



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

# Strachy v období adolescence (strachy u adolescentů a pohled jejich rodičů)

Vypracovala: Jana Nová  
Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

České Budějovice 2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 22. 4. 2014

.....

Jana Nová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Janě Kouřilové, Ph.D. za odborné vedení a poskytování cenných rad a podnětů při zpracování mé práce. Dále bych ráda poděkovala rodičům a jejich dětem, kteří byli ochotní zapojit se do výzkumu.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá strachy u adolescentů a vnímáním těchto strachů rodiči. V teoretické části jsou popsány pojmy strach, úzkost a jejich projevy, vznik a zvládní. Dále je vymezeno období adolescence, kde jsou popsány jeho charakteristiky zejména pak tělesný, kognitivní, emoční a sociální vývoj. Další kapitola pojednává o obvyklých straších v období adolescence, pozornost je věnována také vlivu pohlaví a věku na subjektivně pociťované strachy a způsobům zvládní strachu v tomto období. Poslední kapitola je zaměřena na vnímání adolescentních strachů rodiči. Hlavním cílem výzkumné části práce je zjistit, zda strachy adolescentů korespondují s představami rodičů o nich a případně jakou důležitost adolescentním strachům rodiče přisuzují. Kvalitativní výzkum prováděný pomocí rozhovorů ukázal, že se strachy dospívajících jedinců shodují s představami rodičů o nich. Dále bylo zjištěno, že matky mají tendenci přisuzovat větší důležitost strachům svých dcer než strachům svých synů. Navíc strachy, které měly matky v období dospívání, byly stejné nebo podobné jako ty, se kterými se potýkají jejich děti.

## **Klíčová slova**

Strach, adolescence, vnímání strachu rodiči

## **Abstract**

The bachelor thesis deals with fears in adolescents and perception of these fears by parents. In the theoretical part, the concepts as fear, anxiety and their manifestations, origin and coping are described. After that the period of adolescence is defined where the characteristics particularly physical, cognitive, emotional and social development are described. The next chapter deals with common fears in adolescence, the attention is also paid to the influence of gender and age on subjectively perceived fears. There are also mentioned the ways of coping with fears in this developmental period. The last chapter is focused on perception of adolescent fears by parents. The main objective of this research is to find out, if the adolescents' fears correspond with the parents' perception of them and alternatively what importance parents attribute to adolescent fears. Qualitative research which is based on interviews showed that the adolescents' fears correspond with the parents' ideas about them. Then it was found out that mothers have tendency to attribute major importance to their daughters' fears than to their sons' fears. Additionally, the fears which mothers had in adolescence were the same or similar to their children's fears.

## **Key words**

Fear, adolescence, parents' perception of fear

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
<b>1 STRACH A ÚZKOST</b> .....	<b>9</b>
1.1 Strach .....	9
1.2 Úzkost .....	10
1.3 Projevy úzkosti a strachu .....	10
1.4 Činitelé podílející se na vzniku úzkosti a strachu.....	11
1.5 Rozvoj úzkosti a strachu .....	12
1.6 Prevence a zvládání úzkosti a strachu.....	12
<b>2 ADOLESCENCE</b> .....	<b>13</b>
2.1 Tělesný vývoj.....	13
2.2 Kognitivní vývoj .....	14
2.3 Emoční vývoj.....	14
2.4 Utváření identity .....	15
2.5 Sociální vztahy.....	16
2.5.1 <i>Sebepojetí</i> .....	16
2.5.2 <i>Vztah k rodičům</i> .....	16
2.5.3 <i>Vztah k vrstevníkům</i> .....	17
2.5.4 <i>Partnerské vztahy</i> .....	17
2.5.5 <i>Sexualita v dospívání</i> .....	18
2.6 Sociální změny.....	18
2.6.1 <i>Přechod ze ZŠ na SŠ</i> .....	18
<b>3 STRACHY V OBDOBÍ ADOLESCENCE</b> .....	<b>19</b>
3.1 Strachy ze selhání a kritiky .....	19
3.2 Strachy spojené se školou a profesní budoucností.....	20
3.3 Strachy spojené s tělesnými změnami .....	20
3.4 Strachy spojené s partnerskými vztahy.....	20
3.5 Strachy ze smrti .....	21
3.6 Strachy ze zvířat.....	21

<b>4</b>	<b>VÝZNAM POHLAVÍ A VĚKU V SUBJEKTIVNĚ POCÍŤOVANÝCH STRAŠÍCH.....</b>	<b>22</b>
<b>5</b>	<b>ZVLÁDÁNÍ STRACHU V OBDOBÍ ADOLESCENCE .....</b>	<b>23</b>
<b>6</b>	<b>RODIČOVSKÉ POSOUZENÍ STRACHŮ SVÝCH DĚTÍ .....</b>	<b>24</b>
6.1	Rodičovské posouzení jednotlivých kategorií strachu.....	25
	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>26</b>
7.1	Výzkumný vzorek.....	27
7.1.1	<i>Strategie výběru výzkumného vzorku.....</i>	<i>27</i>
7.1.2	<i>Charakteristika výzkumného vzorku .....</i>	<i>27</i>
7.2	Metody sběru dat .....	27
7.3	Sběr dat .....	28
7.4	Způsob zpracování dat .....	29
7.5	Etika výzkumu .....	29
<b>8</b>	<b>ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....</b>	<b>31</b>
8.1	Zdroje strachu u adolescentů .....	33
8.2	Příčiny vzniku strachu .....	35
8.3	Projevy strachu .....	36
8.4	Zvládání strachu.....	37
8.5	Omezení strachem.....	38
8.6	Představa rodičů o zdrojích strachu svých dětí.....	39
8.7	Důležitost dětských strachů z pohledu rodičů .....	41
8.8	Strachy rodičů v období dospívání .....	42
<b>9</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>44</b>
<b>10</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>46</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>49</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>50</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>55</b>

# Úvod

Strach představuje přirozenou součást života každého jedince. Varuje člověka před případným nebezpečím a zároveň ho dokáže mobilizovat k překonání ohrožující situace (Reimann, 2007).

Období dospívání přináší do života každého jedince mnoho nových úkolů, výzev a nových sociálních rolí. V souvislosti s těmito změnami pak dochází k rozvoji strachů, které jsou pro daný věk typické (Michalčáková, 2007).

Cílem předkládané bakalářské práce je zmapovat strachy, které se v období dospívání vyskytují nejčastěji a obohatit je o pohled rodičů. Přestože je problematice strachů dětí a dospívajících věnována poměrně značná pozornost po celém světě, rodičovský pohled zatím nebyl příliš zohledňován. U nás se tímto tématem zabývala Macurová (2010), jejíž práce byla zaměřena na výskyt strachu u dětí v období rané adolescence a zejména pak na pohled rodičů na ně. Vzhledem k tomu, že se zmíněná autorka věnovala období rané adolescence, je tato bakalářská práce zacílena na jiné vývojové období, tedy střední adolescenci.

Teoretická část práce pojednává o strachu a úzkosti, dále je popsán vznik a rozvoj uvedených emocí a jejich projevy. Navíc je zmíněna prevence a zvládnutí strachu. Dále je charakterizováno období střední adolescence s důrazem na tělesný, kognitivní, emoční a sociální vývoj. V následujících kapitolách jsou popsány obvyklé strachy vyskytující se v daném období a jejich případné zvládnutí. Teoretická část v neposlední řadě pojednává o tom, jak rodiče vnímají strachy svých dospívajících dětí.

Praktická část má za cíl zjistit, jaké jsou zdroje strachu u adolescentů a jakou představu o nich mají jejich rodiče. Pozornost je tedy věnována tomu, zda adolescentní strachy korespondují s představami rodičů o nich a případně jakou důležitost strachům svých dětí rodiče přikládají.



# Teoretická část

## 1 Strach a úzkost

Strach a úzkost patří k životu každého z nás, ve stále nových obměnách a v různé míře je člověk pociťuje od narození do smrti (Reimann, 2007).

Dle Stuchlíkové (2002) představují úzkost a strach výrazně specifické emocionální stavy, které jsou nepříjemné, namířené do budoucna ve smyslu blížící se hrozby, provázené nepříjemnými tělesnými změnami a manifestním narušením probíhající činnosti (např. utíkáním, křičením). Tyto psychické jevy nás tedy chrání nejen před reálným nebezpečím, ale vedou nás i ke zdravé zdrženlivosti, bystří naše smysly a připravují nás na optimální fyzický a duševní výkon (Janíček, 2008). Zároveň se podílejí na formování osobnosti člověka a jeho socializaci (osvojování lidských kvalit, jako jsou vztah k druhému či morálka) (Vymětal, 2004). Úzkost a strach mají proto pozitivní význam v životě člověka, ale pouze v případě, pokud jsou zvládnutelné a srozumitelné.

Mezi úzkostí a strachem není přesná hranice, protože se vzájemně podmiňují a prolínají, a tak pojmenování těchto psychických stavů a dějů je spíše věcí konvence, popř. jazykového citu (Vymětal a kol., 2007). Psychologové však určitý rozdíl vnímají. Stručně lze říci, že strach je „z něčeho“ a úzkost je „z ničeho“ (Matějček, 2007).

### 1.1 Strach

Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt či situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Ohrožení může být jak vnější (např. provoz na ulicích velkoměsta), tak vnitřní (např. obava, že na něco nestačím), ale často dochází k propojení těchto faktorů navzájem (Vymětal, 2004). V jedinci pak tato situace může vyvolat aktivitu nebo jej naopak ochromí. Strach je tedy signálem či varováním před nebezpečím, ale zároveň představuje výzvu k jeho překonání (Reimann, 2007). Sebevědomé a dobrovolné postavení se vlastnímu strachu ukazuje na důvěru ve vlastní síly a v případě jeho zpracování dochází navíc k posílení jedincovo sebehodnocení (Rogge, 1999).

Strach lze rozlišit na dva základní druhy. Zatímco reálný strach je pochopitelný a racionální, nereálný strach ztělesňuje strach nepochopitelný, nepřiměřený a především iracionální. Jedná se např. o fobický strach nebo děs, kterému jedinec sám nedokáže čelit

nebo jen velmi obtížně, a tak je nutné vyhledat pomoc odborníka (Vymětal, 2004). Většinu lidských strachů lze považovat za zcela reálné, bývají totiž reakcí na opravdové nebezpečí nebo vycházejí z traumatických zkušeností. Například bolestivý zákrok u lékaře způsobí u pacienta strach z ošetření, jenž se generalizuje i na celou řadu jiných podnětů připomínající původní strach (Vymětal a kol., 2007).

„Strach existuje nezávisle na kultuře a stupni vývoje národa či jednotlivce. Mění se pouze objekty strachu, prostředky a opatření, které používáme, abychom proti němu bojovali“ (Reimann, 2007, 14).

## 1.2 Úzkost

Úzkost se vyznačuje tím, že si člověk neuvědomuje její bezprostřední příčinu, tzn. konkrétní objekt či situaci, jež ji vyvolávají. Jedná se tedy o reakci na neznáme a tušené nebezpečí, kterou doprovází napětí, bezradnost, stísněnost popř. i panika. V porovnání se strachem bývá úzkost snášena hůře, neboť se člověk cítí lépe, pokud se může orientovat a má-li přehled – a strach je vlastně vždy obava před něčím konkrétním, více méně známým (Vymětal, 2004).

Experimenty ukázaly, že s mírnou úzkostí se výkon zlepšuje, avšak pokud člověk neprožívá žádnou úzkost nebo úzkost dosahuje příliš velkých rozměrů, výkon klesá (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2008). Ve chvíli, kdy ji jedinec pocítuje velmi často a intenzivně, začíná se úzkost stávat skutečným problémem. Člověka pak omezuje ve vykonávání rutinních činností nebo jejich realizaci zcela znemožňuje (Janíček, 2008).

## 1.3 Projevy úzkosti a strachu

Úzkost a strach se společně s ostatními emocemi projevují v různých rovinách, které se mohou navzájem ovlivňovat (Vymětal a kol., 2007). Vymětal a kol. (2007) uvádí rovinu psychickou, mimickou, somatickou a též rovinu chování a výkonu. Ke změnám dochází rovněž v oblasti vokalizace (Michalčáková, 2007).

Přítomnost strachu či úzkosti vyvolává v jedinci pocity sevřenosti, tísně, napětí, ohrožení, neklidu a závratí apod. Emoce, tedy i úzkost a strach, jsou rovněž doprovázeny specifickým výrazem v obličeji, který je ve všech kulturách stejný, tudíž všem srozumitelný (Vymětal a kol., 2007). Mimika silně úzkostného a ustrašeného jedince se téměř neliší. Jedná se o vyděšený výraz s vyvalenýma očima, rozšířenými zornicemi

a otevřenými ústy. Celkově bývá mimika strnulá, pohyby se hůře koordinují, a tak jsou i nepřesné. Emoce strachu rovněž modifikuje řečový projev ve smyslu rychlejšího tempa, vyšší polohy hlasu, vysoké intenzity hlasu a mikrostrukturních nepravidelností (Juslin, Laukka, 2003, in Michalčáková, 2007). V somatické rovině dochází ke změně srdeční činnosti. Rychlejší tep a silnější stahy srdeční svaloviny způsobují navíc i dechové obtíže projevující se pocitem nedostatku vzduchu (Honzák, 1995). Tato dechová tíseň pak vede k motání hlavy, pocitům na omdlení (a výjimečně i k mdlobám), mravenčení nebo brnění v prstech a studeným a vlhkým dlaním (Janíček, 2008). Dalšími projevy v tělesné oblasti jsou chvění, pocit sucha v ústech, zblednutí apod. Když jedince postihne strach či úzkost zpravidla na to reaguje strnutím, uhýbáním, obranným chováním či útekem ve snaze se hrozícímu nebezpečí vyhnout. Strach a úzkost rovněž ovlivňuje výkon jedince. Za přítomnosti nižší hladiny těchto psychických jevů se výkon zvyšuje a naopak jejich vyšší hladina výkon snižuje (Vymětal a kol., 2007).

