

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie



Výchova k duševnímu zdraví na SŠ

Bakalářská práce

Brno 2023

Vedoucí práce:

Mgr. Tereza Škubalová, Ph.D.

Vypracovala:

Markéta Kopecká

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu u studujících SŠ. Teoretická část práce se věnuje základním faktům z psychologie stresu, dotýká se psychosomatických jevů, popisuje, jak se projevují či z jakých situací mohou v období dospívání vycházet. Je zmapována současná legislativa, konkrétně ve které části Rámcových vzdělávacích programů je problematika duševního zdraví obsažena a jak může metodik prevence nebo školní psycholog studentům pomoci. V rámci praktické části byla realizována pilotáž vyučovacích hodin zaměřených na podporu duševního zdraví ve třech třídách na SŠ. Průběh hodin je popsán, reflektován a na základě zkušeností jsou navrženy úpravy příprav vyučovacích hodin a formulována doporučení pro praxi. V závěru dochází k propojení teorie s výsledky zjištěnými prostřednictvím výzkumu.

Klíčová slova

Duševní zdraví, psychosomatika, stres, pilotáž výukové přípravy, prevence

Annotation

The bachelor's thesis deals with the issue of stress in students of secondary schools. The theoretical part of the thesis is devoted to the basic facts of the psychology of stress, it touches upon psychosomatic phenomena, describes how they manifest themselves or what situations they may arise from in adolescence. The current legislation is mapped out, specifically in which part of the Framework Educational Programmes the issue of mental health is included and how the prevention methodologist or school psychologist can help students. As part of the practical part, a pilot of lessons focused on mental health promotion was implemented in three classes in secondary schools. The course of the lessons is described, reflected upon, and based on the experience, adjustments to the lesson preparation are suggested and recommendations for practice are formulated. In the conclusion, a link is made between theory and the results found through the research.

Keywords

Mental health, psychosomatics, stress, piloting training, prevention

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Výchova k duševnímu zdraví na SŠ vypracovala samostatně, s využitím pouze citovaných pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

V Brně dne

.....

Markéta Kopecká

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, kteří se o vytvoření a dokončení mé bakalářské práce zasloužili. Největší dík patří vedoucí práce, paní Mgr. Tereze Škubalové, Ph.D., za cenné rady, trpělivost, ochotu a vstřícný přístup. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se na výzkumu podíleli a věnovali mi čas. V neposlední řadě děkuji mé rodině a přátelům za podporu, povzbuzení a motivaci, a to nejen při psaní bakalářské práce, ale po celé studium.

OBSAH

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1. Psychologie stresu	8
1.1 Definice stresu.....	8
1.2 Stresory.....	10
1.3 Důsledky stresu	13
1.4 Odolnost vůči stresu	14
1.5 Zvládání stresu	17
2. Psychosomatické projevy u dětí a adolescentů	20
2.1 Pojem zdraví.....	20
2.2 Období dospívání	21
2.3 Nejvýraznější stresory v období dospívání	22
2.4 Psychosomatika v období dětství a dospívání.....	23
2.5 Nejčastější psychosomatické projevy u dětí a adolescentů	24
3. Podpora duševního zdraví ve škole	27
3.1 Ukotvení v legislativě.....	27
3.2 Klima ve třídě.....	28
3.3 Interakční styly ve třídě	29
3.4 Pedagogicko-psychologická pomoc žákům	29
ANALYTICKÁ ČÁST	31
Výzkum	31
Cíle výzkumu	31
Výzkumný soubor	31
Metody výzkumu.....	31
Etika výzkumu.....	32
1. Příprava na hodinu	32

2. Výstupy z hodin	42
Sběr dat.....	42
Výzkumný soubor 1 (střední odborná škola pedagogická).....	42
Výzkumný soubor 2 (gymnázium).....	45
Výzkumný soubor 3 (střední škola automobilní).....	48
Výsledky a diskuse.....	51
Doporučení pro praxi	53
3. Závěr.....	54
POUŽITÁ LITERATURA.....	56
Bibliografické zdroje.....	56
PŘÍLOHY.....	60

Úvod

Tématem bakalářské práce je Výchova k duševnímu zdraví na SŠ. K jejímu vytvoření mě inspirovala vlastní zkušenost, protože jsem se na střední škola trpěla duševními problémy, které byly často způsobeny stresem. Neměla jsem ale dostatek informací pro to, abych je začala řešit a nevěděla, jak stres ventilovat. To bylo patrně důvodem, proč se z problému psychického stala komplikace psychosomatická. Postupem času mě tížil pocit, že ačkoli je na středních školách na žáky vyvíjen tlak, a to nejen přímo učivem, ale i nepřímo, konkrétně novým kolektivem, změnou prostředí nebo zvýšenou odpovědností, je téma duševní hygieny opomíjeno. V souvislosti s fyzickým, psychickým a sociálním vývojem jedince je riziko takových onemocnění dle mého častější a závažnější.

První kapitola teoretické části se zabývá psychologií stresu, definuje pojem a rozděluje fáze jeho působení. Následně jsou zmíněny a popsány druhy stresu, to, jak se projevuje, s jakými stresory se v běžném životě můžeme setkat a jaký na nás mají dopad. Zmíněna je i odolnost vůči stresu, která se v podkapitole specializuje zejména na zátěž ve školním prostředí, a to nejen u žáků, ale i u učitelů. Poslední část první kapitoly se zaměřuje na zvládnání stresu.

Druhá kapitola pojednává o psychosomaticce, zmiňuje pojem zdraví, specializuje se na období dospívání a na nejvýraznější stresory v této fázi života. Na konci je uvedeno několik konkrétních projevů.

Poslední část teorie pojednává o duševním zdraví v souvislosti se současnou legislativou. Je zařazena kapitola o Rámcově vzdělávacích programech, která zkoumá, kolik prostoru je věnováno duševnímu zdraví. Dále jsem se zaměřila na interakční styly ve třídě a klima třídy, jelikož často hraje roli ve výuce a rozvoji mezilidských vztahů mezi žáky samotnými i mezi žáky a učiteli. Tématem poslední části je pedagogicko-psychologická pomoc žákům, a to zejména prostřednictvím školního psychologa a metodika prevence.

Předmětem praktické části je kvalitativní výzkum, který proběhl pomocí vytvořené pilotáže přípravy na hodinu. První část je věnována samotné pilotáži, která je popsána a rozpracována do jednotlivých kroků. V části druhé je popsáno, jak a kde výzkum probíhal, jak na aktivity žáci reagovali a jak hodina celkově probíhala. Na konci kapitoly jsou jednotlivé výzkumné soubory porovnány a jsou zde vypsána doporučení pro praxi.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Psychologie stresu

Všichni ho známe, častokrát nás ovlivňuje víc, než bychom si přáli. Někdy nám pomáhá k tomu, abychom podali lepší výkon, dokázali se soustředit a ukázali, co v nás doopravdy je. Někdy máme pocit, že jsme díky němu výkonnější, lepší a když danou situaci zvládneme, tak i silnější. To vše je možná pravda, avšak jen do chvíle, kdy mu nedáme prostor, aby se nás zmocnil a aby nás ovládal. Do chvíle, kdy stresovou situaci přestaneme zvládat. Proto mi dovolu, abych psychologii stresu přiblížila a popsala několik možností, jak se se stresem vyrovnat.

1.1 Definice stresu

O stresu se dříve hovořilo v mechanice, a to v souvislosti se stavem, kdy byl materiál vystaven nadměrné zátěži. Například v situaci, kdy bylo rozžhavené železo pod lisem či pod kladivem bucharu (Křivohlavý, 2009). Když se tedy přesuneme k člověku, o stresu se hovoří tehdy, kdy na nás jeho tlak dopadá ze všech stran a my se nacházíme se v tlaku stresorů.

Zprvu byl stres viděn jako čistě negativní věc, emocionální zážitek, který je spojený s určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn. Tyto změny jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje. Pro definování stresové situace je také podstatný „*poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru a stresorů) a silou (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout*“ (Křivohlavý, 2009, s.170).

Jinými slovy lze říci, že „*stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody*“ (Atkinson, 2003, s. 487).

Podle kvality stres rozdělujeme na eustres, což je „*kladně působící stres, příkladem může být rozechvění při očekávání kladně emocionálně zabarvené události*“ (Křivohlavý, 1994, s. 12), jedná se tedy události, kdy se snažíme dosáhnout něčeho, co nám přináší radost, dosažení takového věci ale vyžaduje úsilí a námahu, konkrétně například svatba, narození dítěte, dosažení titulu, sportovní výkony apod. (Křivohlavý, 2009), a distres, který lze definovat jako „*negativně působící stres, je používán pro nejnepříznivější stresové situace*“ (Křivohlavý, 1994, s. 12). Distresem se rozumí negativně požívaný stres, kdy má osoba pocit ohrožení,

úzkosti, nemá dost sil na zvládnutí úkolu a zátěž tak brání emocionální rovnováze (Křivohlavý, 2009).

Davidson distres rozdělil na anticipující stres, který se týká obav z budoucnosti, situační stres, jenž je založen na daném okamžiku, chronický stres, což je dlouhotrvající stres, jehož počátkem může být silný okamžik, událost, kterou člověk neměl šanci ovlivnit, a reziduální stres, jinými slovy stres z minulosti, ten se projevuje neschopností zapomenout vzpomínky (Davidson, 1998).

Teorii stresu a distresu můžeme dále rozdělit na kognitivní teorii stresu, ta vychází z představ, které se týkají omezené kapacity našich kognitivních možností a schopností. Například pozornost, jež má omezenou kapacitu. Pokud do zorného pole pozornosti přichází více podnětů, než je v kapacitě naší pozornosti, nelze je pochytit. Podobná situace nastává i při distresu. Náročné situace a úkoly přesahují možnosti i schopnosti našeho kognitivního aparátu. Na kognitivní charakteristiku zvládnání stresových situací kladl největší důraz Richard Stanley Lazarus a uvedl dvojí model zhodnocování:

Prvotní zhodnocení situace – týká se zvážení situace z hlediska ohrožení, a to nejen momentálního, ale i potencionálního, Lazarus v rámci tohoto zařazení bral v úvahu jak ohled na objektivní stav světa, tak na roli subjektivní faktorů.

Druhotné zhodnocení situace – vymezuje se možnostmi člověka zvládnout určitou situaci, člověk zde zvažuje, jak se stresové situaci ubránit, zda zvolí defenzivní nebo ofenzivní strategie. Stejně jako u prvotního zhodnocení se tu počítá s objektivním stavem světa a subjektivním viděním.

Další oblastí je emocionální psychologická teorie stresu. V této teorii hrají hlavní roli emoce. Je na ně kladen i největší důraz a ukazují, že stres často může vést k pocitu neuspokojené potřeby, dále k frustraci, jež se může projevat sníženou motivací a někdy i agresí. Posledním typem je fyziologická teorie stresu. Ta upozorňuje na to, že stres zvyšuje celkové ladění pozornosti, to se pak může projevit zmenšením zorného pole. Na jednu stranu je tak v tomto úzkém poli zlepšen postřeh, ale na druhé straně lze zaznamenat zhoršenou pozornost na okrajích zorného pole. Právě na okrajích je ale potřeba při komplexních situacích, které často stresový proces charakterizují (Křivohlavý, 2009).

Zakladatel tzv. kordikoidního stresu, Hans Selye, uvedl tři fáze stresu:

Fáze poplachová – organismus se střetává se stresorem, obranné síly organismu se mobilizují a sympatický nervový systém zaznamenává zvýšenou funkci, do krve se zároveň dostává větší množství adrenalinu, zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak, zrychluje se dech, exkreci zvyšují i potní žlázy a krev se shromažďuje do svalů končetin. Jinými slovy náš organismus je připraven na boj nebo útěk. Podobné projevy můžeme zaznamenat i u zvířat.

Rezistentní fáze – v této fázi nastává boj organismu se stresorem, závisí tedy na síle stresoru a bojeschopnosti organismu, při dlouhodobém trvání se stav organismu může zhoršovat, fyziologové tento stav označili jako nemoc adaptace. Selye mezi ně zařadil například kardiovaskulární onemocnění, hypertenzi, bronchiální astma apod.

Fáze vyčerpání – představuje fázi, kdy je stresor příliš silný na to, aby s ním organismus bojoval, a tak mu podléhá a hroutí se, příkladem může být deprese (Křivohlavý, 2009).

To, jak jednotlivé fáze člověk zvládne, pak vede k dalším závěrům. Mezi ty, kde dochází ke špatné adaptaci, můžeme zařadit duševní onemocnění vyvolané právě stresem. Křivohlavý uvádí tři skupiny příznaků – fyziologické (týkající se těla), emocionální (zaměřené na psychiku) a behaviorální (změny v oblasti chování)¹

1.2 Stresory

Mnohdy se může zdát, že jsme stresováni pouze jednou věcí, jedním určitým stresorem, když ale rozklíčujeme situaci, možná se dobereme k závěru, že na jeden kritický stresor se váže hned několik dalších (Křivohlavý, 2009).

Stresové situace lze rozdělit na několik druhů, a to například na vnitřní konflikty, události, které nelze předvídat, události, které jsou za hranicí našich schopností, neovlivnitelné události a v neposlední řadě i traumatické události. Budeme-li konkrétní, může se jednat o války, pokusy o vraždu, přírodní katastrofy či úmrtí někoho v rodině.

Přesuneme-li se ke studentům, stres se může objevovat v situacích, kdy špatně vychází se svými spolužáky, jsou nuceni k ukončení či přesušení studia, ať už kvůli finanční nebo zdravotní stránce. Se stresovými situacemi se zároveň nejvíce setkávají ve zkuškovém období.

¹ viz. přílohy

Jelikož žijeme v uspěchané době, která se odráží i do společnosti, je na nás vyvíjen pomyslný tlak, jelikož jsme nuceni dělat věci a úkoly ve stále kratších časových úsecích (Atkinson, 2003).

Dělení stresorů

- **stresory myšlenkové, emocionální** – patří sem emoce a vztahy jako úzkost, strach, zklamání, nenávisť, nesnášenlivost, nevyspělost, celkově vznikají z pohledu na druhé lidi, na okolní svět a na situace, ve kterých se člověk nachází
- **stresory úkolové** – týkají se úkolů, způsobu jejich řešení, za něž nese jedinec odpovědnost
- **stresory fyzikální** – hraje zde roli prostředí, ve kterém se nacházíme, příkladem může být domov, práce, škola, lze sem zařadit i alkohol, drogy, kofein, nízký obsah kyslíku, změny tlaku vzduchu, proměnlivé počasí, změny ročních období, nucení k sexuálnímu styku, nechtěné těhotenství, úrazy, nehody, katastrofy, nemoci (Rheinwaldová, 1995, Křivohlavý 1994).

Konkrétní příklady

Přetížení množstvím práce, popřípadě učivem

Lze definovat tak, že množství práce nebo látky určené k naučení je vyšší než čas, který má člověk ke zvládnutí zadaného úkolu k dispozici. Důležité je brát v potaz individuální schopnosti jedince a jeho odolnost, jelikož to, co se může jevit jako zátěž pro jednoho, pro druhého může být naprosto v pořádku (Křivohlavý, 2009).

Časový stres

Tento příklad souvisí s výše uvedenou definicí. Nedostatek času potřebného k vykonání úkolu může vést k distresu. Vidina volna a odpočinku je tak v nedohlednu a tělo je neustále sevřené. Pokud nedochází k ventilaci stresu, mohou se objevit psychosomatická či jiná duševní onemocnění.

Kontakt s lidmi

Jedním z příkladů může být sociální fobie, kdy kontakt s cizími lidmi je pro jedince trpící touto fobií jako noční můra. Obyčejné každodenní činnosti jako například nákup, objednání jídla v restauraci, návštěva lékaře, posílání balíku na poštu či setkání se se spolužáky ve třídě, se tak mohou stát nadměru stresujícími.

Co se týče zaměstnání, Frankenhauserová (1975, dle Křivohlavý, 2009) zjistila, že pokud v povolání, kde se lidé musí rychle a často rozhodovat, je umožněno pracovat v kolektivu, míra distresu a následných onemocnění je výrazně nižší než při individuální práci. Tento výzkum bychom mohli převést i do školního prostředí. V realitě by to znamenalo zařazení skupinových prací, projektů, společné prezentace, které by eventuelně mohly snížit míru stresu ve školních aktivitách.

