

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ZÁTĚŽOVÉ SITUACE U ADOLESCENTŮ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Veronika Jandová**

*Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví*

Vedoucí práce: Mgr. Monika Holečková

**Plzeň, 2015**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, ..... 2015

.....  
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala Mgr. Monice Holečkové za odborné vedení mé práce a za pomoc při její tvorbě. Dále bych ráda poděkovala Ing. Pavle Mizerové za praktické rady a pomoc nejen při tvorbě bakalářské práce, ale během celého studia. V neposlední řadě bych také ráda poděkovala všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu, za jejich trpělivost a ochotu při zodpovídání otázek v dotazníku a za jejich čas, který tomuto věnovali.

# Obsah

ÚVOD .....	2
TEORETICKÁ ČÁST .....	3
KDO JE ADOLESCENT? .....	3
Různé pohledy na problematiku dospívání .....	4
Období velkých změn .....	5
Vývojové úkoly adolescenta .....	6
CO JE STRES?.....	8
Dělení stresu .....	9
Fyziologická koncepce stresu.....	10
Psychologická koncepce stresu .....	14
Stresory.....	15
Projevy stresu .....	17
Dopady stresu .....	18
Zvládání stresu .....	19
PRAKTICKÁ ČÁST.....	21
VOLBA METODOLOGIE .....	21
Přístup a metoda .....	21
Předpoklady.....	22
Výzkumný vzorek .....	24
Kontrolní skupina.....	25
VÝSLEDKY.....	27
Celkové zobrazení výsledků.....	27
Kontrola předpokladů.....	31
ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ .....	34
RESUMÉ .....	36
SUMMARY .....	36
SEZNAM LITERATURY .....	37
PŘÍLOHY .....	39
Příloha I. (Autorský dotazník) .....	39
Příloha II. (škála sociální readaptace).....	40
Příloha III. (výsledky respondentů výzkumného vzorku).....	43
Příloha IV. (výsledky respondentů kontrolní skupiny).....	45



# ÚVOD

Člověk v dnešním světě může mít pocit, že se dění kolem něj neustále zrychluje. Skoro by se dalo říci, že se dnes řídíme heslem, čím rychleji, tím lépe. Máme stále rychlejší internet, auta, nebo cestování všeobecně, rychlejší nákupy nám umožňuje rozvoz domů, či nákup přes internetové obchody, pošta i jiné doručovatelské firmy se předhánějí v rychlosti doručení zásilky, kávu nám udělá rychlovarná konvice, a oběd ohřeje během 3 minut mikrovlnka. V tomto rychlém světě musí i člověk být velmi rychlý. Je od něj žádána rychlejší práce, rychlejší postup ve frontě na úřadu, rychlejší vyplnění formuláře, či rychlejší pochopení, či splnění dané problematiky, nebo úkolu.

Abychom to shrnuli, dnešní člověk je zvyklý, že především zásluhou moderních technologií, je jeho život snazší a rychlejší. Od jedince se ale očekává, že se tomuto tempu dnešního světa přizpůsobí. Pro mnohé jedince to může znamenat život v neustálém časovém stresu, který může vést ke snížení výkonnosti daného člověka, nebo v horším případě k rozvoji vážných psychosomatických obtíží. Jelikož všichni žijeme v tomto chaotickém a uspěchaném světě, stres obklopuje každého z nás, ať si to uvědomujeme, nebo ne a proto je velmi důležité, aby se s ním dnešní lidé naučili zacházet a bránit se mu.

Během života nás potkávají více či méně závažné stresové faktory. Během této práce se zaměříme na ty, které přicházejí v době adolescence. Období, které je plné velkých životních změn. Během této doby se uskuteční převzetí odpovědnosti nad vlastní osobou, přechod z relativně bezstarostného období puberty do dospělosti. Zkrátka stresogenních faktorů je zde více než dost, a na následujících řádcích jsou zmíněny obě problematiky z teoretického hlediska – stres i období adolescence vždy s ohledem na vzájemné propojení.

V rámci praktické části byl realizován výzkum, s cílem zmapování situace u vzorku jedinců v dané věkové kategorii. Výsledky nám objasní, jak na tom skutečně dnešní adolescenti jsou se stresem, jak ho vnímají, i co je pro ně nejvíce stresující. V průzkumu jsou porovnáváni adolescenti se zbytkem populace.

Toto téma jsem si zvolila z toho důvodu, že se mě velmi týká. Věkově se nacházím právě na hranici (nebo těsně za ni) mezi dospíváním a dospělostí a o stresové situace v mém životě také není nouze – ostatně kdo o ně má nouzi. Zajímalo mě tedy hlubší propojení stresu v adolescentním období, a jeho dopady na osobnost a zdraví.

# TEORETICKÁ ČÁST

## KDO JE ADOLESCENT?

Pojem adolescence je možné do češtiny přeložit jako mládí, či častěji užívané v české literatuře, dospívání (latinsky adolescence znamená vyrůstat, či mohutnět). Období adolescence je zasazeno do věkového období mezi 15 – 20 lety. Někteří autoři uvádějí období 10 – 20 let, ve kterém je zahrnuta i puberta, jiní tuto dekádu období dělí na ranou adolescenci a pozdní adolescenci. Pro naše účely vynecháme období pubertální (10 – 15 let), i když některé z poznatků se týkají i tohoto období, a zaměříme se hlavně na období sousedící s dospělostí, tedy podle prvního dělení 15 – 20 let.<sup>1</sup> (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012, str. 55)

Začátek tohoto období je podmíněn sexuálním dozráváním a konec tohoto období je naopak relativně nejasný. Kromě pohlavní zralosti je toto období významné celou řadou dalších změn – somatické, psychické, sociální. V zásadě je to přechodové období mezi dětstvím a dospělostí, ve kterém musí dojít k takovým změnám, aby se právě z dítěte stal dospělý jedinec, po stránce tělesné (tedy aby jako dospělý vypadal), po stránce psychické (aby jako dospělý myslel) i po stránce sociální (aby se stýkal s ostatními dospělými jedinci).<sup>2</sup>

V minulosti (a i dnes u přírodních národů) byla tato přeměna pro jedince mnohem jednodušší. Často se nejednalo o přechodovou fázi mezi dětstvím a dospělostí, ale spíše o přechodový rituál, po kterém byl jedinec považován za dospělého, a po kterém jedinec tuto svou roli přijal a řídil se podle ní. Dospělost také přinášela mnohem větší prestiž, než nyní, byla tedy lákavější. Zároveň tím byla přesně vymezena identita dospělého, takže nebylo potřeba žádné delší období pro hledání vlastní identity, kterým dospívání bývá. (Říčan, 2004, str. 225)

Aristoteles chápal toto období (podle jeho periodizace 14 – 21 let) jako dobu, kdy má člověk ukončit tělesný a pohlavní vývoj. Ve středověké Evropě nebyla doba adolescence, dokonce většinou ani doba dětství, chápána výrazně odlišně od dospělosti. John Locke (druhá polovina 17. Století) naopak přikládal období do narození do konce dospívání obrovský význam. Dítě se podle jeho teorií rodí jako tabula rasa (čistá tabule), a proto se plynule rozvíjí jeho duševní rozvoj vlivem výchovy a okolního prostředí. Kulminaci tohoto rozvoje zasazoval Locke právě na konec adolescence. (Macek, 2003, str. 10) Prvním autorem, který se

---

<sup>1</sup> Podle některých autorů bývá období adolescence ještě dále členěno na adolescenci ranou, či časnou (10 – 13 let), střední (14 – 16 let) a pozdní adolescenci (17 – 20 let). Dále u některých autorů bývá uveden jako konec adolescence i věk 22 let. (Macek, 2003, str. 9)

<sup>2</sup> Podle české terminologie znamená adolescence dospívání. Toto období tedy tvoří pomyslný most mezi dětstvím plným her a dospělostí, plnou zodpovědnosti a povinností.

přímo věnoval období mezi dětstvím a dospělostí, byl Jean J. Rousseau. Označoval období dospívání za dobu emočního dozrávání a datuje ho ve své periodizaci mezi 15 – 20 rok života. (Macek, 2003, str. 10)

Jedinec, který se nachází v období adolescence, se tedy ocitá v silovém poli mezi dvěma ohnisky – dětstvím a dospělostí. Často se může stát, že se dostane do pozice, kdy něco již nemůže a něco ještě nesmí. Řada jedinců se často může cítit frustrována, že s nimi někteří lidé jednají jako s dětmi, řadu věcí ještě nemohou uskutečnit, ale na straně druhé, se mohou dostávat do situace, že jsou na ně kladeny nároky jako na dospělé a v tomto případě se již není možné odvolávat na předchozí období dětství. (Macek, 2003, str. 25)

### **Různé pohledy na problematiku dospívání**

Jednotlivé psychologické teorie mohou na dospívání nahlížet různým způsobem a být zaměřeny na různé oblasti problematiky dospívání. Níže si stručně popíšeme tři rozdílné pohledy na dospívání. (Vágnerová, 2012, str. 368)

V psychoanalýze je nejvýraznějším prvkem adolescence pohlavní dozrávání. Freudova genitální fáze odpovídá právě období adolescence. Dochází k tzv. druhé oidipovské fázi, kdy jedinec opět pociťuje sexuální potřebu, ovšem ta už není zaměřena incestně, ale dochází k hledání náhradního objektu (dívky nebo chlapce) za otce nebo matku. Překonání závislosti na rodičích má v tomto pojednání sexuální charakter.

Psychosociální teorie pohlízejí na období pohledu vývojových cílů. Adolescenti mají za úkol hlavně nalézt svou vlastní identitu, být si jistí sami sebou, svou pozicí ve společnosti. I zde hraje roli odpoutání se od primární rodiny, ale spíše v psychosociální sféře, než té sexuální.

Teorie sociálního učení na toto období nahlíží z pohledu schopností a dovedností, které jedinec během tohoto období rozvíjí, protože je to od něj očekáváno. Tato teorie zdůrazňuje tlak, který vytváří okolí na dospívajícího jedince, když od něho očekává, právě ty schopnosti a dovednosti typické pro dospělost.

Dále se můžeme v literatuře setkávat s rozdílnými přístupy k adolescenci. Některé z nich jsou již překonané, některé jsou stále částečně platné. Níže si uvedeme některé z teoretických přístupů k tomuto období. (Macek, 2003, str. 13)

Na adolescenci můžeme nahlížet jako na období bouře a konfliktu. Je charakterizováno idealismem, plným vyjadřováním emocí, revoltou proti všemu starému. Toto chování je biologicky podmíněno, a ve větší nebo menší míře se projeví u každého jedince. Zastáncem tohoto pojetí o adolescenci byl hlavně G. S. Hall.



Další možností je pohlížení na adolescentní období jako na čas, který je potřeba pro splnění vývojového úkolu. Je potřeba zde snoubit potřeby a očekávání společnosti, ve které jedinec žije s potřebami a očekáváním samotného jedince.<sup>3</sup>

Podle jiné teorie je možné dívat se na adolescenci jako na proces učení, poznávání a přijímání nových rolí. Obecně lze říci, že je během adolescence potřeba přijmout takové role, které bude jedinec zastávat jako dospělý. Přijímání těchto rolí probíhá jinak, než v předchozích obdobích, což je dáno především rozvojem abstraktního symbolického myšlení (podmíněno biologickým a sociálním zráním). Jedinec je schopen volit různé úhly pohledu na problémy a tím dodat novou kvalitu i úvahám o sobě samém a svých životních rolích.

### **Období velkých změn**

Kromě již zmiňovaného pohlavního dozrávání a také s tím souvisejícího prvního pohlavního styku, popřípadě první zkušenosti s partnerskými vztahy je toto období naplněno celou řadou změn.<sup>4</sup> Velmi důležitým mezníkem je pro adolescenta ukončení povinné školní docházky, volba střední školy a následně ukončení i této přípravy na zaměstnání, následované nástupem do zaměstnání (popřípadě přestup na vysokou školu). S tím souvisí také získání částečné finanční samostatnosti, která často začíná již na střední škole, kdy většina dospívajících začíná s nejrůznější formou brigád a jiných přivýdělků.

V pozdějším věku dokonce mnozí dosahují již plné finanční samostatnosti, která ovšem musí vést k větší zodpovědnosti ze strany adolescentů ohledně financí. Často s tím bývá spojeno i faktické osamostatnění od rodičů, vlastní bydlení, popřípadě bydlení s partnerem, či jinými mladými lidmi na tzv. privátech.

Další velkou změnou pro adolescenta je jeho dosažení plnoletosti. Po dovršení 18. roku života je podle našeho právního systému jedinec považován za dospělého a je tedy plně zodpovědný za své činy. Z pohledu samotných dospívajících je tento milník spojen s možností řízení vozidla a konzumace alkoholu. Obecně můžeme říci, že pokud puberta bývá označována za období bohaté na biologické transformace, v období adolescence jsou nejvýznamnější změny psychosociální.

S tímto obdobím bývá spojován Eriksonův termín adolescentní psychosociální moratorium. Tímto termínem je označována tendence adolescentů oddálit dospělost.<sup>5</sup> Mnoho

---

<sup>3</sup> O tom, jako vývojové úkoly jsou na dnešní adolescenty kladeny, i jaké teorie o tomto tématu vznikaly během času, je uvedena samostatná kapitola viz níže.

<sup>4</sup> Datované především do období rané či střední adolescence, vzhledem k současnému trendu posouvání sexuálních hranic do stále nižší věkové kategorie.

adolescentů se totiž nemusí cítit dostatečně zralých na dospělost, či pro ně není dostatečně atraktivní. Je to projev potřeby odložit rozhodnutí, které by bylo příliš závazné. (Vágnerová 1999, str. 254)

Pavel Říčan hovoří o dnešním kultu nezralosti, kdy adolescence poskytuje dostatečnou svobodu, ale zároveň není svázána zodpovědností. Dospělost se pak může jevit jako život v omezujícím stereotypu. (Říčan, 2004, str. 224)

Již naprosto základní informace o tomto období, jaké jsou zmíněny výše, nám napovídají, že adolescenti mohou být vystaveni velké míře stresu. Celé toto období je provázeno mnohými významnými životními změnami. Tento přechod do dospělosti je tedy pochopitelně pro mnohé jedince velmi stresující.

### **Vývojové úkoly adolescenta**

Teoretický přístup, hodnotící adolescenci jako čas pro splnění vývojového úkolu si dle autorova názoru žádá další rozpracování, jelikož právě z toho vyplívá velké množství stresogenních faktorů. Každé vývojové období v našem životě sestává z určitých úkolů, které je potřeba splnit pro úspěšný postup do období následujícího. V období dospívání jde především o takové úkoly, jejichž splnění má jedinci usnadnit vstup do dospělosti a řádné uplatnění se v životě dospělých. Podle řady mezinárodních studií je vyšší pravděpodobnost že jedinec trpí nějakými problémy, pokud neúspěšně zápolí se dvěma či více vývojovými úkoly.