## 1.4 Činitelé podílející se na vzniku úzkosti a strachu

Dle Vymětala (2003) lze o vzniku úzkosti a strachu uvažovat v souvislosti s několika činiteli. Jde o vnitřní nebo vnější podněty jako např. stimuly sociální, fyzikální, psychické (vzpomínková představa, určitá myšlenka). Dále se na zrodu úzkosti a strachu podílejí biologické dispoziční proměnné (např. genetická výbava, jedinečná kvalita CNS), psychosociální dispoziční proměnné (např. dřívější formativní zkušenosti z období dětství, převažující psychické obranné mechanismy, sebepojetí), vývojové stádium, včetně věku (např. čím mladší dítě, tím citlivější na zúzkostňující vlivy), a osobnost člověka ve smyslu aktuální vyladěnosti jedince (např. zdravotní a psychofyzický stav organismu, stav aktivace – „nabuzenosti“). V neposlední řadě má vliv na vznik zmíněných psychický stavů také situace (např. neznámé nebo známé prostředí).

V souvislosti se vznikem úzkosti a strachu se hovoří též o první citové vazbě mezi dítětem a matkou, která je označována termínem attachment. Nejistá vazba, zapříčiněná zejména matkami labilními a „používajícími“ dítě k vlastní stabilizaci, může mít vliv na vznik úzkostné poruchy, ovšem za předpokladu, je-li spojena s dalšími nepříznivými vývojovými podmínkami a kritickými životními událostmi, které se dlouhodobě nedařilo zvládnout. Za daných okolností se tedy tato získaná dispoziční zranitelnost může stát rizikovým faktorem (Vymětal, 2007). Výzkum Michalčákové a kol. (2010) rovněž

potvrzuje, že kvalita citové vazby k matce je predikátorem celkové míry strachu i jednotlivých strachů souvisejících s rodinným prostředím.

Poměrně častým případem vzniku zmíněných emocí bývají i traumata (jak duševní, tak tělesná), po jejichž prožití se během několika dnů či týdnů začínají postupně vynořovat pocity strachu, úzkosti, zlosti aj. Jedinec se obává věcí nebo událostí, které mu připomínají trauma. Například osoba, jež prožila autonehodu, se bojí jezdit autem nebo i jenom přejít přes silnici (Porterfieldová, 1998).

Výsledný efekt (kvalita a intenzita úzkosti nebo strachu) je výsledkem vzájemné interakce mezi zmíněnými činiteli (Vymětal, 2003).

## **1.5 Rozvoj úzkosti a strachu**

O úzkosti a strachu platí obecná shoda, že mají tendenci ke generalizaci neboli rozšiřování strachu na obdobné situace a podněty. Poté dochází buď k jejich posilování další negativní zkušeností, nebo k zeslabení neposilováním (nová zkušenost je pozitivní) až k úplnému vymizení příznaků vázaných na úzkost a strach. Může být uplatňován i mechanismus překrývání, kdy starší a nežádoucí zkušenosti se překryjí novými žádoucími (Vymětal, 2003).

## **1.6 Prevence a zvládání úzkosti a strachu**

Prevencí vzniku nadměrné úzkosti a strachu je zajištění bezpečného zázemí a bezpodmínečná akceptace ze strany nejbližších lidí, kteří tvoří základ pro vytvoření takového sebepojetí, jež obsahuje vědomí vlastní hodnoty a zdravého sebevědomí. Navíc je nezbytné děti již od útlého věku povzbuzovat k samostatnosti, odvaze a nebojácnosti (Vymětal, 2004).

V případě, že úzkost či strach překročí únosnou míru, je nutné se těchto nepříjemných prožitků zbavit, případně je redukovat. K jejich zvládání se používá celá řada psychoterapeutických postupů a technik (Vymětal, 2003). Další variantou mohou být psychofarmaka (anxiolytika, antidepresiva), jejichž hlavním a očekávaným účinkem je změna v prožívání úzkosti, strachu a obav (Janíček, 2008). Na psychofarmakách však může vzniknout závislost a navozené změny nemívají trvalejší charakter (Vymětal, 2003).

## 2 Adolescence

Adolescencí je označováno celé období mezi dětstvím a dospělostí. Časově tedy vyplňuje především druhé desetiletí života jedince. Konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období se však u jednotlivých autorů liší (Macek, 2003).

Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují dospívání široce jako životní úsek ohraničený prvními známkami pohlavního zrání na jedné straně (objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků) a více či méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu. V dnešních podmínkách lze stanovit dolní hranici nástupu adolescence zhruba mezi 11 až 12 rokem a její dovršení okolo 20 až 22 let. Konec tohoto období nelze jednoznačně stanovit z toho důvodu, že se nenabízí žádný předěl v biologickém vývoji a tím méně ve vývoji sociálním. V současné době se dosažení plné sociální zralosti posouvá do stále vyššího věku zásluhou rostoucího počtu vysokoškoláků, kteří se ve většině případů stávají ekonomicky nezávislí až po promoci (Říčan, 2006).

Vzhledem k tomu, že se jedná o období, kde se odehrává velké množství biologických, psychických a sociálních změn, je užitečné ho vnitřně diferencovat (Macek, 2003). Macek (2003) rozlišuje v rámci dospívání tři fáze: časnou adolescenci, která je obvykle datována od 10 (11) do 13 let, střední adolescenci vymezenou přibližně intervalem 14 – 16 let a pozdní adolescenci od 17 do 20 let, eventuálně i déle.

Předkládaná bakalářská práce bude sledovat především období střední adolescence.

### 2.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj v období střední adolescence nepředstavuje již žádnou převratnou změnu, jako tomu bylo v předchozí fázi. Nicméně dochází ještě k poměrně výraznému růstu do výšky u většiny chlapců, u dívek je růst již nepatrný. Postava postupně získává konečné dospělé proporce. Chlapcům postupně mohutní svalstvo, čímž se jejich postava stává mužnější. Dívčí postava se mění ve výrazně ženskou díky růstu ňader, boků a řadou dalších, drobných změn. Chlapecká a dívčí postava se tedy oproti předchozímu období již značně liší. Často s sebou toto období přináší mimoto i různé estetické problémy, jako je například akné a trudovina na obličeji v důsledku zvyšování produkce kožních žláz.

V tomto období je vlastní tělo předmětem pozornosti, snad ještě více než v období pubescence. Dívky se starají o to, nejsou-li moc tlusté či jinak neforemné. Chlapcům vadí

vypadají-li málo mužně, tzn. že nemají široká ramena a mohutné svaly. V případě, že dospívající nejsou spokojeni se svou postavou, snaží se si ji často zlepšit soustavným cvičením (Říčan, 2006). Adolescent má totiž potřebu líbit se jiným, ale stejně tak i sobě, aby se ujistil o své hodnotě. Většinou také platí, že konvenčně atraktivní dospívající obdrží lepší sociální status a bývají snáze přijímáni vrstevníky. Tělesná atraktivita má tedy nepochybně svou sociální hodnotu (Vágnerová, 2000).

## 2.2 Kognitivní vývoj

Piaget (1999) nazývá dospívání stádiem formálních operací, kdy na rozdíl od dítěte uvažuje adolescent nezávisle na přítomnosti a vytváří si teorie o všem možném, přičemž přemýšlí i o neaktuálních věcech. Dalším pokrokem v myšlení adolescenta je schopnost pracovat s pojmy, jež se neopírají o bezprostřední smyslovou zkušenost, tedy s pojmy obecnějšími a abstraktnějšími. Jedinec již nepotřebuje k tvoření pojmů užívat názorných předloh, uvažování již probíhá na rovině symbolické. Při řešení problému se už nespokojí s jediným řešením, ale uvažuje o alternativních řešeních a systematicky je podrobuje testování a hodnocení. V neposlední řadě dokáže jedinec myslet o myšlení (např. dospívající přemýšlí o tom, jak myslí na svou budoucnost) a vytvářet soudy o soudech (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Zejména pak ve střední a pozdní adolescenci se myšlení stává méně absolutní a naopak více relativní, vztahové a sebereflektující. Adolescenti jsou stále více schopni uvažovat obdobně jako dospělí, s výjimkou čistě „logických“ argumentů nabývají na významu jejich prožitky, vztahy, zkušenosti a potřeba být v jistém vztahovém rámci efektivní, stabilní a oceňovaný (Macek, 2003).

## 2.3 Emoční vývoj

Po emocionální stránce je adolescence považována za relativně bouřlivé období, kdy dochází ke střetávání protichůdných impulsů (Švancara, 1984). Rovněž představuje poměrně dlouhé období, a proto jsou projevy emocí v jednotlivých etapách odlišné.

Střední adolescence se vyznačuje odezníváním náladovosti a vysoké lability, která souvisí s hormonálními změnami na začátku této životní etapy. Úroveň emoční lability se však u jedinců může lišit. Bylo zjištěno, že dívky mají v tomto období, v porovnání s chlapci, významně nižší úroveň emoční stability.

Dochází k přibývání a diferencování silných prožitků, které se integrují do nových kvalit. Příznačná je větší extravertovanost, menší impulzivnost, emocionální dráždivost a vyšší stálost. Zvláštní význam mají emoce a city související s erotickou oblastí života, estetické city a mravní cítění (Macek, 2003).

Macek (2003) navíc charakterizoval toto období jako období „prvního vystřízlivění“, které člověk zažívá při konfrontaci reality všedního dne se svými vysněnými představami a ideály (např. v souvislosti s volbou střední školy či povolání, ve vztahu k rodičům a dalším autoritám, v přátelství, v erotických a sexuálních vztazích).

## 2.4 Utváření identity

Problém hledání vlastní identity nelze zúžit pouze na období dospívání, nicméně ho zde řada autorů považuje za akutní (Macek, 2003). Erikson (1968, in Macek, 2003) pokládal ujasnění vztahu k sobě a hledání vlastní identity za základní vývojový úkol adolescence.

V tomto období hledají mladí lidé odpovědi na několik základních otázek jako např. kým jsem a jaký jsem, kam patřím a kam směřuji, jaké hodnoty jsou v mém životě nejdůležitější (Langmeier, Krejčířová, 2006). Identita má tedy v sobě, na rozdíl od předchozích vývojových etap, zakomponovanou představu budoucnosti, do níž se promítá nejen vědomí vlastního aktérství, ale i důležitá rozhodnutí, pro co se jedinec bude dále angažovat (Macek, Tyrlík, 2010).

Mezi 14 a 16 rokem o sobě jedinec aktivně přemýšlí, hodnotí se a srovnává se s ostatními lidmi v rámci hledání vlastní identity. Předmětem sebereflexe se stává především akceptace ze strany vrstevníků, ať již v rámci přátelských či erotických vztahů.

Dosahování identity však není dáno pouze osobnostně a ontogeneticky, ale i zkušenostmi a příležitostmi nabízenými konkrétním sociálním prostředím a kulturou (Macek, 2003). Mnozí adolescenti přijímají identitu, která vyplývá z kontextu rodiny. Někteří autoři však považují tuto variantu za ochuzující, protože není výsledkem vlastního úsilí a realizací vlastní představy (Vágnerová, 2000).

## **2.5 Sociální vztahy**

Změny v kognitivních procesech, budování nové identity a výše zmíněné emocionální charakteristiky vedou k novým hodnotícím soudům a tím i ke změně postojů a vztahů adolescenta nejen k sobě samému, ale i k ostatním lidem a potažmo k celému světu (Macek, 2003).

### **2.5.1 Sebepojetí**

Macek (2008) definuje sebepojetí jako soubor představ, myšlenek a z nich vyplývajících soudů, které jedinec chová sám k sobě a které mají osobní význam a menší nebo větší subjektivní důležitost.

Ve střední adolescenci dochází, v důsledku rozvoje abstraktního myšlení a rovněž díky nové sociální zkušenosti, k diferenciaci a zároveň k integraci sebepojetí. Co se týká obsahu sebepojetí dospívajícího jedince, jde zejména o výkonné charakteristiky spojené se studiem, charakteristiky, jimiž se adolescent vymezuje v interpersonálních vztazích (dominance, sociální prestiž, přátelskost, sympatičnost) a charakterové vlastnosti (upřímnost, čestnost, spravedlnost) (Macek, 2003). Všechny tyto dílčí charakteristiky jsou pak předmětem sebehodnocení, které se v adolescenci spíše stabilizuje a podléhá stále menší měrou situačním změnám.

V průběhu adolescence se mění i vztahový rámec uvažování o sobě (Macek, 2003). „K vlastnímu já jsou vztahovány názory a soudy subjektivně významných osob, vrstevnické standardy a společenské normy“ (Macek, 2003, 49). Specifický význam začínají pro dospívající mít tzv. možná já vyjadřující představy a přání, které se týkají jejich budoucnosti (Markus, Nurius, 1986, in Macek, 2003). Možná já v sobě zahrnují ideální já a reálné já. Ideální já tvoří mentální obsahy, jež reprezentují naše přání a cíle. Jedná se tedy o představu toho, kým by si jedinci přáli být. Reálné já naopak dává jedincům odpověď na otázku „Jaký jsem“. Pakliže dospívající cítí velký rozpor mezi skutečností a tím, co chce, zažívá zklamání ze sebe samého (Macek, 2003).

### **2.5.2 Vztah k rodičům**

V dospívání dochází k postupné emancipaci od rodiny. Tato emancipace však nevede k ukončení citových vazeb k rodičům, ale k jejich proměně (infantilní závislost je nahrazena zralejším a vyrovnanějším citovým vztahem). Pocit jistoty a bezpečí, který



rodina doposud poskytovala, se pouze transformuje do symbolické roviny (Vágnerová, 2000).

V období střední adolescence se jedinec v mnohem větší míře stává autorem vlastního života, velký důraz tedy klade na vlastní jedinečnost a autentičnost. Zároveň však adolescent zažívá silnou potřebu identifikace se skupinou vrstevníků. Blízké vztahy s rodiči tak ustupují do pozadí (Macek, Štefánková, 2006).

### **2.5.3 Vztah k vrstevníkům**

Tím, že se dospívající emancipují od rodiny, navazují zpravidla nové a diferencovanější vztahy k druhým jedincům přibližně stejného věku. Nové vztahy jim poskytují jistotu, kterou ztrácí odpoutáváním se od rodiny, ale zároveň je připravují pro nové a trvalé emoční vztahy v dospělosti (Langmeier, Krejčířová, 2006). Značná vrstevnická konformita, opírající se o sociální prestiž a pocit vlastní hodnoty, obvykle přetrvává až do střední adolescence.