Hluk

Nevyhneme se mu. Ovlivňuje nás ve škole, na pracovišti, ale i v běžném životě. Lze ho definovat slovy: „*Za hluk je třeba považovat ten zvuk, který daná osoba nechce poslouchat*“ (Brannon, Feist, 1997, s. 58). Může mít dopady fyziologického rázu (poškození sluchových orgánů), ale i rázu psychického. U lidí, žijících v hlučném prostředí, byla prokázána zvýšená bolest hlavy, nespavost, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, zvracení apod. Při jednom z výzkumů, který byl proveden na sedmi základních školách v Polsku v roce 2012 organizací Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej a společností Audio Service Siemens, byl ve sportovní hale, na chodbách a učebnách naměřen hluk kolem 85 decibelů, přičemž dítě je vystaveno riziku poškození sluchu při úrovni hluku už nad 75 decibelů. Hluk školy tak byl srovnatelný s hlukem v továrnách nebo rušnými silnicemi. Může být příčinnou mnoha problémů, a to například potížemi s koncentrací, podrážděností a únavou, jelikož si děti kvůli hlučnému prostředí nemohou odpočinout. Sama ředitelka základní školy v Katovicích uvedla, že v každé třídě jsou dva nebo tři žáci s podezřením na poruchu sluchu. Například v Británii byly zrekonstruovány třídy tak, aby akustika učeben byla vylepšena a studie, která zde byla provedena, prokázala, že klidnější prostředí bylo označeno jako lepší a méně výukově stresující a vedlo ke zlepšení studijních výsledků žáků (Ecophon, 2015).

Spánek

Nedostatek spánku má na svědomí sníženou pozornost, zhoršenou koncentraci, pocity únavy, zvýšené riziko nemocí a psychických onemocnění. I tak je ale spánek jednou z prvních činností, kterou lidé při nadměrné zátěži a nedostatku času vyřadí.

Vztahy mezi lidmi

Mezilidské vztahy na pracovišti, v rodině, ve škole hrají jednu z nejdůležitějších rolí sociálního života. Přece jenom člověk je tvorem společenským, a tak by mu kontakt s ostatními neměl být cizí. Zde jde však o vztahy, které jsou toxické, stresující a často i zatěžující. Pokud člověk

v takovémto vztahu i nadále zůstává a stává se jeho obětí, mohou se objevit potíže, které se projeví jak v psychice člověka, tak v jeho tělesné stránce.

Dlouhodobá napětí

Patří sem dlouho přetrvávající potíže pramenící z manželství, práce, školy, závažné životní události, starosti s výchovou dětí. Tyto problémy mohou přispět k celkové schopnosti zvládnání takového napětí a zároveň mohou ovlivnit i tzv. sekundární zvládnání situace. Často takovéto napětí přerostou až do stresové životní situace (Křivohlavý, 2009).

1.3 Důsledky stresu

Následující kapitola by měla shrnout možné projevy nadměrného stresu. Jelikož je ale jeho prožívání subjektivní, každý na stresovou zátěž může reagovat odlišně.

Mezi důsledky projevující se v duševní rovině patří: „*neklid, úzkost, roztěkanost, horší soustředění a paměť, poruchy spánku, někdy únik do snění, kolísání nálad, podrážděnost, později deprese, zhoršená sebekritičnost, horší kontakt s realitou, egocentrismus, nerozhodnost, apatie a unavenost*“ (Nešpor, 2019, s. 10).

V tělesné rovině se stres může objevit pomocí: „*svalového napětí, problémy s trávením, nechutenstvím nebo naopak přejídáním, plynatostí, bolestmi břicha, sexuálními problémy, menstruačními problémy, bolestmi hlavy, potížemi s páteří, bušením srdce,*“ ... (Nešpor, 2019, s. 10).

Stres se zároveň může odrazit v mezilidských vztazích, a to jako: „*skryté nebo i zjevné napětí ve vztazích, nedostatkem času na druhé, neschopností projevit jim sympatii a účast, nedostatečnou komunikací, zanedbáváním dětí a neřešením problémů, povrchními vztahy bez citové hloubky.*“ ... (Nešpor, 2019, s. 10).

Narušená bývá i pracovní výkonnost, kdy je znatelná: „*postupná ztráta výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, zanedbávání povinností, problémy při týmové práci atd.*“ (Nešpor, 2019, s. 10).

Pokud se jedná o stres akutní, nejčastějším projevem bude pravděpodobně nespavost, potíže s trávením, problémy s cukrovkou, posttraumatický stres a pocit stálého napětí. V případě chronického stresu se může jednat o únavu, vyčerpání a depresi.

Školní prostředí se může stát pro děti hlavním zdrojem stresu, ne však ale jediným. Mezi další závažné můžeme zařadit například těžké životní události týkající se úmrtí, rozvodu nebo

závažné nemoci. Běžný je i tzv. „alostický stres,“ který je způsobený nahromaděním malých nepříjemností, kdy každá z nich vyvolá malou odezvu, ale dohromady pak vytvoří stres s velkou intenzitou (Nešpor, 2019).

1.4 Odolnost vůči stresu

Odolnost

Franklin a Downing (2004, dle Paulík, 2017) rozdělují odolnost na úrovni socio-ekologických systémů do tří základních skupin:

1. rozsah změn, jež systém podstoupí bez zásadně snížené identity, struktury, funkce a zpětnovazební mechanismy
2. rozsah schopností sebeorganizace systému
3. rozsah, ve kterém je systém ještě schopný uplatnit kapacitu pro učení a adaptaci

„Odolnost tak představuje kvalitu jeho adaptační schopnosti umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky, v nichž žije, a vyrovnat se v interakci s nimi s kladenými nároky (zátěží), aniž by bylo podstatně narušeno fungování jeho osobnosti“ (Paulík, 2017, s. 147).

Zjednodušeně můžeme odolnost rozdělit na fyzickou, o ní můžeme uvažovat v případě, je-li zaměřena na primárně na lidský organismus. Jejím odrazem jsou tělesné pocity, které se ale následně mohou prolínat s psychickým stavem a stresem. Ovlivňuje je zdravotní stav, tělesná zdatnost, vrozené i získané dispozice, osobní vlastnosti a vzorce chování v zátěžových situacích.

Dále můžeme hovořit o odolnosti psychické, jež ukazuje kvalitu adaptace naší psychiky na zátěž. Představuje ji odolnost tlakům od mírné po extrémní zátěž, a to aniž by byl závažněji narušen psychický systém. Dále rychlá regenerace systému a návrat k původnímu stavu, schopnost využití poznatků a zkušeností získaných ve stresové situaci a jejich použití u následujících, schopnost aktivizace osobního rozvoje k adaptaci na zátěž a v neposlední řadě i schopnost přijímání pozitivních, ale i negativních prožitků, zároveň i vůle a odolnost se jim nepodvolit. Tuto schopnost můžeme označit jako flexibilitu. Potlačování negativních pocitů a prožitků nám může na malou chvíli přinést úlevu, avšak se zde setkáváme především s rizikem hromadění těchto negativních prožitků, které následně mohou výrazně ovlivnit naši psychiku (Paulík, 2017).

Odolnost vůči zátěži ve škole

Škola by jako výchovná instituce měla přispívat k rozvoji adaptačních schopností žáků, a to na rovině behaviorální, kognitivní a emocionální. Přece jenom děti ve škole tráví většinu kalendářního roku, v určitém věku především povinně. Může se tak zdát, že škola má podobnou funkci jako rodina, i když ji samozřejmě nahradit nemůže. Nicméně by se měla alespoň pokusit o poskytnutí pečujícího vztahu, dále by měla podporovat jejich potenciál v školních, ale i mimoškolních aktivitách, naučit je řádu, osobnímu rozvoji, sociální interakci.

Zde se však setkáváme s jakýmsi paradoxem, jelikož škola sama produkuje stresory, které výrazně žáky ovlivňují nejen v době, kdy ji navštěvují, ale často si je přenesou i do dalších let života.

Pravděpodobně nejvýraznějším stresorem školy je hodnocení a následný strach z neúspěchu, selhání nebo zklamání, které je zvýšeno v případě dysfunkce rodinného prostředí. Žák se často úkolům, zkoušení či jiné zátěži nemůže vyhnout a jelikož je účast povinná, ztrácí tak možnost zaměřit svou pozornost na něco, co by ho bavilo více. Další ze školních „strašáků“ může mít původ i v sociálních vztazích panujících ve třídě, které se pojí se šikanou, psychickým či fyzickým ubližováním, nezačleněním se do skupiny, poskytováním drog, záškoláctvím apod. (Paulík, 2017).

Školní zátěžové situace se týkají žáka jako jednotlivce či skupiny žáků, můžeme se s nimi setkat ve škole nebo v prostředí se školou spojeném. Zdroje mohou být různorodé a jejich působení může být v krátkodobém či dlouhodobém režimu. Projevují se ve trojí podobě, a to v podobě obvyklých požadavků, nároků nebo závažnější výzvy, anebo mohou dokonce ohrozit biopsychosociální sféry žáka. Provázet je mohou negativní stavy, které pak často mají dvojitý účinek: buď je jejich působení postupně kumulováno do té doby, než dosáhne kritické hranice, nebo se objevuje momentální nápor na žáka. Lze je hodnotit objektivně, avšak mnohem důležitější je to, jak jsou vnímány a prožívány žákem samotným (Čáp, Mareš, 2007).

Subjektivní prožívání záleží především na charakteru dané situace, jaké proporce výzva či hrozba má a jak moc je pro žáka nekomfortní. V tom všem hrají velkou roli samozřejmě i osobnostní vlastnosti, zkušenosti, věk, sebevědomí. Děti s nižší sebedůvěrou zažívají pocit ohrožení výrazně častěji než ty, kteří věří svých schopnostem a jejich pohled na situace je spíše optimistický. Výrazným faktorem je rovněž věk. Mladší děti nedokážou odhadnout míru ohrožení, a především její důsledky (Čáp, Mareš, 2007).

Kritické jsou pak zvláště stavy, kdy se žák ocitne v situaci, která po něm vyžaduje řešení úkolu, jenž je nad jeho možnosti, schopnosti a dovednosti nebo je na něj vyvíjen negativní tlak ze strany učitele, který je viditelný i před spolužáky či jinými učiteli. Případně prožívá spor s učitelem autoritativního nebo nadměru kritického typu, který v něm vzbuzuje strach. Ten se může projevit i ve styku s agresivními spolužáky. Rizikem takového konfliktu je především šikana. Oběť se často cítí bezmocná, mívá pocity outsidera, člověka, kterého téměř nikdo ve třídě nebere vážně, málokdo ho vyhledává a chce s ním trávit čas.

To, jak žák osobně zvládá zátěž ve škole, obecně vystihuje pojem „školní připravenost“, která se zaměřuje na míru školní zralosti v somatické, mentální, emocionální a sociální rovině a rozvoji dítěte (Paulík, 2017). Zvláště sociální rovina je ovlivněna oporou důležitých osob pro žáka. Ti, jenž měli sociální oporu vyšší, byli ve škole často úspěšnější než žáci bez ní (Paulík, 2017).

Odolnost a učitelé

Nároky spojené se školou se netýkají pouze žáků, ale i učitelů. Schopnost odolávání zátěži, která je na ně kladena se pak projevuje v pedagogických interakcích s žáky. Pokud kantor není vůči zátěži dostatečně odolný zvyšuje se riziko podrážděnosti, nespokojenosti, nepřiměřeného kladení nároků na žáky. Nejčastějšími zdroji stresu u učitelů může být nadměrná pracovní zátěž, nekomfortní fyzické podmínky pro vykonávání profese (hluk, špatné vztahy na pracovišti, nevyhovující prostředí), špatná organizační struktura, týkající se mimo jiné i byrokracie a administrativy či problémy vycházející ze špatného vymezených rolí. Lze sem zařadit i překážky, které stojí v cestě vzestupu kariéry, špatná spolupráce rodiny a školy (na jedné straně nezájem rodičů nebo na straně druhé až přehnaně kritický postoj k učitelům). Učitelé mohou mít také pocit nedostatečného uznání, a to jak na rovině finanční, tak psychické. Objevují se například i obavy ze ztráty zaměstnání, veřejného zesměšnění nebo negativního hodnocení.

V poslední době se nároky na pedagogy zvyšují. Česká vzdělávací soustava zavedla několik reforem, které jsou spojeny se změnami požadavků kladených na učitele. Po škole samotné je vyžadováno menší či větší nahrazení funkce například rodiny, a to i přes to, že její možnosti jsou v této oblasti omezené.

Zabránění většímu dopadu stresorů na žáky a učitelé je dosahováno nejen pomocí individuálních snah jedinců, kterých se daný problém týká, ale i rozšiřováním působnosti

školních psychologů a programů zaměřených na duševní zdraví a sociálních vztahů (Paulík, 2017).

1.5 Zvládání stresu

Pro úspěšné zvládání stresu je důležité se seznámit se základními termíny z oblasti, jež se týká vyrovnávání se s náročnými životními situacemi.

Adaptace

Slovo latinského původu znamená připravit, upravit, v naší oblasti zejména na duševní situaci. Adaptací se ale nezabývá pouze psychologie, setkat se s ní můžeme v biologii, sociologii, umění a mnoha dalších vědách. „*V soudobé psychologii se tato multimediálnost adaptace zdůrazňuje i požadavkem tzv. systémového přístupu ke studiu adaptace*“ (Křivohlavý, 1994, s. 40). Mezi témata, která se k soudobé psychologii pojí, patří například zvládání vlastní těžké situace, zármutku, životních krizí, těžkosti spojené s alkoholismem, drogovými závislostmi, zvládání strachu (Křivohlavý, 1994).

Coping

Tímto slovem bývá označeno aktivní a vědomé zvládání nadlimitní zátěže, ve které se člověk ocitne kvůli nemoci, nedorozumění nebo například konfliktům.

Lazarus určil dva typy copingu podle toho, jak působí, a to na coping zaměřený na problém, kdy je vyžadováno úsilí za účelem změny situace pomocí úpravy okolností nebo vlastního chování. Druhým typem je pak coping zaměřený na emoce, kdy se jedinec snaží dostat emoce pod kontrolu, aby nebyla narušována jeho integrita a vztahy s lidmi.

Z těchto typů bychom měli vybrat na základě zhodnocení situace – pokud uznáme, že je možné něco udělat, měli bychom zvolit coping zaměřený na problém, který je založen na úsilí uplatnění potřebných informací při změnách vlastního chování nebo při vyhledávání pomoci od druhých lidí. Coping, který je zaměřený na emoce, vybíráme tehdy, pokud hodnocení situace vyústí do závěru, že se nic udělat nedá (Paulík, 2017).

Rozdíl mezi adaptací a copingem

Oba pojmy se zabývají člověkem v náročné životní situaci. Avšak pomocí adaptace se vyrovnáváme se zátěží, která je pro člověka v přiměřené míře a normálních mezích. Coping je definován jako boj s nadlimitní zátěží, a to jak v intenzitě, tak v časovém měřítku, proto zde

nemluvíme o stresu, ale distresu. Organismus je zatížen ve větší míře, tělo proto vyžaduje vyšší stupeň adaptace, zápasení či ovládnání situace (Křivohlavý, 1994).