Nejvýznamnější je teorie podle E. H. Eriksona, jehož periodizace lidského života je přímo spjata se splněním vývojového úkolu náležícího do určitého věkového období. Splnění tohoto úkolu je podmínkou pro úspěšný přechod do období následujícího. Právě pro období adolescence stanovil Erikson vývojový úkol jako vytvoření identity vlastního já. V tomto ohledu je potřeba, aby adolescent sjednotil svoje dosavadní emocionální zkušenosti, potřeby a pocity libosti z předchozích vývojových období do konzistentního celku. Pokud k tomuto nedojde, může se v následujícím období (dospělost) objevit tzv. rozptýlená identita, kdy se jedinec odmítá vymezit jako samostatná a jedinečná lidská bytost. (Macek, 2003, str. 18)

Dalším autorem, který systematizoval vývojové úkoly pro období adolescence, a řada dalších autorů z jeho výčtu vycházela ve svých publikacích, byl Robert J. Havighurst (Macek, 2003, str 17):

- Přijetí vlastní fyzické stránky, včetně pohlavní role
- Využívání kognitivních schopností v každodenním životě
- Vytváření a udržování vrstevnické vztahy směrem k oběma pohlavím

- Získání autonomie ve vztahu k dospělým autoritám, vzájemný respekt a kooperace
- Získání finanční autonomie a směřování k budoucím finančním jistotám
- Pohlavní dozrávání a připravenost na partnerský život
- Osvojení si sociálně zodpovědného chování
- Stanovení si životních cílů a priorit
- Ustálení hierarchie hodnot

Každý autor ovšem tyto úkoly uvádí trochu jinak. Další publikace uvádí výrazně kratší a jednodušší dělení (Carr-Gregg, 2012, str 29.):

- Vytvořit si vlastní identitu a přijmout ji
- Vybudovat pevnou síť sociálních vazeb
- Citově se odpoutat od rodičů
- Stanovit si reálné cíle pro profesní život

Teorie vývojových úkolů byla stále dále rozpracována a můžeme se setkat s řadou klasifikací a výčtů vývojových úkolů pro adolescenty. Manželé Řehulkovi uvádějí následující vývojové úkoly současných adolescentů (Řehulka, Řehulková, 2011, str. 121):

- Připravenost na biologickou reprodukci
- Uvolnění z primární rodiny
- Zaujetí místa ve světě dospělých
- Připravenost produkovat sociální hodnoty
- Dokončení zrání obecných rozumových schopností
- Založení integrity osobnosti

Smyslem adolescence je, aby jedinec porozuměl sám sobě, věděl, čeho chce v budoucnu dosáhnout a osamostatnil se ve všech oblastech života, ve kterých to současná společnost vyžaduje. To bývá zdroj velkého napětí, které může u adolescentů vznikat, protože na ně v tomto směru bývá velký tlak z jejich okolí, hlavně rodičů, ale i společnosti.

Velké množství adolescentů se v dnešní době na své cestě k dospělosti může setkat s celou řadou problémů a životních rozporů, níže si vyjmenujeme největší z nich (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 164):

V první řadě je dnes velmi patrný rozdíl, mezi tím kdy jsou již jedinci považováni za dospívající, ne-li dospělé, dle svého tělesného vzezření. Tělesné znaky dospělosti bývají

posouvány do stále nižšího věku, naopak dnešní vyšší nároky na vzdělání a přípravu na zaměstnání posouvají sociální dospělost do vyššího věku.

S tím do značné míry souvisí i další rozpor vznikající právě v tomto období, a to rozdíl mezi statusem a rolí. Jedinec, který vypadá jako dospělý, je fyzicky zralý, měl by přijmout roli dospělého, ovšem jeho status (práva a povinnosti) je nízký a odpovídá spíše předchozímu období (např. protože je studentem vysoké školy, často až do vysokého věku. Teprve až po jejím ukončení se mnozí jedinci přesouvají plně do dospělosti, přesto že jsou z fyzického hlediska za dospělé považováni již několik let).

Dále dochází k rozporu hodnot a to hodnot starší generací a té současné. Jedinec v tomto období přestává vnímat hodnoty mu předkládané v rodině a jinými autoritami za stoprocentní. Pohlíží na ně více kriticky, testuje je a srovnává s hodnotami, se kterými se setkává u vrstevníků, a často mohou být zcela opačné.

## **CO JE STRES?**

Slovo pochází z angličtiny a původně to byl výraz pro odborný fyzikální termín pro tlak, napětí a namáhání materiálů. Hans Selye použil v roce 1936 tento termín k označení stavu živého organismu, který je vystaven tlaku vnějších okolností. Tento stav je ve fyzické rovině zjištělný, jelikož dochází ke změnám v tělesných orgánech.<sup>6</sup> (Jiřincová, Holeček, Miňhová, 1997, str. 12)

Pro slovo stres existuje celá řada definic, např. Křivohlavý popisuje stres jako nadlimitní zátěž. O stresu můžeme hovořit pouze v případě, že vnější tlak, síla stresové situace je vyšší než naše možnosti tento tlak zvládnout. (Křivohlavý, 2003, str. 170). Oproti tomu Čáp se zaměřuje spíše na popis stresové situace, což je taková situace, která jedince omezuje, nebo mu znemožňuje uspokojení potřeb, a stres je vyvolán takovou situací. (Jiřincová, Holeček, Miňhová, 1997, str. 12)

Obecně je možné říci, že stres je reakce organismu vyvolaná vnějšími nebo vnitřními faktory, které narušují běžný chod našeho organismu, nebo jej dokonce ohrožují na existenci. Někteří autoři sice chápou stres jako onen škodlivý faktor, tento jev ale bývá označován spíše slovem stresor.<sup>7</sup> Proto tedy můžeme označit stres jako proces, nebo dokonce souhrn procesů, které se odehrávají uvnitř jedince vlivem působení vnitřních nebo vnějších faktorů.

---

<sup>6</sup>Selyeho kortikoidní pojetí stresu je podrobně popsáno v kapitole fyziologická koncepce stresu.

<sup>7</sup>Stresor je nepříznivá situace, která působí na člověka a vyvolává stres. Stresorům je věnována samostatná kapitola, viz níže.

## Dělení stresu

Když už jsme si utvořili základní obrázek o tom, co to tedy stres je, můžeme ho začít více specifikovat a to pomocí nejrůznějších klasifikací. Nejprve je třeba se zmínit o tom, jaké roviny naší osobnosti stres postihuje. Je nutné si uvědomit, že o stresu mluvíme v rovině tělesné (fyziologické), duševní (psychologické) a společenské (sociální). Zasahuje tedy celou naší osobnost ve všech jejích rovinách.

Podle kvality můžeme stres rozdělit na eustres a distres. Eustres je stres svým způsobem kladně působící. Můžeme tak označit například stres před dovolenou, před svatbou, atd. Tento stres lze označit jako konstruktivní. Většinou je způsobený kladnými zážitky, které nás ale také stojí síly. Můžeme sem zařadit i situace, které člověk vyhledává záměrně, např. extrémní adrenalinové sporty. Distres je naopak negativně prožívaný stres, který je většinou způsoben nějakou nepříjemnou událostí a doprovázen prožíváním negativních emocí. K distresu dochází také tam, kde se jedinec domnívá, že nemá dostatek sil na zvládnutí nastalé situace. (Křivohlavý, 2003, str. 171)

Dále se můžeme setkávat i s dalšími druhy stresu, a to anticipační a informační stres. Anticipace značí předvídaní, tento stres vzniká spíše v jedincově hlavě, když předvídá nějakou nepříjemnou situaci a stresová reakce vzniká ještě před samotným příchodem stresoru. Informační stres je produkován buď zahlcením informacemi, nebo naopak jejich nedostatkem. (Jiřincová, Holeček, Miňhová, 1990, str. 13)

Další dělení zahrnuje intenzitu stresové reakce. Z tohoto hlediska můžeme hovořit o hyperstresu, tedy stres dosahující vysoké intenzity a hypostres, který takové intenzity nedosahuje. Toto dělení může být vnímáno spíše objektivně, ostatně jako celá problematika stresové reakce. Událost, která pro jedince není takřka žádnou, či velmi malou zátěží, je pro jiného mnohem větším stresorem.

Na závěr nesmíme opomenout ani dělení z časového hlediska. Podle něj můžeme dělit stres na akutní, chronický, posttraumatický a anticipační. Akutní stres je většinou velmi intenzivní a zároveň má velmi krátké trvání. Většinou tento stres nenapáchá tolik škody jako stres chronický, který je seskládán z mnoha malých stresorů v delším časovém úseku. Posttraumatický stres se dostavuje po nějaké vyhocené situaci, ovšem ne bezprostředně po ní, ale až po delší časové pauze. A stres anticipační je vyvolán pouze našimi představami o nějaké stresové situaci, která ale ještě nenastala, jak je již zmíněno výše.

Vrátíme se trochu podrobněji k posttraumatickému stresu neboli posttraumatické stresové poruše (PTSD – post-traumatic stress disorder).<sup>8</sup> Je velmi nepředvídatelná právě z toho důvodu, že její nástup může být i několik měsíců po působení stresoru. Stresorem, který spouští tuto poruchu, ovšem není myšlen běžný stresor, ale většinou život ohrožující, velmi extrémní situace. Příkladem takové situace je nasazení vojáků v bojové misi, kdy se porucha projevuje až po návratu domů a často může být velmi nebezpečná. Až 40% válečných veteránů se s touto poruchou potýká. Následují deprese, noční můry, úzkostné stavy i již zmiňované halucinace, samozřejmě doprovázené trvalou a markantní změnou osobnosti jedince. Toto vše může často končit i sebevraždou.<sup>9</sup> O tom, jak může být PTSD nebezpečný informuje případ amerického vojáka, který 3 roky po návratu z Iráku byl s přáteli na střelnici, aby se rozptýlil, protože se u něj projevovala těžká PTSD. Ve své hlavě se však vrátil přímo do středu válečné vřavy a pod vlivem těchto halucinací zastřelil dva muže stojící vedle něj, které ve své hlavě považoval za nepřátelské vojáky, usilující o jeho život. (Horák, 2013, str. 80)

Rozlišujeme také několik fází stresu. První se nazývá poplachová reakce, kterou lze chápat, jako přípravu na nějakou aktivitu, na obranu. Podobá se šoku, kdy se zrychlí tep a tělo se připraví k obraně. Fáze rezistence nastává ve chvíli, kdy už se tělo očividně stresu brání (nebo by se mělo bránit). Vyznačuje se trvalým svalovým napětím, ostražitostí a pozorností. Následně nastává fáze vyčerpání, kterou můžeme vnímat jako uklidnění, už nic neděláme a to buď proto, že stresor už není aktuální, přemohli jsme ho, nebo proto, že už nemáme prostředky, jak s ním dále bojovat. Jednotlivé fáze mají různou délku, to vše závisí na druhu a síle stresoru, na našem aktuálním rozpoložení atd. (Cungi, 2001, str. 16)

Jiný pohled na fáze stresu měl Lazarus, který rozlišoval fázi ohrožení, zvažování nebezpečí, a zvládání, neboli coping.<sup>10</sup> (Křivohlavý, 2003, str. 69)

## **Fyziologická koncepce stresu**

Jedním z prvních průkopníků, jenž se zabýval studiem fyziologických změn při náročných situacích, byl ruský fyziolog, psycholog a lékař Ivan Petrovič Pavlov, který ke

---

<sup>8</sup> V této práci pro ni není příliš místo, vzhledem k praktické části je potřeba věnovat se spíše běžným denním stresorům, které potkávají většinu populace v dané období (viz praktická část práce). I přesto ovšem považují její zmínění alespoň okrajově za vhodné, jelikož je potřeba i v rámci této práce si uvědomit, že pod nadpisem stres, je potřeba si představit i jiné věci, než právě tyto každodenní stresory.

<sup>9</sup> dokonce bývá uváděno, že na každého jednoho vojáka padlého v boji, připadá 25 těch, kteří spáchají sebevraždu po návratu domů. Jinde se můžeme setkat s přirovnáním, že každých 80 minut si jeden voják, který se navrátil do své vlasti, sáhne na život. (Horák, 2013, str 81.)

<sup>10</sup>Copingu a jiným metodám zvládání stresu je věnována samostatná kapitola, viz níže.

svým pokusům používal psy a zkoumal jejich žaludeční šťávy. Pavlov jim podával podněty (čtverec a obdélník). Pokud pes zaznamenal čtverec, dostal nažrat, pokud obdélník, dostal ránu od elektrického výboje (nebo naopak). Nejprve byl rozdíl mezi obdélníkem a čtvercem značný, ale postupně se stále zmenšoval, až ho pes nebyl schopen rozeznat. Pavlov hovořil o těchto situacích jako o stržení vyšší nervové činnosti. (Křivohlavý, 2003, str. 166)

Dalším, kdo se této problematice věnoval, byl americký fyziolog Walter Cannon. Zkoumání probíhalo podobně jako u předchozího zmíněného Pavlova přiváděním zvířat do náročných situací a pozorování fyziologických změn u nich. Cannona u nich zaujala především reakce sympatického nervstva, která má za následek celkovou aktivaci organismu. Díky tomuto je považován za zakladatele studia tzv. sympatoadrenálního systému při stresu. (tamtéž)

Touto koncepcí stresu se zabýval i již výše zmiňovaný Hans Selye. Je považován za zakladatele kortikoidního pojetí stresu. Své zkoumání fyziologických změn v organismu začal na zvířatech, která uváděl do těžkých situací a pozoroval jejich reakce.<sup>11</sup> Zjistil, že dochází vždy ke stejnému souboru fyziologických reakcí bez ohledu na druh zátěže a nazval je GAS (generaladaption syndrom – obecný adaptační syndrom), z něhož vyvodil tři fáze stresu – poplachová fáze, rezistentní fáze a fáze vyčerpání (Křivohlavý, 2003, str. 167):

Poplachová fáze, někdy také označována jako alarm, znamená mobilizaci organismu, na které se podílejí všechny pomocné mechanismy pro zachování života. Tuto mobilizaci má na starosti především sympatický nervový systém,<sup>12</sup> a zvýšená sekrece adrenalinu (podrobněji o těchto cestách ovlivnění lidského těla níže), tím se zvyšuje srdeční tlak, zrychluje se dýchání, potní žlázy zvyšují svou sekreci, krev se uvolňuje ze soustav, které nejsou nutně potřeba (trávicí systém, rozmnožovací systém) a přechází spíše do svalů končetin. Tímto procesem se tělo připraví na reakci typu boj nebo útěk (fightorflight).<sup>13</sup>

