

# Obsah

ÚVOD .....	7
1 Stresory .....	9
1.1 Vymezení pojmu .....	9
1.2 Stresory ve školním prostředí .....	15
1.2.1 Vymezení pojmu .....	15
1.2.2 Kategorizace školních stresorů .....	16
1.3 Specifika školních stresorů v období adolescence .....	24
2 Stres .....	29
2.1 Vymezení pojmu stres .....	30
2.2 Terminologické problémy zátěže a stresu .....	33
2.3 Transakční a interakční model stresu .....	38
2.4 Subjektivní hodnocení stresové situace .....	43
2.5 Reakce na stres .....	47
3 Zvládání stresu .....	53
3.1 Vymezení pojmu coping .....	54
3.2 Strategie zvládání stresu .....	57
3.2.1 Situační a transsituační přístup .....	58
3.2.2 Taxonomie copingových strategií .....	61
3.2.3 Pozitivní a negativní strategie .....	63
3.3 Determinanty ovlivňující proces zvládání .....	65
3.3.1 Coping a specifika stresové situace .....	66
3.3.2 Coping a demografické a dispoziční charakteristiky .....	68
3.4 Specifika zvládání stresu u adolescentů .....	70
4 Determinanty vnímání a zvládání stresu .....	73
4.1 Situační proměnné .....	74
4.2 Osobnostní proměnné .....	75
4.2.1 Sebesystém a sebevědomí .....	77
4.2.2 Odolnost vůči zátěži .....	86
4.2.3 Lokalizace kontroly .....	92

5	Výzkum školního stresu u adolescentů .....	101
5.1	Současný stav v oblasti sledovaného problému .....	101
5.2	Výzkumný problém.....	105
5.3	Výzkumný projekt .....	109
5.3.1	Cíle, předpoklady a metodika výzkumu .....	109
5.3.2	Přehled výzkumných zjištění.....	111
5.3.3	Diskuse výsledků výzkumu .....	114
	ZÁVĚR.....	137
	SEZNAM LITERATURY.....	139
	PŘÍLOHA .....	155