Role genderu v zátěži a jejím zvládnání

Jak už bylo uvedeno, coping reprezentuje různorodé chování, které člověk využívá v situaci, kdy se setká se stresem, který pro něj představuje velkou intenzitu. Zvládací strategie a zvládací styl ovlivňují osobnostní dispozice, jako například vědomosti, dovednosti, zkušenosti apod., a situační podmínky. Takzvaný osobnostně dispoziční přístup ke zvládnání takových situací předpokládá, že ačkoli se jedná o různorodé situace, se i tak setkáváme s přetrvávajícími postupy ovlivňující naše jednání v náročných situacích. Tento úhel pohledu je zaměřen na stabilní a konzistentní reakce, tedy copingové strategie. Pokud budeme brát maskulinitu, která je charakterizována rysy jako je ambicióznost, asertivita a dominance, a feminitu, jež vystihují rysy vřelosti a jemnosti (Paulík, 2012) nebo jinými slovy oba pojmy lze definujeme jako „*sociálně-psychologický konstrukt souboru ženských a mužských vlastností a rysů, uznávaných univerzálních vlastností a chování utvářených po staletí v sociálním kontextu, je určující pro prožívání a chování ženských a mužských jedinců, vymezuje jejich role, jejich identitu, funguje normativně*“ (Paulík, 2009, str. 161) za osobní dispozice, můžeme očekávat, že budou mít vliv na stresovou reakci. V tomto smyslu jsou pak považovány za moderátory, tudíž se podílejí na chování v různých situacích a také na jejich zvládnání, popřípadě volbě copingových stylů a strategií. Strategie, které jsou charakteristické tím, že mohou být ovlivněny aktuálním stavem a hodnocením situace, a tak se v průběhu zvládnání zátěžové situace mění, nazýváme mediátory. Mnohé výzkumy (Gianakos, 2000, Kebza, 2005, Fedáková, 2005) ukazují, že genderové role v tradičním pojetí jsou spjaty s prožíváním stresu a výběrem copingových strategií především v pracovním prostředí. Výsledky výzkumů, které jsou orientovány na copingové strategie a gender, jsou ale většinou nejednotné (Paulík, 2012).

Když se přesuneme k období dospívání, můžeme říci, že dospívající často vyžadují dodržování mužských a ženských standardů, souvisí to i se zvýšenou kritičností a netolerancí k odlišnostem. V adolescenci také dochází ke genderově podmíněné diferenciaci sebepojetí, která se u dívek a chlapců výrazně liší. Dívky bývají sebekritičtější, více jim záleží na tom, jak je vidí jejich okolí a jaký na něho udělaly dojem. Jsou citlivější na vlastní chování i prožívání. Mají potřebu udržet si pozitivní vztahy a hodnocení. Chlapci se většinou považují za schopnější, tolik nad sebou a svým prožíváním neuvažují. Více se orientují na dosažení pozice než na mezilidské vztahy. Často si také přisuzují větší míru vlivu na svůj život, což může souviset s větší sebedůvěrou (Vágnerová, 2012).

Studie, jíž se zúčastnili evropští adolescenti ze sedmi zemí, byla zaměřena na porovnávání strategií pro daný problém a styly zvládnání, ukazuje, že většinu stresorů v adolescenci představují každodenní události, do kterých spadají hádky s rodiči nebo neshody s vrstevníky. Seiffge-Krenke (1995) uvedl, že pokud stresory souvisí právě s vrstevníky, dospívající používají aktivnější strategie zvládnání stresu, pokud si ale dělají starosti s rodiči či školou, volí dysfunkční strategie (Gelhaar a kol., 2007)

Rovněž bylo zjištěno, že starší adolescenti mají tendenci vykazovat chování zaměřené na emoce a méně o problémech diskutují s rodiči, komunikují spíše s kamarády či institucemi. Co se týče pohlaví, lze říci, že ženy vyhledávají sociální oporu častěji než muži. Ti volí spíše fyzicko-rekreační strategie a relaxaci. Jedná-li se o dysfunkční formy zvládnání, ženy spíše používají přání, strategie, které napomáhají snižování napětí a většinou se stáhnou samy do sebe. Muži se zaměřují na emoční východiska a často problém ignorují. Výzkum zaměřený na vnímání stresu ukázal, že ženy zažívají více stresu než muži. Seiffge-Krenke (1995) argumentuje tím, že rozdíl není v kvantitě, ale totožný stresor je pro ženy až čtyřikrát více stresující než pro muže (Eschenbeck a kol., 2007, Gelhaar a kol., 2007)

2. Psychosomatické projevy u dětí a adolescentů

Následující kapitola se bude zabývat propojením fyzické a duševní stránky, tedy psychosomatikou. Základy této vědy jsou postaveny na psychoanalýze a teorii stresu.

V širším slova smyslu psychosomatika předpokládá, že „*člověk ve zdraví a v nemoci v každém svém momentálním stavu i v průběžném pohybu svého bytí představuje jednotu psychického a somatického se svým prostředím*“ (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993, s. 21). Brát v potaz tak musíme spojitost somatickou, sociální a psychickou. Tímto nejširším pojetí se zabývá lékařská problematika.

V užším pojetí psychosomatika nahlíží „*na člověka zdravého i nemocného v takové míře zjednodušení, se kterou lze smysluplně prakticky zacházet, a tedy klinicky pracovat*“ (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993, s. 21).

V nejužším pojetí lze psychosomatiku definovat jako syndromy nebo choroby právě tohoto rázu. „*Jde o ty nozologické jednotky, u nichž psychosociální faktory mají své pevné (a někdy i charakteristické) místo nebo se jejich vliv důvodně předpokládá jako podstatný*“ (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993, s. 22).

Někdy je psychosomatika mylně viděna jako medicína, která řeší primárně duševní trápení, jehož příčina je přisuzována odpovědnosti tělesné poruše, ale až v sekundárním pojetí. Člověk ale nemůže onemocnět pouze psychicky nebo fyzicky, potíže téměř vždy zasáhnou obě složky lidské schránky a pouze jeden z aspektů je více viditelný. Abychom ale mohli popsat podstatu lidské nemoci psychosomatického původu, je nutné představit komplexní definici lidského zdraví, tedy stavu, kdy je vše v pořádku.

2.1 Pojem zdraví

Definice má kořeny už v historii, konkrétně v knize Martina Heideggera *Bytí a čas* (1927, dle Danzer, 2001). Ten vidí jako nejdůležitější znak zdravého člověka otevřenou existenci, a to k materiálu, přírodě, duchovnu, bližním, kultuře atd. Při snížení otevřenosti a omezení kontaktu s okolním světem pak podle Heideggera hrozí duševní a tělesné onemocnění.

Zdraví je také závislé na suverenitě jedince, individuálních a vrozených dispozicích. Je ovlivněno i okolními vjemy, které mají vliv na jeho náladu. Mezi takové můžeme zařadit sny, zážitky, setkání, očekávání. To vše utváří to, jak se právě cítíme, tedy náš momentální stav. Mezi nálady rozšiřující lidské bytí ve světě a tím i kladné působení na zdraví může patřit láska, humor nebo naděje, ty pak přispívají i vývoji a posilování mezilidských vztahů.

Výrazným aspektem zdraví je i individualita. Procesem individualizace se zabývali již psychologové a filozofové v minulosti. Stejně tak jako umělecká díla a hudební skladby má i člověk svůj osobitý styl, vzhled, rytmus, harmonii a tempo. Pokud nemá dost prostoru a času pro sebevyjádření, vystavuje svoji individualitu riziku, že o ni přijde. Jeho psychická i tělesná stránka pak mohou výrazně strádat (Danzer, 2001).

Pojem zdraví tak lze shrnout slovy Jara Křivohlavého, který píše, že: „*zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální, a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“ (Křivohlavý, 2009, s. 40).

Na základě těchto odstavců, tak můžeme říci, že se zdraví opírá o psychickou, fyzickou a sociální pohodu člověka, která mu napomáhá k rozvoji osobního potenciálu, překážkou jeho rozvoje může být nemoc. Ta vzniká narušením jedné ze tří zmíněných stránek. K takovému stavu dochází i v období dospívání, kdy dítě prochází hned několika typy změn.

2.2 Období dospívání

Dospíváním bývá označována část lidského vývoje, kdy se z dítěte stává dospělý člověk. Můžeme ho rozdělit na tři části – prepuberta, puberta a adolescence. Jedinec prochází prudkými fyzickými, hormonálními, emočními, kognitivními i sociálními změnami a je zároveň podroben tlaku rodiny a školy, kteří od něho požadují zodpovědné jednání a čím dál tím více i samostatný život. To vše může dospívajícího vystavit větší míře stresu, který se následně projeví například v úzkostech, depresích nebo onemocněních psychosomatického typu.

Fyzický vzhled a to, jak se jedinec po této stránce prezentuje, má především v době puberty a adolescence výrazný podíl na rozvoji vlastní identity. Adolescent svému vzhledu věnuje zvýšenou pozornost, porovnává se s ostatními, snaží se jít ruku v ruce se současnými trendy. Právě proto v období puberty a adolescence hrozí větší riziko poruch příjmu potravy a duševních onemocnění vycházejících například z nízkého sebevědomí.

Změny nastávají i v psychickém vývoji. U dospívajících se často objevuje emoční nestabilita, mladí se učí lépe rozpoznávat své emoce a pracovat s nimi. Vyrovnat se s tím, jak se cítí a proč se tak cítí, může být často náročné, a proto se jedinec může uchýlovat k uzavřenosti. V tomto období se rovněž mladí začínají zajímat o to, kdo skutečně jsou, což souvisí s budováním vlastní identity a hledáním svého místa ve světě. Dospívající má potřebu řešit si své problémy sám a je často kritický k názorům druhým, zejména k rodičům, což může vést k neshodám a hádkám v rodinách, které pro dítě i rodiče mohou být stresující. Kritičtější ale bývají i sami k sobě, a to zejména ke svým schopnostem, fyzickému vzhledu, chování nebo

emocionálním reakcím. Ke konci adolescence se přehnaná kritičnost pomalu vytrácí. Pozornost v období puberty může být dočasně zhoršena kvůli bdělému snění, kdy dospívající uniká do svých představ, ve kterých odráží přání, plány, představy o budoucnosti. Prozatím kvůli němu může být zhoršený i školní prospěch. Zde tak může dojít ke konfliktu, kdy rodiče od dítěte očekávají kvalitní studijní výsledky, ale kvůli problémům s pozorností je jejich dosažení pro pubescenta náročnější. V adolescenci se koncentrace pozornosti zlepšuje, jedinec se umí záměrně koncentrovat a bdělým sněním není tolik ovlivňován.

Pubescent a adolescent se mění i po stránce sociální. Typická je snaha o emancipaci od rodiny. Nastává tzv. období druhého vzdoru. Velkou roli zde hrají citové vazby, které byly utvářeny do období puberty. Čím hlubší byl vztah mezi rodičem a dítětem, tím snadněji probíhá úsilí o emancipaci, a i přes veškeré změny pubescent cítí, že mu jsou rodiče oporou a v náročných životních situacích mu mohou pomáhat. V dospívání mají často vrstevníci důležitější roli než rodiče, vztahy mají charakter párový nebo skupinový. Dospívající se shodují v kritice dospělých a společně mohou řešit své první lásky, zároveň jsou tolerantnější k nedostatkům. Zdravé přátelství rovněž přispívá k lepšímu zvládnutí sociálního tlaku a emocionálního stresu. Ke konci adolescence si už jedinec dospělého váží a k jeho názorům je vstřícnější. Přátelské i milostné vztahy mají hlubší charakter (Thorová, 2015).

Ke zvýšení odolnosti vůči stresu tak mohou přispět zdravé rodinné a přátelské vztahy, dále zdravé návyky spojené se zdravým stravováním, fyzickou aktivitou, dostatkem spánku a psychohygienou.

2.3 Nejvýraznější stresory v období dospívání

Nejvíce stresorů má spojitost se školním prostředím. Hrozí zde riziko srovnávání, velké a nepřiměřené zátěže, šikana a problémy v mezilidských vztazích. Tuto skutečnost vystihují slova Medved'ové, která hovoří o: „*aktuální nebo jen potencionální situaci, kterou sám žák považuje za nepříjemnou, náročnou, těžko zvladatelnou, popřípadě situaci, která ho ohrožuje nebo je pro něj (somaticky nebo psychosociálně) nebezpečná*“ (Medved'ová, 2001, s. 544). Stresory, které vychází ze školní zátěže, M. Halvínová rozděljuje hned do několika kategorií, a to učební činnosti žáka, sociální role žáka, mezilidské vztahy ve škole, životní cíle žáka a potřeba osobního rozvoje, rodina žáka ve vztahu se školou a škola jako společenská instituce. Zátěžové situace vycházející ze stresu mohou rovněž vyplívat z nerespektování úrovně školních předpokladů, které se týkají především množství a náročnosti učiva, volby nevhodného způsobu výuky a špatně zvoleného ověřování vědomostí a dovedností žáků (Mlčák, 1999).

V období adolescence se dospívající často setkávají s emoční nepohodou, pocity napětí a nejistoty, které mohou přetrvávat z puberty. Podle J. Irvinové dospívající usilují o formování osobní identity a vlastního sebepojetí, snaží se získat sociální zručnost a zodpovědnost, pokouší se o dosahování osobní autonomie, vývoje charakteru a hodnotového systému. S naplňováním těchto cílů dochází i k osvojování nových rolí, a to v rovině biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální. Většina z nich přichází postupně, tudíž se s nimi jedinec většinou stihne vyrovnat. Potíží nastává ve chvíli, kdy se problémy nakupí do jednoho období nebo okamžiku. Adolescenti je pak neberou jako výzvu, nýbrž jako komplikující. Stresujícími se mohou stát i situace každodenního života, rozsah stresorů pro adolescenty je tak výrazně širší. Zmínit můžeme přechod ze základní školy na střední, kdy dospívající přes týden bydlí na domově mládeže, dále nové partnerské a sexuální role.

Na základě výzkumu O. Řehulkové a E. Řehulky (2001), který se týkal gymnazistů ve věku 19 let, byly zjištěny tyto skupiny stresorů. Jsou řazeny v pořadí podle závažnosti:

1. Stresy sociálně-vrstevnické
2. Stresy z nespokojenosti se sebou samým
3. Stresy sociálně-partnerské
4. Stresy ke vztahu k rodině
5. Stresy ze studijní činnosti
6. Stresy z komunikace s lidmi
7. Stresy a konflikty v jednání s učiteli
8. Stresy z tělesné nedostačivosti (+zdravotní problémy)
9. Stresy z orientace ve světě
10. Stresy z obav z budoucnosti

Shrme-li, stresory vznikají především kvůli obtížím spojenými se zvládnutím úkolů, s nimiž si většina dospělých dokáže jednoduše poradit. Mezi ně patří hledání vlastní identity, touha po svobodě, nové sociální role a interpersonální vztahy. Střední a pozdní adolescence je tak z hlediska akademických a vrstevnických stresorů nejzávažnější (Urbanovská, 2010).

2.4 Psychosomatika v období dětství a dospívání

Obtíže tohoto typu se vyskytují po celý život, ale v dětském věku jsou stále častější. Vliv na jejich výskyt mají už faktory v prenatálním období. Závisí na tom, jak žena prožívá těhotenství, jak její mateřství prožívá partner nebo do jaké míry se stresuje. Jedním z předpokladů, proč mohou psychosomatické poruchy vznikat, je zranitelnost a vulnerabilita.

V nich se odráží činitelé genetické, vývojové, prostředí, ale i faktor času. Psychosomatické poruchy vznikají snáze v období dětství. Hraje zde roli to, jak moc nebo popřípadě málo je psychosomatický vztah diferenciován v souvislosti se stupněm integrace celku osobnosti. Dětství je i proto nazýváno „zlatým věkem“ psychosomatiky.

Emoční a fyziologické faktory sice působí současně a navzájem se ovlivňují, ale problémy se projevují především v tělesné oblasti. Čím déle se rozvíjí, tím obtížnější je jejich léčba a dosáhnou-li velké intenzity, mohou v některých případech ohrožovat život. K podcenění psychosomatické poruchy může dojít při konfliktu dvou stran. Na jedné je organicky orientovaný lékař, jenž bagatelizuje psychosomatické poruchy, na straně druhé pak života ohrožující stav, který je zapotřebí v co nejrychlejším čase vyřešit (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993).

Dětské a adolescentní poruchy s psychosomatickými projevy rozdělujeme do čtyř oblastí:

1. Psychosomatické reakce
2. Funkční poruchy
3. Psychosomatické poruchy s organickými projevy
4. Specifické psychosomatózy

2.5 Nejčastější psychosomatické projevy u dětí a adolescentů

Záchvatové projevy a kolapsové stavy

Při těchto stavech dochází k poruchám nebo ztrátě vědomí. Ve většině případů vznikají náhle a jejich ráz je dramatický. Řadíme se záchvaty neepileptického typu nebo takové typy záchvatů, které mají sporný EEG nálezn. Jako společné znaky můžeme uvést například to, že se projevují pouze na jednom místě (doma, ve škole, v práci), mají apelativní funkce a jejich trvání je relativně dlouhé. Konkrétně sem patří kardiofobické záchvaty, při kterých dochází k poruchám srdečního rytmu a silným úzkostem, migrenózní stavy a jiné psychogenní záchvaty. Jako psychosociální faktory můžeme zmínit úzkost a zvládání agresivity v kontextu odchodu od rodiny v rámci osamostatnění. V rodinné rovině mohou absentovat schopnosti potřebné ke zvládání konfliktů a krizí, partnerská problematika nebo potíže spojené s individualizací u rodičů.