Fáze rezistence nastává, pokud je člověk vystaven stresovým faktorům po delší dobu. Jedinec se nachází v trvalém napětí, které je způsobeno stavem pohotovosti. Tato fáze je považována za dobu vlastního boje se stresem. V této fázi se porovnávají síly stresoru a

---

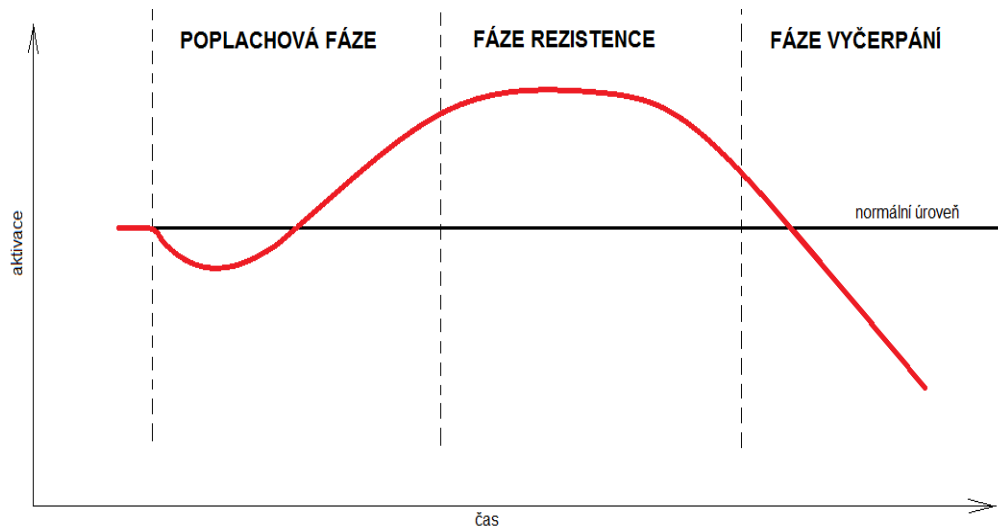
<sup>11</sup> Ve skutečnosti ze začátku Selye nechtěl krysy uvádět do nepříznivých situací, stresem se ani nezabýval. Ovšem byl velmi neopatrný při aplikaci injekcí a proto mu krysy často padaly na zem a on je následně musel opět chytat. Poté u nich začal pozorovat zvýšené množství vředů a také snížení imunitního systému. Díky této náhodě zasvětil zkoumání stresu celý život. (Joshi, 2007, str. 22)

<sup>12</sup> Nebo také někdy jenom sympaticus je součástí autonomního nervového systému, který zvyšuje činnost srdce, rozšiřuje průdušky, zpomaluje trávicí ústrojí, působí i na ejakulaci v sexuálním systému, rozšiřuje oční zornice, atd. za protichůdně působící můžeme považovat parasympaticus, který má spíše tlumivý účinek. Za normálních okolností pracují oba systémy ve vzájemné rovnováze. (Jelínek, Zicháček, 2002, str. 283)

<sup>13</sup> Před samotnou mobilizací a nabuzením systému ale je šok – srdce se rozbuší, zmenší se svalové napětí i krevní tlak. Člověk se cítí jako omráčený, často je i ohromený, neschopný se pohnout. Teprve po tomto krátkém útlumu tělo vyvolá obranné mechanismy.

naše síly, které máme připravené na boj s ním. Pokud jsou vyrovnané, může být stres delší a to může vést ke zhoršování tělesného stavu jedince (vznikají tzv. nemoci adaptace).

Fáze vyčerpání nastává, pokud organismus už nemá prostředky pro adaptaci na nastalou nadlimitní situaci. Dochází k aktivaci parasympatického nervového systému, který má vliv na klidové činnosti organismu.



Graf č. 1: Znárodnění obecného adaptačního syndromu podle popisu výše

A teď trochu obecně. Stres je tedy něco, co je v nás zakódováno od nepaměti. Původně sloužil na záchranu života. Jedná se tedy o kaskádu reakcí našeho těla na nějakou vyhrocenou situaci, a tato reakce má vést k našemu vybuzení, abychom byli schopni buď bojovat, nebo utéct (tím bojem i útekem myslím opravdu boj a útek, např. když nás napadne medvěd, poslouží nám tyto reakce tak, jak opravdu mají, tedy budeme schopni před medvědem buďto utéci nebo se mu postavit a bojovat).

Jak to tedy celé probíhá? Veškeré podněty, které k nám přicházejí, vnímáme pomocí smyslů. Informace ze smyslových orgánů putuje do limbického systému,<sup>14</sup> který je vyhodnocuje, porovnává je s naší pamětí a rozhoduje, zda je pro nás informace stresová, nebo není. Pokud ji vyhodnotí jako situaci pro nás nebezpečnou, pošle informaci do hypofýzy,<sup>15</sup> kde

<sup>14</sup> Limbický systém, je složitý vzájemně propojený komplex různých struktur nacházející se ve středu mozku. Jeho přesný význam a struktura nejsou doposud známy, ale již je prokázáno propojení s lidskými emocemi, úzkostí, strachem i krátkodobou pamětí. Je napojen na hypotalamus a ovlivňuje sekreci endokrinních žláz.

<sup>15</sup> Hypofýza neboli podvěsek mozkový, bývá označován jako centrální orgán endokrinního systému (systém žláz s vnitřní sekrecí hormonů, tedy přímo do krve). Je rozdělena na dva laloky, přední a zadní, z nichž každý vylučuje hormony do celého těla.



dojde k neurohormonální reakci. Slovem neurohormonální (nebo také neurohumorální) je myšleno, že informace dále putuje pomocí dvou cest.

První cestu obstarají chemické látky v našem těle - hormony. Začneme v adenohipofýze (zadní lalok hypofýzy), kam přišel signál z limbického systému. Zde se začne vylučovat adrenokortikotropní hormon (ACTH), který ovlivní dřeň nadledvinek.<sup>16</sup> Ta na toto ovlivnění reaguje vyloučením hormonu adrenalin. Ten ovlivňuje naši srdeční činnost, zrychluje ji, zvyšuje průtok krve, tím stoupá srdeční tlak, aktivizuje svaly a to vše nám má pomoci při boji, nebo útěku. Pro uklidnění zapracuje kůra nadledvinek, která vyloučí kortikoidy.<sup>17</sup> (Joshi, 2007, s. 34)

Druhá cesta ovlivnění našeho těla probíhá pomocí vegetativního nervového systému. Aktivaci má na starost sympaticus, jehož aktivace vede k vyplavení cukrů, tuků a škrobů<sup>18</sup> z tělních zásob do krevního řečiště, kterým putují do tkání, kde jsou potřeba pro reakci typu útok nebo útek – do mozku, kosterních svalů, srdce a plic. Naopak systémy nepotřebné pro tuto reakci živiny nedostávají a jsou tedy částečně vyřazeny mimo provoz – např. trávicí ústrojí. Podle stejného systému jsou tkáně zásobené i kyslíkem.

Kritika tohoto pojetí vychází hlavně z faktu, že zcela popírá lidskou psychiku (př. Selye jí začal brát v potaz až v závěru svého života) a nepočítá s emocemi, přitom je dokázáno, že právě ty mají v boji se stresem významnou roli stejně jako kognitivní aktivita člověka. Selye ovšem tímto svým pojetím nastínil jeden model zrodu nemocí, dnes známých jako civilizační choroby (více o nich níže). Dále bylo vyčítáno, že všichni, kdo se touto koncepcí zabývali, prováděli zkoumání pouze na zvířatech, závěry ovšem připisovali i pro lidi, což vždy nelze.

Tato tělesná reakce je všem lidem společná, nehledě na jejich věk, pohlaví, ani sociokulturní postavení. Tedy ani u adolescentů nenalezneme žádné odlišnosti v tom, jak jejich tělo primárně reaguje na stresový faktor. Jediné odlišnosti můžeme vidět v tom, že čím je jedinec zasažený stresem mladší, tím je jeho nervová soustava méně zralá a tak na ni tyto faktory mohou působit jinak. Nervová soustava adolescentů je však již velmi podobná dospělým jedincům, vždyť jsou sami na prahu dospělosti, a tak zde nejsou rozdíly příliš patrné.

---

<sup>16</sup> Nadledvinky jsou považovány za hlavní stresové endokrinní žlázy (žlázy s vnitřní sekrecí, tedy přímo do krve). Na tento fakt se přišlo při pitvání dlouhodobě hladovějících krys. Všechny části jejich těl totiž měli nižší váhu, krmě nadledvinek, ty byli naopak zvětšené.

<sup>17</sup> Na stresové reakci se samozřejmě podílí celá řada dalších hormonů a celý proces je ve skutečnosti mnohem složitější, pro naše potřeby ovšem postačí toto jednoduché nastínění

<sup>18</sup> Cukry, tuky i škroby poskytují tělu potřebnou energii. Doplnujeme je pomocí potravy, některé tyto látky jsou ihned přeměněny na energii, jiné jsou uloženy do zásob, odkud jsou vylučovány v případě akutní potřeby.

## **Psychologická koncepce stresu**

Na potřebu této koncepce (vedle té fyziologické) poukázal R. Lazarus. První monografie o psychologickém stresu vyšla v roce 1945 od R. Gringera a J. Spiegela. Toto pojetí rozlišuje mezi fyziologickým stresem, který se projevuje změnami v organismu popsány výše a psychologickým, který se projevuje změnami v chování a prožívání.

Fyziologický stres je založen na vegetativních a humorálních reakcích organismu na stresory a projevuje se jako obecný adaptační syndrom, který je všem lidem stejný. Oproti tomu psychologický stres je různý člověk od člověka, protože každý člověk bere jako ohrožení něco jiného a každý na něj jinak reaguje a každý má také jiné předpoklady pro vypořádání se s tímto ohrožením.

Lazarus formuloval model dvojího zhodnocování situace ohrožování. Během prvotního zhodnocení situace jedinec zvažuje možné dopady ohrožující situace. Zde sledoval nejen objektivní faktory, ale i ty subjektivní. Druhotné zhodnocení situace probíhá, když jedinec zvažuje, jestli může konkrétní situace zvládnout či ne, zda má pro zvládnutí dostatečné možnosti. Opět se zde bere v potaz objektivní stav reality, ale i jedincův subjektivní pohled na svět. (Křivohlavý, 2003, str. 169)

Při zhodnocování dané situace je potřeba brát v potaz i zranitelnost člověka, která souvisí s tím, při jaké je člověk síle, nebo zda má s takovou situací již nějaké zkušenosti. Je jasné, že člověk, který se s danou situací již setkal, a případně jí zdárně vyřešil, nebude už pociťovat takový stres, jako člověk, který se ocitnul v situaci poprvé a nemá v paměti vzorce na její řešení.

Mezi další faktory, které ovlivňují reakci na stres, patří neovlivnitelnost a nepředvídatelnost dané situace. Čím více nám nějaká situace připadá neovlivnitelná, tím více ji vnímáme jako stresovou. Důležité je si v tomto směru uvědomit že to, jak ovlivnitelnost dané situace vnímáme, je stejně důležité jako její skutečná ovlivnitelnost. Podobně je to i s předvídatelností stresové situace. Pokud stresor předvídáme, je pro nás snesitelnější a mírnější, než když přijde zcela neočekávaně, bez ohledu na jeho ovlivnitelnost. (Atkinsonová, 1995, str. 588)

Z tohoto hlediska už můžeme přemítat o jistých odlišnostech u adolescentů. Nebo přesněji řečeno, ono hodnocení situace je v určité míře závislé na věku jedince a na jeho dosavadních zkušenostech. V tomto ohledu mají sice dospívající již celou řadu vlastních zkušeností nesrovnatelně více, než předešlá vývojová období, ale stále příliš málo pro objektivní pohled na mnoho situací. Zároveň také jen zřídka kdy ochotně přebírají zkušenosti od starších jedinců, rodičů. Přílišná snaha být samostatný a dělat si vše po svém, může často

vést k situaci, kdy adolescent již neví, jak má danou situaci řešit, nebo ví, že jeho řešení je špatné, ale přesto nepřijme postoj, který zastávají rodiče. Tento postoj je výrazný hlavně v rané fázi adolescence, postupně se vytrácí.

## Stresory

Faktory, které mají na člověka nepříznivý vliv (tento vliv byl popsán výše a samozřejmě se mu budeme věnovat i nadále), a jejichž působením vzniká stres, se nazývají stresory. Mohou mít různou povahu a opět se můžeme setkat s mnoha různými děleními. V základu se ale jedná o jejich intenzitu. Podle toho tedy můžeme rozlišovat mikrostressory, ty působí krátce a nepříliš intenzivně a jsou odstranitelné, neohrožují člověka na životě. Už závažnější jsou makrostressory, které působí dlouhodobě a silně a mohou ohrožovat život. Tyto stresory nemůžeme sami zvládnout a je tedy nutné při nich vyhledat odbornou pomoc.

Křivohlavý (2003, str. 170) uvádí rozdíl mezi tzv. stresory a salutory. Pod stresory označuje nepříznivé faktory, které jedince uvádějí do stresu. Salutory působí na jedince v náročné životní situaci opačně - usnadňují mu boj se stresory. Můžeme k nim řadit např. smysluplnost dané činnosti, uznání okolí, atd. V této souvislosti zmiňuje Křivohlavý i tzv. posily, což jsou výrazně pozitivní situace, či faktory, které mohou jedinci dodat síly. Patří k nim např. obdržení dobrých zpráv, či nějaká příjemná aktivita s přáteli.

Další dělení stresorů je podle jejich povahy. Mohou mít tedy povahu fyzickou, což jsou různé fyzikální či chemické látky a jedy. Nebo mají povahu emocionální, což jsou různé situace, které velmi intenzivně ovlivňují naše prožívání.

Nesmíme se domnívat, že stresor je vždy jen to negativní, co nás potká. Mezi stresory řadíme i pozitivní věci, např. vlastní svatba, dovolená, postup v práci, atd. jedná se však o zásadní změny v životě člověka, které mohou vedle radosti vyvolávat i stres, aniž bychom si to mnohdy uvědomovali. Můžeme tedy usoudit, že stresory lze rozdělit i podle toho, jak je daný jedinec vnímá. A to tedy na pozitivně vnímané stresory a opakem jsou negativně vnímané stresory.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Podle tohoto hlediska stresory nelze rozdělit paušálně, proto je důležité slovo vnímané. Stejnou věc mohou dva lidé vnímat diametrálně odlišně. Tyto odlišnosti mohou být způsobené kontextem situace (žák, který se poctivě připravoval, může zkoušku vnímat pozitivně, jako vyvrcholení jeho pečlivé přípravy, ovšem student, který se tak poctivě nepřipravoval, bude stejnou situaci vnímat negativně), rozpoložením daného člověka, nebo i jeho povahovými rysy (dva studenti, kteří se na zkoušku stejně pečlivě připravovali, ale jeden je zcela v klidu, jelikož ho nikdy takové situace příliš nerozhodí, je si sebou jistý a ví, že je dobře připravený, naopak druhý student je nervózní, že ho vyučující nachytá na něčem, co nebude vědět, že něco poplete, že zkoušku nesloží zdárně). Je velmi důležité brát tyto intrapersonální nuance v potaz.