Přátelství mezi děvčaty se do jisté míry liší od přátelství mezi chlapci. U dívek je v centru přátelského vztahu zpravidla otevřená komunikace a sdílení pocitů, ceněna je také inteligence, upřímnost a důvěra. V období mezi 14. a 16. rokem jsou dívky do přátelských vztahů nejvíce emocionálně zaangażované, a tak mívají velké obavy z odmítnutí. Přátelství chlapců má na rozdíl od dívek spíše kolektivní charakter. Hodnota vztahu se více opírá o výkon, nejružnější sociální dovednosti, respekt a pevnost postojů (Macek, 2003).

### **2.5.4 Partnerské vztahy**

Přestože jedinci měli v minulosti tendenci seskupovat se s jedinci stejného pohlaví, v dospívání se postupně začíná projevovat potřeba užších emočních vztahů a především zájem o druhé pohlaví. Chlapci a dívky zažívají své první vztahy, jež bývají často ještě nestálé a proměnlivé, avšak velmi silně prožívané (Langmeier, Krejčířová, 2006). Zpočátku mívají schůzky zpravidla kamarádský charakter, děvče a chlapec si při nich „opakují“, co se naučili v izosexuálním přátelství.

Takovéto schůzky začínají dnes obvykle již na počátku pubescence (Říčan, 2006). Dle výzkumu Lacinové, Michalčákové a Masopustové (2008) však někteří patnáctiletí adolescenti dosud nemají zkušenost s „chozením“. Ti, kteří tuto zkušenost již mají, uvedli u aktuálního vztahu průměrnou délku chození 10,2 týdne a u vztahů v minulosti pak 8,4 týdne, přičemž nejčastěji uváděná délka „chození“ byla 2 týdny. Charakter

romantických vztahů je tedy spíše přechodný a krátkodobý. Pojem „chození“ adolescenti zpravidla interpretovali jako určitý vztah, kdy má někdo někoho rád. Často také zmiňovali společné volnočasové aktivity, humor, zábavu atd.

### **2.5.5 Sexualita v dospívání**

Zpravidla kolem 14. roku dochází mezi dívkou a chlapcem i k tělesnému sblížení. Zpočátku se jedná o vzetí za ruku na schůzce a o polibky, které se postupem času prodlužují a prohlubují. Přichází též objímání a hlazení. K prvnímu sexuálnímu styku pak obvykle dochází v 16 či 17 letech, ale jen zřídka se jedná o začátek pravidelného heterosexuálního života (Říčan, 2006). Výsledky výzkumů v řadě zemí však ukazují snižování průměrného věku prvního koitu až k počátku střední adolescence (Macek, 2003).

Adolescenti obojího pohlaví bývají mnohdy vystaveni tlaku svých vrstevníků, kteří vedou chvástavé řeči a vysmívají se těm, kteří přiznávají svoji nezkušenost. Proto si často jedinci přejí mít už první zkušenost za sebou a zbavit se tím četných nejistot a pochyb o sobě, jež jsou s nezkušeností spojeny (Říčan, 2006).

## **2.6 Sociální změny**

### **2.6.1 Přechod ze ZŠ na SŠ**

Ukončení povinné školní docházky a přechod žáků ze základní na střední školu lze bezesporu považovat za zlomový okamžik v životě každého adolescenta. Tento mezník pro dospívajícího jedince znamená konec období, jež doposud absolvoval společně se svými vrstevníky a začíná pro něj nová životní etapa, v níž je každý z nich nucen rozhodovat se sám za sebe (často rozdílně od ostatních), a určit si směr svých budoucích cílů (Valachová, 2013).

Koncem povinné školní docházky je tak žák zpravidla motivován k usilovnější práci, pokud se chce dostat na určitý učební obor nebo střední školu. Jakmile je však přijat, přestává většinou tato motivace působit (Vágnerová, 2000). Proto jsou v tomto období, kdy je dospívající jedinec vystaven působení nepříznivých vlivů na jeho psychiku, důležité pozitivní emoce pro získání motivace ke vzdělávání a novému poznání (Valachová, 2013).

### **3 Strachy v období adolescence**

Co se týká obsahu strachu lze konstatovat, že se těžiště postupně přesouvá od bezprostředních, přirozených ohrožení směrem k ohrožením abstraktnějším a nepřímým, od aktuálně působících skutečností k jejich představám a očekávání jejich působení (Michalčáková, Lacinová, 2004).

V souvislosti s přítomností mnoha biologických, psychických a sociálních změn je dospívání spojeno s řadou specifických nejistot, rozporů a ambivalencí, které podporují rozvoj pro daný věk typických obsahů strachu (Michalčáková, 2007).

Westenberg, Drewes, Goedhart, Siebelink a Treffers (2004) uvedli, že vývojově podmíněný pokles celkové míry prožívání „normálních“ strachů v průběhu dospívání je spojen se dvěma specifickými trendy. Zatímco dochází k poklesu strachů spojených s fyzickým ohrožením a tresty, narůstají sociálně podmíněné strachy, strachy z kritiky ze strany druhých a vlastního selhání.

#### **3.1 Strachy ze selhání a kritiky**

Vzhledem k tomu, že se dospívající jedinci potýkají s hledáním vlastní identity a s vytvářením vztahů k okolnímu světu, objevují se pocity nejistoty a obavy spojené se sebou samým (pocity vlastní nedostačivosti). Dospívající citlivěji vnímají riziko vlastního selhání, především v nových sociálních rolích, a případného sociálního odmítnutí. Do popředí se tak dostávají strachy vázané na vlastní schopnosti a kompetence (Michalčáková, 2007).

Do této kategorie lze řadit rovněž strachy související s přátelstvím a kamarády. Jak již bylo řečeno, význam vrstevníků v období adolescence stoupá. Přijetí ze strany kamarádů a členství ve vrstevnické skupině zvyšuje sebehodnocení adolescenta a přiřazuje mu sociální status. Nenálezení do žádné skupiny je tedy nežádoucím stigmatem a může sebehodnocení snižovat (Macek, 2003).

Jedinec se výrazně obává rovněž i ztráty přátelství a to z toho důvodu, že na rozdíl od dětství je v dospívání přátelství užší a spojené více se sociální oporou (Boyer, Bergstrom, 2011).

## **3.2 Strachy spojené se školou a profesní budoucností**

S nastupujícím obdobím adolescence nabývají strachy spojené se školním výkonem a jeho hodnocením na významu. Dle Poledňové (2006) se úspěch ve škole v tomto období stává významným, jelikož úzce souvisí s častými úvahami dospívajícího jedince o vlastní profesi, studijní kariéře a životních cílech. Významnou roli zde zřejmě zastává i blížící se konec základní školní docházky. Právě tento mezník může podněcovat adolescenta k úvahám o profesní budoucnosti.

Význam školy v životě adolescenta rovněž zvyšuje rodičovský zájem o školní výsledky a jejich důsledná kontrola. Studie Lapešové (2009) ukazuje, že rodiče přikládají školnímu prospěchu svých dospívajících dětí poměrně značný význam. Školní výsledky bývají v tomto období také nejčastějším předmětem rodičovského trestání, ale stejně tak i odměňování.

## **3.3 Strachy spojené s tělesnými změnami**

Zdrojem nejistot a obav můžou být též změny v somatické oblasti (Michalčáková, 2007). Ve střední adolescenci chlapce trápí často jejich výška a nedostatek svalů, dívky naopak můžou znepokojovat stále výraznější ženské tvary (Říčan, 2006). Tyto tělesné proměny pak můžou pro adolescenta představovat náročnou situaci z hlediska adaptace (Michalčáková, 2007).

Dospívající jedinci často také nepříjemně prožívají svou odlišnost od vrstevníků (Vymětal a kol., 2007). Jsou-li navíc tyto tělesné změny kritizovány či negativně hodnoceny ze stran okolí, můžou mít negativní dopad na jedincovo sebehodnocení (Michalčáková, 2007).

## **3.4 Strachy spojené s partnerskými vztahy**

Další oblastí, kde se může strach vyskytovat, je rámec vztahů. V období dospívání se jedinec ocitá v situaci, kdy touží a usiluje o navázání partnerského vztahu, ale zároveň je nezkušený a nedisponuje dostatečným repertoárem „partnerského“ chování, z čehož může pramenit celá řada nejistot. Obavy z nezvládnutí tohoto kroku můžou být navíc posíleny skupinovým tlakem vrstevníků, kteří již mají partnerskou zkušenost nebo se tak alespoň prezentují (Michalčáková, 2007).

V souvislosti s navazováním partnerských vztahů dochází k zahájení pohlavního života, který s sebou může přinášet řadu obav. Vlivem sociálního tlaku dochází velmi často k urychlení nástupu sexuálního života. V důsledku toho, pak bývá na opožděný začátek pohlíženo jako na selhání, které je hodné opovržení. Konflikt mezi biologickou podstatou jedince (a sexualita k ní patří) a jejím odmítáním bývá silným zdrojem úzkosti. Ta může zapříčinit buď omezení sexuálního života, nebo naopak intenzivní sexuální aktivitu (často promiskuitní) (Vymětal a kol., 2007).

### **3.5 Strachy ze smrti**

V souvislosti s dokončováním separačně-individuačního procesu, kdy se mladý člověk „vnitřně“ osamostatňuje a vnímá sebe jako autonomní individualitu (Vymětal, 2003), vzrůstá zájem o otázky týkající se smrti a smrtelnosti člověka, s čímž je spjatý i zvýšený výskyt strachů spojených s touto oblastí (Michalčáková, 2007). Tuto skutečnost potvrdil také Yalom (2006), který ve své knize uvedl, že adolescenti mají sklon bát se smrti více než jiné věkové skupiny.

Badatelé zabývající se zmíněnou problematikou předpokládají, že strach ze smrti tvoří několik menších, oddělených strachů. Jacques Choron (1964, in Yalom, 2006) rozlišuje tři druhy strachu ze smrti týkající toho, co přijde po smrti, „události“ umírání a také ukončení bytí (zničení, vyhynutí, sprovození ze světa).

### **3.6 Strachy ze zvířat**

Strach ze zvířat je převážně evolučně podmíněnou kategorií strachů, která se objevuje již v dětství a často přetrvává až do období dospělosti (Michalčáková, 2006). Podle Michalčákové (2006) byly strachy ze zvířat ve volně generované výpovědi adolescentů uváděny velmi často, proto nemohou být při popisu strachů adolescentů opomíjeny. V jejich prožívání však nebyly zjištěny žádné významnější změny vázané na období dospívání. Z toho důvodu není nutné se jim zde podrobněji věnovat.

## **4 Význam pohlaví a věku v subjektivně pocíťovaných straších**

Většina výzkumů potvrzuje, že pohlaví a věk mají vliv na frekvenci a intenzitu subjektivně pocíťovaných strachů (Michalčáková, 2007).

Dle Gullonové a Kinga (1993) mají adolescenti nižší intenzitu strachu než děti ve věku 7 – 10 let. Rozdíl našli autoři výzkumu také v pohlaví. Podle nich zažívají dívky strach ve vyšší intenzitě než chlapci. Vyšší intenzitu při prožívání strachů u dívek rovněž potvrzuje výzkum Murise a Ollendicka (2002), který navíc poukazuje na přítomnost většího počtu strachů u dívek než u chlapců.

Výzkum Michalčákové, Lacinové, Boušy a Kotkové (2010) přinesl odlišné zjištění. Michalčáková et al. (2010) zaznamenali u starších respondentů vyšší míru strachu oproti mladším, což neodpovídá často uváděnému poklesu „strachuplnosti“ během dětství a dospívání. Stejně tak i přehledová studie Gullonové (2000) upozorňuje na zjištění dokumentující opačný vývojový trend.

Vzhledem k tomu že, výzkumy dochází k rozdílným závěrům, nelze jednoznačně říci, jakým způsobem pohlaví a věk ovlivňuje subjektivně pocíťované strachy.

## **5 Zvládání strachu v období adolescence**

Adolescence je obdobím, kdy dochází k rozvoji psychosociálních kompetencí, včetně způsobů zvládání strachu (Byrne, 2000). Celkově tedy vzrůstá počet copingových strategií, které umí dospívající jedinec použít (Gelhaar et al., 2007). Nicméně jejich použití závisí na celé řadě faktorů jako např. na pohlaví, věku, rodinných poměrech aj. (Byrne, 2000).

Ačkoli se adolescenti vymaňují z vlivu rodiny, rodiče mají stále poměrně velký vliv na to, jakým způsobem jejich děti zvládají strach. Rodinné strategie totiž slouží pro dospívající jedince jako vzor pro osvojení konkrétních způsobů zvládání, přičemž chlapci mají tendenci osvojovat si spíše interní strategie (řešení problému a pasivní strategie) a dívky spíše externí strategie (vyhledávání sociální opory) (Medved'ová, 2004).

Rozdíly v použití způsobů zvládání lze zaznamenat i v rámci období adolescence. Zatímco v časně adolescenci jedinci užívají strategie zaměřené na řešení problému (včetně vyhledávání sociální podpory a jiné pomoci), ve střední adolescenci dospívající více spoléhají na strategie zaměřené na emoce (behaviorální strategie, kognitivní strategie aj.) (Frydenberg, 1997).

## 6 Rodičovské posouzení strachů svých dětí

Studie porovnávající pohled rodičů a dětí na dětské strachy dosud nepřinesly jednotné závěry.

Při porovnávání různých zdrojů posouzení dítěte, byla zjištěna velmi nízká míra korelace mezi rodiči a jejich dětmi, zatímco posouzení matkami a otci vzájemně korelovalo (Achenbach, McConaughy, Howell, 1987 in Macurová, 2010). Někteří autoři naopak zjistili poměrně vysokou míru shody mezi rodiči a jejich dětmi (např. Muris, Merckelbach, 2000). Řada výzkumů také dokládá, že rodiče mají tendenci strachy svých dětí podceňovat (např. Lahikainen, Kraav, Kirmanen, Taimalu, 2006; Campbell, Gilmore, 2009).