Psychosomatické respirační poruchy

Významnou roli při těchto poruchách hraje úzkostné prožívání, sociální interakce a její vliv v rodině a mimo ni. Řadí se sem bronchiální astma, které se projevuje dušností, jejíž intenzita a

doba trvání je různá. Záchvaty způsobuje sevření průdušek a průdušinek a zvýšená sekrece hlenu. Tyto stavy jsou spjaty s interakcí v rodině a emočním distresem, projevovat se mohou i kvůli perfekcionistickým tendencím rodičů nebo nadměrnou potřebou ochrany dítěte. Dále se sem řadí záchvaty dechové insuficience a hyperventilační stavy. Záchvaty dechové insuficience občas mohou být zaměňovány se záchvaty dušnosti, odlišují se ale tím, že nemají výdechovou specifickou. Na jejich vrcholu může dojít až ke ztrátě vědomí. Jejich vznik má nejčastěji počátky v období puberty a prepuberty, kdy dochází k osamostatňování. Hyperventilační stavy se projevují zrychleným dýcháním bez možnosti výdechu a úzkostmi s vegetativním doprovodem. Patří sem rovněž psychogenní kašel. K tomuto typu kašle dochází obvykle v bdělém stavu a je doprovázen dráždivými záchvaty. Jeho výskyt je častější u mladších dětí. Příčinou mohou být nepřiměřené požadavky na úspěšnost při průměrných nebo podprůměrných schopnostech dítěte. Jedná se tedy o náročné podmínky, které rodina, škola nebo okolí dítěti vytváří (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993).

Gastrointestinální psychosomatické poruchy

Do této oblasti řadíme potíže jako vředová onemocnění žaludku a dvanáctníku nebo onemocnění tlustého střeva, které jsou podmíněny psychosomatickými faktory. Trávicí ústrojí je spojeno s přijímáním potravy a tím pádem tedy i uspokojováním primárních fyziologických potřeb. V této rovině dochází k utváření vztahové kvality už mezi matkou a novorozencem. Problémy trávicího ústrojí mohou být zapříčiněny zhoršenou schopností sebeovládání spojenou s agresivitou.

Psychosomatické febrilní stavy a subfebrilie

Tento typ onemocnění je častý zejména u školních dětí. Vede k dlouhodobé školní absenci a častým hospitalizacím. Komplikace bývají propojeny s dalšími psychosomatickými onemocněními v tělesných oblastech. Příčiny opět mohou vycházet z rodinného prostředí, kdy rodina klade na dítě nepřiměřené nároky nebo se obává potencionálních onemocnění. V subjektivní rovině může dítě trpící tímto typem psychosomatických obtíží mít problémy s pochopením smrti a následným vyrovnáním.

Mentální anorexie

Její závažnost spočívá v tom, kdy a v jakém věku vznikla. Pokud dítě (častěji se vyskytuje u dívek) trpí takovými problémy již v útlém věku, dochází k závažné devastaci organismu. Z psychopatologických činitelů je nejčastější deprese, která se ale projevuje odlišně než u

dospělých. Může mít známky poruch sebehodnocení, neschopnosti se soustředit, emoční nevyrovnanosti, bolestmi hlavy a narušením sociální komunikace. Nejčastěji k depresím dochází v období dospívání, kdy jedinec začne přibývat na váze a má pocit, že ztrácí kontrolu nad svým tělem. Proto začne zařazovat striktní diety a omezovat se v konzumaci jídla. Tyto problémy mohou být zapříčiněny neschopností přijímat rozhodnutí, neschopností komunikace v rodině, nadměru protektivní vztahy v rodině či vtažení dítěte do konfliktu mezi rodiči (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993).

3. Podpora duševního zdraví ve škole

3.1 Ukotvení v legislativě

Tato kapitola se zabývá tím, kolik prostoru je v Rámcově vzdělávacích programech věnováno výchově k duševnímu zdraví, v jakých částech RVP se vyskytuje a jak je koncipována. Rámcové vzdělávací programy jsou vybrané v souvislosti s typem škol, na kterých proběhl výzkum.

Rámcové vzdělávací programy středního odborného vzdělávání

Výchova k duševnímu zdraví se zde nachází v dílčím celku Vzdělávání pro zdraví. Jeho cílem je poskytnout žákům znalosti a vědomosti, které potřebují k prevenci a aktivní péči o svoje zdraví. Dalším úkolem je rozvíjet a podporovat jejich postoje a návyky ke zdravému životnímu způsobu života a odpovědnosti za své zdraví po celý život. Vzdělávání pro zdraví klade důraz jak na biologické, psychické, tak sociální potřeby a jejich celkovou jednotu. Jde tedy o porozumění tomu, jak působí zdravá výživa, pozitivní emoce, negativní emoce a jejich překonávání, mezilidské vztahy a další vlivy na zdraví. Varuje před různými druhy závislostí a vytvořenými ideály tělesné krásy. Tento celek směřuje k tomu, aby si žáci dovedli vážit svého zdraví a vědomě ho chránili, aby dokázaly rozeznat faktory ohrožující duševní i tělesné zdraví a měli v povědomí prostředky, které jim mohou pomoci k jeho ochraně. Součástí Vzdělávání pro zdraví je i učivo tělesné výchovy, které je dále rozpracováno v celku Tělesná výchova a sport.

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia

Výchova ke zdraví spadá do oblasti Člověk a zdraví. Cílem této oblasti je upevnění znalostí žáků o zdraví a rozvinutí dovedností, které přispívají zdravému životnímu stylu, a to nejen v období vzdělávání, ale i v dospělosti. Tato oblast je v RVP zařazena především proto, aby absolventi gymnázií mohli do budoucna ovlivňovat zdravotní a životní postoje ke zdraví jak svému, tak celé společnosti. Konkrétně se Výchova ke zdraví snaží, aby její charakter byl hlavně praktický a aplikační. Vychází z přírodovědného a společenskovedního vzdělávání a zabývá se například rizikovým a nerizikovým chováním, a to jak ve vztazích partnerských, tak rodičovských, dále upozorňuje na nevhodné vlivy návykových látek. Povědomí o duševním zdraví je také rozvíjeno pomocí již zmíněného Občanského a společenskovedního základu, jehož součástí je vzdělávací obsah Člověk jako jedinec. Ten se zabývá učivem o lidské psychice, osobnosti člověka a psychologie v každodenním životě. V poslední zmíněné oblasti

by měly být obsaženy zásady duševní hygieny, postupy při řešení náročných životních situací a systémy psychologického poradenství.

3.2 Klima ve třídě

Pozitivní klima třídy kladně působí na učební proces a dosažené výsledky žáků. Zároveň podporuje rozvoj mezilidských vztahů, sociálních dovedností a snaží se minimalizovat rizikové chování mezi žáky. V příznivém klimatu jsou si žáci dobře vědomi vzájemné podpory, spolupráce, nebojí se ozvat, když potřebují pomoc a v kolektivu panuje přátelská atmosféra. Soutěživost se vyskytuje v přiměřené míře. Klimatu výrazně přispívá rovněž učitel, který žáky podporuje a snaží se udržet jak dimenzi, která je zaměřena na výkony, tak tu vztahovou v rovnováze. V jeho rukou je rovněž kvalita výuky, která spočívá hlavně v jeho profesních kompetencích. Na studenty působí také hodnoty uznávané školou. Zejména na středních školách je kladen důraz na výsledky, osvojování si znalostí a následné hodnocení. Důležitý je i požadavek na péči a respekt, který se od učitelů očekává. Stylem a způsobem výuky dokáže vytvářet model jedince, který si váží hodnot druhých a disponuje ideálními vlastnostmi. Pomocí různorodých aktivit dává studentům příležitost, aby mohli vyniknout v oblasti, která jim jde nejvíce. To přispívá jak k lepšímu sebepoznání, tak k poznání se mezi žáky, ale i na rovině žák – učitel. Další významnou složkou jsou pozitivní očekávání. Součástí učebního procesu by měly být charakteristiky, které jedince dovedou k přesvědčení, že je schopen úkoly splnit a vypořádat se s nimi, případný nezdár může být impulzem a výzvou pro další práci. Následující dvě složky, jež budou zmíněny, jsou na středních školách často opomíjeny. První z nich je podpora učitelů, a to skrze týmové práce a spolupráce, nejen mezi žáky, ale i mezi sebou. Škola by jim tak měla poskytnout a umožnit vzájemnou spolupráci. Druhou je fyzikální prostředí. Často je znatelné hned na první pohled. Pro studenty je vhodné, aby učitelé měli snadný přístup k jejich lavicím. K příznivému klimatu přispívají rovněž příležitosti, které vybízí k tomu, aby se žáci aktivně podíleli na vzhledu školy (Krejčová, 2011).

Řada zmíněných bodů, které jsou často zásadní pro úspěšnost ve škole, bývají problematičtější zejména při přechodu ze základní na střední školu. Příznivým klimatem lze do značné míry ovlivnit například docházku, která je ve vyšších ročnících již ve zodpovědnosti žáků. Pozitivní klima rovněž přispívá k redukci kázeňských problémů a posiluje vztahy mezi žáky. Střední školy by tak budování kvalitního školního klimatu měly mít v povědomí (Krejčová, 2011).

3.3 Interakční styly ve třídě

Pomocí výzkumů, které se zabývali tím, jak by se měl učitel ideálně chovat, bylo zjištěno, že žákům vyhovuje nejvíce demokratický vztah učitele a žáka. Oceňují porozumění, spravedlnost, smysl pro humor, důslednost, pochopení jejich problémů a přiměřené užívání pochval. Mimo didaktických dovedností učitele je pro žáky také stěžejní motivace. Ta se může projevat skrz uspokojení z dosažení cíle, pomoci při vzdělávání, empatii, rozvíjení schopností a dovedností, ale také charakterových zvláštností. Naopak silná dominance vede k nepříznivému klimatu a často se negativně promítá do výuky. Mezi nežádoucí vztahy patří rovněž „syndrom pomáhajícího učitele“, který dětem pomoc vnucuje a je bezkonkurenčně přesvědčen o správnosti svého postupu. Vlastní uvědomění si těchto zvláštností vypovídá o tom, že si je učitel vědom subjektivní odpovědnosti za úspěšnost a neúspěšnost žáků. Výrazným faktorem je rovněž pedagogická komunikace, ve které se odráží jednotlivé vztahy, a to nejen mezi učitelem a žákem, ale celou třídou. Takováto komunikace je realizována pomocí verbálních i neverbálních projevů. Mezi ně patří tempo řeči, tón hlasu, hlasitost, mimika, gestikulace apod. Sdělené aspekty mají kognitivní, afektivní a regulační charakter. Jelikož je člověk bytostí biosociální, vyžaduje společnost druhých lidí, a to i prostřednictvím komunikace. Požaduje takovou, která uspokojí potřeby vycházející ze vzájemného porozumění, respektu, tolerance a uznání. Pokud je v komunikaci obsažena bezohlednost, lhostejnost nebo arogance, může dojít k frustraci nebo zhoršení psychosomatického stavu dítěte. Tyto problémy se pak mohou promítnout do vývoje a výkonu (Čáp, Mareš, 2001).

Jako složitou sociální dovednost formulující se během života a vývoje učitelovi osobnosti můžeme definovat tzv. pedagogický takt. Jestliže ho učitel má, dokáže správně rozpoznat, kdy je žákům výklad srozumitelný a kdy jejich pozornost klesá. Na základě toho, pak může zařadit přestávku nebo aktivitu, díky níž opět dosáhne žádoucího stavu ve třídě. Je si také dobře vědom toho, jak má formulovat pochvaly a napomenutí. Pedagogický takt se formuje již v raném dětství, a to prostřednictvím nejbližšího prostředí, které dítě rozvíjí v oblasti sociální percepce, komunikaci, empatii, porozumění a ohleduplnosti. V návaznosti na to dochází k rozvoji sociálních dovedností v práci s dětmi, a to pomocí praxe, doučování, vedení táborů apod. (Čáp, Mareš, 2001).

3.4 Pedagogicko-psychologická pomoc žákům

Probíhá především skrze školního psychologa a metodika prevence. Zmíněné osoby mohou žákům poskytovat například sociální oporu. Ta je užitečná tehdy, pokud jedinec žije v prostředí, kde se mu takovéto potřeby nedostává nebo je problém nakolik závažný, že je

zapotřebí profesionální pomoci. V ideálním případě by sociální oporu měl mít u rodiny, kamarádů, spolužáků apod. Jinými slovy můžeme říct, že vychází z pozitivních vztahů, které utváří jeho nejbližší prostředí (Vališová, Kasíková, 2007). V širším slova smyslu sociální oporu lze chápat i jako pomoc, která je poskytována člověku v krizové situaci. Obecně tedy můžeme mluvit o činnosti, díky které může dojít ke zlepšení stavu člověka, jenž prožívá tíseň (Křivohlavý, 2009).

Oporu můžeme rozdělit na emocionální, informační, instrumentální, kladnou zpětnou vazbu vyjadřující potvrzení nebo pomoci sociálního společenství. Citová opora spočívá v aktivním naslouchání, pocitech útěchy, opory a naděje. Postižený se tak může posluchači bez obav svěřit. Jestliže mluvíme o informační opoře, jedinec požaduje radu, doporučení nebo návrh postupů, které mu pomůžou ve vyřešení situace. Instrumentální opora probíhá skrz poskytnutí hmotné pomoci nebo pomáhajícího chování. Konkrétně například poskytnutí vody žíznivému, pomoc s doučováním nebo úkolem. Opora potvrzující platnost pomáhá vzbuzovat pocit, že člověk není mimo normy společnosti a povzbuzuje ho k dalším úkolům. Poslední zmíněný typ opory, která je poskytována sociálním společenstvím, je založena na pocitu sounáležitosti s ostatními, společném prožívání emocí, začlenění do skupiny. Může probíhat prostřednictvím kroužků, sportovních oddílů, společenství apod. (Vališová, Kasíková, 2007).

ANALYTICKÁ ČÁST

Výzkum

Předmětem výzkumné části je pilotáž přípravy na hodinu. Je dělena do několika bloků, ty jsou rozděleny na dílčí části. První část se týká výkladu teorie stresu a psychosomatiky. Následující se zabývá příspěvky aktivit žáků s cílem zjistit kolik toho o duševním zdraví vědí, jak se o něj starají, jak se u nich stres projevuje, jaké techniky ke snížení stresu využívají a kde na ně přišli. Poslední část představuje doporučení, praktické cvičení a aktivity, které lze zařadit při každodenním, ale i nárazovém stresu. V další části mého výzkumu analyzuji hodiny, ve kterých jsem přípravu využila.

Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo vytvořit pilotáž univerzální přípravy na hodinu, která může najít využití při hodinách občanské výchovy. Důraz je kladen na pestrost, získávání nových informací, vytvoření prostoru, který bude příjemný a žádoucí ke sdílení informací, a především na praktické cvičení a cesty, které žáci mohou využít jako první pomoc při krátkodobém i dlouhodobém stresu a zmírnit tak jeho negativní dopady. Zároveň jsem chtěla zjistit, jaké povědomí o duševní hygieně studující mají, kdy se o své duševní zdraví začali více zajímat a jak se chovají v každodenních stresových situacích.

Výzkumný soubor

Vytvořenou pilotáž přípravy na hodinu jsem využila ve třech typech středních škol. První z nich byla střední pedagogická škola pedagogická, druhou školou bylo gymnázium a třetí střední škola automobilní. Cíleně jsem výzkum provedla v prvních ročnících. Jedním z cílů bylo zjistit, zda poměrně nově utvořená třída je schopná komunikace a sdílení celkem osobních informací a zároveň snaha o vytvoření prostředí, které by bylo takovémuto sdílení příjemné. Záměrně jsem zvolila různé typy škol, abych se mohla zaměřit i na to, jakou roli v diskusi o duševním zdraví hraje kolektiv složený převážně z dívek, převážně z chlapců nebo třída, ve které se nachází jak dívky, tak chlapci.