Další dělení stresorů, které je potřeba také zmínit, je na stresory myšlenkové, vztahové, časové a úkolové, a fyzikální jevy prostředí. Myšlenkové stresory si vytváříme sami. Dá se říci, že jsme si sami sobě stresorem (vzpomeňme si na anticipační stres, který je popisován výše). Dochází k tomu, pokud si představujeme nějaké katastrofické scénáře skutečnosti, která ještě nenastala (např. když si předem říkáme, že něco nezvládneme). Vztahové stresory nás potkávají, pokud máme nějaký nevyřešený vztah, nebo nějaký vztah nezvládáme. Jedná se tedy svým způsobem o stresory sociální. Časové a úkolové stresory nastávají, pokud jsme v nějaké časové tísní, nebo pokud máme zadaný úkol, o kterém víme, že ho nemůžeme splnit, že je to nad naše síly. A do fyzikálních jevů prostředí patří horko, zima, hluk, elektromagnetický smog, radiace, nebo aditiva v potravě a samozřejmě mnoho dalšího.

Cungi (2001, str. 23) uvádí další dělení stresorů podle jejich povahy. Rozdělil je do čtyř skupin, týkající se pracovních podmínek, finanční situace, životních podmínek a vztahové sféry. Pracovní podmínky nemusí být stresující v případě, že je jedinec zahlcován úkoly, nemá dostatečný časový prostor na splnění své práce, či cítí potřebu dosáhnout co nejlepšího výkonu. Zdrojem velkého napětí může být i situace opačná, tedy při nezaměstnanosti, nudné a stereotypní práci, nebo pokud pracovní uplatnění neodpovídá jedincovým ambicím.

Poslední dělení, které zde bude zmíněno, je na stresory vztahové, pracovní a výkonové, stresory související se životním stylem a nemocí a handicapem. Do vztahových stresorů patří zejména problémy související s mezilidskými vztahy a problémy v komunikaci. Pracovní a výkonové stresory jsou spojeny s finanční situací jedince (popř. rodiny), patří sem i rozpory na pracovišti, nevhodné podmínky při práci, chybějící smysluplnost práce, atd. Stresory související s životním stylem jsou způsobeny podmínkami bydlení, typem a kvalitou činností člověka, ale i sociálním okolím. Stresory patřící do skupiny nemocí a hendikepů jsou spojeny se zdravotním stavem samotného jedince i lidí v jeho okolí (rodina, přátelé). (Praško, 2001, str. 35)

Všechna výše uvedená dělení jsou pouze obecnou pomůckou, jak se v této problematice lépe orientovat. To, co nás ale v této práci přímo zajímá, jsou konkrétní stresory u dané věkové skupiny – adolescentů. Oliva a Evžen Řehulkovi ve své studii Zátěžové situace u adolescentů a jejich percepce učiteli vytyčili následující zátěžové situace u adolescentů (Řehulka, 1988, str. 123):

- Vrstevnická oblast
- Oblast pohledu sama na sebe

- Partnerská oblast
- Oblast vztahu k rodině
- Studijní oblast
- Oblast komunikace s lidmi
- Oblast v jednání s učiteli
- Oblast tělesné nespokojenosti
- Světová oblast
- Oblast obav z budoucnosti

Tento výčet byl získán pomocí přibližně 100 středoškoláků. Pomůže utvořit obrázek o tom, jaké jsou nejzávažnější stresory během rané adolescence, ovšem při přechodu na vysokou školu by se tento seznam patrně změnil a zařadili se do něj i položky jako finanční problémy a nesnáze spojené s bydlením.

### **Projevy stresu**

Příznaky stresu lze opět rozdělit do několika kategorií. Nejpoužívanější je dělení podle světové zdravotnické organizace na fyziologické příznaky, emocionální a behaviorální příznaky (Jiřincová, Holeček, Miňhová, 1996, str. 13):

Mezi fyziologické příznaky stresu patří bušení srdce, sevření na hrudi, mělké dýchání, ovlivnění trávicího systému, nechut' k jídlu, svalové napětí,<sup>20</sup> bolesti. Tělo také při stresu vypíná soustavy, které nepotřebuje k boji o holý život. To vede k ovlivnění rozmnožovací soustavy a případné impotence, nebo snížení sexuální apetence.

Emocionální příznaky stresu mohou být náladovost, přecitlivělost, neschopnost empatie, únava, omezení kontaktu s druhými lidmi, únava, úzkost, podrážděnost, neschopnost koncentrace pozornosti, vnitřní tenze, neschopnost emocionální náklonnosti, přehnaná péče o zdraví, problémy s koncentrací pozornosti.

A behaviorální příznaky stresu zahrnují nerozhodnost, časté stěžování si, pokles výkonnosti i kvality práce, často inklinace k nezdravým životním návykům, nevhodného stravování, problémy s usínáním.

Nesmíme však tohle brát jako výčet symptomů, které má člověk, pokud je ve stresu. Každý stres prožíváme jinak a každý máme tedy i trochu jiné příznaky. Záleží také na druhu a intenzitě stresoru. Není tedy nikde dáno, jak se má člověk ve stresu cítit. Cokoli co se

---

<sup>20</sup> Svalové napětí se vztahuje zejména ke krční oblasti páteře – horní část trapézového svalu, která má výrazné tendence ke zkracování, někdy je nazýván jako stresový sval, jelikož jeho zatuhnutí má přímé souvislosti se stresem.

odehrává v naší psychice, je hodně interindividuální. Nemůžeme tedy říci, že pokud nemáme sexuální problémy, nejsme ve stresu.

U adolescentů je největším rizikem při stresových situacích právě možnost k upřednostňování nezdravých forem uvolnění, jako je nezdravý životní styl celkově, ale může narůst potřeba kouření, či konzumace alkoholu, nebo dokonce jiných omamných a návykových látek.

## **Dopady stresu**

Nepříznivé dopady stresu zmíním popořadě, tedy stejně jako koncepce, nejprve tedy z pohledu fyziologické koncepce, tedy jak stres negativně ovlivňuje naše tělo a následně jak to vypadá s naší psychikou.

První negativní dopad, který působí na fyziologickou složku, souvisí s popisem fyziologického stresu, jak je zmíněn výše. Pokud je stresových situací hodně, dřeň nadledvinek produkuje větší množství adrenalinu a naopak kůra nadledvinek není aktivní. Pokud by byla taková situace trvala delší dobu, může kůra zbytnět, zmenší se na úkor dřene, jako sval, který dlouho nepoužíváme, a její funkce se omezí.

Kůra nadledvinek funguje stejně jako jejich dřeň jako žláza s vnitřní sekrecí. Konkrétně kůra produkuje několik hormonů, z nichž nejdůležitějšími jsou kortisol a aldosteron. Kortisol je hormon, který řídí přeměnu živin, aldosteron řídí zpětné vstřebávání Na v ledvinových kanálcích. (Jelínek, Zicháček, 2002, str. 276)

Další riziko souvisí s tím, že dnes se tělo při stresu připraví na něco, k čemu vlastně vůbec nedojde. Tedy my jsme připraveni na boj, nebo útěk, zkrátka nějakou fyzicky namáhavou aktivitu, ale dnešním životním stylem těchto aktivit spíše ubývá, a to zvláště při stresu. Nicméně tělo se vybaví cholesterolem pro výživu svalů při námaze. Bez té námahy se ale cholesterol nespálí a usazuje se v cévách.

Stres má ovšem negativní dopad i na naši psychiku. Jedinec, který se nachází dlouhodobě ve stresu, se může nacházet ve stavu trvalé tenze, potíže mohou zasáhnout i jeho spánkový rytmus, což vede k chronické únavě a mohou se objevovat i deprese. Zhoršený psychický stav často zhoršuje životosprávu, čímž se mohou posílit nejrůznější organické problémy (především zažívacího traktu, poruchám krevního tlaku, dýchací obtíže, a může mít souvislost i s rozvojem mnoha dalších chorob). Často přichází podrážděnost a úzkost, což vede ke zhoršení sociálních vztahů, konflikty atd. Vzniká tedy bludný kruh a to, že stres sám o sobě produkuje další stres. (Cungi, 2001, str. 31)

Stres může způsobit celou řadu vážných onemocnění. V souvislosti s dalšími negativními faktory může napomoci vzniku cukrovky II. typu. Zintenzivnění srdeční činnosti během stresové reakce může při dlouhodobém stresu vést až ke kardiovaskulárním onemocněním. Jak je již zmíněno výše, zvýšení srdeční činnosti během stresové reakce má vést k připravenosti těla na fyzickou námahu, ale k té většinou nedochází. Toto má za následek usazování cholesterolu v cévách, dochází i k zvyšování krevního tlaku, nebo dokonce až k srdečním příhodám. V neposlední řadě stres negativně působí i na zažívací trakt. Vlivem dlouhodobého stresu mohou vznikat vředová onemocnění a další zažívací obtíže.

U adolescentů většinou nehrozí bezprostředně vznik takto vážných onemocnění vlivem stresu. Je ovšem důležité, aby se v tomto období naučili stres zvládat – řešit ho a to především upravením životních návyků, zvýšením tělesné aktivity a dodržováním zásad zdravého životního stylu.

### **Zvládání stresu**

Jsou dva základní způsoby, jak se jedinec může se stresem vypořádat. Vědomě či nevědomě, tedy s použitím copingových strategií, které jsou vytvořeny účelně, pro lepší zvládání náročných situací. Nevědomý způsob, tzv. obranné mechanismy jedinec provádí mimovolně a většinou nejsou nejlepším řešením, protože problém pouze odsouvají, ale neřeší ho.

Coping jsou určité strategie člověka, jak se se stresem vyrovnat. Je jich nespočet a jsou velmi různé. Velkou roli hraje naše adaptabilita, což je schopnost přizpůsobit se nadlimitní zátěži, nebo dané situaci. V dnešní době existuje celá řada publikací, méně či více odborných, které nabízejí podrobný návod, jak se se stresem vyrovnávat, jak proti němu bojovat, či jak se mu vyvarovat. Velmi často jsou zde používány nejrůznější relaxační a dechová cvičení, i konkrétní rady a tipy, jak se vypořádávat s každodenními stresory.<sup>21</sup>

Lazarus spolu s Folkmanovou vymezili dvě formy zvládání stresu. Jedna z nich je zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem a druhá je zaměřená na řešení problému. Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem, jsou zaměřené na regulaci emocionálního stavu, který se působením stresu výrazně změnil. Na druhé straně máme strategie zaměřené na řešení problému - jde o vyvinutí vlastní aktivity a snaha konstruktivně hledat řešení daného problému, např. odstranit stresor. (Křivohlavý, 2003, str. 86)

Naše tělo používá také takzvané obranné mechanismy. Provádíme je nevědomě a patří sem racionalizace, vytěsnění, projekce a přesunutí. Racionalizace je jakási snaha o

---

<sup>21</sup> S některými z těchto publikací bylo pracováno i při vypracovávání této práce a příklady takových publikací je tedy možné nalézt v seznamu literatury níže.

odůvodnění, nebo ospravedlnění. Dochází k přikrášlování našich motivů. Pomáhá nám to vyrovnat se s pocitem neúspěchu, např. pokud nás nepřijmou do zaměstnání, kam jsme chtěli, řekneme si, že by to stejně nebyla práce pro nás. Dalším obranným mechanismem je vytěsnění. To znamená, že daný problém odsuneme do nevědomí, tím pádem se s ním nemusíme zabývat ve vědomé složce, ale stále to v sobě máme, a většinou se to také někdy projeví. (Jiřincová, Holeček, Miňhová, 1996, str. 17)

Touto problematikou se zabýval Z. Freud. Říkal, že problémy odsunuté do nevědomí, se projevují v našich snech, stejně jako tajné tužby a přání. Projekce je vlastně promítání své vlastní osobnosti na druhé lidi. Čekáme u nich své vlastní názory a vlastnosti. A přesunutí je snaha o najetí náhradního cíle. Přesouváme tedy veškerou svou snahu na něco jiného. Většinou se na tento náhradní cíl velice upneme. Domnívám se, že u adolescentů budou převládat spíše obranné mechanismy nad dopingovými strategiemi.

Obecně se při stresu doporučuje zvýšit tělesnou aktivitu, zařadit více sportu a používat ho jako způsob odreagování. Zároveň je tím i předcházeno řadě onemocnění, které jsou zmíněny výše. Další důležitou složkou by mělo být dbání na kvalitní a pravidelnou stravu, opět vzhledem k působení stresu na zaživací trakt. To jsou dvě základní věci, které by měli dodržovat všichni. Další techniky už závisí na konkrétních jedincích, někomu více vyhovuje relaxace a uvolnění, jinému přesné plánování, atd.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## VOLBA METODOLOGIE

### Přístup a metoda

Pro účely této práce jsme zvolili kvantitativní přístup, který je založen na stanovení výzkumné otázky a předpokladů, souvisejících s touto otázkou, které se nám během šetření buď potvrdí, nebo vyvrátí. Tento přístup je využíván především v přírodních vědách, kde je ceněn především pro velmi přesné zkoumání reality (na rozdíl od kvalitativního výzkumu). Využívá získání omezeného množství dat od velkého počtu respondentů, vytváří tedy jakýsi průřez společností, nebo danou kategorií, ovšem pouze povrchově. (Skutil, 2011, str 59)

Přístup volíme takto, protože nám jde o širší prozkoumání této problematiky, tedy získat údaje od většího počtu respondentů. Je nám jasné, že množství informací od jedinců je značně omezené a tedy naše zkoumání bude spíše povrchové. Jde nám ale o zachycení prožívání a množství stresu u dané věkové skupiny (adolescenti), a proto jsme se snažili získat data od co největšího množství adolescentů a následně jejich porovnání s ostatními věkovými kategoriemi.

Jako výzkumnou metodu jsme použili vlastní dotazník sestavený z hlavičky a čtyř otázek s možností výběru odpovědi. V hlavičce respondent vyplňuje své pohlaví věk a studium, popř. práci. Tímto chceme docílit hlavně reprezentativního výběru u výzkumného vzorku (viz. níže). Následují 4 otázky, u nichž jedinec volí vždy jednu ze 4 možností. Dotazník je uveden v přílohách pod číslem 1.