Brown, Teufel, Biích, Kancherla (2006) uvedli, že zejména v počátečních fázích dospívání jsou rodiče považováni za nejlepší zdroj informací o straších svých dětí. Nicméně velmi častým zdrojem bývají i kamarádi.

Davidsonová (2005) zmiňuje, že věk dítěte se na schopnosti rodiče posoudit jeho symptomy může projevit ve dvou směrech. V porovnání s adolescenty jsou mladší děti ke svým rodičům více otevřené, své problémy a obavy více sdílejí v okruhu rodiny, a tak mají rodiče snazší přístup k informacím o tom, co jejich děti prožívají. Adolescenti jsou již vybaveni řadou strategií, jak své emoce maskovat či předstírat prožívání jiných emocí. Nicméně si jedinci osvojují stále širší škálu způsobů vyjadřování svých pocitů a zároveň jsou schopni lepšího vhledu do svých problémů, jejich sdělování je tak srozumitelnější a diferencovanější. Způsob vyjadřování emocí se již blíží dospělým, proto může být pro rodiče snazší jim porozumět.

Díky tomu, že věk dítěte může rodičovské posouzení determinovat oběma uvedenými způsoby, není zřejmě možné stanovit, zda je vyšší míra shody mezi rodiči a mladšími dětmi či rodiči a adolescenty. Dle autorky také výzkumy na toto téma přinášejí rozdílné závěry. Davidsonová (2005) ve své studii nezjistila, že věk dítěte má vliv na přesnost rodičovského posouzení a navíc zdůrazňuje, že již děti v předškolním věku dokážou konzistentně vypovídat o svých symptomech a jejich posouzení by mělo být v diagnostice rozhodně zohledňováno.



## 6.1 Rodičovské posouzení jednotlivých kategorií strachu

Gullonová (2000) uvádí, že některé oblasti dětských strachů jsou pro rodiče snáze čitelnější než jiné. Možnost pozorovat kontakt dítěte s podnětem, který vyvolává strach, je zde důležitým činitelem. Během posuzování dětí mají rodiče tendenci zmiňovat spíše zjevné strachy (např. ze psů, zubaře apod.). Strachy mající více abstraktní povahu (např. ze ztráty blízké osoby, únosu atd.) pak spíše podceňují.

K jiným závěrům došel výzkum Campbellové a Gilmoreové (2009). Zde rodiče nejvíce podceňovali právě zjevné strachy ze zvířat. A naopak abstraktní sociální strachy byly ze strany rodičů spíše nadhodnocovány. Podle autorek je tento trend způsoben rozdílnou závažností, kterou rodiče přisuzují daným oblastem strachů. Obavy ze zvířat jsou u dětí relativně běžné, dobře sociálně akceptovatelné, a tak je rodiče vnímají jako „normální“ jev, kterému není nutné věnovat zvýšenou pozornost. Z toho důvodu rodiče nepovažovali za důležité je uvádět. Strach z veřejného vystupování či z kritiky je naopak méně sociálně akceptovatelnější a sami rodiče jej považují za závažnější než strach ze zvířat, a proto pokládali za nutné tyto strachy uvádět.

Závěry studie Lahikainenové et al. (2006) ukazují, že schopnost rodiče posoudit strachy dítěte se může snižovat, pokud je rodič určitým způsobem zahrnut v objektu strachu. Dochází k tomu např. v případě strachu z potrestání rodičem nebo z rodičovských konfliktů, rozchodu apod. V této situaci rodiče očividně nemají potřebný odstup, aby mohli na prožívání dítěte nahlížet zvenku a nezávisle jej hodnotit.

Přestože výzkumy potvrzují, že rodiče jsou schopni některé strachy rozpoznat lépe než jiné, není přesně objasněno, ve kterých oblastech strachu je vyšší míra shody v posouzení dětmi a rodiči (Macurová, 2010).

# Praktická část

Bakalářská práce pojednává o výzkumném tématu výskytu strachů u adolescentů a pohledu jejich rodičů na ně. Protože se jedná o poměrně široké téma, práce se zaměřila na zkoumání strachu u jedinců v období střední adolescence.

S ohledem na povahu daného tématu byl zvolen kvalitativní přístup k výzkumu, protože umožňuje jít do hloubky dané problematiky a podat její podrobný popis.

## 7 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Bakalářská práce má za cíl zjistit, co adolescenti považují za zdroj strachu, resp. čeho se bojí a jakou představu mají o zdrojích strachu jejich rodiče. Oba tyto pohledy pak budou porovnány. Hlavním cílem práce je tedy zjistit, zda strachy adolescentů korespondují s představami rodičů o nich a případně jakou důležitost adolescentním strachům rodiče přisuzují. Zohledněna bude rovněž i souvislost strachů rodičů v období dospívání a strachů jejich dětí.

Na základě daného výzkumného cíle práce byly stanoveny následující výzkumné otázky:

1. Jaké jsou zdroje strachu u adolescentů?
2. Jak se strachy u adolescentů projevují?
3. Jak rodiče posuzují strachy svých dětí?
4. Jaká je shoda v posouzení strachu adolescenty a jejich rodiči?
5. Jakou důležitost rodiče strachům svých dětí přisuzují?
6. Jak korespondují strachy rodičů v období jejich dospívání se současnými strachy jejich dětí?

Tyto otázky byly dále rozpracovány a formulovány do otázek, z nichž byl následně sestaven seznam otázek pro rozhovor (viz Příloha 3, 4).

## **7.1 Výzkumný vzorek**

### **7.1.1 Strategie výběru výzkumného vzorku**

Pro zajištění respondentů byla uplatněna strategie záměrného výběru, která se vyznačuje cíleným vyhledáváním účastníků podle jejich určitých vlastností. Konkrétně se jednalo o prostý záměrný výběr spočívající v tom, že bez použití dalších specifických metod či strategií se vybírá mezi potencionálními účastníky výzkumu (tj. účastníky, kteří splňují určité kritérium či soubor kritérií) vhodný jedinec, jež souhlasí s účastí (Miovský, 2006). Tento způsob výběru byl zvolen z toho důvodu, že jedinci náležející do základního souboru byli poměrně snadno dostupní a výběrový soubor nebyl příliš velký.

Potencionální účastníci výzkumu byli vybíráni na základě jednoho kritéria, kterým byl věk dospívajících. Oslovováni byli rodiče s dětmi ve věku 14 – 16 let.

Všichni respondenti byli požádáni o spolupráci osobně s výjimkou jedné účastnice výzkumu, která byla kontaktována elektronickou formou (e-mailem).

### **7.1.2 Charakteristika výzkumného vzorku**

Výzkumný vzorek tvořilo dvanáct jedinců, z toho šest adolescentů a šest rodičů. Dohromady bylo osloveno osm rodičů s dětmi, z nichž šest s účastí ve výzkumu souhlasilo. Se všemi pak proběhla spolupráce.

Všichni dotazovaní jedinci žijí v Rokycanech a blízkém okolí s výjimkou jedné respondentky a její matky, ty mají trvalé bydliště v Plzni. Více než polovina adolescentních respondentů navštěvuje základní školu, konkrétně čtyři jedinci a dva z nich již navštěvují první ročník střední školy. Skupinu adolescentních respondentů zahrnovali celkem tři dívky ve věku 14, 15 a 16 let a tři chlapci ve stejném věkovém zastoupení jako dívky.

Skupinu rodičů tvořily pouze matky adolescentů, otcové neprojevíli o účast ve výzkumu zájem. Dotazované matky byly ve věkovém rozmezí 36 – 43 let.

## **7.2 Metody sběru dat**

Stěžejní metodou užitou pro zachycení charakteristik adolescentního strachu a pohledů jejich rodičů na ně byl rozhovor. Švaříček s Šed'ovou a kol. (2007) definují rozhovor jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu obvykle jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek. Konkrétně se jednalo o polostrukturovaný

rozhovor, který se vyznačuje pružností celého procesu získávání informací (Hendl, 2005). Celý rozhovor pak vycházel z předem připraveného seznamu okruhů otázek.

Rozhovor s dospívajícími má svá specifika. Děti a adolescenti totiž spoustu otázek netematizují a nepřemýšlejí o nich, a tak často nedokážou o mnohých tématech dlouze vyprávět jako například dospělí (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007).

Dále byla v rámci výzkumného šetření u dospívajících jedinců použita metoda Koláč strachu. Tato metoda byla využita pro studii ELSPAC a jak uvádí Michalčáková (2007), byla inspirována výzkumem Šimčákové z roku 1999. Koláč strachu představuje metodu volného generování subjektivně pociťovaných strachů respondentem a jejich následné zakreslení do tzv. koláče.

Způsob administrace dané metody byl následující. Respondenti byli požádáni, aby nakreslili na volný list papíru kruh, jež bude představovat „celý“ jejich strach. Do kruhu měli následně zakreslit výseče, které „koláč strachu“ rozdělily na počet subjektivně pociťovaných strachů. Každou výseč pak měli označit názvem svého konkrétního strachu (Michalčáková, 2007).

Prostřednictvím této metody měli jedinci prostor zamyslet se nad tím, čeho se bojí, resp. co je zdrojem jejich strachu. Zmíněná metoda však sloužila pouze jako podklad pro rozhovor s adolescenty. Ukázky metody Koláč strachu se nachází v Příloze č. 5.

### **7.3 Sběr dat**

Každému setkání předcházela ústní domluva, pouze v jednom případě šlo o domluvu elektronickou. Všechna setkání pak proběhla v domácnostech oslovených respondentů, kde byly pro provádění rozhovoru vhodné podmínky.

Na začátku celého setkání byl respondentům objasněn účel našeho setkání, průběh setkání, témata rozhovoru a další okolnosti výzkumu. Rovněž byli upozorněni na to, že mají právo na některé otázky neodpovídat a kdykoliv mohou setkání ukončit. Následně byli rodiče požádáni o podepsání informovaného souhlasu a informovaného souhlasu zákonného zástupce.

V rámci výzkumného šetření byla nejdříve adolescentům administrována metoda Koláč strachu, na jejímž základě byl proveden rozhovor. Ten trval zhruba 40 – 50 minut. Poté byl uskutečněn rozhovor s jejich rodiči v délce trvání 30 – 40 min. Rozhovory s dospívajícími jedinci byly prováděny bez přítomnosti jejich rodičů a naopak. Všechny rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrávány na diktafon.

## 7.4 Způsob zpracování dat

Pro rámcové uspořádání tohoto výzkumu byla vybrána zakotvená teorie, jež obsahuje řadu systematických induktivních postupů kvalitativního přístupu pro vytvoření teorie zkoumaného jevu, který reprezentuje. Tato teorie je odhalována, vytvářena a ověřována systematickým shromažďováním a analýzou údajů o zkoumaném jevu. Zakotvená teorie se však může lišit v přístupu ke kódování získaných dat (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007). Dle Strausse a Corbinové (1999, in Švaříček, Šed'ová a kol., 2007) se jedná o tři fáze kódování, tedy o kódování otevřené, axiální a selektivní.

Rozhovory byly za pomoci audiovizuálního záznamu doslovně přepsány, včetně nespisovných výrazů (ukázka přepisu rozhovorů viz Příloha 6, 7). Následně bylo provedeno otevřené kódování, při kterém je text rozbit na jednotky. Vzniklým jednotkám jsou pak přidělovány kódy (označení). Poté byl ke každému přepsanému rozhovoru vytvořen seznam kódů, které byly dále seskupovány podle podobnosti nebo jiné vnitřní souvislosti do jednotlivých kategorií a subkategorií (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007). V další etapě bylo realizováno axiální kódování, pomocí kterého jsou údaje znovu uspořádány prostřednictvím vytvářených spojení (vazeb) mezi kategoriemi (Mioviský, 2006). „Za tímto účelem se používá tzv. paradigmatický model“ (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007, 232). Selektivní kódování, během kterého se kolem vybrané klíčové kategorie organizuje základní analytický příběh, již nebylo v rámci tohoto výzkumu realizováno (Strauss, Corbin, 1999, in Švaříček, Šed'ová a kol., 2007).

## 7.5 Etika výzkumu

Účastníci výzkumu byli před začátkem každého rozhovoru ujištěni o zachování jejich anonymity (nebudou zveřejněna žádná data, podle kterých by mohli čtenáři práce identifikovat respondenty). Z tohoto důvodu byla probandům přiřazena fiktivní jména. Dále byli upozorněni na to, že všechny odpovědi slouží výhradně pro účely této bakalářské práce a nebudou tedy nikomu sdělovány, rovněž i zvuková nahrávka slouží pouze pro účely přepisu rozhovoru, jež je nezbytný pro další práci se sdělenými informacemi. Uchována bude vždy pouze po dobu zpracování dat. Respondentům byl dán rovněž prostor pro jejich případné dotazy.

Poté byli rodiče požádáni o podepsání informovaného souhlasu a také informovaného souhlasu zákonného zástupce, jelikož byli dospívající respondenti mladší

18 let. Na závěr byli všichni probandi informováni o tom, že v případě zájmu jim může být bakalářská práce zaslána v elektronické podobě (e-mailem).

## 8 Analýza a interpretace dat

Na základě otevřeného kódování přepsaných textů a následným seskupováním a porovnáváním těchto kódů byly vytvořeny kategorie. Vzniklé kategorie byly následně pomocí axiálního kódování dosazeny do paradigmatického modelu viz tabulka č. 1.

Tabulka č. 1: Paradigmatický model

<b>Příčinné podmínky</b>	<b>Jev</b>	<b>Kontext</b>	<b>Intervenující podmínky</b>	<b>Strategie jednání a interakce</b>	<b>Následky</b>
zdroje strachu; příčiny strachu	projevy strachu	zkušenosti; prožívané situace	pohlaví; věk; kvalita vztahu mezi rodiči a jejich dětmi; vliv rodičů; vliv rodičovských zkušeností	zvládnání strachu	omezení strachem

Vytvoření paradigmatického modelu přispělo k následnému setřídění důležitých kategorií a subkategorií do následující tabulky.