Metody výzkumu

V praktické části bylo využito hned několik metod kvalitativního výzkumu. Žáci byli předem informováni o provedení výzkumu prostřednictvím učitele občanské výchovy nebo metodika prevence. Informace jsem od nich získávala pomocí rozhovoru, který vycházel

z předem připravených otázek v pilotáži přípravy na hodinu. V návaznosti na to, se pak často rozpoutala diskuse mezi žáky, do které jsem se snažila zasahovat jen zřídkka. Nedílnou součástí bylo i pozorování, a to jak práce ve skupinách, kde jsem si všímala způsobu komunikace a sdělování si poznatků a informací, tak chování jednotlivých žáků. Zejména tedy toho, kdo a jak se zapojuje, jestli mluví či nemluví k tématu nebo jestli o něj vůbec jeví zájem. Žáci své poznatky zaznamenávali na papír, který jsem si na konci hodiny vybrala a využila ke zpracování dat. Součástí bylo i závěrečné hodnocení hodiny. U zpracování jsem zároveň využívala poznámky, které jsem si vedla během hodiny. Týkali se projevů, jichž jsem si všimla díky pozorování. Hodnocení žáků jsem tak využila k reflexi hodiny a sebereflexi. Co se týče sebereflexe, jsem si vědomá toho, že na mě byla znát nezkušenost s vedením hodin na střední škole, i proto mi pravděpodobně zpočátku trvalo, než jsem se do své role dostala. Zmíněná nezkušenost se projevovala především nervozitou, tělesným neklidem, zrychleným tempem řeči či přerázkami. Na druhou stranu mám pocit, že právě kvůli tomu, že ze mě ještě není pedagog, jsem byla žákům bližší a hodina měla atmosféru spíše povídací a sdělovací. Snažila jsem se být vnímavá a empatická k postřehům, při rozhovorech dbala na povzbuzení, aby žáci viděli, že jim rozumím. Používala jsem jak projevy verbální, tak neverbální. Na konci aktivity vždy došlo ke shrnutí a vypíchnutí nejdůležitějších bodů, popřípadě cíle aktivity.

Etika výzkumu

Na vybraných školách jsem prostřednictvím emailu kontaktovala vyučující společenskovedních předmětů, zvláště občanské výchovy, a metodiky prevence. Ti byli srozuměni s tím, jak výzkum bude probíhat, na co je vytvořená pilotáž zaměřená, co všechno obsahuje a zahrnuje a co je jejím cílem. Stručný přehled pak učitelé podali žákům, ti o výzkumu věděli zhruba týden dopředu. Žáci byli informováni o možnosti nesdílení informací nebo nezapojení se do aktivit, pokud by pro ně účast v některé z nich byla zvláště nepříjemná nebo stresující. Školy, které se do výzkumu zapojily, mi neposkytly souhlas se zveřejněním svého jména, proto jsou anonymizovány.

1. Příprava na hodinu

Časová dotace vytvořené přípravy je 90 minut, tedy dvě vyučovací hodiny. U jednotlivých aktivit je uveden čas, který určuje, jak dlouho by optimálně měla daná část probíhat. V souvislosti s daným kolektivem se ale jednotlivé časové bloky mohou měnit.

VÝKLAD I.

Tématem dnešní hodiny je duševní zdraví a práce se stresem. Hodina bude mít pomyslně tři části. Na začátku vám povím něco málo o stresu a jeho působení, v druhé části dostanete prostor vy v několika aktivitách a budeme si povídat o vašich zkušenostech se zvládáním stresu. V poslední části se společně naučíme dechová cvičení, která můžeme vyzkoušet, když se nebudete cítit dobře a vyzkoušíme si aktivitu zaměřenou na imaginaci.

Stres

Stres lze definovat jako přirozenou reakci těla na situace, ve kterých musíme řešit náročné úkoly nebo změny v našem okolí. Mezi takového okolnosti patří testy, zkoušky, veřejná představení, problémy týkající se mezilidských vztahů (konflikty v rodině, poznávání nových lidí). Stresové situace prožívá každý člověk a je běžné, že se při nich necítíte ve vlastní kůži. Každý z nás je jiný, proto ho stresují odlišné věci a reakce jsou odlišné rovněž. Pro někoho je stresující oslava, kde většinu lidí nezná, jiný má zase strach z projevu před více lidmi a další se bojí zkoušení z matematiky. K situaci vyvolávající stres může dojít, pokud zažíváme ztrátu, výzvu nebo ohrožení. Na stav duševních vlastností, schopností, vědomostí a kompetencí mají vliv jak důležité životní události, tak i naše každodenní starosti

Stres a jeho dopad na člověka

Na zhodnocení a výsledném vyřešení konkrétní situace má veliký vliv náš osobní postoj. Hrají roli dřívější zkušenosti, především ty, které jsme získali při řešení podobných případů. Záleží i na momentální náladě, rozpoložení a charakterových vlastnostech.

Stresové situace

Takového situace bývají charakterizovány jako například nečitelné, nejasné, nepřehledné a nestrukturované, v takovýchto případech chybí náhled situace. V neřešitelné absentuje řešení, nezvládnutelná zátěžová situace postrádá prostředky potřebné k realizaci a v ohrožující je realizace znemožněna důsledky řešení.

Odložíme-li subjektivní vnímání stresových situací stranou, dostaneme se k tomu, že se můžeme setkat s událostmi, které jsou „objektivně stresující“ téměř pro všechny lidi, bývají popisovány jako mimořádně krize (úmrtí blízké osoby, přírodní katastrofa, válka, pandemie). Dělit je lze na předvídatelné (období puberty, rodičovství, karierní růst – jinými slovy vývojové úkoly spojené s osobnostním růstem) a nepředvídatelné (ztráta zaměstnání, neplánované těhotenství, nemoc, autonehoda). S oběma typy se pravděpodobně v průběhu života setká každý

z nás, proto je dobré vědět, co nám může pomoci s jejich vyrovnáním. Většinou případy, kdy se stane něco nenadálého a neočekávaného, v nás zanechají větší jizvu. Jejich intenzita totiž bývá silnější, proto zažíváme bezmoc a až extrémní stres. To ale neznamená, že nemohou přispět k osobnostnímu růstu. V mnoha případech ale naše zdraví není v ohrožení právě kvůli těmto situacím, nýbrž kvůli nepříjemnostem každodenního života, kterými může být například problém s váhou, vzhledem, školní záležitosti, hádka s rodiči nebo kamarády.

Nyní jsem vám stručně představila, co stres je, jak funguje. Na tabuli jsem napsala čtyři životní oblasti: **rodina, škola, vztahy a svět**. Utvořte čtveřice, otočte se tak, jak sedíte v lavicích a z dané oblasti zkuste vymyslet vždy dva konkrétní stresory. Seřadte je podle toho, co vás stresuje nejvíc. Číslo jedna je nejvíc stresující. (15 minut) – cílem aktivity je zjistit, jaké věci žáky stresují nejvíce, zároveň se uvidí, co třídu jako celek obecně trápí

Teď už víte, co jaké věci vás stresují více a jaké méně. (nyní zjistím, jaké oblasti jsou pro daný kolektiv nejvíce stresující)

Působení stresu a následné reakce

Na tabuli udělám tři sloupce – **tělesná reakce, psychická reakce a chování**. Po žácích budu chtít, aby mi dávali příklady, jak se stres v těchto oblastech projevuje a co sami na sobě pozorují během situací, které popsali. Cílem je zaznamenat změny, které probíhají ve třech rovinách a zároveň si uvědomit, že naše reakce na stres lze částečně ovlivnit, a to například na úrovni našeho myšlení, kdy záměrně změním chování tím, že si dopřejeme čas na uklidnění, prodýchání, procházku. (5 minut)

Pozitivní stres

Tento druh stresu dodává tělu energii, jeho přiměřená míra je potřebná k zachování a zlepšení funkce těla i duše. Jedná se především o výzvy, které očekáváme a dokážeme se na ně připravit. Zároveň podporuje výkonnost. Prožíváme ho například při ohlášeném testu ve škole nebo ve sportovních soutěžích. Jelikož je organismus ve střehu, dokážeme se koncentrovat na jednu určitou věc. Duševní výkonnost je ale posílena v případě, že po výkonu máme dostatek času na regeneraci a kvalitní odpočinek.

Redukce stresu

(žákům rozdám nastříhané papírky)

Zkuste se zamyslet nad tím, co v situacích, které ve vás negativní pocity vyvolávají, děláte a jak sami se sebou pracujete. Můžete pracovat ve dvojicích (tak jak sedíte v lavicích), techniku nebo příklad napište na papírky. (10 minut)

(až budou mít příklady napsané, řeknu jim, ať si lístečky nechají tak, aby je měli na očích, budu pokračovat výkladem o oblastech zvládnání stresu – 10 minut)

Zvládnání stresu rozdělujeme podle zvládnání zaměřené na emoce nebo zvládnání zaměřené na problém.

Jsou rozlišovány dvě oblasti zvládnání stresu:

1. Zvládnání zaměřené na problém

Sem patří vytvoření si pravidelného harmonogramu, do kterého zařadíme sport nebo aktivitu, jež nás od stresu odvede. Nejvhodnější způsob, jak zdravý návyk do svého běžného režimu zařadit, je jeho pověšení na pomyslný věšák, který představuje automatická činnost. Aby se nově vytvořená činnost stala automatickou, měli bychom ji provozovat nejméně po dobu 21 dní. Důležité také je neuvádět cíl jako ztrátu něčeho. Proto místo toho, abychom si řekli, že naším cílem je snížit hmotnost, cíl můžeme definovat jako nabrání svalové hmoty (Buchwald, 2013).

Spánková hygiena

Když se tělo cítí ve stresové situaci, produkuje kortizol a adrenalin, což jsou hormony, které připravují člověka na akci, proto když jsme ve stresu, často nemůžeme usnout. Kvůli nekvalitnímu spánku a nedostatku odpočinku je ovlivněna naše psychika a celková odolnost. Je pak snadnější podlehnout svým emocím a stresové situace i kvůli tomu bývají řešeny nevhodným způsobem (Rosenberg, 2016).

V dospívání se tyto problémy často objevují. Pomoci vám může spánková kalkulačka, která počítá spánkové cykly tak, abyste věděli, v jakou hodinu je vhodné jít spát. Doporučuje se také mít nastavené blokátory modrého světla, a to alespoň dvě hodiny před časem, než chcete usnout. Pomoci vám mohou i dechové cvičení, které tělo zklidní.

Odkud čerpáte informace o zdravém životním stylu (rodina, škola, sociální sítě)?

Změnili jste díky nim své cílené jednání? Byl nějaký moment, kdy jste se o své zdraví začali zajímat více? (covid, nepříjemná zkušenost) (5-10 minut)

2. Zvládání zaměřené na emoce

Můžeme dělit na:

Uvědomění a pojmenování prožívání, jde o uvědomění si všech emocí a prožitků, nejen těch pozitivních. V této oblasti zvládání stresu bychom si měli všechny emoce připustit, prožít si je a mluvit o nich. Zvládání na emoce je zvláště užitečné v situacích, které jsou objektivně stresující. Až po zpracování reálných prožitků, je možné cíleně směřovat k pozitivním stránkám života.

Sdílení, takovéto řešení problému je užitečné v situacích, kdy máme kolem sebe člověka, který je pro nás kvalitní sociální oporou.

Nyní popřemýšlejte nad tím, co očekáváte od člověka, když se mu svěřujete s problémem. Jaké reakce vám vadí a jaké jsou pro vás naopak žádoucí? (5 minut)

Práce s tělem, sem patří různé relaxační techniky zaměřující se na dýchání. Pomocí tréninku si je osvojujeme, následně je můžeme v zátěžových situacích použít a dosáhnout tak uvolnění. Postupem času vzroste i tolerance vůči stresu. Jako v prvním případě se tu jedná o zvládání stresu zaměřené na emoce (Buchwald, 2013).

Zkuste napsat na papír (nebo jen popřemýšlejte v hlavě) o jedné věci, kterou chcete pro své zdraví vyzkoušet a proberte se sousedem v lavici, jak to konkrétně do vašeho života včlenit. (5 minut)

Nyní si vyzkoušíme aktivitu zaměřenou na dýchání. (10 minut)

Cvičení tohoto typu je důležité vykonávat dostatečně dlouho, až pak se dostaví uvolnění a žádoucí výsledek.

Kontrolovaný dech

Začněte tím, že zadržíte dech na tři vteřiny.

Následuje výdech na šest vteřin, po něm krátká půlvteřinová pauza.

Znova nádech na tři vteřiny.

Nyní zadržte dech, pokuste se napnout svaly na ramenou, pažích a v oblasti břicha, v této pozici napětí setrvejte tři vteřiny.

Opět dlouhý výdech na šest vteřin, s výdechem směřujte pozornost k uvolňování předem napjatých svalů, dbejte na to, aby výdech byl čím dál tím pomalejší.

Tělo nechte zvadnout, uvolněte ho.

Celou sérii opakujte znovu, ve stejném pořadí, přibližně po deseti opakování by tělesné projevy ataky a úzkosti měly postupně odeznít.

VÝKLAD II.

Psychosomatika (10 minut)

Psychosomatika je oblast medicíny, která zkoumá vztah mezi psychikou člověka a jeho tělesným zdravím. Tato oblast se zabývá tím, jak psychické faktory mohou ovlivňovat tělesné funkce a jak se mohou projevovat v podobě somatických (tělesných) symptomů a onemocnění.

Fungování psychosomatiky je založeno na předpokladu, že vnitřní emoční a psychologické stavy mohou ovlivňovat fyziologické procesy v těle a vést ke vzniku různých zdravotních problémů. Například dlouhodobý stres a napětí mohou zvyšovat riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, bolesti hlavy, nebo trávicích obtíží. Zdravotní problémy však mohou být také příčinou psychických obtíží, což může vést k začarovanému kruhu.

Mezi takovéto potíže mohou patřit:

Bolesti hlavy

Tenzní bolest hlavy

Je způsobena svalovým napětím v oblasti hlavy a krku. Nejčastější příčinou je stres nebo emocionální vypětí. Ke zlepšení stavu lze využívat relaxačních techniky jako je meditace a jóga.

Migréna

Patří mezi neurovaskulární poruchy, kdy záchvaty bolesti hlavy jsou doprovázeny dalšími komplikacemi, a to například zvracením, zvýšenou citlivostí na světlo a zvuky. Stejně jako u tenzní bolesti hlavy je možné zařazení relaxačních technik, ale migréna většinou vyžaduje komplexnější léčbu včetně léků. Bylo zjištěno že 12-15 % žen trpí migrénou, začíná se objevovat v pubertě v souvislosti s hormonálními změnami.

Oba zmíněné typy bolesti hlavy ve stresovém období sílí a objevují se častěji.

Trávicí potíže

Obtíže tohoto typu patří mezi nejlépe prozkoumané. Projevují se zejména vznikem vředů v žaludku a dvanáctníku. Především vředy způsobuje bakterie *helicobacter pylori*, která narušuje žaludeční stěnu. Tento typ bakterie má půlka populace, ale lidem, co kvalitně spí, se žaludek při odpočinku stihá napravovat. Lidé v období, kdy jsou porobeni těžké situaci, zažívají pocity tlaku, tíhy nebo palčivé bolesti v zažívacím ústrojí. K dalším příznakům v oblasti zažívání řadíme nadýmání, žaludeční neurózu, zácpu nebo průjmy či pálení žáhy.

Problémy s dýcháním

Negativní okolnosti týkající se potížemi s dýcháním jsou vyvolané zejména pocitem, že nás něco dusí. Může to být vztah, rodiče, kteří vyžadují úspěch ve škole, trenér, práce. Mezi nejčastější problémy patří astma, kašel, tlak na hrudi a bronchitida.

Kožní nemoci

Jelikož jsou na první pohled viditelnější než výše vyjmenované potíže, mohou přispět ke snížení sebevědomí. Tyto problémy mohou být způsobené tím, že se člověk obtížně otevírá okolnímu světu, necítí se být přijímán ostatními, obtížně se mu komunikuje nebo se snaží potlačovat své pocity a myšlenky (Poněšický, 2004).