Tento dotazník je doplněn další metodou a to psychometrickým testem uváděným pod názvem Škála životních událostí, či Škála sociální readaptace. Metoda byla vytvořena psychology H. Holmesem a R. H. Rahem v roce 1967. Tato škála se skládá ze 43 položek různých životních událostí, které byly vybrány na základě rozsáhlých šetření zaměřených na vztahy mezi prožitím určitých životních událostí a následným vznikem, či rozvojem psychosomatických onemocnění.

Každá z těchto položek má přiřazenou číselnou hodnotu, podle závažnosti a míry stresu, kterou přináší. Jsou zde zobrazeny i události kladné (př. svatba, dovolená, vánoce), jelikož i ty přinášejí určitou míru stresu a s ním spojenou tělesnou reakci (viz výše) byť je člověk vnímá pozitivně. Jedinec hodnotí to, zda a kolikrát ho za určité období (v tomto případě poslední rok) tyto události potkali. Součtem bodů následně zjišťujeme aktuální míru zátěže daného jedince. Za relativně bezrizikové skóre se považuje pásmo do 150 bodů, v

pásmu 150 - 200 bodů již může dojít k psychosomatickému onemocnění u asi 40 % osob, v pásmu 200 - 299 u 50 % osob a konečně v pásmu nad 300 bodů až u 80 % osob. (Stibalová, 2011, str 16)

Jelikož škála obsahuje významné životní události náležící do nejrůznějších životních období, domníváme se, že výsledky budou objektivní u výzkumného vzorku i u kontrolní skupiny. Např. jsou zde uvedené významné události náležící do období adolescence (změna školy, ukončení školy, přestup na jinou školu) i události patřící do starší věkové kategorie (svatba, narození dítěte, změna práce, nezaměstnanost, atd.), stejně jako události náležící do ještě starší životní etapy (odchod do důchodu, děti opouštějí domov, atd.)

Zároveň se dotazuje pouze na období uplynulých 12 měsíců, nemá na ni tedy vliv věk uchazeče. V případě že by se dotazník ptal na události, které respondenta potkaly od narození, je jasné, že čím starší jedinec, tím více kolonek by vyplnil a tím více bodů by na škále získal. Jelikož ale reflektujeme pouze období posledních 12 měsíců, nehraje věk respondenta na výsledek dotazníku vliv.

A v neposlední řadě nám škála slouží pouze jako doplňující metoda pro zjištění míry stresu, abychom pokryli jeho intenzitu, četost (autorský dotazník) a touto škálou tyto údaje pouze doplňujeme, není stěžejní.

### **Předpoklady**

Pro tento výzkum, jsme na základě prostudování odborné literatury i na základě vlastní intuice zvolili následující předpoklady, o nichž se domníváme, že se nám ve výsledcích potvrdí:

1. Míra stresu u adolescentů i koncentrace stresorů je srovnatelná s jinými věkovými obdobími (kontrolní skupinou).

Často můžeme slyšet od dospělých jedinců směrem ke studentům či žákům středních škol, zkrátka směrem k adolescentům proslavy typu: „Počkej, až budeš pracovat, to teprve poznáš starosti“, „stále se jen flákáte a užíváte si života“, „co vy můžete vědět od stresu, žádný ještě nemáte“ a podobně. Nemíníme tímto srovnávat starosti o děti, či uživení rodiny s těmi, co zažívají adolescenti, to ani nelze. Výše je ovšem na základě odborné literatury uvedeno, jakými změnami jedinec v tomto období prochází (ukončení školy, další vzdělávání, finanční změny, sociální změny, často osamostatnění, atd. - viz výše), jaký je na adolescenta vyvíjen tlak ze strany okolí, i jaké on sám si často klade cíle. Často je toto období považováno za dobu, kdy se má člověk rozhodnout co bude v životě dělat, kam bude

směřovat a řada adolescentů vnímá tuto volbu jako fatální a neměnnou. Je tedy jasné, že je v tomto období velké množství stresogenních faktorů a domníváme se, že četností i mírou<sup>22</sup> jsou srovnatelné s jinými věkovými kategoriemi.

2. Lišit se bude vnímání stresu. Adolescenti ho vnímají spíše jako demotivující, zatímco věkově starší jedinci ho vnímají spíše pozitivně, nebo na něj příliš nereagují.

Toto tvrzení je stanoveno na základě faktu, že ve většině případů mají dospělí jedinci mnohem větší zkušenosti se stresem (potýkají se s ním o pár let déle) a proto je pro ně přijatelnější, a z toho důvodu na něj již příliš nereagují, nebo když už reagují pozitivně. Naučili se jeho tlaku využívat ke zvýšení svého výkonu, velké množství vysokých pozic je postaveno na principu práce pod tlakem. Oproti tomu adolescenti nemají zatím takové zkušenosti s touto tělesnou reakcí a častěji na ně působí a tím více negativně.

3. U adolescentů budou dominovat v nejvíce stresujících oblastech partnerské a mezilidské vztahy. Starosti o finance a školu/práci budou v obou skupinách srovnatelné.

Jelikož adolescentní období je především obdobím odpoutávání se do rodiny a navazování sociálních vazeb mimo rodinu, což může být často problematické, či minimálně stresující, domníváme se, že tato oblast bude nejvíce stresující právě u adolescentů. Naopak většina dospělých jedinců má již tyto pevné vazby vytvořeny. Co se týče oblasti profesní, ať už přímo práce, tak příprava na ni, budou v obou skupinách srovnatelné, jelikož v době kdy jedinec ještě studuje, naplňuje škola většinu jeho života, a v době kdy pracujeme, zaujímá právě práce toto místo.

V rámci hlavní výzkumné otázky chceme zjistit, jakou míru stresu adolescenti vlastně prožívají. Tento fakt budeme zjišťovat ve dvou rovinách, a to jak často adolescenti prožívají

---

<sup>22</sup>Především míru stresu musíme brát především subjektivně, tedy tak, jak se k němu staví samotný jedinec, pokud něco vnímá jako velký stresor (v pubertě „ztrapnění“ před spolužáky, tlak ze strany rodičů, v adolescenci důležitá zkouška, či rozchod s první láskou, v dospělosti, tlak v práci, problémy s dětmi, atd.) bude na něj tak reagovat i jeho tělo a skutečně to závažná stresová situace bude a fakt, že za 10 let by jedinec takovou situaci už jako stresovou nevnímal, na tom nic nemění.

stres a jak je intenzivní. Obě tyto roviny budou porovnány s kontrolní skupinou. Pro doplnění celkového obrazu o míře stresu, budeme porovnávat hodnoty dosažené na škále sociální readaptace a následně porovnáme hodnoty u výzkumné i kontrolní skupiny.

Dále budeme u adolescentů zjišťovat, jaká oblast života je u nich nejvíce stresující a jejich subjektivní vnímání stresu a opět tyto výsledky porovnáme s kontrolní skupinou pro doplnění celkového pohledu na problematiku stresu u adolescentů.

### **Výzkumný vzorek**

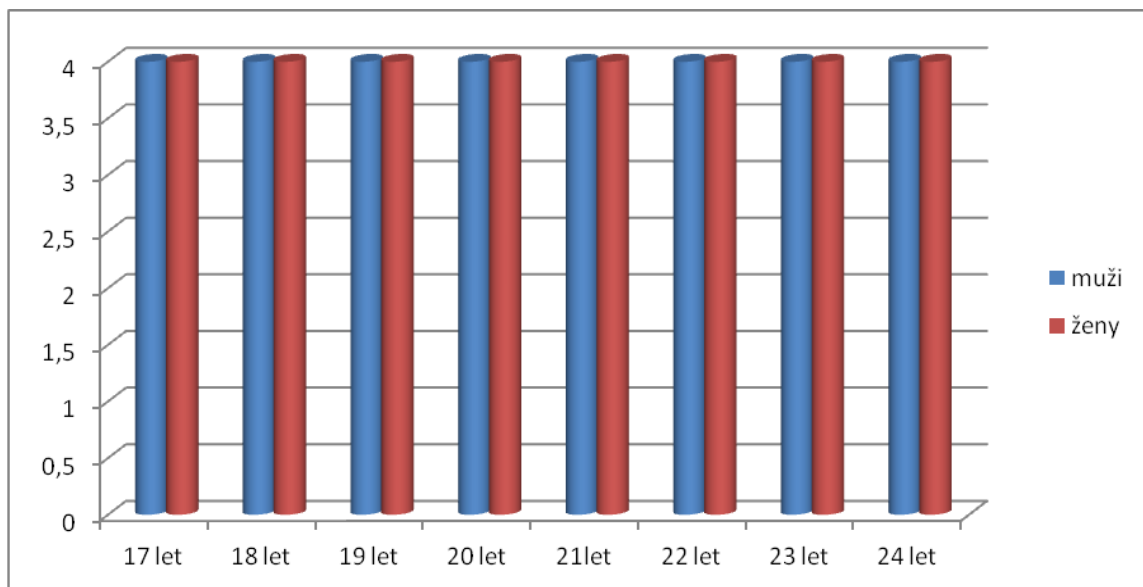
Základní soubor pro náš výzkum tvoří jedinci v období kolem adolescentního věku. Přesné věkové ohraničení základního souboru, jsme zvolili trochu jiné, než jaké uvádí literatura pro dané období. Dotazováni byli jedinci od 17 do 24 let. Hlavním důvodem pro tuto volbu je fakt, že během adolescence a dospívání je hlavním úkolem jedinců dosažení určité míry autonomie a osamostatnění se od primární rodiny. Pokud toto převedeme na poměry dnešní doby, tento úkol bývá plněn nejčastěji po ukončení střední školy, nebo během studia na škole vysoké, nebo dokonce až po jejím ukončení. Z tohoto důvodu se zaměřuji ve svém výzkumu hlavně na jedince, kteří svým věkem odpovídají třetímu a čtvrtému ročníku středních škol, či bakalářskému studiu na škole vysoké.

V literatuře se uvádí, že adolescentní období končí dvacátým (popřípadě dvacátým druhým) rokem života, ale já se domnívám, že toto ohraničení je u každého jedince velmi individuální a naopak v dnešní době se přechod do dospělosti posouvá do stále pozdějšího věku. Důvodem je stále náročnější profesní příprava, proto velké množství absolventů středních škol nastupuje další studium na vysoké škole.<sup>23</sup> Tento fakt u většiny jedinců oddaluje jejich osamostatnění od primární rodiny a tedy i jejich přechod do dospělosti. Toto samozřejmě nelze brát paušálně napříč celou společností, ale pro potřeby tohoto výzkumu přijímáme fakt, že přechod mezi dospíváním a dospělostí není zcela ostrý a dovoluje nám tedy s jeho hranicemi mírně hýbat.

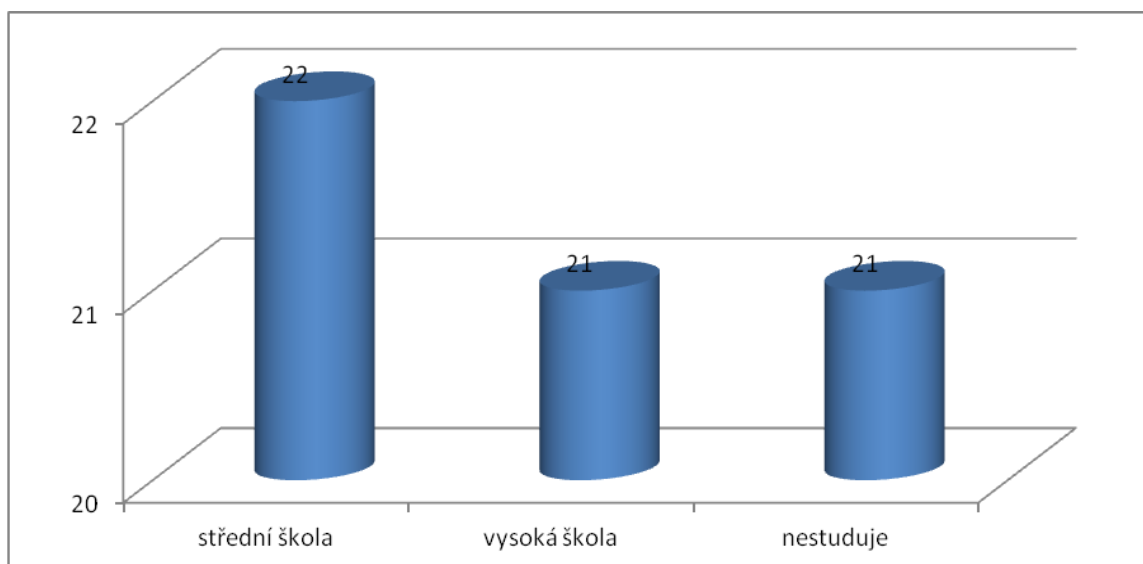
Výběrový soubor pro tento výzkum tvoří 64 respondentů. Jako znaky základního souboru jsou zvoleny tyto: věk, pohlaví, zaměstnání/studium. V těchto znacích jsem dosáhla záměrným kvalifikovaným výběrem respondentů, konkrétně kvótním výběrem, rovnoměrného rozložení respondentů. Rozložení respondentů ve výše zmíněných znacích, je znázorněno níže na grafech:

---

<sup>23</sup> Počet vysokoškoláků se u nás od roku 1989 ztrojnásobil. V roce 2012 zaujímali studenti 64% z populace jedinců mezi 18 a 23 lety. Tento počet ovšem odpovídá zemím evropské unie, ke kterému jsme se přiblížili až v několika posledních letech. (Unesco)



Graf č. 2: Rozložení respondentů ve výběrovém vzorku podle jejich věku a pohlaví



Graf č. 3: Rozložení respondentů ve výběrovém vzorku podle toho zda studují střední školu, vysokou školu, nebo již nestudují

### Kontrolní skupina

Výše zmíněnou výzkumnou skupinu porovnáváme se skupinou kontrolní, skládající se z respondentů starších 24 let. Tato skupina obsahuje také 64 respondentů se zastoupením různých pracovních uplatnění i různých věkových vrstev. Průměrný věk respondentů z kontrolní skupiny je 36 let, nejmladšímu účastníkovi je 25 let a nejstaršímu 63 let. Je zde zastoupeno 25 mužů a 39 žen.