Tabulka č. 2: Seznam kategorií a subkategorií

<b>Kategorie</b>	<b>Subkategorie</b>
<b>Zdroje strachu</b>	Navštěvovaná škola
	Střední škola
	Zvířata
	Seznamování
	Navazování partnerských vztahů
	Výšky
	Únos
	Lidé
	Kritika
	Taneční kurzy
	Komunikace
<b>Příčiny vzniku strachu</b>	Negativní zkušenost
	TV
	Tlak okolí
<b>Projevy strachu</b>	Tělesná rovina
	Psychická rovina
	Chování
	Mimika
	Vokalizace
	Komunikace
<b>Zvládání strachů</b>	Překonávání
	Sociální opora
	Vyhýbání
	Pozitivní myšlení
	Adaptace na strach
<b>Omezení strachem</b>	Činnost
	Volnočasové aktivity
	Vztahy
	Komunikace

Tabulka č. 2 ukazuje seznam základních kategorií a subkategorií, jež budou dále rozepsány v následujících kapitolách.



## 8.1 Zdroje strachu u adolescentů

V období adolescence prochází dospívající jedinec řadou změn, které mají tendenci projevovat se i v tom, čeho se daný jedinec bojí.

Respondenti nacházející se ve věku 14 až 15 let často uváděli obavy týkající se **školy**, přičemž nejčtenější byl strach z **důsledků hodnocení (známkování)**. Zmíněným důsledkem byl ve většině případů strach spojený s **přijetím na střední školu**. Vanesa: *„Oni někdy zkoušej tam dávat věci, který jsme se neučili, tak jako mam vždycky strach, abych to nepodělala. Protože abych se pak dostala na nějakou tu školu pořádně.“* Klára uvedla: *„No ještě mám strach ze známek, kvůli tý střední, protože musí bejt ukončený základní vzdělání. No a taky kvůli našim... Oni jsou právě potom naštvaní, když přinesu špatnou známku a někdy dostanu i zákaz na počítač.“* U této respondentky, ale i dalších účastníků výzkumu, je strach ze školních výsledků navíc spjatý s **reakcí rodičů** na ně, resp. následky. Také Miloš uvedl obvyklou reakci matky na jeho školní výsledky: *„Když se na to zkoušení nepřipravím, tak to pak blbě dopadne a doma potom bude mamka nespokojená.“*

Další oblastí strachů, kterou respondenti zmiňovali, je strach z **kritiky**. U dvou respondentů se tento strach objevuje při zkoušení ve škole. Miloš: *„No třeba při tom zkoušení, tak když potom třeba něco nevim, tak se bojím říct něco, aby to třeba nebyla úplná blbost a potom, aby se ta třída nesmála a učitel.“* Vanesa: *„No mam vždycky nervy, když jsem zkoušená, protože jak mam tu cukrovku, tak mam jako pomalejší chápání a pak třeba nevim, kolik je dva plus dva, takže jako, aby se mi nesmáli.“* Tyto strachy vznikly, podle výpovědi jedinců, na základě zkušenosti z minulosti.

Jedna z respondentek má však také strach z **učitelů**. Vanesa: *„Někdy jsou docela přísný, když je naštvou děti. A třeba taky jsem v klidu a učitelka na mě začne hned ječet, že něco dělám za bordel, když jsem se jenom zasmála.“* Dívka má často pocit, že jsou na ní učitelé „zasedlí“, a že nerespektují její nemoc (cukrovku) a případné následky. V průběhu rozhovoru několikrát zmínila, že ji učitelé často podceňují. Vanesa uvedla příklad situace: *„Učitelka nám třeba zapisovala známku z matiky z testu a hned viděla moje jméno a hned mi tam napsala pětku a potom se mi omluvila, když zjistila, že mam dvojku.“* Dále se zmíněná respondentka občas bojí i ve třídě. *„No někdy se i bojím, protože u nás v jeden čas lítaly i židle a lavice a jedna holka to schytala.“*

V souvislosti s nástupem na střední školu mají jedinci celou řadu obav. Jedna respondentka má obavy ze **selhání** neboli nezvládnutí budoucího učiva a dvě respondentky se obávají **zapojení se do kolektivu** neboli **postavení v kolektivu**. Klára: „*No asi se bojím toho, že nebudu zvládat ty předměty tam. A taky možná, co tam bude za lidi.*“ Marek uvedl: „*Právě teď jak půjdu tu střední, tak se bojím, abych se chytl někoho průbojnějšího nebo jako oblíbenějšího, abych prostě nebyl takový ten poslední jako teď na základce.*“ U tohoto respondenta zřejmě daný strach pramení z jeho dosavadních zkušeností na základní škole, protože své současné postavení ve třídě popsal takto: „*Nebavím se tolik s lidma, mam jenom málo kamarádů, tak jako nezapadam do té třídy tolik. Říkaj mi, že jsem tichej a mam i tichý kamarády, takže nejsme tak oblíbený.*“

Dalším z nejčastěji uváděných strachů byl strach ze **seznamování**. S výjimkou jedné respondentky a jednoho respondenta se všichni obávají seznamování. Holky uváděly spíše strach z **navazování partnerských vztahů**, zatímco chlapci mají strach spíše ze seznamování obecně. „*Třeba v cizí společnosti, když se mam nějak seznamovat s cizíma lidma, tak se třeba bojím povahy těch lidí, jaký budou, jak se ke mně budou chovat a tak no.*“ vypověděl Miloš. Marek: „*Nechodim moc rád mezi lidi, je mi to takový nepříjemný.*“ Pavla: „*Mám strach z lidí a bojím se s nima prostě mluvit, bojím se, co si o mně budou myslet a bojím se, že se na mě furt dívaj.*“ Strach z **komunikace** dále specifikovala: „*No nevím, co jim mam říkat těm lidem, aby si nemysleli, že jsem divná. A prostě mi nenapadá jako nic, co bych si s nima mohla říkat.*“ U této respondentky nabývá strach vyšších rozměrů než u ostatních. Její strach je, jak sama uvedla, důsledkem negativní zkušenosti v minulosti. Díky závažnosti jejího strachu je v současné době v péči psychologa.

Vzhledem k tomu, že jsou respondentky ve věku, kdy zpravidla dochází k navazování prvních partnerských vztahů, jsou častým tématem hovoru právě kluci a s tím spojené vztahy. S výjimkou jedné respondentky jsou všechny účastnice výzkumu nezadané. Nicméně pouze jedna dívka uvedla strach z navazování partnerských vztahů. Vanesa popsala své nejistoty takto: „*No teď docela řeším ty kluky, trochu mam strach z toho seznamování, protože nevím, co od toho můžu čekat.*“

Poměrně významnou roli hraje v navazování partnerských vztahů také **vzhled** jedince. Jedinec má totiž potřebu líbit se ostatním, ale i sobě, a pokud tomu tak není, může být vlastní vzhled zdrojem obav. Marek není spokojený se svou postavou, přičemž největší obavy má z toho, aby ještě více nepřibral. „*Mam strach z toho, že budu tlustej a to by pak bylo ještě horší než teď. Lidi by na mě koukali ještě hůř a víc by mě asi i pomlouvali.*“ Z výpovědi respondenta je navíc zřejmé, že strach týkající se jeho vzhledu úzce souvisí

s reakcí okolí na něj, resp. s obavou z kritiky. Mimoto dává Marek svůj vzhled do spojitosti s postavením v kolektivu a osobnostními vlastnostmi. „*Kdybych byl hubenější, všichni by mě měli radši, byl bych oblíbenější možná. A taky bych se tolik nestyděl, byl bych víc asi takovej sebevědomější, necítil bych se divně ve třídě a tak.*“

Jedna z respondentek také jako jediná uvedla, že se bojí **tanečních kurzů**. Klára: „*Nevím s kým půjdu do tanečních, ptala jsem se už jednoho kluka, ale ten říkal, že byl ještě domluvenej s jinou holkou, tak nevím, abych tam nezůstala sama stát, to by mi bylo dost trapný. A taky neumím chodit na podpatkách a bojím se, že tam na mě pak třeba nikdo nezbyde nebo někdo divnej.*“ Dívčin strach z tanečních kurzů tedy pramení především z obav z absence tanečníka a jejích dovedností.

Poměrně často bývají v různých studiích uváděné **strachy ze zvířat**. I v mém výzkumu se dva probandi obávají zvířat, konkrétně pavouků. Klára: „*Pavouky, ty úplně nesnáším. Ty velký chlupatý mi ani moc nevadí, ale takový ty normální jako sekáči a tak, tak to už... brrr.*“ Jakub: „*Nesnáším pavouky a všechno takový...Je to hnusný prostě. Prostě i ten pocit, že se mě ten pavouk může dotknout.*“

**Strach z výšek** se objevil pouze u jedné z dívek. Klára: „*No, bojím se výšek. Hlavně ruskýho kola, rozhleden a tak obecně.*“

Ojedinelý byl též strach z **únosu**. Vanesa tento strach specifikovala takto: „*No tak když slyším v televizi třeba, když unesou nějakou tu holku jako v mym věku, tak jako se vždycky bojím, aby mě někdo nevzal do auta nebo tak.*“

## 8.2 Příčiny vzniku strachu

Na vzniku strachu se může podílet hned několik faktorů (viz kap. 1. 4). Nicméně ve většině případů není jedinec schopný je interpretovat, protože si je zpravidla ani neuvědomuje. Jedinci tak na otázku co způsobilo, že se daný strach u nich začal objevovat, často uváděli nějaké trauma, které prožili (často si ho jedinci uvědomují) nebo na tuto otázku nedokázali odpovědět.

Jako nejčastější příčina vzniku strachu byla tedy uváděna **negativní zkušenost** či **zážitek** z minulosti. U dvou respondentek a jednoho respondenta se jednalo o negativní zážitek spojený s posměchem a **kritikou**. Vanesa: „*Když jsem říkala básničku, tak se mi začali všichni smát a hned všichni začali říkat, že jsem blbá, že si to nepamatuju.*“ Miloš: „*No tak půl roku zpátky, tak jsem odevzdával test a nějak narychlo jsem tam něco dopisoval a nějak sem si tam spletl písmenko, teďka už nevím, co to přesně bylo a prostě*

blbě to vyznělo a teďko učitel k tomu dal nějaký protiklad a všichni se tomu začali smát a já jsem vůbec nevěděl.“ Pavla: „No to bylo na základce, jak mě šikanovali kluci tam, prostě mi nadávali každý den prostě, nikdo se tam se mnou jeden čas nebavil, všichni na mě nadávali.“ Ve všech případech se tedy jednalo o kritiku ze strany spolužáků.

Jakub rovněž uvedl příklad zážitku z minulosti: „Když jsem byl na táboře, ležel jsem v posteli a najednou si řeknu, že si potřebuju vytáhnout něco k jídlu, to už bylo po půlnoci, už jsem měl dávno spát. Tak jsem si rozsvítil lampičku, takhle kouknu nahoru a tam byl pavouk. Od té doby jsem v tom stanu už nechtěl být.“ U Kláry vznikl strach z výšek podle její výpovědi na pouti. „V šestý nebo sedmý třídě jsem byla s kámoškou na ruským kole a jak jsme byly nahoře, tak úplně sem se nemohla dívat dolu.“

Jakub dále vidí příčinu vzniku obav ze známek v **nátlaku jeho rodičů**. „Mam strach abych neměl čtyrky, protože pokud budu mít čtyrky, tak nebudu zase na počítači, rodiče mi ho zakážou. Jinak mně osobně je to jedno, dokud to nejsou pětky, tak je mi to jedno.“

Jedna z respondentek, která má obavy z únosu, si vznik tohoto strachu spojuje s **televizí**. „No nevim, asi sem to viděla v televizi.“

### 8.3 Projevy strachu

Přítomnost strachu se projevuje v mnoha rovinách (viz kap. 1. 3). Nejčastěji uváděná rovina, ve které probandí pozorují změny je oblast **tělesná**. Pavla: „No strašně mi buší srdce, nemůžu mluvit prostě a nemůžu dejchat no. A nakrčím se vždycky.“ Vanesa: „Jsem taková jinačí v obličejí, že třeba zblednu nebo zrudnu.“ U Kláry dochází ke změně v mimické rovině. „No mám asi takovej vylekanej výraz.“ Dva respondenti rovněž uvedli změny v oblasti vokalizace. Vanesa: „No trochu se mi i možná klepe hlas.“ Marek společně s dalšími projevy pozoruje změny i v hlasitosti. „Jsem nervózní, začne mi bít srdce a mluvím potichu.“ Pavla naopak, když má strach, není schopná mluvit vůbec. Dva z účastníků výzkumů dále uvedli, že se jim klepou ruce a nohy a více se i potí.

Miloš při prožívání strachu má také tendence dělat něco s rukama, jako mačkání prstů aj. Podobně je na tom i Marek, který uvedl, že když se něčeho bojí, hraje si s prsty nebo si upravuje oblečení.

Co se týká změn v rovině **psychické**, u dvou dívek dochází ke změně nálady. Vanesa uvedla: „Jsem taková hodně našťvaná a pořád nadávám.“ Marek pozoruje změny v oblasti prožívání, většinou ho za přítomnosti strachu sužuje nepříjemný pocit.

Jedna z respondentek rovněž uvedla, že strach ji výrazně ovlivňuje i v **myšlení**. Vanesa: „*No mam vždycky nervy, když jsem zkoušená, protože jak mam tu cukrovku, tak mam jako pomalejší chápání a pak třeba nevim, kolik je dva plus dva.*“

Dva z respondentů popsali také změny v **chování**. Klářiny projevy v chování jsou asi těmi nejvýraznějšími v porovnání s ostatními respondenty. „*Tak když vidim pavouka třeba v pokoji, tak z něho okamžitě vylitnu a zavolám mámu nebo někoho, aby ho zneškodnila.*“ Jakubova reakce bývá, podle jeho slov, podobná: „*Snažim se vždycky uhnout od toho místa, třeba dva kroky, co nejrychlejš a říkám dost nahlas, že je tam pavouk.*“

## 8.4 Zvládání strachu

V rámci výzkumu zmínili respondenti hned několik způsobů, kterými se snaží své strachy zvládnout.