Léčba

Prvním krokem je rozpoznání toho, co problém způsobuje, bez toho se nedostaneme k výslednému východisku. Řešení situace je ve většině případů individuální. Obecně se ale pro uvolnění nebo zmírnění potíží doporučuje zařadit do denního režimu sport, který není fyzický náročný a dbá spíše na protahování a uvědomování si vlastního těla a dechu. Mezi takové sporty patří jóga, pilates nebo nenáročná posilování s vlastní vahou těla. Zařadit lze i procházky nebo pomalý běh na čerstvém vzduchu, kdy dojde k prokrvení celého těla.

následuje další aktivita (5 minut)

Imaginace

Nyní se pohodlně usad'te, zavřete oči a ve své představivosti následujte můj hlas, to, kam půjdeme, záleží jen na vás.

Motiv stromu

Představte si jeden nebo více stromů. Může být neobvyklý, fantazii se meze nekladou, je to pouze na vás.

V jakém prostředí stojí?

Jaké je počasí?

Dobře si strom prohlédněte.

Jak vypadá?

Můžete se ho dotknout, jaký je na dotek?

Cítíte jeho vůni?

Přicházejí ke stromu lidé?

Strom zde vyjadřuje nás samotné. Lidské bytí je spojováno s růstem stromu. Můžeme nést plody, mít košatou korunu, ohýbat se v bouři, být pevně zakořeněni na místě.

To, kde strom stojí, znázorňuje momentální zakotvení ve světě. Pokud stojí na vršku, znamená to, že jsme dobře viditelní a otevření dalším příležitostem, pokud je ukrytý, možná máme co nabídnout, ale nikdo to nevidí nebo to nejsme schopni ukázat.

Počasí popisuje aktuální emoční naladění.

Pokud vidíme roční období, ukazuje se životní fáze, ve které se nacházíme.

Vůně by v imaginaci měla stimulovat odlišné modality než vizuální.

Otázka týkající se lidí vypovídá o tématu setkávání.

Strom nestojí ve vzduchoprázdném prostoru, má kořeny a neustále roste. To vše lze vztáhnout i na člověka. Tato imaginace má proto symbolizovat sebepojetí (Kast, 1999).

Kde případně hledat pomoc? (formou hand outu, který byl žákům rozdán ke konci hodiny jako doporučení a návrhy řešení ve stresových situacích)

1. Portál Nevypusť duši

Jedná se o státní neziskovou organizaci, která se zabývá prevencí duševního onemocnění. Založili ji dvě mladé studentky, které měli v mladém věku s tímto typem onemocnění zkušenost. Na jejich stránkách můžete nalézt praktické tipy a rady týkající se duševního zdraví.

Zároveň organizace usiluje o to, aby se konverzace o psychických problémech stala součástí každodenního života.

V praxi se tedy jedná o přednášky určené středoškolákům, vysokoškolákům, učitelům, ale i firmám. Součástí webu je i linka bezpečí, linka pro rodinu a školu a linka první psychické pomoci, většina z nich je bezplatná. Mimo linek jsou na stránkách uvedena i krizová centra s osobní pomocí. Můžete si tak vybrat typ pomoci, který potřebujete. Pomoc naleznou děti, dospívající, dospělí, ale i senioři. Můžete ji vyhledat i podle kraje, ve kterém se právě nacházíte nebo kde bydlíte.

2. Aplikace VOS

Jde o mobilní aplikaci, kterou si bezplatně můžete stáhnout na Google Play nebo App store. V aplikaci si buď zdarma, nebo za 959 Kč ročně vytvoříte denní plán. Ten vždy obsahuje deník, do kterého si vedete poznámky o tom, jak se dnes cítíte, další část denního plánu je odpověď na jednu otázku, která se den ode dne mění. Například „Která situace tě dokáže rozčítit?“ apod. Součástí jsou i dechová cvičení. Každý den se zároveň objevuje citát, který vás má motivovat v práci. Mimo jiné zde naleznete i osobnostní test, který lze vyplňovat průběžně, a tak pozorovat své pokroky. Na konci testu dostanete vyhodnocení, jehož součástí je i doporučený seznam věcí, kterým lze podpořit vaše duševní zdraví. Další oblast nese název „spokojenost“, jejím cílem je zjistit, ve kterých oblastech života je člověk spokojený a na kterých je potřeba zapracovat. Součástí je i okénko produktivity, které vás navádí k tomu, abyste měli pořádek nejen ve své hlavě, ale i v prostoru kolem vás. V neposlední řadě VOS nabízí i centrum, kde si zaznamenáváte své nálady, můžete vyzkoušet různé typy testů, dechových cvičení, afirmací, meditací, výzev. Zároveň je zde okénko nazvané Pomoc. Po rozkliknutí První pomoci se dostanete na výběr šesti políček: deprese, úzkost, stres, panická ataka, myšlenky na sebevraždu a krizové linky. Každá oblast nabízí detailně popsané návody a tipy, které lze využít, pokud jeden z problémů právě prožíváte. Krizové linky jsou dostupné nonstop. Zavítat můžete i do Poradny, která je ale dostupná pouze pro placenou verzi. Poradna je určená k online komunikaci s osobním poradcem, který vám v náročné životní situaci rád poradí. Třetím oddílem v kolonce Pomoci jsou články o zaměřené na self-therapy. Jejich jedinou nevýhodou může být to, že jsou psané v angličtině.

3. Psychologie.cz

Webové stránky, jejichž cílem je upřímné sdílení zkušeností z osobní a profesní roviny, Na tvorbě se podílejí psychologové a psychoterapeuti. Na webu najdete nejen články, ale i podcasty z oblasti duševního zdraví. Otevírají se tu témata jako závislost, emoce, trauma, strach ze

života, sebedůvěra a psychoterapie. Pro někoho by mohlo být odrazující předplatné, bez něho se totiž k mnoha podcastům nedostanete. Pokud ale zavítáte na Spotify, jejich podcasty naleznete od názvem V sobě. V nynější době je zároveň můžeme najít i na Instagramu, a to pod stejným jménem jako jejich webové stránky. Příspěvky jsou většinou tvořeny fotkou s krátkým citátem, jenž odkazuje na článek na webu.

4. Podcasty

Každý z nás je už pravděpodobně setkal s platformou Spotify nebo Apple podcast. Pokud se budete chtít dozvědět informace o svém duševním životě nebo budete v situaci, kdy budete potřebovat poradit, zkuste zavítat právě tam. Doporučit vám mohu podcasty jako Psychologický podcast, jehož autorem je vězeňská psycholožka, která otevírá jak obecná témata z psychologie, tak zajímavosti z praxe. Mezi další může patřit Moje terapie tvořená Českým rozhlasem. V mluveném seriálu si pomyslnou štafetu předávají vypravěčské dvojice tvořené z terapeutů a jejich klientů. Otevírají se zde témata jako sexuální násilí, psychosomatika, bipolární porucha, úzkost nebo například posttraumatická porucha.

5. Psycholog

Pokud budete mít pocit, že si už nedokážete poradit sami, zkuste navštívit někoho, kdo má v této oblasti kvalifikaci a ví, jak problémy kolem duševního zdraví řešit. V dnešní době se čím dál tím více, i díky výše zmíněným stránkám a aplikacím, dostáváme do bodu, kdy je jasné, že psycholog není hanba. I pár sezení vám může pomoci změnit přístup k životu, k sobě samému či k lidem okolo. Mnoho pojišťoven má dokonce programy na podporu duševního zdraví. Například ZP MV ČR přispívá až 4000 Kč na vyšetření v oboru klinické psychologie a logopedie, na vyšetření týkající se kognitivních funkcí a nově i na terapeutická sezení.

2. Výstupy z hodin

Sběr dat

Výzkumný soubor 1 (střední odborná škola pedagogická)

Třída byla složená z třiceti dvou žáků, z toho třicet dívek a dva chlapci. Většina z nich bydlí na domově mládeže, dojíždějících je pouze několik. Co se týče celkové komunikace, ze začátku trvalo, než se diskuse rozproudila, ale po pár výzvách šlo vše bez problému. Byly zde skupinky a jedinci, kteří komunikovali více, diskuse a vyjadřování názorů jim nedělalo problém. Na druhé straně se našlo i pár takových, co se zapojovat nechtělo, pravděpodobně i proto, že téma pro ně bylo dost osobní a kolektiv ještě nebyl natolik sepnutý, aby mohli beze strachu projevit svůj názor.

Co konkrétně vás z oblastí rodina, škola, vztahy a svět stresuje?

V oblasti rodina se objevovaly příklady jako hádky rodičů, rozvod rodičů, smrt nebo ztráta blízkého, rozpad rodiny, rozhovor s rodiči o vážné věci, finance a hypotéka.

V kategorii škola žáci uváděli příklady jako klasifikace, prezentace nebo přednes před třídou, testy, zkoušení, oznamování studijních výsledků doma, ústní zkoušení, úrazy v tělesné výchově, někteří z učitelů nebo přestup na novou školu.

Ve skupině vztahy je pro žáky nejvíce stresující mluvení s lidmi, obava z toho, že ve vztahu udělají něco špatně, ztráta kamaráda, navazování kontaktů s novými lidmi, oznamování nepříjemné věci kamarádovi nebo blízkému člověku, strach z rozpadu vztahu, obava ozvat se ve škole, telefonování s neznámým člověkem, nové prostředí a hádky.

V poslední zastoupené kategorii svět jsou uvedeny příklady jako válka, použití nukleárních zbraní, obavy z toho, kdo ze mě bude v budoucnu a zda naplním očekávání svá, ale i ostatních, strach z nevědomí toho, co se bude dít, oteplování, konec světa, vývoj společnosti spojený s umělou inteligencí, přepadení a návštěva doktora.

Co vás stresuje nejvíce?

Mezi nejvíce stresující, tedy s číslem jedna, patřily příklady zastoupené zejména v oblasti rodina a vztahy. Konkrétně tedy hádky rodičů, smrt někoho z rodiny, obavy z rozpadu vztahu, mluvení s lidmi. Objevily se ale i stresory jako strach z budoucnosti nebo obava z použití nukleárních zbraní.

Číslo dva opět mají situace týkající se především rodiny, a to od obavy o ztrátu příslušníka rodiny a zdraví nejbližších členů až po finanční situaci. Škola je zde zastoupena zejména testy, zkoušením nebo klasifikací. Z oblasti svět jedna ze skupin uvedla obavy z nedostatku práce a tíživých podmínek pro chudé lidi.

Váha čísla tři byla udělena především problémům týkajícím se světa. Konkrétně války, budoucnosti, inflace, opět se tu ale objevuje klasifikace, avšak ne v takové míře jako u prvních dvou.

Číslo čtyři dostaly až na jednu výjimku stresory týkající se školy. Tedy klasifikace, ústní zkoušení před tabulí, referáty, prezentace, ranní vstávání a přestup na novou školu. Jedinou zmíněnou výjimkou byla obava z vývoje světa.

Číslo pět až osm mají stresory týkající se především seznamování, telefonování, prezentace a doktorů. Jedna ze skupin uvedla, že číslo šest přiřadila seznamování se s novými lidmi v neznámém prostředí, ale pokud by byl výzkum proveden na začátku roku, tento příklad by dostal číslo jedna nebo dva. Na tomto návrhu se pak shodla téměř celá třída.

Co se s vámi děje, když prožíváte stresovou situaci?

Po fyzické stránce se stres u žáků projevuje především zrychleným dechem a zvýšenou srdeční frekvencí, pocením, bolestí břicha, zhoršeným dýcháním, zčervenáním, návaly horka nebo naopak pocitu zimy. V psychické rovině zaznamenávají změny týkající se zhoršené pohotovosti, rozpačitosti, občas mají tendence vytvářet si paranoidní scénáře o tom, jak mohou situace dopadnout. Zároveň v nich stres vyvolává vztek, strach a smutek, tyto emoce pak propuknou v pláč a jsou více uzavření okolí. Jejich chování doprovází především tělesný neklid, který se projevuje klepáním rukou a nohou, pohráváním si s předmětem, kousáním nehtů a rtů nebo zrychleným tempem řeči. Často žáci uváděli nechut' k jídlu, výjimkou jsou sladkosti, především čokoláda. Tu konzumují ve větší míře, než když jsou v klidu.

Redukce stresu

Žáci uvedli hned několik způsobů redukce stresu. Pravděpodobně nejvíce z nich se týkalo konverzace s blízkým člověkem, několikrát se objevila konkrétně matka. Často také zařazují dýchací cvičení, které jim pomáhají ke zklidnění, dále se objevil poslech hudby, hra na nástroj, kreslení nebo procházka, tedy činnosti, jež je od stresu odvedou. Několika z nich pomáhá už výše zmíněná konzumace čokolády nebo něčeho dobrého. Často ale také zařadí spánek, který

je zklidní a díky němu nabere novou sílu. Jeden z přítomných uvedl, že má často tendenci zarývat nehty do ruky a tím tak převede pozornost na fyzickou bolest.

Zdravý životní styl

Třída se shodla na tom, že motivaci spojenou se zdravým životním stylem získávají především díky oblíbeným influencerům na sociálních sítích. Většina pak uvedla, že si tento návyk vytvořili v období covidu, kdy se zejména na Instagramu pořádaly různé výzvy, jejichž úkolem bylo vyzvat lidi k pohybu. Na tom, jak moc zdravě žijí, jak sportují nebo jak se starají o svou duševní hygienu má ale největší vliv rodina, přátelé a popřípadě přítel nebo přítelkyně.

Sociální opora

Většina ze studujících uvedla, že když se někomu svěřují s problémem, čekají od něho pochopení, aktivní naslouchání, empatii. Vyžadují oči kontakt, úsměv nebo pokývání hlavou, tudíž projevy spojené s neverbální komunikací. Naopak jim vadí, když jejich problém někdo zlehčuje, nebere ho dostatečně vážně, je na telefonu nebo vykonává nějakou jinou aktivitu, která ho od poslouchání odvádí. Nejvíce se ale objevoval příklad nežádoucího chování, kdy posluchač převede pozornost sám na sebe a začne mluvit o svém problému, který vykreslí jako větší, závažnější nebo důležitější.

Nová aktivita

Zařazení nové aktivity do harmonogramu se týkalo zapisování do deníku, konzumace vyvážené stravy, cvičení, organizace věcí, četby, omezení času tráveném na mobilu a filtrování informací, které v jedincích stres vyvolávají. Občas se objevovalo i navštívení psychologa nebo odborníka, a to i přes to, že netrpí závažnými problémy.

Shrnutí a reflexe

Na pedagogické škole jsem přípravu vyzkoušela poprvé. Měla jsem obavy z toho, jak budou žáci reagovat, zda jim vytvořené aktivity budou vyhovovat a budou se chtít zapojovat. Byla na mně určitě znát značná nervozita, jež se projevovala zadržáváním se, hodně jsem si musela hlídat tempo řeči, aby nebylo moc rychlé. Nervozita pravděpodobně pramenila z toho, že jsem na střední škole „učila“ poprvé, a zároveň jsem si byla vědoma odpovědnosti a možnosti předat žákům informace a aktivity, které by jim mohly ve stresových situacích pomoci. Po provedených výzkumech v ostatních třídách ale můžu říct, že atmosféra v tomto kolektivu byla nejpríjemnější. Pravděpodobně to bylo i proto, že se třída skládala především z dívek. Ty jsou častěji otevřenější a o svých pocitech mluví více než chlapi. Studující sami ocenili i to, že se

napříč kolektivem dokázali doplňovat a postupem času se zapojili téměř všichni. I já jsem se do diskuse vnášela vlastní zkušenosti, které vycházely z prožívání stresových situací na střední škole. Tyto konkrétní příklady jsem se snažila propojit s teoretickými poznatky, aby žáci lépe pochopili a uvědomili si, co jim chci vlastně říci. Část třídy do zhodnocení napsala, že jim vyhovuje spíše individuální práce, jelikož se téma občas dotýká osobních informací a v nově utvořeném kolektivu se jim postřehy těžko sdílí. Naopak několik z nich se vyjádřilo tak, že stres z mluvení a sdílení informací před třídou z nich opadl, jelikož viděli, že ostatní prožívají podobné stresové situace a vyrovnávají se s téměř totožnými problémy jako oni.