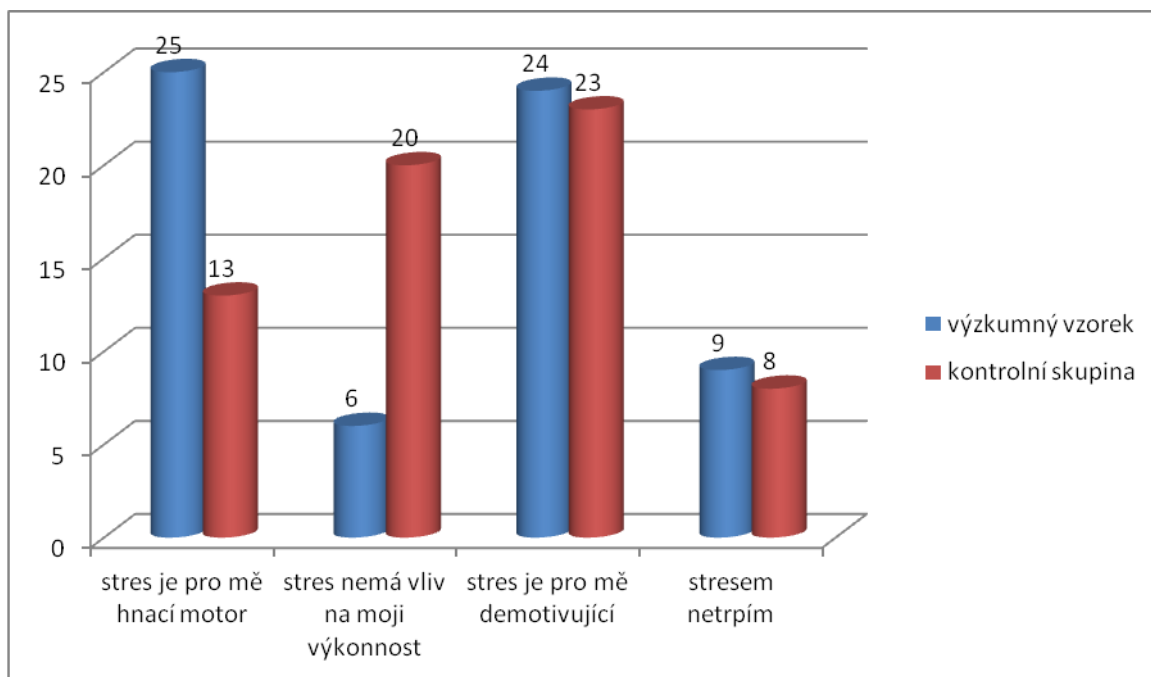
## VÝSLEDKY

Na následujících stránkách budou vyhodnoceny výsledky praktické části a následně i potvrzení či vyvrácení jednotlivých předpokladů. Nejprve zhodnotíme odpovědi na jednotlivé otázky, a to jak u výzkumného vzorku, tak i kontrolní skupiny. V další kapitole se již budeme konkrétně věnovat jednotlivým tvrzením a tyto podle výsledků potvrzovat či vyvracet.

### Celkové zobrazení výsledků

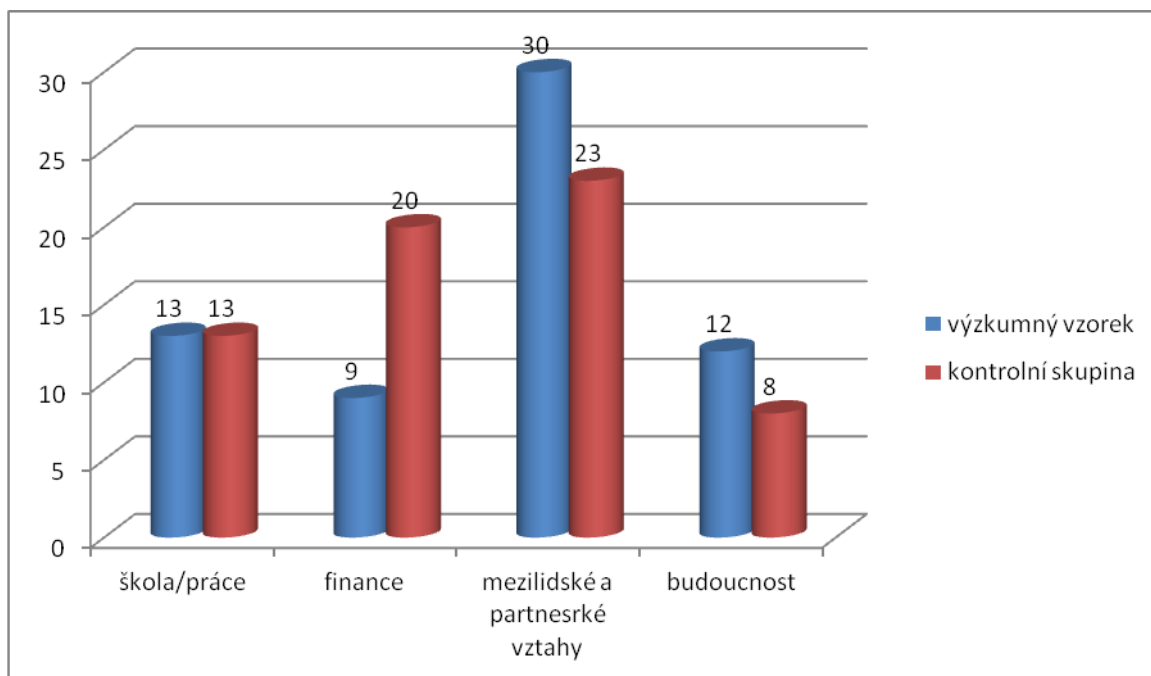
První otázka se respondentů ptala, co pro ně stres znamená, jak ho vnímají. Ve výzkumném vzorku (adolescenti) odpovědělo nejvíce respondentů, že stres je pro ně hnací motor (39% respondentů). Pouze o jednoho respondenta méně odpovědělo, že stres je pro ně demotivující (37,5% respondentů). U kontrolní skupiny převažovaly odpovědi, že stres je demotivující (31,6% respondentů) a že nemá vliv na výkonnost (35,9% respondentů). Oproti tomu pouze 9,4% respondentů z výzkumného vzorku odpovídalo, že stres nemá vliv na jejich výkon. Odpověď, že jedinec stresem netrpí, byla u obou skupin takřka vyrovnaná – 14,1% u výzkumného vzorku a 12,5% u kontrolní skupiny.

Celkově můžeme na základě odpovědí na tuto otázku konstatovat, že adolescenti vnímají stres pozitivně i negativně (záleží na celé řadě faktorů, osobnostní vyrovnanosti, dosavadními zkušenostmi, atd.). Stres tedy má na adolescenty určitý vliv. Oproti tomu starší jedinci vnímají stres spíše negativně, nebo nemá na jejich výkonnost vliv.



Graf č. 4: výsledky respondentů na otázku z dotazníku, jak na ně stres působí

Další otázka se dotazovala respondenty na to, kterou oblast svého života považují za nejvíce stresující. U adolescentů nejvíce jedinců zvolilo možnost mezilidské a partnerské vztahy jako nejvíce stresující (46,9% respondentů). U kontrolní skupiny byla nejvíce frekventovaná odpověď také mezilidské a partnerské vztahy, ale zde pouze 35,9% respondentů. Pouze o 3 respondenty méně, má v kontrolní skupině zvolenou možnost finance (31,25% respondentů). Oproti tomu z výzkumného vzorku možnost finance zvolilo pouze 14,1% respondentů. Možnost škola u adolescentů a práce u kontrolní skupiny je u obou skupin stejně zastoupena – 20,3% respondentů. O budoucnost má obavy 18,1% adolescentů a pouze 12,5% respondentů z kontrolní skupiny.

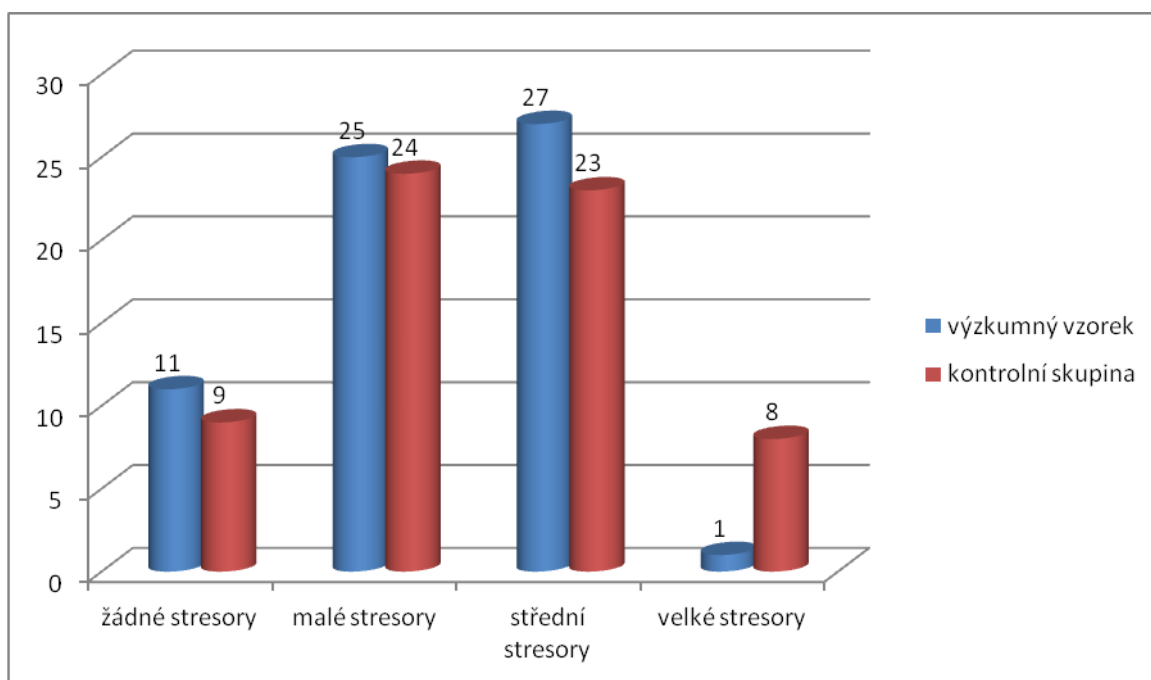


Graf č. 5: výsledky respondentů na otázku z dotazníku jaká oblast jejich života je nejvíce stresující

Ve třetí otázce respondenti volili, jaké stresory v jejich životě převažují. U obou skupin výrazně převažují střední hodnoty. Můžeme tedy obecně říci, že většina populace (bez ohledu na věk) se potýká s malými či středními stresory. Konkrétně u výzkumné skupiny volilo malé stresory 39% respondentů a střední stresory dokonce 42%. Podobné výsledky jsou vidět i u kontrolní skupiny. Malé stresory zvolilo 37,5% jedinců a střední stresory 36%. Naopak žádné, nebo velmi malé stresory zažívá pouze 17% adolescentů a 14% starších

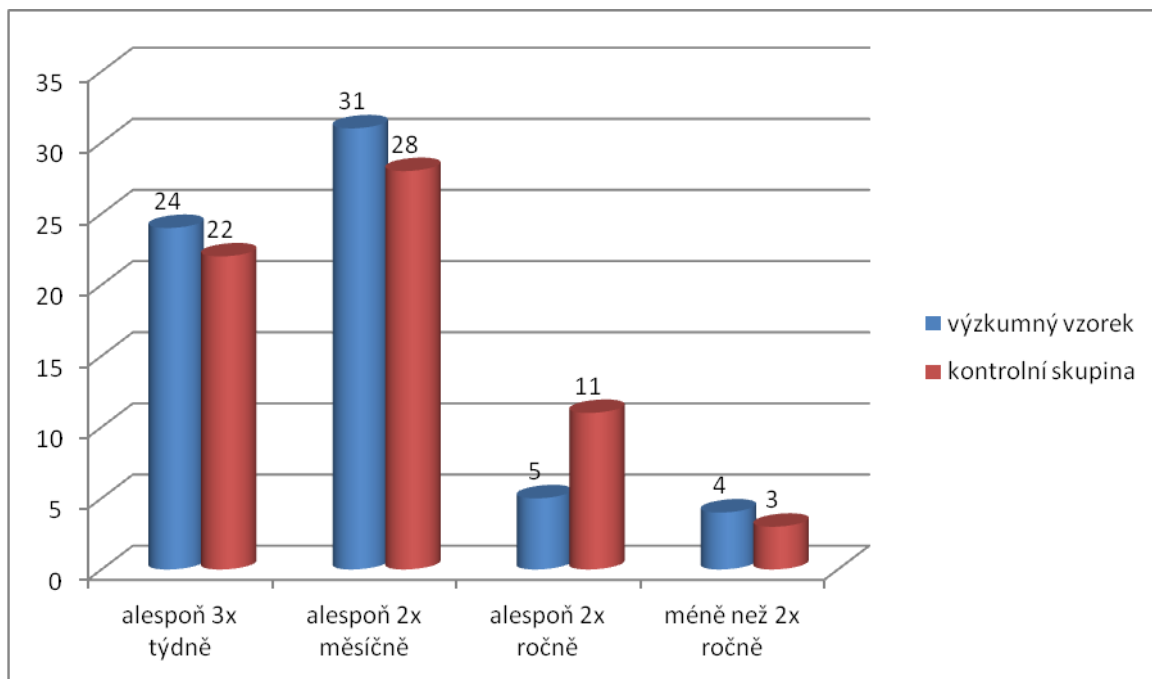


jedinců. Možnost velké stresory volilo ještě méně jedinců. Z výzkumného vzorku pouhý jeden respondent a v kontrolní skupině 12,5% respondentů.



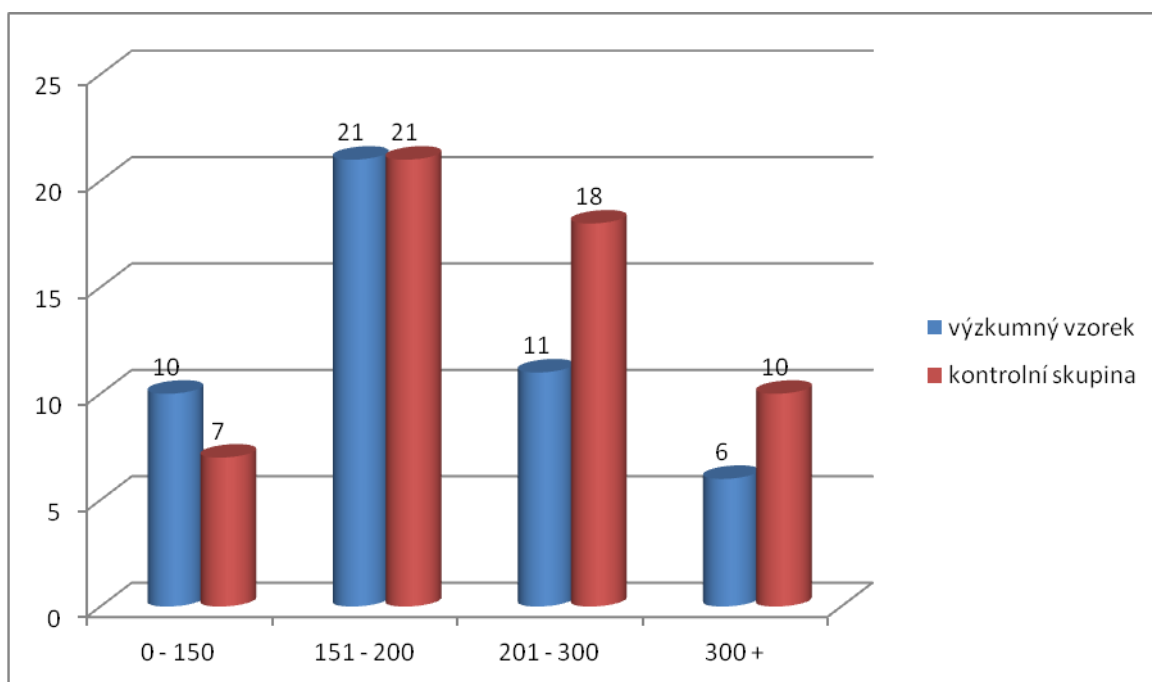
Graf č. 6: výsledky respondentů na otázku z dotazníku jaké stresory zažívám

Čtvrtá otázka se stejně jako ta předchozí týká stresorů, ale tentokrát se dotazuje na jejich frekvenci. Zde je již na první pohled patrné, že opět nejsou značné rozdíly mezi skupinami. Respondenti z obou skupin nejčastěji uváděli, že jsou ve stresu alespoň 3x týdně, nebo alespoň 2x měsíčně. Konkrétně, u výzkumného vzorku 37,5% volilo možnost 3x týdně a 48,5% možnost 2x měsíčně. V kontrolní skupině jsou výsledky obdobné: 34,4% a 43,8%. Naopak možnosti alespoň 2x ročně a méně než 2x ročně volilo pouze malé procento respondentů. Z kontrolní skupiny 7,8% a 6,3% a u kontrolní skupiny 17% zvolilo možnost 2x ročně a 4,7% dospělé populace zažívá stres méně než 2x ročně.