Nejčastěji se jedinci snaží své strachy **překonat**, anebo se jim **vyhnout**. Přičemž dívky mají větší tendenci se strachům spíše vyhýbat, chlapci se naopak snaží dané strachy překonat. Konkrétně všechny tři respondentky uvedly vyhýbání jako způsob zvládání svých strachů. Odpověď Kláry na otázku, zda a případně jak se snaží zvládnout své strachy, byla následující: „*Prostě se tomu vyhejbam jako těm pavoukům a vejškám.*“ Pavla: „*Vyhejbam se tomu tím, že nechodim do školy.*“ Strategii vyhýbání však občas volí i dva z chlapců. Co se týká překonávání strachu, tuto strategii užívají všichni tři chlapci, ale rovněž i dvě dívky. Miloš se snaží překonávat svůj strach ze seznamování takto: „*Tak třeba v tom kolektivu se snažim navázat dřív ten kontakt s lidma, který jsou mi sympatický hned na první pohled.*“

Všichni chlapci rovněž uvedli, že některé ze svých strachů se **nesnaží potlačit** či je nějakým způsobem překonat. Jakub: „*Já to беру tak, že každej se něčeho bojí, a když bude někdo okolo, kdo ty pavouky zabije, tak je mi to jedno.*“ Také jedna z účastnic výzkumu uvedla: „*Já s nima nebojuju, já to беру tak, že to mam prostě a že s tím nic neudělám, a buď se to zlepší, nebo ne.*“

Dalším poměrně často užívaným stylem zvládání je **sociální opora**. Tu společně s jedním chlapcem volí všechny účastnice výzkumu. Vanesa: „*No někdy třeba řeknu mamce, aby mi s tím pomohla, když mam třeba z něčeho strach, tak jí to řeknu a uleví se mi.*“

Jedna z účastnic výzkumu také zmínila, že svůj strach z přijetí na střední školu zvládá pomocí **pozitivního myšlení**. „*No, říkam si někdy, že mě tam vezmou.*“

Dívky mají rovněž tendenci svůj strach, resp. projevy strachu nějakým způsobem **skrývat**, ale ne vždy se podle jejich výpovědí jedná o úspěšné pokusy. To je patrné z výpovědi Vanesy: „*No zkouším to nějak skrývat, někdy to jde, ale někdy zas ne.*“ Způsoby jakými se respondentky strach snaží skrývat se různí. Vanesa: „*Snažím se hodně usmívat, aby to nikdo nepoznal, no a buď to vyjde, nebo ne.*“ Marek: „*Občas si utírám ruce do kalhot, protože se mi občas trochu potí ruce.*“

## 8.5 Omezení strachem

Z přítomnosti strachu vyplývají také různá omezení. Závažnost strachu či obav pak určuje míru omezení.

Někteří z probandů se necítí být svým strachem omezeni. Například Miloš na otázku, zda ho jeho strachy nějakým způsobem omezují, opověděl: „*No já si myslím, že moc ne. Většinou jsem furt v té stejný společnosti, kde už někoho znám a takhle a do té jiný společnosti jdu minimálně nebo skoro vůbec.*“ Přestože proband uvedl, že ho jeho strach ze seznamování příliš neomezuje, není vyloučeno, že právě daný strach může způsobovat to, že jedinec cizí společnost vlastně nevyhledává. Klářina odpověď byla podobná: „*Ani moc ne, není to tak hrozný.*“ Ti, kteří určité omezení vnímají, zmiňovali, že je jejich strachy omezují především v některých **činnostech** a **volnočasových aktivitách**, méně pak ve **vztazích** a **komunikaci**. Například strach z pavouků omezuje Jakuba takto: „*No třeba, když bych měl jít... u babi máme takovej malej sklep, místnost pod barákem, a tam jsou strašný pavouci, takže já pro brambory nechodím. Zásadně!*“ Marek zmínil, že ho jeho strach ze seznamování omezuje v těchto oblastech: „*Nemám tolik kamarádů, takže nemám tolik zábavy. Mám omezený možnosti ve volným čase.*“ Pavla stejně jako Marek vidí omezení ve vícero oblastech: „*Nemůžu dělat hodně věcí, co bych chtěla, třeba chodit do toho kroužku nějakýho nebo prostě mít kamarády, bavit se s nima normálně.*“ Na výpovědi některých z účastníků výzkumu je však nutno pohlížet s rezervou, protože například respondentka Pavla, která uvedla, že ji její strachy omezují v tom, že nemá kamarády, v rozhovoru uvedla, že kamarády má a že s nimi podniká různé aktivity.

## 8.6 Představa rodičů o zdrojích strachu svých dětí

U více než poloviny respondentů se z velké části výpovědi adolescentů a jejich rodičů shodovaly. Zejména pak u dcer a jejich matek byla zaznamenána větší shoda v tom, co uvedly dívky jako zdroj svého strachu a v představě matek o obavách svých dcer.

Konkrétně u jedné respondentky a její matky došlo v jejich odpovědích k naprosté shodě v určení zdrojů strachu. Jedním z nich byly například testy ve škole. Dcera vypověděla: „*No někdy se bojím písemek. A taky jsem hroznej nervák asi po tařkovi, tak mam vždycky strach, abych to nepodělala.*“ Matka: „*No občas, když se bojí písemky, tak se bojí akorát, že to nezvládne a ona potom, když se bojí, tak se jí zvýší glykémie a má to potom vysoký. Psychika jí pak udělá to, že jí to vůbec nemyslí, že jí to vůbec nezapne, a že je mimo.*“ Jak sama matka uvedla, s dcerou mají poměrně úzký vztah a často spolu probírají dceřiny problémy a obavy. Matka: „*No vždycky to řešíme, když něco je, ať už ve škole nebo tak něco, takže všechno kladně, takže není nic jako, že by bylo nějaký nevyřešitelný.*“ V tomto případě tedy může být povědomí matky o dceřiných straších dáno jejich úzkým vztahem.

Matka jedné z dalších respondentek rovněž zmínila téměř všechny strachy, které její dcera uvedla. Dcera Pavla má obavy především z lidí a okolností s tím spojených, jako např. komunikace, seznamování, hodnocení (kritiky) a školy (spolužáků). Matka: „*Ona tvrdí, že si s nimi nemá, co říkat, že všichni kouří a choděj chlastat, parit, a že se prostě bojí i něco říct, aby si o ní nemysleli, že je divná nebo tak.*“ Matčino povědomí o straších dcery Pavly je dáno zřejmě tím, že matka se s dcerou snaží zmíněné strachy či problémy řešit. „*Dcera není moc sdílná, ale třeba to řekne až po chvíli, že nepřijde třeba hned, ale až pak. Třeba půl dne se z ní snažim něco vypáčit a ona mi na to řekne, že se mi svěřovat nebude. Já jí ale vždycky usměrním tím, že my jsme její rodiče, tak komu by se chtěla svěřovat.*“

V porovnání s ostatními, bylo povědomí matky o Klářiných straších menší. Matka: „*Tak ted'ka čeho se bojí, asi ted'ko jak půjde do tý školy, tak to má strach, aby ji jako vůbec vzali. Pak ještě když píšou nějaký ty prověrky, tak je taky nervózní.*“ Zatímco matka uvedla obavy týkající se školy, dcera Klára uvedla navíc ještě několik dalších zdrojů strachu. Matka neví například o jejím strachu z případného selhání na střední škole (nezvládnutí střední školy), ze seznamování s budoucími spolužáky na střední škole, o strachu z pavouků a v neposlední řadě o strachu z výšek. Z rozhovoru je patrné, že matka se s dcerou o straších či obavách téměř nebaví. Matka si spíše všímá různých okolností

a z nich vyvozuje případné dceřiny obavy. Matka: „*No, to jsem tak nějak vypožorovala. Já jsem jí třeba říkala, že budu ráda, až se dostane a ona říkala, že taky bude ráda, že si oddychne.*“ Dcera má, podle matčiných slov, tendenci se spíše nesvěřovat. „*Ona si to tak v sobě řeší, si myslím. Já jsem byla taky taková.*“

V porovnání s matkami dívek, mají matky chlapců spíše menší povědomí o tom, čeho se jejich synové bojí. Odpovědi chlapců na otázku týkající se zdrojů strachu téměř, a v některých případech dokonce vůbec, nekorespondovaly s výpověďmi matek. Pouze u jednoho z chlapců, měla matka částečné povědomí o tom, z čeho má její syn strach. Matka: „*Možná se bojí nového kolektivu, co bude, až nastoupí na střední školu, co tam bude za lidi.*“ Syn Marek rovněž uvedl, že má obavy z toho, jací budou jeho spolužáci na střední škole. Nicméně další strachy, se kterými se syn svěřil jako např. obavy spojené s vlastním vzhledem, hodnocením (resp. kritikou), seznamováním a vztahy obecně, již matka nezmínila. Odpovědi zbylých dvou chlapců a jejich matek se naprosto lišily.

Matka Jakuba na otázku, zda se její syn něčeho bojí, odpověděla takto: „*Ted' řeší akorát svou pleť, ale že by měl z něčeho strach, to ne.*“ Přestože si matka myslí, že Jakub žádné obavy nemá, syn se během rozhovoru svěřil se svým strachem z pavouků a z důsledků školního hodnocení, tedy reakcí rodičů na jeho špatné známky. Povědomí matky o zdrojích strachu jejího syna může být ovlivněno osobnostními rysy syna či vztahy v rodině. Matka: „*My si tak nějak jedeme každé na své. Syn hlavně není z těch, že by něco řekl. On má takovej svůj svět a tam hned tak někoho nepustí.*“

Milošova odpověď na otázku týkající se zdrojů strachu se s odpovědí jeho matky rovněž neshodovala. Zatímco syn popsal strach z kritiky, seznamování a z důsledků školního hodnocení, matka uvedla: „*No možná se bojí ty střední školy. Má strach, jestli se bude umět učit. On se teďka moc učit nemusel, tak nějak to šlo samo, šlo – nešlo, a teď ví, že ty tlaky budou. Ale jinak vysloveně, že by se něčeho bál, to nevím.*“ Miloš má, podle slov jeho matky, tendenci si své problémy a obavy řešit také spíše sám, ale nebývá to pravidlem. Matka: „*No on si prostě vždycky zalezl do pokojíčku a neventiluje to, a když by třeba bylo něco důležitýho, tak asi nepřijde hned, ale za čas přijde za mnou. Nebo na facebooku je pořád, má dva dobrý kamarády, tak myslím, že jednomu z nich by se určitě taky svěřil, si myslím.*“



## 8.7 Důležitost dětských strachů z pohledu rodičů

Na to, jakou důležitost rodiče strachům svých dětí přisuzují, se nelze ptát přímo. Lze to ale vyvodit z kontextu celého rozhovoru. Pro posouzení důležitosti strachu jsou podstatné informace o tom, do jaké míry se doma o straších baví (jaký prostor se věnuje řešení strachu dítěte), jak na dané strachy dítěte rodiče reagují a jak je s ním případně řeší.

Z výzkumu vyplynulo, že matky obecně přisuzují větší důležitost strachům svých dcer než strachům svých synů. Konkrétně matky dvou respondentek řeší strach svých dcer více než ostatní matky ve výzkumu. Matka Vanesy popsala svoji reakci na dceřin strach takto: *„No vždycky to řešíme, když něco je, jako že třeba se něčím trápí nebo má z něčeho strach, tak vždycky všechno kladně jako se snažíme řešit.“* Matka Pavly reagovala na dceřin strach z lidí takto: *„No řešili jsme to. Dcera na rozdíl ode mě není moc sdílná, ale třeba to řekne až po chvíli, že nepřijde třeba hned, ale až pak no. Třeba se z ní snažíme vypáčit něco půl dne a ona to třeba neřekne. Ona mi řekne, že se mi prostě nebude svěřovat. Ale komu by se chtěla svěřovat, my jsme její rodiče, my bychom to měli vědět jako první.“* Matka Pavly má očividně potřebu s dcerou její obavy a strachy řešit, přestože o to její dcera mnohdy nemá zájem. Z toho lze usoudit, že matka přikládá dceřiným strachům zvýšenou důležitost.

Klářina matka naopak v rozhovoru vypověděla, že se s dcerou o jejích obavách či straších nebaví, že si je dcera pravděpodobně zvládá sama. *„Nepamatuju si, že by se mi svěřovala.“* Matka tedy přítomnost strachu vždy spíše vyzorovala. Klára sama uvedla: *„My se o tom nějak nebavíme.“* Stejně tak jako Klářina matka, i matky chlapců přisuzují strachům svých dětí spíše menší důležitost. Milošova matka uvedla: *„No vždycky o tom nechce mluvit, říká, že je v pohodě, nemám se ptát. Když by potom bylo něco důležitého, asi nepřijde hned, ale za čas přijde za mnou.“* Z výpovědi matky vyplývá, že není běžné, aby se jí syn se svými obavami svěřoval, je to spíše výjimkou. Přestože spolu jeho strachy spíše neřeší, matka se snaží o synovo straších či obavách něco dozvědět tím, že se na ně občas ptá. Matčín zájem o synovy strachy tedy ukazuje na to, že jeho strachy či obavy jí nejsou lhostejné. Také Markova matka ani Marek se během rozhovoru nezmínili, že by spolu obavy řešili. Matka pouze uvedla: *„On se s tím vyrovnává tak nějak sám, zvládá to sám, myslím si, že nepotřebuje někoho.“* Matka Jakuba uvedla, že se svým synem jeho strachy neřeší, avšak některé její výpovědi svědčí o opaku: *„No jako občas přijde, když má jako takhle něco, ale jak říkam, ten si to tak nějak řeší ve svém světě. Když pak s něčím“*

*přijde, tak se ho jako snažim vyslechnout a tak mu jako né vnucovat, ale jakoby mu poradit.“*

## **8.8 Strachy rodičů v období dospívání**

Obecně lze říci, že se strachy rodičů v dospívání z velké části shodovaly se strachy jejich dětí.