Výzkumný soubor 2 (gymnázium)

V této třídě se nacházelo třicet žáků, z toho osm chlapců a dvacet dva dívek. Hned u prvních aktivit byla znát zdrženlivost některých chlapců, zvláště těch, kteří seděli v zadních lavicích. Když měli pracovat ve skupinách, tak se k tématu dostali vždy jen okrajově, ale nikdy příklady nesdíleli nahlas. Našlo se ale pár výjimek, a to zejména, když tvořili skupinu s dívkami. Dívky spolupracovaly mezi sebou, často se zapojovali do diskuse a téměř okamžitě reagovaly na moje otázky.

Co konkrétně vás z oblastí rodina, škola, vztahy a svět stresuje?

Jako stresory v oblasti rodina žáci gymnázia vidí zejména hádky rodičů, ztrátu nebo špatný zdravotní stav někoho blízkého, zklamání rodičů, jednou se objevilo i to, že jim stres způsobují rodinné výlety, způsob výchovy, otec a neradi s rodiči probírají téma milostných vztahů.

Na škole jsou stresují především testy, mluvení před třídou, klasifikace, písemné nebo ústní zkoušky s velkou váhou, špatné známky a někteří učitelé.

V kategorii vztahy jsou uvedeny příklady týkající se seznamování se s novými lidmi, projevení citů a pocitů, jelikož tím dokazují svou zranitelnost, mají obavy z odsouzení ostatními lidmi, bojí se i ztráty přátelství, vztahu, rozchodu, hádek nebo nejsou dostatečně odhodlaní pozvat dívku na rande.

Poslední oblast svět se objevují stresory týkající se strachu z budoucnosti, války, chození po tmě, globálního oteplování, sportu nebo obecně potkávání lidí.

Co vás stresuje nejvíce?

Číslo jedna v oblasti rodina dostaly příklady jako hádky rodičů, zdraví blízkých osob nebo řešení milostných vztahů v rodině. V oblasti vztahů je pro ně nekomfortní setkávání se s velkým počtem lidí, téma milostných schůzek a projevení citů. Do oblasti škola je zařazen veřejný výstup nebo přednes před třídou.

Do skupiny s číslem dva patří zdravotní komplikace v rodině a pak několik příkladů stresorů spojených se školou, jsou to testy, učitelé, zkoušky s velkou vahou a už zmiňovaný přednes referátu před třídním kolektivem. Z oblasti svět se příklady týkají především strachu z budoucnosti.

Jako třetí nejvýraznější stresor žáci vidí zejména věci, které mají spojitost se školou. Mezi takové patří známky, testy, prezentace, obavy ze samoty ve třídě. Několik z nich to této kategorie zařadilo i rodinné hádky a z oblasti svět pak válku.

S číslem čtyři se pojí pojmy zejména z kategorie rodina a vztahy. Konkrétně náladovost rodičů, rodinné výlety, seznamování se s novým kolektivem, obava z toho, že se stanou prostředníkem mezi dvěma lidmi a budou si muset vybrat jednu stranu nebo strach z odmítnutí.

Číslo pět až osm dostaly příklady vycházející především z oblasti svět, a to chození o samotě ve tmě, zdražování a následná finanční krize, která se pak může odrazit i v rodině, sportování a riziko úrazů.

Co se s vámi děje, když prožíváte stresovou situaci?

Ve fyzické stránce žáci zaznamenávají změny spojené se zrychleným tepem a zhoršenou schopností dýchat. Často se u nich objevuje zčervenání nebo také studený pot. V psychické stránce pocítují především uzavřenost, smutek, podrážděnost, neochotu a neschopnost sdílet informace s okolím, rozpačitost, neschopnost usnout nebo mít po celou noc kvalitní spánek. Změny v jejich chování způsobuje tělesný neklid, který je doprovázen pohráváním s předmětem (prstýnkem, gumičkou, propiskou), klepání nohou, opět se zejména u dívek objevuje konzumace čokolády, u chlapců jsem na základě uvedených příkladů zaznamenala zvýšenou chuť k jídlu.

Redukce stresu

Studující nejčastěji redukuje stres pomocí procházek nebo sportu. Co se týče veřejných vystoupení ve škole nebo před větším počtem lidí, pomáhá kvalitní příprava, na kterou se, když jsou ve stresu, mohou spolehnout. Dále racionální zamyšlení nad situací a přesvědčení, že jejich prezentaci nebo referát si nikdo pamatovat nebude. Dívky zmiňovaly relaxační techniky zaměřené na dýchání, některé z nich uvedly konkrétně jógu. Část z nich odvádí pozornost od stresu manipulací s předměty. Většina třídy se shodla na tom, že jim pomůže obejmutí nebo fyzický kontakt díky kterému mají pocit, že na problém nejsou sami, takovouto podporou může být buď blízký člověk, nebo i domácí mazlíček.

Zdravý životní styl

Žáci z této výzkumné skupiny informace o zdravém životním stylu čerpají především z rodiny, z velké části je ale také ovlivňuje okolí, především blízcí přátelé. Motivaci jim dodává vypsání si cíle tak, aby ho měli na očích. Stejně jako žáci na pedagogické škole zaznamenali změnu v období karantény. Někteří z nich se o duševní zdraví začali více zajímat, protože se u nich začali projevovat problémy, které byli způsobené omezeným setkáváním lidí. Pár z nich ale například sportovat přestalo, a to kvůli zrušeným tréninkům nebo soutěžím.

Sociální opora

Třída se shodla na tom, že vyžaduje přiměřený oční kontakt doplněný úsměvem nebo pokýváním hlavy. Vadí jim ale přehnané grimasy, které je často při vyprávění nebo svěřování rozhodí. Požadují aktivní naslouchání a často jim jde pouze o pochopení nebo vyslechnutí. Naopak jim vadí, když se někdo jejich problém snaží urputně vyřešit a neustále navrhuje řešení nebo jim skáče do řeči.

Nová aktivita

Zde padaly návrhy jako snaha o častější a upřímnější sdílení svých pocitů. Nejdříve je ale podle žáků zapotřebí zbavit se pocitu, že ostatní svými problémy obtěžují anebo že potíže projevující se problémy s duševním zdravím nejsou dost relevantní. Často se také nové aktivity točily kolem činností probíhajících na čerstvém vzduchu nebo omezení vztahů, ve kterých se už necítí dobře. Sem spadají především vztahy přátelské, které se s přestupem na gymnázium ztenčily a už nemají takový význam jako dříve.

Shrnutí a reflexe

Na této škole jsem pilotáž přípravy na hodinu vyzkoušela podruhé, tudíž jsem alespoň zhruba předpokládala, jak budou žáci reagovat. I díky tomu jsem byla klidnější a tempo řeči už si už tolik hlídat nemusela. Oproti pedagogické škole, ale komunikace se třídou a vysvětlování výkladu a aktivit bylo náročnější. Ne z hlediska neochoty sdílení, ale kvůli tomu, že žáci měli menší povědomí o psychohygieně a psychologii obecně, proto jsem některé části musela důkladněji rozebrat, což se mi, myslím, docela dařilo, možná i kvůli zkušenostem získaným na první škole. Roli mohlo hrát i to, že na pedagogické škole je psychologie vyučována jako samostatný předmět, zatímco na gymnáziu je součástí ZSV, a tak jí není věnováno tolik prostoru. Výrazným faktorem v komunikaci zde bylo to, že všichni jsou z blízkého okolí a většina z nich se vzájemně znala. Pravděpodobně i proto počáteční stud ze sdílení nebyl tak

znatelný. Když jsem pokládala otázku celé třídě, téměř vždy odpověděla některá z dívek. Chlapci se zapojili až po vyzvání, ale často odpověděli pouze jednoslovně a k tématu se nechtěli vracet. Když jsem ale zařadila výklad nebo jsem rozvedla podnět, který přišel od někoho ze třídy, poslouchali a zájem o téma na nich byl znatelný. V závěrečném zhodnocení, kde jsem se ptala, zda žákům vyhovuje spíše spolupráce nebo individuální práce, se ve valné většině objevila práce ve skupině, a to i přes to, že jindy žáci preferují pracovat samostatně. Největší výhodou práce ve skupině pro ně bylo sdílení tipů, co dělat ve stresové situaci.

Výzkumný soubor 3 (střední škola automobilní)

Třída byla složená pouze z chlapců, celkem jich bylo dvacet čtyři. Ze začátku o téma nejevili zájem, počáteční výklad je moc nezajímal, ale jak přišla první aktivita, začali se pomalu zapojovat. Když jsem skupiny procházela, většinou se o tématu bavili okrajově, nechtěli ho rozebírat, ale na většině stresorů se shodli.

Co konkrétně vás z oblastí rodina, škola, vztahy a svět stresuje?

V oblasti rodina se pro žáky jeví jako stresující rodinné vztahy, ve kterých musí rozebírat osobní záležitosti, rozvod rodičů a s tím následné placení alimentů, nemoci a zdravotní stav rodičů nebo sourozenců. Obavy mají i z toho, že o někoho ze svých blízkých přijdou.

Kategorie škola je zastoupena příklady jako ústní zkoušení, testy, absence ve škole, mluvení před celou třídou, kdy jsou středem pozornosti, a učitelé, kteří na ně mají nepřiměřené nároky. Jednou se objevil i příklad, kdy je žákům je v předmětu matematika zakázáno pít.

Ve vztazích je nejčastěji stresuje seznamování se s dívkami, novými lidmi, nevěra, kamarádi, odloučení od přítelkyně a projevení citů.

Jako největší stresory v oblasti svět se objevovaly podmínky zpřísněné Eurem 7, které se týkají výroby motorů, válka, národní i zahraniční politika, růst cen, zpožděné MHD. Obavy mají i z budoucnosti, nespravedlnosti na světě a z toho, že nenaplní cíl života. Jednou se objevil i problém týkající se nespavosti.

Co vás stresuje nejvíce?

Největší stresory vychází z oblasti vztahy, patří sem oslovení dívek nebo celkově komunikace s opačným pohlavím, následné projevení citů, nevěra nebo dlouhá doba odloučení od přítelkyně. Do kategorie škola patří mluvení před třídou, testy a zmíněný zákaz pití v hodinách. Dalším čtým příkladem bylo zavedení Eura 7, které spadá do oblasti svět.

Jako druhý nejvýraznější stresor vidí žáci automobilní školy příklady objevující se v kategorii svět, a to budoucnost, nespravedlivost, nedosažení cíle života nebo nespavost. Objevuje se i absence se škole nebo nemoci v rodině.

Do skupiny s číslem tři patří zpožděné MHD, seznamování se s novými lidmi, veřejné vystoupení.

Číslo čtyři dostaly především příklady spojené s rodinou, a to vztahy, ve kterých se řeší jejich osobní záležitosti, placení alimentů nebo celkově školní prostředí.

S číslem pět až osm se pojí příklady vycházející zejména z oblasti škola a svět. U školy je to absence a někteří učitelé. Ve světě pak zdražování, zákaz motorových vozidel, politika, Evropská unie nebo válka.

Co se s vámi děje, když prožíváte stresovou situaci?

V tělesné rovině žáci uváděli příklady jako pocení, zčervenání, nekontrolovatelné tiky. Dále zvýšenou srdeční frekvenci a „knedlík v krku“, který brání klidnému dýchání a vyjadřování. Po psychické stránce se stres projevuje zhoršenou pamětí, vztekem, podrážděností, sklony k depresi, uzavřením se před ostatními nebo smutkem. Do jejich chování se stres promítá například prostřednictvím agrese nebo vulgárním vyjadřováním názorů. Často začnou panikařit a tím se pak dopouští chyb. Na jejich řeči se náročnější situace projevují především zrychleným tempem řeči nebo celkovou nesrozumitelností. Objevuje se i tělesný neklid spojený s klepáním nohou. Jako negativní projevy chování uvedli někteří konzumaci alkoholu nebo cigaret.

Redukce stresu

Chlapci se snaží redukovat stres pomocí zábavy, díky které přijdou na jiné myšlenky. Valná většina z nich uvedla, že ve stresovém období častěji zařazují návštěvy fitness centra nebo jiné sportovní aktivity pomocí nichž ze sebe stres dostanou. Tyto aktivity fungují jak skupinově, tak individuálně. Pomáhá jim také manuální práce nebo projížďky autem či na motorce. Občas sledují videa o čištění aut nebo formulích, podle jejich slov jim pomáhají stres redukovat. Téměř všichni se shodli na tom, že v náročnějším životním období mají zvýšenou chuť k jídlu a stresovou situaci se nesnaží vyřešit přímo, ale radši ji „zaspí“ a počkají až sama odezní. Jeden z přítomných uvedl, že když se cítí ve stresu, vybaví si v hlavě jedno konkrétní místo, které má spojené s příjemnými vzpomínkami a dává mu pocit bezpečí, to mu pomáhá ke zklidnění.

Zdravý životní styl

Žáci se shodli na tom, že ve zdravém životním stylu, který pro ně představuje hlavně cvičení a kvalitní strava, je nejvíce ovlivňuje okolí a kamarádi. Jeden z nich uvedl vlastní příklad, kdy měl na základní škole problémy s váhou. Díky okolí a přátelům, kteří jsou sportovně založeni, začal aktivně cvičit, omezil pití sladkých nápojů a konzumaci fastfoodu a po nějaké době zhubl až deset kilo. Dle jeho slov ho také ke cvičení motivovala jedna dívka, které se chtěl zalíbit. Několik z nich uvedlo, že jim k tomu, aby u činností vydrželi a vytvořili se z nich zdravý návyk pomáhá, když aktivity vykonávají skupinově a navzájem se podporují.

Sociální opora

Studující uvedli, že od kvalitní sociální opory vyžadují naslouchání, pochopení a viditelný zájem. Vadí jim zlehčování problému nebo vnučování řešení. Když se baví s kamarádem, tak podle jejich slov spíše „konstatují“ a neočekávají, že jim druhá strana problém pomůže vyřešit. Když ale chtějí situaci více rozebrat nebo požadují pochopení a empatii svěří se s problémem své kamarádce nebo přítelkyni.

Nová aktivita

Zařazení nové aktivity se opět točí kolem tématu sport. Žáci by ho chtěli zařadit více nebo naopak dopřát si regeneraci, které mají kvůli častým tréninkům málo.

Shrnutí a reflexe

I přes to, že jsem pilotáž přípravy na hodinu v této třídě zkoušela jako poslední, měla jsem z průběhu hodiny největší obavy. Strach pramenil hlavně z toho, že se mnou chlapci nebudou chtít komunikovat a nebudou chtít sdílet pro ně často osobní a citlivé informace. Jak jsem tedy předpokládala komunikace a celkové vedení hodiny bylo náročnější než v ostatních třídách. V dalších částech hodiny ale už ve třídě panovala příjemná a uvolněná atmosféra. Když měli žáci pracovat ve skupinách, zadání rychle vyřešili a o tématu se více bavit nechtěli. Pokud ale diskuse probíhala ve třídě, téměř všichni se zapojili a uváděli příklady. Komunikace občas v kolektivu vytvořila ruch a bylo poměrně těžké třídu zklidnit. Po pár výzvách se mi to ale povedlo a v dalších případech se už žáci okřikovali i sami navzájem, z čehož usuzuji, že o téma pravděpodobně jevíli zájem nebo alespoň většina z nich. Následně mi to potvrdila i metodička prevence, kterou jsem kontaktovala v souvislosti s prosbou o provedení výzkumu. Řekla mi, že žáci sami projevíli zájem o přednášku na téma deprese, kterou by měl vést člověk, jenž si těmito

problémy sám prošel. V závěrečném hodnocení se žáci shodli na tom, že když se jedná o téma, které je jim osobnější nebo v něm musí rozebírat pocity, preferují individuální práci.