Graf č. 7: výsledky respondentů na otázku z dotazníku jak často zažívám stres

Výsledky škály sociální readaptace jsou si u obou skupin velmi podobné. U adolescentů dosahuje průměrná hodnota dosažených bodů 275. U kontrolní skupiny je tato hodnota 263. U výzkumné skupiny je nejnižší hodnota 25 a nejvyšší 961. Kontrolní skupina má nejnižší hodnotu 50 bodů a nejvyšší 735. Rozložení jednotlivých hodnot je také vyrovnané. Nejvíce jedinců z obou skupin se na škále nachází v pásmu 150 – 200 bodů, zároveň není v tomto pásmu žádný rozdíl mezi výzkumným vzorkem a kontrolní skupinou (32,8%). V pásmu bezrizikovém, do 150 bodů, je 15,6% adolescentů a 10,9% dospělé populace. V pásmu od 200 do 300 bodů se naopak nachází 28,1% dospělé populace a 17,2% adolescentů. V pásmu nad 300 bodů je 15,6% jedinců z kontrolní skupiny a 9,4% z výzkumného vzorku.



Graf č. 8: Rozložení jedinců z výzkumného vzorku i kontrolní skupiny na škále sociální readaptace

## Kontrola předpokladů

### 1. Míra stresu u adolescentů i koncentrace stresorů je srovnatelná s jinými věkovými obdobími (kontrolní skupinou).

Toto tvrzení předpokládá, že míra stresu i frekvence stresorů je srovnatelná u adolescentů i u jiných věkových skupin. Respondenti podávají informace o intenzitě stresorů, které je potkávají v otázce č. 3. Tato otázka ovšem sama o sobě nedává plný přehled o tomto tématu, proto je zařazena i otázka č. 4, která respondenty dotazuje na frekvenci, ve které je různé stresory potkávají. Pro doplnění celkového obrazu je zde i porovnání obou skupin na škále sociální readaptace.

Jak je vidět výše, ve všech třech bodech se obě skupiny vzájemně podobají. Obecně můžeme dle výsledků konstatovat, že většina populace se potýká se stresory malými a středními a to ve frekvenci několikrát týdně. Na škále sociální readaptace se většina adolescentů pohybuje v pásmu 150 – 200 bodů, stejně jako většina dospělé populace (přesto, že toto pásmo tvoří pouze 50 bodů, zatímco ostatní pásma jsou tvořeny 100 nebo dokonce 150 body). U rozboru testu, je uvedeno, že v tomto pásmu může dojít k psychosomatickému onemocnění u 40% osob. U adolescentů jsou pak zbývající tři pásma relativně vyrovnaná.

Kontrolní skupina má ještě zvýšený počet v pásmu mezi 200 a 300 body. Celkově si lze všimnout, že u kontrolní skupiny jsou hodnoty lehce vyšší. Než u výzkumného vzorku, tento rozdíl ovšem nelze považovat za významný.

Předpoklad, že míra a koncentrace stresu u adolescentů není výrazně odlišná od jiných věkových kategorií, lze na základě výše zmíněných výsledků považovat za potvrzený.

**2. Lišit se bude vnímání stresu, adolescenti ho vnímají spíše jako demotivující, zatímco věkově starší jedinci ho vnímají spíše pozitivně, nebo na něj příliš nereagují.**

Toto tvrzení je zkoumáno v otázce č. 1, kde měli respondenti na výběr z možností: Stres je pro mě hnací motor, stres nemá vliv na mojí výkonnost, stres je pro mě demotivující, nebo stresem netrpím. U adolescentů převažují odpovědi, že stres je pro ně demotivující a zároveň že stres je pro ně hnací motor. Je tedy zřejmé, že stres má na adolescenty veliký vliv, ať už pozitivní nebo negativní. Možnosti, že stres nemá vliv, nebo dokonce že stresem netrpí, volili jen výjimečně, jak je znázorněno v grafu výše.

U kontrolní skupiny převažují výrazně také dvě odpovědi. Nejvíce jedinců volilo možnost, že stres je pro ně demotivující, jako u výzkumného vzorku, a dále, že stres na ně nemá vliv. Z tohoto lze vyvodit, že u celé populace převažuje stres jako demotivující činitel a to bez ohledu na věk. Naopak jen málokdo vyznačil ve své odpovědi, že stresem netrpí vůbec, nebo jen minimálně.

Předpoklad, že adolescenti vnímají stres spíše jako demotivující, zatímco věkově starší jedinci ho vnímají spíše pozitivně, nebo na něj příliš nereagují, nelze na základě výše uvedených výsledků jednoznačně potvrdit. Můžeme spíše říci, že na adolescenty stres rozhodně působí a to jak pozitivně, tak negativně, oproti tomu na dospělé populaci stres působí buď negativně, nebo na ni nemá vliv.

**3. U adolescentů budou dominovat v nejvíce stresujících oblastech partnerské a mezilidské vztahy. U kontrolní skupiny bude naopak dominovat budoucnost. Starosti o finance a školu/práci budou v obou skupinách srovnatelné.**

Toto tvrzení bylo řešeno ve druhé otázce v autorském dotazníku. Výzkumný vzorek nejčastěji odpovídal, že jeho nejčastější stresory jsou mezilidské a partnerské vztahy. Možnosti škola/práce, finance i budoucnost jsou u adolescentů relativně vyrovnané a byli volené podstatně méně často.

U kontrolní skupiny také převládala možnost mezilidské a partnerské vztahy, naopak nejméně jedinců vyplnilo, že je nejvíce stresuje budoucnost. Starosti se školou/prací má stejné

procento dospělé populace jako adolescentů, a možnost finance byla u kontrolní skupiny zastoupena jen o něco méně než nejvíce volené mezilidské vztahy.

Předpoklad jako celek na základě výše uvedených výsledků potvrdit nelze. Je ovšem možné rozdělit ho na menší části, z nichž některé se ve výzkumu potvrdily. První část, že u adolescentů budou dominovat partnerské a mezilidské vztahy se ve výsledcích potvrdila. Druhá část tvrzení, že u kontrolní skupiny bude dominovat stres spojený s obavami o budoucnost, je naprosto vyvrácena. Dokonce ve výsledcích tuto možnost vyplnilo nejmenší procento respondentů. Poslední část tvrzení se týká toho, že starosti o finance a školu/práci budou u obou skupin vyrovnané, se potvrdila z poloviny. Stres spojený se školou, či prací pociťuje skutečně stejné procento adolescentů, jako dospělé populace, ovšem starosti spojené s financemi jsou výrazně častější u dospělé populace, než u výzkumného vzorku. To můžeme přikládat faktu, že velká část respondentů ještě stále žije s rodiči, a proto finanční situace ještě příliš neřeší.

## ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Cílem této práce bylo v teoretické části z literatury nastínit dosavadní poznatky o problematice stresu a charakterizovat adolescentní období. Jelikož problematika stresu je nesmírně složitým a obsáhlým tématem, stejně tak jako celkové charakteristiky adolescentního období, nemohou být v této práci podrobně popsány. Je zde však nastíněn základ obou témat i jejich vzájemné propojení.

V rámci praktické části bylo cílem odhalit, jak to mají se stresem adolescenti. Konkrétně se tato část zabírala stresory adolescentů, tedy jaké oblasti života jsou pro ně nejvíce stresující, dále v jaké intenzitě stres zažívají a v neposlední řadě jak samotný stres vnímají. Odpovědi na tyto otázky jsou podrobně popsány v rámci kapitoly výsledky, viz výše.

Pokud tyto shrneme celkově, adolescenti prokazují stejnou míru stresu jako jiné věkové skupiny. Předpokládané důvody k tomuto výsledku jsou popsány v rámci výsledků u první hypotézy, která se tímto potvrdila. Ve druhém bodě se jednalo o vnímání stresu. Potvrdilo se, že adolescenti stres velmi vnímají a působí na ně (jak pozitivně tak negativně). Podmíněno to může být především tím, že adolescenti nemají ještě tak rozsáhlé zkušenosti se stresem jako dospělá populace, proto na ně stres velmi působí. Část, že na ně stres působí pozitivně i negativně může být podmíněna interindividuálními rozdíly jednotlivých respondentů.

Poslední předpoklad se týkal nejvíce stresujících oblastí pro adolescenty. Potvrdilo se, že nejvíce stresujícím faktorem je v tomto období oblast intrapersonální. Velkou roli v tomto období hraje navazování mezilidských vztahů, proto respondenti tuto oblast volili v dotazníku nejčastěji. Stejně důležitou oblastí bývá v tomto věku škola, popřípadě práce u starších respondentů. Finanční oblast se neukázala být tak důležitou pro dospívající, pravděpodobně z důvodu mladého věku většiny respondentů, kteří stále ještě bydlí u rodičů. Tato oblast se podle výsledků stává významnou až v pozdějším věku.

Celkově můžeme říci, že stres u adolescentů bývá, co se intenzity týče, stejně významný jako u jiných věkových skupin. Liší se v oblastech, které považují za stresové. Jako doporučení (i pro případnou další práci) bychom mohli zmínit hlavně rozšíření osvěty<sup>24</sup> mezi adolescenty o dopadech stresu a možných formách jeho kompenzace a vyrovnávání se s ním. Toto se jeví být důležité především proto, aby se adolescenti nenaučili špatným formám

---

<sup>24</sup> Samozřejmě by bylo vhodné prozkoumat, jaké informace o stresu adolescenti mají, co ví o jeho dopadech, jaké vhodné techniky na vyrovnávání znají, a jaké skutečně používají.

kompensace stresorů (např. zvýšení konzumace alkoholu či tabákových výrobků, omezení pohybové aktivity, zhoršení životosprávy, nevhodné životní prostředí, atd.) ke kterým mohou inklinovat především během studií. Je zde reálné riziko, že pokud se těmto formám vyrovnávání se se stresovými situacemi naučí v době dospívání, mohou je využívat i v dospělosti, což může vést právě ke vzniku a rozvoji tzv. civilizačních chorob.

## RESUMÉ

Práce *zátěžové situace u adolescentů* se zabývá problematikou stresu jedinců v období dospívání. Na toto téma nahlíží jak z teoretického hlediska, tak z praktického hlediska. V rámci teoretické části je probrána problematika stresu, včetně definic, klasifikace stresu a popisu stresorů. Zmíněny jsou i různé koncepce stresu, jeho projevy a dopady. V neposlední řadě jsou zde popsány i metody na vyrovnávání se se stresem. Z teoretického hlediska je popsáno i téma adolescence, včetně vymezení a popisu tohoto období i vývojových úkolů, které k tomuto období náleží. Každé téma je popisováno s přesahem do toho druhého.

V rámci praktické části jsou zkoumány předpoklady ohledně množství stresu v období adolescence, hlavních stresorů vnímání stresu adolescenty. Tyto předpoklady jsou potvrzovány, popřípadě vyvraceny na základě dotazníků a výsledky jsou podrobně popsány, včetně jejich možných příčin.

## SUMMARY

This project *Stressful situations for adolescents* follow up problematic of stress individuals in adolescence. I have prepared theoretical point of view and practical point of view. In the theoretical part I discussed the issue of stress, including definitions, classification and description of stress stressors. I have mentioned also different concepts of stress, its symptoms and effects. Of course, I described methods for beating with stress. From a theoretical point of view the theme of adolescence was described, including definition and description of this period and developmental tasks that belong to this period. Each topic is described spilling over into the other.

In the practical part there are assumptions about the amount of stress in adolescence, the main stressors perception of stress adolescents. These assumptions are confirmed or disproved according to the questionnaires and the results are described in detail, including their possible causes.



## SEZNAM LITERATURY

- ATKINSONOVÁ, Rita, ATKINSON, Richard, a kol, 1995. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing, 857 s. ISBN 80-85605-35-X
- BEDRNOVÁ, Eva, 1999. *Duševní hygiena a seberřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1.vyd. Praha: Fortuna, 157 s. ISBN 80-716-8681-6
- CARR-GREGG, Michael, 2012. *Psychické problémy v dospívání*. 1. vyd. Praha: Portál, 264 s. ISBN 9788026200628.
- CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládnout stres*. 1. vyd. Praha: Portál, 205 s. ISBN 80-717-8465-6.
- HORÁK, David, 2013. Svět objevů. *Váleční zombies: traumata vojenských veteránů*. Praha: Bauer media, 5 (2), str. 80 – 89. ISSN 1805-4765
- JELÍNEK, Jan, ZICHÁČEK, Vladimír, 2002. *Biologie pro gymnázia*. 5. vyd. Olomouc: nakladatelství Olomouc, 574 s. ISBN 80-7182-089-X
- JIŘINCOVÁ, Božena, HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ, Jana, 1997. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství ZČU, 102 s. ISBN 80-708-2308-9
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 279 s. ISBN 80-717-8551-2
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 368 s. ISBN 80-247-1284-9
- MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. 2. upravené vydání. Praha: Portál, 144 s. ISBN 80-7178-747-7
- NOVOTNÁ, Lenka, HŘÍCHOVÁ, Miloslava, MIŇHOVÁ, Jana, 2012. *Vývojová psychologie*. 4. vydání. Plzeň: vydavatelství ZČU, 84 s. ISBN 978- 80-261-0115-4
- PRAŠKO, Jan, PRAŠKOVÁ, Hana, 2001. *Proti stresu krok za krokem, aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1. Vyd. Praha: Grada, 188 s. ISBN 80-247-0068-9
- ŘEHULKA, Evžen, ŘEHULKOVÁ, Oliva, 2001. *Psychologické otázky adolescence*. 1. vyd. Brno: Albert, 141 s. ISBN 80-7326-001-8
- ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál, 392 s. ISBN 80-7178-829-5
- SKUTIL, Martin, 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. 1. vyd. Praha: Portál, 254 s. ISBN 978-807-3677-787

- STIBALOVÁ, Kateřina, 2011. Náročné životní situace. *Sociální služby*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, 1 (13), str. 16. ISSN 1803-7348
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 522 s. ISBN 80-717-8308-0
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2., doplněné a přepracované vyd. Praha: Karolinum, 531 s. ISBN 9788024621531.