Markova matka uvedla hned několik strachů, přičemž téměř všechny se shodovaly s těmi, které uvedl její syn. Matka: *„No měla jsem hrozné akné, byla jsem taková malá a připadala jsem si ošklivá. A tak jsem měla strach z toho kolektivu, že se mi budou smát. A pak taky sem se obávala učení, protože sice na základce jsem měla dobrý známky, ale věděla jsem, že na gymplu to bude asi těžký a budu se muset hodně učit. A ještě kolektivu, bála jsem se, co tam bude za lidi.“* Syn Marek v rozhovoru rovněž zmínil strach z kritiky a budoucích spolužáků na střední škole. Oproti matce však neuvedl strach ze zvládnutí učiva na střední škole.

Matka Vanesy uvedla pouze jednu obavu, která ji trápila v období dětství a dospívání. *„Taťka dělal na kriminálce, takže jsem se bála, že si třeba někdo bude vyřizovat účty na tátovi, protože když třeba táta něco vyšetřoval, tak rychle volal, ať zamknem a nikomu neotvíváme. Takže jsme se ségrou měly strach, aby nepřišel nějakej vrah.“* Přestože otec Vanesy a v současné době ani její děda nepracují u policie, Vanesa má téměř stejné obavy jako její matka. V rozhovoru se svěřila, že má strach z cizích lidí, kteří by jí mohli ublížit. Vanesa však navíc uvedla strachy týkající se školy a navazování partnerských vztahů.

Matka Pavly se v dospívání obávala především komunikace s vrstevníky a případné kritiky. Dceřin strach z lidí rovněž zahrnuje strach z komunikace (zejména s jejími spolužáky), kritiky aj.

Jakub uvedl, že má strach z důsledků školního hodnocení. Dále se svěřil se strachem z pavouků, který sdílí i jeho matka. Matka: *„No z hadů a pavouků, prostě klasika. A ten strach přetrvává do dneška.“*

Strachy, které uvedla Milošova matka, téměř souhlasily s těmi, které zmínil Miloš. Matka: *„No já jako dítě jsem se bála do té školy na písemky, prostě bála jsem se i třeba toho kolektivu cizího, měla jsem takovej svůj okruh. Já jsem se styděla, ale to on prostě nemá. Nebo jsem se bála jet na jiný školy, když jsme třeba závodili. Tak mně tuto vadilo, ale jemu asi ne, jemu cizí lidi nevadí.“* Přestože matka uvedla, že syn strach z cizích lidí

a potažmo seznamování určitě nemá, je tomu naopak. Syn uvedl seznamování jako jeden z hlavních zdrojů strachu. Rovněž zmínil strach z kritiky. S tímto strachem se jeho matka nesvěřila, nicméně není vyloučeno, že nemůže být skrytý za zmíněným strachem z cizího kolektivu.

Klářina matka měla v dospívání strach ze školních výsledků, z přijetí na střední školu, zvládnutí učiva na střední škole a z budoucích spolužáků. U Kláry se v současné době vyskytují tytéž strachy, navíc však uvedla ještě strach z pavouků a výšek.

## 9 Výsledky výzkumu

V následující kapitole budou stručně shrnuty výsledky výzkumu.

### **Jaké jsou zdroje strachu u adolescentů?**

Respondenti nejčastěji uváděli strach spojený se školou, především strach z důsledků školního hodnocení (známkování) a s tím spojený strach z přijetí na střední školu a reakcí rodičů. V souvislosti se střední školou se dospívající bojí i případného nezvládnutí učiva (selhání) a zapojení se do třídního kolektivu. Objevil se rovněž strach z kritiky a strach z učitelů. Dalším zdrojem strachu je pro dospívající jedince seznamování. Dívky se obávají především navazování partnerských vztahů, chlapci zmiňovali spíše obavy z navazování kamarádských vztahů. Uveden byl i strach z komunikace. Ojedinělý byl strach spojený s vlastním vzhledem. Dále mají adolescenti obavy z pavouků, výšek, únosu a tanečních kurzů.

### **Jak se dané strachy u adolescentů projevují?**

Strach vyvolává u dospívajících respondentů celou řadu změn, přičemž nejvíce jedinci zmiňovali změny v tělesné a psychické oblasti. U některých z nich se objevuje bušení srdce, zrychlené dýchání, zblednutí či zrudnutí v obličeji, změny v mimice a ve vokalizaci. Dále se jedincům při prožívání strachu klepou ruce, ale i nohy a více se potí. Jedna z respondentek navíc, mimo zmíněných projevů, pozoruje změny v držení těla. Probandi mají rovněž tendenci dělat něco s rukama, jako je mačkání prstů, hraní si s prsty či upravování oblečení. Co se týká psychických změn, zejména dívky uváděly zhoršení nálady a nepříjemné pocity. U jedné respondentky strach zhoršuje i myšlení (neschopnost počítat). Někteří z jedinců také popsali výrazné změny v chování. Ty se projevují okamžitým únikem od zdroje strachu (při spatření pavouka).

### **Jak rodiče posuzují strachy svých dětí?**

Z výzkumu vyplynulo, že více než polovina matek má povědomí o straších svých dětí. Matky uváděly, že se strachy se jim většinou jejich děti samy svěřily. Některé strachy však matky vyzorovaly.

### **Jaká je shoda v posouzení strachu adolescenty a jejich rodiči?**

Co se týká shody v posouzení strachu adolescenty a jejich rodiči, byla prokázána větší shoda mezi matkami a jejich dcerami než mezi matkami a jejich syny.

### **Jakou důležitost rodiče strachům svých dětí přisuzují?**

V rámci výzkumu bylo zjištěno, že rodiče mají tendenci přisuzovat větší důležitost strachům svých dcer než strachům svých synů.

### **Jak korespondují strachy rodičů v období jejich dospívání se současnými strachy jejich dětí?**

Ve většině případů matky uváděly stejné nebo podobné strachy jako jejich děti, tzn. že shoda ve zdrojích strachu mezi matkami a jejich dětmi byla poměrně velká.

Nejvíce korespondovaly strachy týkající se školy jako např. strach z důsledků školního hodnocení, přijetí na střední školu, nezvládnutí učiva na střední škole atd. Matky se stejně tak jako jejich děti obávaly i seznamování (zapojení se do třídního kolektivu), komunikace a kritiky, zejména ze strany vrstevníků. Ojediněle se u matky a jejího dítěte objevila shoda ve strachu z pavouků. Výjimečná byla rovněž totožnost strachu ze zlých lidí, resp. únosu.

## 10 Diskuze

V období dospívání dochází k celé řadě změn, které s sebou přinášejí různé nejistoty a rozpory. Ty pak tvoří základ pro rozvoj typických obsahů strachu.

V rámci výzkumu bylo zjištěno hned několik strachů charakteristických pro toto vývojové období. Nejvýraznějším strachem byl strach spojený se školou, zejména pak strach z důsledků školního hodnocení neboli důsledků známkování, který si jedinci často spojují s přijetím na střední školu nebo také s reakcí rodičů. Dále byl zmiňován strach z kritiky a v jednom případě i strach z učitelů. Četný byl i výskyt strachu, který souvisí se střední školou. Jedinci se obávají již samotného přijetí na střední školu, ale i případného nezvládnutí učiva (selhání) a zapojení se do třídního kolektivu. Rovněž i oblast vztahů je pro jedince zdrojem obav. U dívek se objevil strach z navazování partnerských vztahů, u chlapců se jednalo spíše o seznamování obecně. V rámci strachu z navazování kontaktu byl zmíněn i strach z komunikace. Ojedinelá byla přítomnost strachu spojeného s vlastním vzhledem. Dále se jedinci bojí pavouků, výšek, únosu a tanečních kurzů. Tyto strachy však nelze považovat za charakteristické pro dané vývojové období. Výskyt těchto obav totiž není podmíněn věkem.

Obsahy strachů uvedené v rámci tohoto výzkumu korespondují s výjimkou jednoho s těmi, které uvedla Michalčáková (2007) ve své knize. Michalčáková (2007) zmiňuje, že pro období dospívání je typický nárůst zájmu o otázky týkající se smrti a smrtelnosti člověka, a tak se zvyšuje i výskyt strachů s tím spojených. Nicméně v tomto výzkumu se žádný z respondentů o smrti, ani o strachu z ní nezmínil. To mohlo být způsobeno například tím, že strach ze smrti není tak velký v porovnání s ostatními strachy, které jedinci uvedli, a tak je nenapadlo ho v rámci rozhovoru zmínit.

Muris a Ollendick (2002) ve svém výzkumu zaznamenali rozdíly mezi pohlavími v subjektivně pocíťovaných straších. U dívek byl zaznamenán výskyt většího počtu strachů než u chlapců. Předkládaný výzkum dané zjištění potvrdil.

Přítomnost strachu způsobuje změny v mnoha oblastech (viz kap. 1. 3). Respondenti uváděli, že nejčastěji pozorují změny zejména v oblasti tělesné, psychické a nejméně pak v rovině chování. Je však nutné mít na paměti, že výskyt projevů strachu nesouvisí s věkem ani pohlavím, a proto nelze očekávat charakteristické projevy strachu spojené s obdobím dospívání. Rovněž nelze očekávat přesnou reflexi projevů strachu. Dospívající jedinci si často ani nemusí uvědomovat, že jejich snaha se ze strachu nějaké

situaci vyhnout je v podstatě projev strachu na úrovni chování. To samé platí i v případě, kdy se jedinci snaží chovat tak, jakoby strach neměli.

Výzkumů zabývajících se porovnáváním rodičovských a dětských pohledů na dětské strachy je celá řada, avšak jejich závěry se liší. Například Achenbach, McCounaughy a Howell (1987, in Macurová, 2010) zjistili poměrně nízkou míru shody mezi rodiči a jejich dětmi, studie Murise a Merckelbacha (2000) však přinesla opačné závěry. Brown et al. (2006) uvedli, že především v počátečních etapách dospívání jsou rodiče považováni za nejlepší zdroj informací o straších svých dětí. U nás se tímto tématem zabývala Macurová (2010). Výsledky jejího výzkumu rovněž ukazují na vysokou míru shody mezi dětmi a jejich rodiči při posuzování dětských strachů. V předkládaném výzkumném šetření matky rovněž dokázaly posoudit strachy svých dětí poměrně adekvátně. Více než polovina matek měla povědomí o straších svých dětí, přičemž mezi matkami a jejich dcerami byla zaznamenána větší shoda. Ta může být dána vyšší kvalitou komunikace mezi matkou a dcerou. Kvalita komunikace mezi dítětem a rodičem je totiž pokládána za jeden ze zdrojů rodičovské představy o dětském prožívání (Treutler, Epkins, 2003).

Výzkum Lahikainenové et al. (2006) došel k závěru, že schopnost rodiče posoudit strachy dítěte se může snižovat, pokud je rodič určitým způsobem zahrnut v objektu strachu. Dochází k tomu např. v případě strachu z potrestání rodičem. Dospívající respondenti často v rámci tohoto výzkumu zmiňovali strach ze školního hodnocení a následné reakce rodičů. Žádná z matek však tento strach u svého dítěte nevedla.

Z výzkumu dále vyplynulo, že rodiče přisuzují větší důležitost strachům svých dcer, než strachům svých synů. Důvodem může být skutečnost, že dívky bývají posuzovány spíše jako křehčí, s matkami více sdílí své strachy a obecně mají větší tendenci mluvit o tom, co je trápí než chlapci. U chlapců se navíc strach může projevovat i agresí, která však okolím nebývá interpretována jako projev strachu.

Co se týká strachů rodičů v dospívání a strachů jejich dětí, byla zjištěna poměrně velká shoda. Přítomnost stejného nebo podobného strachu u dítěte může být otázkou dědičnosti, ale rovněž může být dítětem i získán díky tomu, že je dítě konfrontováno s daným strachem u svých rodičů.

Vzhledem k tomu, že se jedná o poměrně malý výzkumný vzorek, který byl navíc zajištěn pomocí záměrného výběru, je nutné při zobecňování dat postupovat s určitou obezřetností.

Odpovědi respondentů mohly být zkresleny jejich nervozitou, studem a případně i snahou vypadat lépe v očích výzkumníka. Roli mohly hrát i další okolnosti jako např. úplnost rodiny, studium atd. Protože v případě, že by se jednalo o pracujícího adolescenta či jedince z neúplné rodiny, dalo by se očekávat, že se to projeví v obsahu strachu. Výsledky celého výzkumu mohly být rovněž ovlivněny absencí výpovědí otců. Posouzení dětských strachů matkami a otci může být totiž rozdílné.

Stejně tak jako i ostatní metody, tak i rozhovor s sebou nese jistá úskalí. Přestože tato metoda umožnila jít do hloubky dané problematiky, není vyloučeno, že se v ní neprojevila předpojatost tazatelky.

Vzhledem k tomu, že výzkumy týkající se vnímání dětských strachů rodiči přinášejí rozdílné závěry, bylo by užitečné se této problematice dále věnovat. Přínosné by mohlo být hlubší zkoumání daného tématu a zvláště pak účast otců ve výzkumu.



## Závěr

Cílem předkládané práce bylo zmapovat výskyt strachů v období střední adolescence a především zjistit, jak rodiče na tyto strachy pohlížejí. Dále byla zkoumána důležitost, kterou rodiče strachům svých dětí přisuzují. Do souvislosti byly dávány také obavy rodičů v dospívání a strachy jejich dětí.

Výsledky ukázaly, že u dospívajících jedinců se nejčastěji vyskytoval strach spojený se školou (zejména strach z důsledků školního hodnocení, přijetí na SŠ, nezvládnutí učiva na SŠ), strach ze seznamování a navazování partnerských vztahů. Méně často byl pak uváděn strach z komunikace a pavouků. Ojedinělý byl výskyt strachu týkající se vlastního vzhledu, strachu z únosu a tanečních kurzů. Více než polovina matek měla povědomí o těchto strašících, přičemž byla prokázána větší shoda v posuzování strachů mezi matkami a jejich dcerami. Dále bylo zjištěno, že matky přisuzovaly větší důležitost strachům svých dcer než strachům svých synů. Co se týká strachu matek v dospívání, ve většině případů uváděly matky podobné nebo dokonce stejné obavy jako jejich děti. Z toho vyplývá, že výpovědi matek a jejich dětí spolu značně korespondují.