Výsledky a diskuse

Jedním z hlavních cílů bylo vytvoření žádoucího prostředí pro sdílení informací týkajících se prožívání stresových situací. Často trvalo, než se žáci otevřeli, ale soudě dle závěrečných hodnocení, ve kterých se k hodinám vyjadřovali převážně kladně, lze říci, že byl splněn. Ve dvou ze tří případů jsem si při odchodu ze třídy všimla, že se vytvořily skupinky, které pravděpodobně diskutovaly o probraných tématech. Další z cílů byl kladen na získávání nových informací a předání praktických cvičení, které studujícím mohou pomoci při řešení náročných i běžných životních situací vyvolaných stresem. Opět budu vycházet ze zpětné vazby, kterou mi žáci poskytli, ať už písemně nebo přímo v hodinách. Drtivá většina z nich ocenila praktické cvičení, které byly zařazeny a propojeny s výkladem teorie, jenž jim předcházela. Několik z nich projevilo zájem o navštívení psychologa, a to i přes to, že se nepotýkají se závažnými psychickými problémy. Co se týče povědomí o duševní hygieně, studenti pedagogické školy ho měli vyšší než ti na gymnáziu nebo automobilní škole, jak jsem už uvedla, pravděpodobně to vychází z typu střední školy. Na první zmíněné se na psychologii, jakožto samostatný vyučující předmět, klade větší důraz a má více prostoru ve vyučování. Ke sběru dat bylo využito rozhovoru, diskuse, pozorování, vlastních poznámek, písemné reflexe od žáků a sebereflexe.

Na základě provedeného výzkumu jsem zjistila, že žáci pocítují především anticipující stres, který se projevuje obavami z budoucnosti, a situační stres, jenž je vyvolán daným okamžikem. Mezi nejvýraznější stresory, které zmiňovali, patří myšlenkové, ty se týkají emocí a vztahů. Tedy seznamování se s novými lidmi, komunikace s dívkami, projevení emocí apod. Se školním prostředím se pojí především stresory úkolové, které spočívají v klasifikaci, náročných a důležitých testech nebo zkoušení.

Když přejdu ke konkrétnímu průběhu hodin, nejvýraznější rozdíl byl v oblasti komunikace ve skupinkách. Děvčata o tématech diskutovala mezi sebou, předávala si tipy a návody, poté své postřehy sdílela na hlas a často i komentovala, jak práce ve skupině fungovala. Chlapci rychle zadaný úkol vyřešili a když jim zbyl čas, začali se bavit o něčem jiném.

Stresory s největší intenzitou u všech výzkumných skupin vycházely z oblasti vztahy, což se shoduje s uvedeným výzkumem O. Řehulkové a E. Řehulky (2001), jenž na prvním místě nejvýraznějších stresorů v období dospívání uvádí stres sociálně-vrstevnický. V prvních

dvou případech se ke vztahům připojila ještě kategorie rodina, tu O. Řehulková a E. Řehulka (2001) zařadily až na místo čtvrté. Rovněž výzkum (Gelhaar a kol., 2007) zjištěná data potvrzuje, uvádí, že stresory v adolescenci se týkají událostí běžného života, zařazuje sem například hádky s rodiči nebo vrstevníky. V poslední části výzkumu, tedy na automobilní škole, rodinu nahradila škola a svět. Jako největší stresory v rodině žáci vidí hádky rodičů, zdraví blízkých osob, zklamání rodiny nebo téma milostných vztahů, které s rodiči neradi rozebíhají, což uvádí i Seiffge-Krenke (1995). Ve vztazích se stresory výrazně liší podle pohlaví.

U dívek je to především mluvení nebo setkávání se s cizími lidmi, na zvýšenou sebekritičnost a potřebu udělat dojem na okolí odkazuje i Vágnerová (2012). Téma milostných vztahů v kontextu s mluvením s kluky se tu neobjevilo ani jednou. Pro chlapce je stresující komunikace a oslovování dívek. Když jsem se zabývala tím, proč tomu tak je, dostala jsem odpověď, že společnost očekává to, že chlapec osloví dívku, nikoli naopak. Opět zde můžeme najít shodu s Vágnerovou (2012), jež poukazuje na to, že dospívající vyžadují, aby byli dodržovány mužské a ženské standardy. Kluci dále bojí selhaní, odmítnutí nebo projevení citů, naopak Vágnerová (2012) tvrdí, že chlapci většinou nad svým prožíváním neuvažují. V kategorii škola stresory u obou pohlaví vychází především z klasifikace, na což odkazuje Karel Paulík (2017). Shoduje se rovněž školní stres vycházející z projevů před třídou. Skupina svět obsahuje stresory týkající se naplnění životního cíle a strachu z budoucnosti. Na tyto stresory, které vychází ze školní zátěže, upozorňuje M. Halvínová.

Další rozdíl napříč pohlavími byl takový, že pokud se dívky ocitnou ve stresové situaci, mají sníženou chuť k jídlu, ale ve větším množství konzumují sladkosti, a to především čokoládu. Stres se u nich projevuje nejčastěji pláčem. Pro to, aby stres redukovaly, zařazují činnosti zaměřené na zklidnění, a to různá dechová cvičení nebo procházky. Také často vyhledávají člověka, u kterého naleznou pochopení, je k nim empatický, naslouchá jim a nepřevádí pozornost na sebe. Takovým člověkem je pro ně nejčastěji matka či blízká kamarádka. Podobné výsledky sděluje výzkum (Gelhaar a kol., 2007), který říká, že ženy vyhledávají sociální oporu častěji než muži. Vališová, Kasíková (2007) tento typ opory uvádí jako emocionální.

Chlapci mají naopak větší chuť k jídlu a pro to, aby se odreagovali, vykonávají zejména manuální a fyzické práce nebo cvičení, díky kterým ze sebe stres dostanou, aplikují tedy spíše zvládání stresu zaměřené na problém. Mnoho z nich uvedlo, že ve stresu není moc často. Zjištěná data se shodují s výzkumem (Gelhaar a kol., 2007), jenž uvádí, že muži ke zvládání volí spíše fyzicko-rekreační strategie a problém často ignorují. Pokud ale řeší problém

vycházející z (potencionálního) vztahu s dívkou, raději situaci rozeberou s kamarádkou než kamarádem.

Velký rozdíl se objevoval i v hodnocení a celkové úpravě papírů, které měli žáci k dispozici pro poznámky k aktivitám. Dívky se rozepsaly, popsaly průběh hodiny, zhodnotily, co se jim líbilo a v čem naopak viděly nedostatky. Hodnocení bylo psáno v celých větách a souvislém textu. Chlapci stručně vystihli hodinu a hodnocení nejčastěji formulovali pomocí hvězdiček nebo bodového hodnocení (například 8/10). Může to být zapříčiněno tím, že dívky mají větší sklony k perfekcionismu.

Doporučení pro praxi

Pokud bych přípravu vytvářela znovu, ještě více bych ji směřovala k praktickým cvičením a aktivním zapojením žáků. Počáteční výklad bych zkrátila na minimum, maximálně ho doplnila o konkrétní příklady a situace vycházející z běžného života, často se totiž v hodnocení objevovalo: *„začátek mě moc nebavil, ale jak se pak přešlo k aktivitám, to bylo lepší.“* V prvním typu školy nebyl výklad ani tolik potřeba, obvykle se totiž na základě aktivity rozvedla obsáhlá diskuse mezi žáky. Já jsem do ní zasahovala pouze tehdy, když jsem chtěla určit její směr nebo se k danému tématu také vyjádřit. Jelikož jsem si byla dobře vědoma toho, že po žácích vyžadují mluvení o osobních a někdy i citlivých informací, sama jsem sdílela vlastní pocity, zkušenosti a prožitky. To navodilo přátelskou atmosféru a napomohlo vytvoření bezpečného prostoru. Žáci tento krok následně ocenili. U některých aktivit, například vypisování stresorů, by studenti ocenili spíše individuální práci nebo možnost vytvoření vlastních skupinek. To zejména kvůli tomu, že různé lidi stresují různé věci nebo to, co je stresuje, nechtějí sdílet mezi ostatními. Z uvedených praktických cvičení studující nejvíce zaujala imaginace, která byla zaměřena na sebepoznání. S úspěchem se setkal i tištěný hand-out s vypsáními možnostmi, kde případně najít pomoc. Žáci si ho mohli odnést domů a v klidu pročíst, bylo jim tak poskytnuto více informací, než kdyby byly pouze řečeny v hodině.

3. Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá výchovou k duševnímu zdraví na středních školách. Cílem teoretické části bylo představení psychologie stresu, kde je definován pojem, zmíněny jsou fáze a druhy stresu. Následně jsem se zabývala zhodnocením stresové situace, které probíhá ve dvou fázích. Uvedla jsem konkrétní stresory, jež mají spojitost se školou a důsledky jejich působení. V poslední části první kapitoly jsem popsala možnosti zvládání stresu, které se dělí na adaptaci a coping, zaměřila jsem se i na roli genderu v zátěži a jejím zvládnutí. Následně byl věnován prostor psychosomatické, za pomoci odborné literatury jsem vymezila pojem zdraví. Zaměřila se na období dospívání obecně, jelikož v této části života žáci studují na středních školách. Popsala fyzické, psychické i sociální změny. Dále byla pozornost věnována stresorům, které jsou pro tuto fázi života nejvýraznější, často se pojí právě se školním prostředím. Čas jsem věnovala i psychosomatické v dětství a adolescenci a jejím nejčastějším projevům, mezi které mohou patřit záchvatové, respirační, trávicí potíže a mentální anorexie. Poslední kapitola teoretické části pojednává o podpoře duševního zdraví, do které patří Rámcově vzdělávací programy. Zmíněno je i klima třídy, které se doplňuje s následující kapitolou o interakčních stylech učitele ve třídě, obojí přispívá jak pevnějším mezilidským vztahům, tak kvalitnějším studijním výsledkům žáků. Teoretickou část uzavírá podkapitola zabývající se pedagogicko-psychologickou pomocí žákům, která je poskytována především prostřednictvím metodika prevence a školního psychologa, jenž pro žáci může představovat formu sociální opory.

Součástí praktické části je kvalitativní výzkum, který proběhl v prvních ročnících třech různých typů středních škol, a to prostřednictvím pilotáže přípravy na hodinu. Ta obsahuje jak výkladové části, tak aktivity zaměřené na sebepoznání jedince, když je ve stresu, a praktická cvičení, která mohou žáci využít ve stresových situacích. Jejím cílem bylo vytvoření žádoucího prostoru pro sdílení mezi spolužáky, získání nových informací v oblasti duševní hygieny, které mohou přispět ke zvládnutí náročných i každodenních životních situací. Následují výstupy z hodin u jednotlivých tříd, které jsou doplněny o reflexi hodiny a moji sebereflexi, jejich porovnání a pojednání o splnění cílů výzkumu se nachází v kapitole Výsledky a diskuse. Tuto kapitolu uzavírá Doporučení pro praxi, kde se vyjadřuji k použitým metodám, silným stránkám a slabším výzkumu.

Žáci potvrdili, že škola je jedním z nejvýraznějších prostředí, ve kterých se žáci do stresových situací dostávají. Mezi další patří prostředí rodiny, vztahů a celkově společnosti. Tyto faktory na ně kladou nároky spojené s nemožností selhat, zklamat nebo neuspět v zadaném

úkolu. Ve stresové situaci mnoho z nich požaduje citovou sociální oporu, která spočívá především v pochopení, vyslechnutí a poskytnutí bezpečí. Tu pro ně představuje matka, kamarádi nebo blízký člověk.

Nejpodstatnější myšlenkou této práce bylo poukázat na to, že stres je všude a je téměř nemožné se mu vyhnout. Skrze sebepoznání a rozklíčování jednotlivých stresových situací ale můžeme zvolit jednotlivá řešení, která nám pomůžou v jeho zvládnutí.

Závěrem bych chtěla dodat, že nutné duševní hygienu neopomínat, a to zvláště ve škole, kde je riziko stresových situací výrazně vyšší, což potvrzuje i provedený výzkum.

POUŽITÁ LITERATURA

Bibliografické zdroje

1. Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Portál.
2. Baštecký, J., Šavlík, J., & Šimek, J. (1993). *Psychosomatická medicína*. Grada, Avicenum.
3. Buchwald, P. (2013). *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Edika.
4. Čáp J, Mareš J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
5. Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (Vydání druhé). Portál.
6. Danzer, G. (2001). *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. Portál.
7. Davidson, Jeff (1998). *Jak zvládnout stres: Pro úplné idioty*. (Vydání první). Pragma
8. Eschenbeck, H. & Kohlmann, C.-W. & Lohaus, A.. (2007). Gender Differences in Coping Strategies in Children and Adolescents. *Journal of Individual Differences*. 28. 18-26. 10.1027/1614-0001.28.1.18.
9. Feist, J., & Brannon, L. (1997). *Health psychology: an introduction to behavior and health* (3th ed). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
10. Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., Macek, P., Steinhausen, H.-C., & Metzke, C. W. (2007). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from Central, Eastern, Southern, and Northern Europe. *European Journal of Developmental Psychology*, 4(2), 129–156. <https://doi.org/10.1080/17405620600831564>

11. Hluk ve školách jako v továrně. Výzkumníci bijí na poplach. *Výzkumný ústav bezpečnosti práce* [online]. 29.09.2015 [cit. 2023-04-12]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/hluk-ve-skolach-jako-v-tovarne-vyzkumnici-biji-na-poplach>
12. Kast, V. (1999). *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím: [využití představivosti při terapii i sebepoznání]*. Portál.
13. Krejčová, L. (2011). *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Grada. <https://www.bookport.cz/kniha/psychologicke-aspekty-vzdelavani-dospivajicich-537/>
14. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.
15. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (Vydání třetí). Portál.
17. Medved'ová, L. (2001). Identifikácia stresorov u žiakov v škole v období puberty. *Psychológia pre bezpečný svet človeka*, 544-548.
18. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: 23 – 68 – H/01 Mechanik opravář motorových vozidel [online]. 92 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/08/23-68-H01_Mechanik_opravar_motorovych_vozidel_2020_zari_rev.pdf
19. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání: 78 – 42 – M/03 Pedagogické lyceum [online]. 120 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/08/78-42-M03_Pedagogicke_lyceum_2020_zari_rev.pdf
20. Mlčák, Z. (1999). Vybraná témata z psychologie pro učitele: (psychologie školní zátěže, psychologie třídy, psychologie rodiny). Repronis.
21. Nešpor, K. (2019). *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Raabe.

22. Paulík, K. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta
23. Paulík, K. (Ed.). (2012). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostravská univerzita.
24. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada. <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-lidske-odolnosti-3011/>
25. Poněšický, J. (2004). *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie* (Vyd. 2). Triton.
26. Rámcový vzdělávací program pro gymnázia Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Rámcový vzdělávací program pro gymnázia [online]. 104 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/#1-v-sou%C4%8Dasnosti-platn%C3%A11-rvp-->
27. Rheinwaldová, E. (1995). *Dejte sbohem distresu*. Scarabeus.
28. Rosenberg, R. S., (2016). *The Doctor's Guide to Sleep Solutions for Stress and Anxiety: Combat Stress and Sleep Better Every Night*. Beverly: Quarto Publishing Group USA.
29. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
30. Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescenti*. Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:f7578670-26b3-11e8-baf9-005056827e52>
31. Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání druhé, rozšířené a přepracované). Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
32. Vališová, A., & Kasíková, H. (2007). *Pedagogika pro učitele*. Grada.

PŘÍLOHY

Příloha č.1

Fyziologické příznaky

- *bušení srdce (palpitace) –zrychlená, nepravidelná a silnější činnost srdce*
- *bolest a sevření za hrudní kosti*
- *nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti*
- *křečovitě, svírající bolesti dolní části břicha a průjem*
- *časté nucení k močení*
- *sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy*
- *změny v menstruačním cyklu*
- *bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou*
- *svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla*
- *úporné bolesti hlavy – často začínají v krční oblasti, dále se rozšiřují směrem od temene hlavy k čelu*
- *migréna*
- *exantém – vyrážka v obličeji*
- *nepříjemné pocity v krku (pocit knedlíku v krku)*
- *dvojitě vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace)*

1. Emocionální příznaky:

- *prudké a výrazné rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)*
- *nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité*
- *neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi*
- *nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled*
- *nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi*
- *nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti*
- *zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)*

2. Behaviorální příznaky

- *nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky*
- *zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a*

úrazech

- *skol ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta*
- *zhoršená kvalita práce, snaha se vyhnout úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění*
- *zvýšené množství vykouřených cigaret za den*
- *zvýšená konzumace alkoholických nápojů*
- *větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní*
- *ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání*
- *změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy*
- *snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce*

(Křivohlavý, 1994, s. 29-30).