# PŘÍLOHY

## Příloha I. (Autorský dotazník)

Autorský dotazník předkládaný respondentům výzkumného vzorku pro zjištění míry stresu, informovanosti o dopadech stresu, a pohledu na stres samotný. Dotazník je ponechaný ve formátu, ve kterém byl předkládán účastníkům výzkumu.

### Dotazník – stres

Pohlaví:        muž / žena

věk: .....

Zaměstnání popř. studium:

.....

1. Myslím si, že stres je pro mě
  - a) Hnací motor – pokud jsem ve stresu, podávám lepší výkony
  - b) Něco co tu prostě je – nemá vliv na mojí výkonnost
  - c) Demotivující – čím více jsem ve stresu, tím méně toho udělám
  - d) Stresem netrpím, nevím
  
2. Jaké oblasti života jsou pro mě nejvíce stresující
  - a) Škola (práce)
  - b) finance
  - c) mezilidské a partnerské vztahy
  - d) budoucnost
  
3. V životě mě sužují stresory (podněty, nebo situace, které stresy vyvolávají)
  - a) žádné, nebo velmi malé
  - b) malé – je potřeba se s nimi vypořádat, ale je to vždy v rámci mých sil
  - c) střední – stojí mě hodně energie a sil, abych se s nimi vypořádal/a
  - d) velké – nevím, zda se s nimi vůbec vypořádám, zda na to budu mít dost sil
  
4. pociťuji, že ve stresu (i v malém) jsem přibližně
  - a) Alespoň 3x týdně
  - b) Alespoň 2x do měsíce
  - c) Alespoň 2x do roka
  - d) Méně než 2x do roka

Při dotazování respondentů v kontrolní skupině bylo změněno znění druhé otázky, a to tak, že v nabízených možnostech odpovědí bylo zaměněna možnost a) škola za práci, jelikož jedinci

ve 24 letech a starší už většinou pracují a pokud ještě stále studují, zaujímá právě i práce velkou část jejich života.

## **Příloha II. (škála sociální readaptace)**

Škála sociální readaptace tak, jak byla předkládána respondentům

**Ke každé události napište, kolikrát Vás potkala za poslední rok. Pokud jste se s událostí v tomto období nesečkali, napište nulu.**

<b>Událost</b>	<b>Počet výskytů</b>
Smrt partnera	
Rozvod	
Rozchod s partnerem	
Pobyť ve vězení	
Smrt příslušníka rodiny	
Osobní úraz nebo nemoc	
Svatba	
Propuštění z práce	
Manželské usmiřování	
Odchod do důchodu	
Zdravotní změny příslušníka rodiny	
Těhotenství	
Sexuální problémy	
Příchod nového člena rodiny	
Změny ve finančním postavení	
Smrt blízkého přítele	
Přechod na nový způsob práce	
Přibývání manželských hádek	
Větší zadlužení	
Ztráta velkého obnosu peněz	
Změny odpovědnosti v práci	
Syn nebo dcera opouští domov	
Potíže s příbuzenstvem s partnerovy strany	
Mimořádný osobní úspěch	
Partner/ka začíná nebo končí s prací	
Začátek nebo konec školy	
Změny životních podmínek	
Změny v osobních návycích	
Potíže se šéfem	
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	
Změna bydliště	

Změna školy	
Změna v rekreování	
Změny v náboženských aktivitách	
Změny ve společenských aktivitách	
Zadlužení	
Změny ve spánkových návycích	
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	
Změny v návycích v jídle	
Prázdniny, dovolená	
Vánoce	
Drobná porušení zákona	

Škála sociální readaptace původní, s hodnotami, pomocí nichž je tato metoda následně vyhodnocována.

<b>Událost</b>	<b>Počet bodů</b>
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Pobyt ve vězení	63
Smrt příslušníka rodiny	63
Osobní úraz nebo nemoc	53
Svatba	50
Propuštění z práce	47
Manželské usmiřování	45
Odchod do důchodu	45
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální problémy	39
Příchod nového člena rodiny	39
Změny ve finančním postavení	38
Smrt blízkého přítele	37
Přechod na nový způsob práce	36
Přibývání manželských hádek	35
Větší zadlužení	31
Ztráta velkého obnosu peněz	30
Změny odpovědnosti v práci	29
Syn nebo dcera opouští domov	29

Potíže s příbuzenstvem s partnerovy strany	29
Mimořádný osobní úspěch	28
Partner/ka začíná nebo končí s prací	26
Začátek nebo konec školy	26
Změny životních podmínek	25
Změny v osobních návycích	24
Potíže se šéfem	23
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna v rekreování	19
Změny v náboženských aktivitách	19
Změny ve společenských aktivitách	18
Zadlužení	17
Změny ve spánkových návycích	16
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15
Změny v návycích v jídle	15
Prázdniny, dovolená	13
Vánoce	12
Drobná porušení zákona	11

### Příloha III. (výsledky respondentů výzkumného vzorku)

Tabulka zobrazující souhrnně výsledky všech respondentů z výzkumného vzorku, jak z autorského dotazníku, tak ze škály sociální readaptace.

respondent	Pohlaví	Věk	SŠ/VŠ/ Nestuduje	1. otázka	2. otázka	3. otázka	4. otázka	škála životních událostí
1.	Muž	21	Nestuduje	b	b	b	a	62
2.	Žena	21	VŠ	a	d	c	a	146
3.	Žena	23	VŠ	c	c	b	b	108
4.	Žena	18	SŠ	c	c	b	b	131
5.	Žena	18	SŠ	c	d	c	b	357
6.	Žena	21	VŠ	a	d	b	a	549
7.	Žena	19	Nestuduje	c	b	c	b	138
8.	Muž	21	VŠ	a	c	b	b	295
9.	Žena	22	Nestuduje	a	c	c	b	218
10.	Žena	22	VŠ	b	d	b	a	199
11.	Žena	24	VŠ	a	d	c	a	170
12.	Žena	17	SŠ	a	a	a	a	28
13.	Žena	18	SŠ	c	c	c	a	451
14.	Muž	22	VŠ	a	c	c	b	41
15.	Muž	23	Nestuduje	a	a	b	b	230
16.	Muž	24	Nestuduje	c	c	c	b	427
17.	Žena	22	VŠ	a	c	c	a	421
18.	Muž	22	Nestuduje	c	c	c	a	146
19.	Žena	20	VŠ	c	c	c	b	802
20.	Muž	22	VŠ	a	a	b	b	495
21.	Žena	22	VŠ	c	d	b	b	494
22.	Žena	24	Nestuduje	a	c	c	a	466
23.	Žena	24	Nestuduje	a	a	b	a	568
24.	Muž	19	SŠ	d	d	a	d	59
25.	Muž	24	Nestuduje	a	c	c	b	961
26.	Muž	23	Nestuduje	c	c	c	b	828
27.	Muž	24	Nestuduje	c	c	b	b	269
28.	Muž	24	Nestuduje	c	c	c	b	322
29.	Muž	20	Nestuduje	c	d	c	b	705
30.	Muž	22	VŠ	d	b	a	d	228
31.	Žena	23	VŠ	a	c	b	b	153
32.	Žena	23	VŠ	c	d	c	b	244
33.	Žena	20	VŠ	a	c	c	a	591,5
34.	Žena	19	Nestuduje	a	d	b	b	734
35.	Muž	23	VŠ	c	c	b	b	184
36.	Muž	23	VŠ	c	c	c	a	559
37.	Žena	23	Nestuduje	c	c	c	b	487

38.	Žena	19	SŠ	d	c	a	b	109
39.	Muž	19	SŠ	d	c	a	b	157
40.	Muž	17	SŠ	d	c	a	b	234
41.	Žena	17	SŠ	a	d	c	a	128
42.	Muž	17	SŠ	b	a	b	c	123
43.	Muž	18	SŠ	d	a	a	c	57
44.	Muž	18	SŠ	a	b	c	b	194
45.	Muž	20	Nestuduje	c	b	c	b	278
46.	Muž	21	Nestuduje	b	a	b	c	306
47.	Muž	21	Nestuduje	a	b	b	a	186
48.	Muž	17	SŠ	c	c	c	b	104
49.	Žena	17	SŠ	a	d	b	a	97
50.	Žena	18	SŠ	c	c	d	a	138
51.	Muž	18	SŠ	c	c	c	a	118
52.	Žena	20	Nestuduje	a	b	b	a	226
53.	Muž	17	SŠ	b	a	b	c	92
54.	Žena	17	SŠ	d	a	a	d	25
55.	Žena	24	Nestuduje	a	c	b	b	263
56.	Muž	20	VŠ	c	c	c	b	144
57.	Muž	19	SŠ	a	b	b	a	45
58.	Žena	20	VŠ	b	a	b	c	396
59.	Muž	18	SŠ	c	a	b	a	90
60.	Muž	19	SŠ	a	c	b	a	126
61.	Žena	19	SŠ	d	a	a	d	113
62.	Žena	21	Nestuduje	a	b	a	a	315
63.	Muž	20	VŠ	c	c	c	b	268
64.	Žena	21	VŠ	d	a	a	a	306



## Příloha IV. (výsledky respondentů kontrolní skupiny)

Ve stejné tabulce, jako jsou výše zobrazeny výsledky respondentů výzkumného vzorku, je zde ukázáno souhrnné zobrazení výsledků respondentů z kontrolní skupiny. Opět jsou zde zobrazeny výsledky jak z autorského dotazníku, tak i ze škály sociální readaptace.

respondent	zaměstnání	věk	pohlaví	1. otázka	2. otázka	3. otázka	4. otázka	škála životních událostí
1	zaměstnanec ve strojírenské firmě	35	žena	c	d	b	c	168
2	Skladník	26	muž	b	b	b	b	268
3	operátor výroby	28	muž	b	c	b	b	194
4	Pracuji	43	žena	a	c	c	a	219
5	operator zemědělské techniky	28	žena	c	c	b	b	93
6	studuji/bez práce	31	žena	b	c	b	b	186
7	Pracuji	26	muž	c	d	c	b	256
8	programátor	25	muž	b	c	b	c	231
9	Pracuji	37	žena	c	a	c	a	139
10	Pracuji	29	žena	c	c	c	a	67
11	střední management	44	žena	c	d	d	a	345
12	IT	27	muž	c	a	c	a	247
13	Chemik	50	muž	c	d	c	b	214
14	koordinace servisu	37	muž	b	c	b	b	271
15	Studuji	27	žena	b	d	b	a	245
16	Studuji	27	muž	a	a	b	b	352
17	pracuji i studuji	29	muž	c	b	d	a	129
18	nezaměstnaný	31	muž	c	d	b	c	127
19	Krupierka	26	žena	c	c	c	a	178
20	zdravotní laborant	26	žena	a	a	b	a	271
21	Keramik	25	muž	c	b	c	b	82
22	specialista kvality ve výrobní firmě	29	žena	b	b	b	a	492
23	Dělník	33	muž	d	b	b	d	632
24	programátor	30	muž	c	c	b	b	263
25	au-pair	25	žena	a	d	a	c	153
26	Recepční	25	žena	c	a	c	b	183

	seřizovač vytlačovacích linek na PVC							
<b>27</b>		29	žena	c	a	d	a	301
<b>28</b>	Pracuji	32	žena	d	a	b	b	352
<b>29</b>	OSVČ	25	žena	d	a	a	d	162
<b>30</b>	kancelářská práce	29	žena	c	a	b	b	273
<b>31</b>	pracuji	52	žena	a	c	b	c	283
<b>32</b>	Osvč	28	žena	a	b	d	a	638
<b>33</b>	Student, plavčík	28	žena	a	a	c	a	273
<b>34</b>	Pracuji	34	žena	c	b	d	a	362
<b>35</b>	pracuji ve vzkumnem ustavu	27	žena	c	d	c	a	397
<b>36</b>	zdravotní sestra	40	žena	c	b	d	a	286
<b>37</b>	mateřská dovolená	28	žena	c	b	b	b	735
<b>38</b>	vedoucí výroby	32	žena	a	c	c	b	125
<b>39</b>	pracuji v administrativě	33	muž	c	b	c	a	373
<b>40</b>	Pracuji	49	žena	b	c	c	b	723
<b>41</b>	administrativní práce	50	žena	c	d	d	a	387
<b>42</b>	Studuji.	26	muž	d	b	a	d	374
<b>43</b>	Živnostník	50	žena	a	c	b	c	314
<b>44</b>	Živnostník	62	muž	b	a	c	b	51
<b>45</b>	Úřednice	51	žena	b	c	c	b	700
<b>46</b>	Technolog	30	muž	b	b	d	c	170
<b>47</b>	Sekretářka	50	žena	b	c	c	b	291
<b>48</b>	Řidič	51	muž	b	b	c	b	110
<b>49</b>	Finance managment	31	žena	b	b	b	b	147
<b>50</b>	Logistika managment	47	žena	b	c	b	b	230
<b>51</b>	Marketing managment	36	žena	d	d	a	a	162
<b>52</b>	Finanční Ředitel	47	muž	d	d	a	a	146
<b>53</b>	Recepční	30	žena	a	c	b	c	179
<b>54</b>	Personální	50	žena	c	b	a	b	91
<b>55</b>	Produktový Specialista	33	muž	d	d	a	a	50
<b>56</b>	Marketing managment	34	žena	a	c	c	c	236
<b>57</b>	Finance	57	žena	b	c	c	c	436

<b>58</b>	Marketing managment	31	žena	a	c	b	b	535
<b>59</b>	Fotbalista	27	muž	b	b	c	b	180
<b>60</b>	Živnostník	27	Žena	a	c	c	c	161
<b>61</b>	Živnostník	45	muž	b	b	a	b	173
<b>62</b>	Živnostník	39	muž	b	c	c	b	247
<b>63</b>	Živnostník	63	muž	b	b	b	b	83
<b>64</b>	Živnostník	59	muž	d	d	a	a	114