stresem, který neumějí řešit. Ačkoliv jsou původci stresu mimo jiné také spolužáci, je třeba se v první řadě zaměřit na všeobecný stres, který provází během studia téměř každého žáka.

V rámci této nové moderní doby a výsledků výzkumu proto navrhuji otevřít kurz duševní hygieny, kde externí odborník naučí žáky správné hygieně a péči o své tělo, i

psychickou stránku člověka. Je zcela evidentní, že pokud se bude kurz odehrávat po nebo před vyučováním, je boj se stresem zcela marný. Proto navrhuji kurz pořádat jednou měsíčně, a to přímo místo vyučování.

Mělo by přitom jít o prezentaci zajímavostí, a to zcela originálním způsobem. Celou akci by měla provádět externí firma, která dokáže pracovat se žáky středních škol a předat jim potřebné údaje a informace o vlastní duševní hygieně. Pouze tak lze dosáhnout spokojených žáků a jejich rodičů. Současně žáci pochopí, že život není jednoduchý, a že je třeba se držet určitých pravidel.

Současně může škola později otevřít také kurzy pro širší veřejnost a rodiče žáků středních škol. Díky tomu může získat status společensky odpovědné firmy, a tak nalákat ke studiu nové potenciální žáky.

Závěr

Cílem předložené bakalářské práce bylo nalézt a identifikovat nejvíce stresující situace žáků středních škol. Dílčím cílem práce bylo zjistit, zdali se dokážou žáci středních škol se stresem vyrovnávat a bojovat s ním, a jakým způsobem se s ním vypořádávají. Cíl práce byl naplněn prostřednictvím odborných zdrojů z pohledu různých autorů a následně realizací primárního dotazníkového šetření na vybraných středních školách.

Práce obsahuje část teoretickou a část praktickou, přičemž teoretická část v první řadě vymezuje základní teoretické pojmy, se kterými je dále pracováno, následně se věnuje všeobecně tématice stresu a poté objasňuje školský stres, který působí na adolescenty navštěvující střední školy. Na základě seznámení s teoretickými poznatky byl v rámci praktické části práce realizován průzkum v podobě dotazníkového šetření, který měl naplnit celý cíl práce.

Připravené dotazníky byly předány osobní i elektronickou formou žákům pěti vybraných středních škol, ve většině případů soukromého typu. Jednalo se o dvě všeobecná gymnázia a tři střední školy s maturitou. Kvůli legislativě GDPR nebylo možné školy blíže specifikovat, ani uvést názvy měst, kde střední školy sídlí. Po získání vyplněných dotazníků bylo provedeno jejich vyhodnocení. K vyhodnocení byly vybrány pouze správně vyplněné dotazníky.

V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že mezi nejvíce stresující situace z pohledu žáků středních škol patří, příliš mnoho učiva a velké množství učiva po škole. Problém z pohledu stresu představují též spolužáci, tedy třídní kolektiv a příliš mnoho času stráveného ve škole. Žáky stresuje i špatné hodnocení. Výzkum současně poukázal na to, že žáci nejsou schopni se stresem bojovat a vyrovnávat se s ním. Ve většině případů však jde o stres akutní, který jedince přímo neohrožuje.

Na základě zjištěných údajů byly podány návrhy a doporučení, které se týkají zkvalitnění pedagogické praxe. Návrhy byly prezentovány nejenom zúčastněným žákům, ale i pedagogickým pracovníkům daných škol a byly předloženy též vedení vybraných školských zařízení. Lze tedy hovořit o značně praktickém přesahu předložené bakalářské práce. Za nejvýznamnější návrhy a doporučení lze považovat zavedení předmětu který se zaměřuje na osvojení prezentačních dovedností žáků a otevření kurzu duševní hygieny pro žáky, a potažmo i širší veřejnost.

Seznam použité literatury

- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
- CENKOVÁ, Tamara, Dana ČEŠKOVÁ-LUKÁŠOVÁ a Vladka FISCHEROVÁ-KATZEROVÁ. *Gratologie v poradenské a terapeutické praxi: co lze vyčíst z písma druhých*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2920-6.
- CIMICKÝ, Jan. *Psychotesty a desatera na každý den*. Praha: Fragment, 2009. ISBN 978-80-253-0779-3.
- DOLEŽAL, Jan, Pavel MÁCHAL a Branislav LACKO. *Projektový management podle IPMA*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-4275-5.
- HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1990-0.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HONZÁK, Radkin. *Psychosomatická prvouka*. V Praze: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.
- JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změny váš pracovní výkon*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.
- KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.
- KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011-. ISBN 978-80-247-3877-2.
- KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3474-3.
- MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.
- MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.
- NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.
- NOVÁK, Tomáš. *Mnohem menší dareba, než jste čekali*. Praha: Grada, 2014. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-5069-9.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.
- SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.
- STULBERG, Brad a Steve MAGNESS. *Na vrcholu: posuňte své možnosti, vyhněte se vyhoření a dosáhněte nejlepších výsledků díky nové vědě o úspěchu*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2230-1.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. ISBN 80-7067-953-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VAVRYSOVÁ, Lucie. *Rizikové aktivity, depresivita a vybrané osobnostní rysy u českých adolescentů z dětských domovů se školou a z výchovných ústavů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5426-9.
- VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.
- VOKURKA, Martin. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2032-9.
- ZEMANOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.

Seznam grafů

graf 1. Věkové složení respondentů.....	27
graf 2. Složení respondentů dle střední školy.....	28
graf 3. Pocity středoškoláků spojené s příchodem do školy	29
graf 4. Pocit trémy během zkoušení	30
graf 5. Největší stresory žáků na střední škole	31
graf 6. Vypořádání žáků se stresem na středních školách	32
graf 7. Zvládání školského stresu žáky střední školy.....	33
graf 8. poskytnutí informace o působení stresu u žáků střední školy	34
graf 9. Možné omezení stresu při lepší přípravě žáků středních škol.....	35
graf 10. Podpora žáků střední školy rodiči.....	36

Evidence vypůjček

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Petr Peleška

V Praze dne: 27. 04. 2020

Podpis:

Jméno	Oddělení/ Pracoviště	Datum	Podpis