## Seznam použitých zdrojů

- Boyer, P., Bergstrom, B. (2011). Threat-detection in child development: An evolutionary perspective. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(4), 1034-1041. [cit. 2014-02-14]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763410001399>.
- Brown, S. L., Teufel J. A., Bircch, D. A., Kancherla, V. (2006). Gender, age and behavior differences in early adolescent worry. *Journal of School Health*, 76(8), 430-437. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=5135a0f4-89bb-46f7-b2d3-bb402eacb6a3%40sessionmgr113&hid=105>.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self- esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 35(137), 201-215. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=79dd5198-5b71-4b92-89df-742c3ba8fdda%40sessionmgr114&vid=4&hid=101>.
- Campbell, M. A., Gilmore, L. A. (2009). Fathers as informants of children's fears and worries. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 8(2), 1-8. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://eprints.qut.edu.au/27235/1/c27235.pdf>.
- Davidson, K. H. (2005). *Understanding parent and child report in a sample of pre-pubertal children with mood disorders: does family psychoeducation lead to greater agreement between parents and children?* [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: [https://etd.ohiolink.edu/ap/0?0:APPLICATION\\_PROCESS%3DDOWNLOAD\\_ETD\\_SUB\\_DOC\\_ACCNUM:::F1501\\_ID:osu1119401326%2Cattachment](https://etd.ohiolink.edu/ap/0?0:APPLICATION_PROCESS%3DDOWNLOAD_ETD_SUB_DOC_ACCNUM:::F1501_ID:osu1119401326%2Cattachment). Diplomová práce. The Ohio State University.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives*. London: Routledge.

- Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., Macek, P., Steinhausen H. Ch., Metzke, Ch. 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. [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=73ab8898-f1c0-44d8-9858-db04aec7bc40%40sessionmgr198&hid=115>.
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 429-451. [cit. 2014-03-01]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735899000343>.
- Gullone, E., King, N. J. (1993). The fears of youth in the 1990s: Contemporary normative data. *Journal of Genetic Psychology*, 154(2), 137-153. [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=d5b12f9e-96fd-4bee-b5f2-1b2cd56fa022%40sessionmgr115&hid=122>.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Honzák, R. (1995). *Strach, tréma a úzkost a jak je zvládat*. Praha: Maxdorf.
- Janíček, J. (2008). *Když úzkost bolí*. Praha: Portál.
- Lacinová, L., Michalčáková, R., Masopustová, Z. (2008). Láska je láska: představy a zkušenosti patnáctiletých adolescentů. *E-psychologie*, 2(3), 16-29. [cit. 2014-03-07]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/lacinovaetal.pdf>.
- Lahikainen, A. R., Kraav, I., Kirmanen, T., Taimalu, M. (2006). Child-parents agreement in the assessment of youth children's fears: A comparative perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(1), 100-119. [cit. 2014-03-07]. Dostupné z: <http://www.ibrarian.net/navon/page.jsp?paperid=5458310&searchTerm=decis+o>.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lapešová, T. (2009). *Vztahy k rodičům při vytváření identity*. [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/110289/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/110289/ff_m/). Diplomová práce. Masarykova univerzita.

- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Macek, P.: Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In Slaměník, I., Výrost, I. J. (eds.). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- Macek, P., Štefánková, Z.: Vztahy s rodiči a jejich souvislost s citovou vazbou. In Macek, P., Lacinová, L. (eds.). (2006). *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principal.
- Macek, P., Tyrlík, M.: Sebepojetí a identita: problém vymezení, sociální a vývojové kontext. In Tyrlík, M., Macek, P., Širůček, J. (eds.). (2010). *Sebepojetí a identita v adolescenci: Sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita.
- Macurová, B. (2010). *Strachy v období rané adolescence – očima rodičů*. [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/103150/fss\\_m/](http://is.muni.cz/th/103150/fss_m/). Diplomová práce. Masarykova univerzita.
- Matějček, Z. (2007). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál.
- Medveďová, L. (2004). Zdroje stresu a zdroje jeho zvládnutia deťmi a adolescentmi. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 39(2-3), 108-120. [cit. 2014-04-10]. Dostupné z: <http://www.vudpap.sk/sub/vudpap.sk/images/CelyCasopis/papd-2004-2-3-text.pdf>.
- Michalčáková, R. (2006). *Strachy v období rané adolescence: deskripce a analýza souvislostí*. [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/478/fss\\_r/?lang=en](http://is.muni.cz/th/478/fss_r/?lang=en). Disertační práce. Masarykova univerzita.
- Michalčáková, R. (2007). *Strachy v období rané adolescence*. Brno: Barrister & Principal.
- Michalčáková, R., Lacinová, L.: Strach jedenáctiletých dětí. In Smékal, V., Lacinová, L., Kukla, L. (eds.). (2004). *Dítě na prahu dospívání*. Brno: Barrister & Principal.
- Michalčáková, R., Lacinová, L., Bouša, O., Kotková, M. (2010). Strachy a citová vazba k rodičům v období rané adolescence. *E-psychologie*, 4(1), 16-29. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: [http://e-psycholog.eu/pdf/michalcakova\\_etal.pdf](http://e-psycholog.eu/pdf/michalcakova_etal.pdf).
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

- Muris, P., Merckelbach, H. (2000). How serious are common childhood fears? II. The parent's point of view. *Behaviour Research and Therapy*, 38(8), 813-818. [cit. 2014-03-02]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796799001199>.
- Muris, P., Ollendick, T. H. (2002). The assessment of contemporary fears in adolescents using a modified version of the Fear Survey Schedule for Children-Revised. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(6), 567-584. [cit. 2014-03-10]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618502001068>.
- Piaget, J. (1999). *Psychologie inteligence*. Praha: Portál.
- Poledňová, I.: Výkonová motivace v prostředí školy – souvislost se sebepojetím a vytvářením sociálních vztahů. In Macek, P., L. Lacinová, L. (eds.). (2006). *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principal.
- Porterfieldová, K. M. (1998). *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Praško, J., Vyskočilová, J., Prašková J. (2008). *Úzkost a obavy*. Praha: Portál.
- Reimann, F. (2007). *Základní formy strachu*. Praha: Portál.
- Rogge, J. U. (1999). *Dětské strachy a úzkosti*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- Švancara, J. (1984). *Psychologie emocí a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Švaříček, R., Šed'ová, K. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

- Treutler, C. M., Epkins, C. C. (2003). Are discrepancies among child, mother, and father reports on children's behavior related to parents' psychological symptoms and aspects of parent-child relationships? *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 13-27. [cit. 2014-03-10]. Dostupné z: <http://europepmc.org/abstract/MED/12597696/reload=0;jsessionid=Z9IMCV162nibzB7HbrDw.20>.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Valachová, P. (2013). *Zvládání školní zátěže spojené s přechodem ze ZŠ na SŠ - kvalitativní sonda*. [cit. 2014-04-10]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/327609/pedf\\_b/bakalarska\\_prace.pdf](http://is.muni.cz/th/327609/pedf_b/bakalarska_prace.pdf). Bakalářská práce. Masarykova univerzita.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.
- Vymětal, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál.
- Vymětal a kol. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada.
- Westenberg, P. M., Drewes, M. J., Goedhart, A. W., Siebelink, B. M., Treffers, P. D. A. (2004). A developmental analysis of self-reported fears in late childhood through mid-adolescence: social- evaluative fears on the rise? *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 45(3), 481-495. [cit. 2014-04-05]. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=acfa45c8-7a79-4280-89bfff3d4b22c38%40sessionmgr4001 &vid=7&hid=4102>.
- Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Prohlášení rodiče (zákonného zástupce)

Příloha č. 3: Okruhy otázek pro rozhovor s adolescenty

Příloha č. 4: Okruhy otázek pro rozhovor s rodiči

Příloha č. 5: Ukázky metody Koláč strachu

Příloha č. 6: Ukázka přepisu rozhovoru s adolescentem

Příloha č. 7: Ukázka přepisu rozhovoru s matkou

# Příloha č. 1: Informovaný souhlas

## Informovaný souhlas

**Pro výzkumný projekt:** Strachy v období adolescence (strachy u adolescentů a pohled jejich rodičů)

**Autor projektu:** Jana Nová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky a psychologie, 3. ročník

---

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je zmapovat jaké strachy se u adolescentů vyskytují, resp. zjistit, čeho se adolescenti bojí a jakou představu mají o straších jejich rodiče. Oba tyto pohledy pak budou porovnány s cílem zjistit, zda strachy adolescentů korespondují s představami rodičů o nich a případně jakou důležitost adolescentním strachům rodiče přisuzují. K získávání informací bude použita metoda rozhovoru, ze kterého bude pomocí diktafonu pořízen zvukový záznam. Tento audio záznam bude použit pouze pro účely výše uvedeného výzkumu a slouží výhradně jako pomůcka pro zachycení velkého množství informací, které budou během rozhovoru získány. Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu. Řešitelka projektu mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitelky zeptat na vše, co jsem považoval/a pro mne za podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na projektu odstoupit, a to i bez



udání důvodu. Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží moje osoba a druhý řešitelka projektu.

Jméno, příjmení a podpis řešitele projektu: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_

Jméno, příjmení a podpis účastníka v projektu: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_

## **Příloha č. 2: Prohlášení rodiče (zákonného zástupce)**

### **Informovaný souhlas rodiče (zákonného zástupce) dítěte**

**Pro výzkumný projekt:** Strachy v období adolescence (strachy u adolescentů a pohled jejich rodičů)

**Autor projektu:** Jana Nová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky a psychologie, 3. ročník

---

Příjmení: \_\_\_\_\_

Jméno: \_\_\_\_\_

Bydliště: \_\_\_\_\_

Rodné číslo: \_\_\_\_\_

Prohlašuji, že souhlasím s účastí mého dítěte na výzkumném projektu. Řešitelka projektu mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitelky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno, příjmení a podpis zákonného zástupce: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

## **Příloha č. 3: Okruhy otázek pro rozhovor s adolescenty**

### **Rozhovor – adolescenti**

**1. Vybavíš si/znáš někoho, kdo je bojácný, ustrašený či úzkostný?**

A jak je to u vás v rodině?

**2. Z čeho máš strach či obavy? Jaké jsou tvé obavy?**

Co tě trápí? O čem často přemýšlíš?

Z čeho myslíš, že mají strach či obavy tví kamarádi (vrstevníci)? Co myslíš, že trápí tvé vrstevníky?

**3. S čím si tento/tyto strach/y spojuješ?**

Pamatuješ si, kdy si tento strach poprvé zažil/a? Pamatuješ si, jak tento/tyto strach/y vznikl/y? Co stálo za vznikem tohoto/ těchto strachu/ů?

**4. Za jaké/jakých situace/í se tento strach objevuje?**

Můžeš uvést příklad této/těchto situace/í?

**5. Co v tobě tento/ tyto strach/y vyvolává/jí? Jak se tento/tyto strach/y projevuje/í?**

Všímáš si na sobě nějaké/ nějakých změn/y? Můžeš uvést příklad celé situace? Jak se při tom celkově cítíš?

Snažíš se tento/tyto projev/y nějak zamaskovat/ skrývat/ potlačit?

**6. Snažíš se tento/tyto strach/y (potažmo i projevy) celkově nějak zvládnout?**

Pokud ano, jak s tímto/těmito strachem/y bojuješ? Jak ho/je potlačuješ?

**7. Jak bys zhodnotil/a svůj/své strach/y?**

Jak ti tvůj/tvé strach/y připadají?

Do jaké míry tě v životě omezují? Jak (moc) tě v životě omezují?

**8. Ví někdo o tvém strachu?**

Myslíš si, že lidé ve tvém okolí ví o tvém/tvých strachu/ straších?

Myslíš si, že o tvém strachu vědí tví rodiče?

Svěřil/a jsi se někomu se svým/i strachem/y?

Proč/ z jakého důvodu jsi se se svým/i strachem/y svěřil/a (nesvěřil/a)?

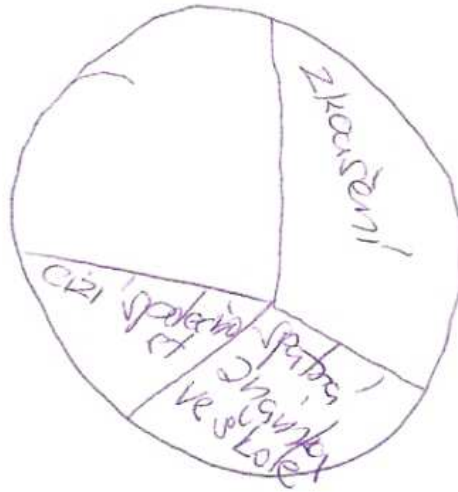
## **Příloha č. 4: Okruhy otázek pro rozhovor s rodiči**

### **Rozhovor - rodiče**

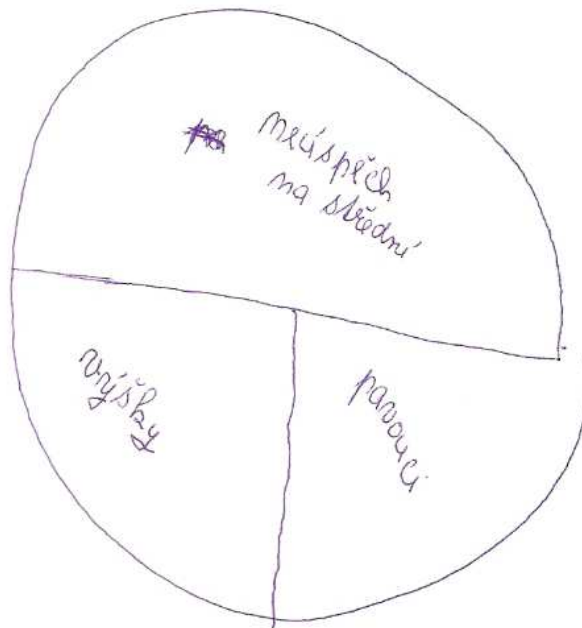
- 1. Vybavíte si/ znáte někoho, kdo je bojácný, ustrašený či úzkostný?**  
A jak je to u Vás v rodině?
- 2. Máte představu o tom, čeho se Vaše dítě bojí? Z čeho má strach či obavy?**
- 3. Svěřilo se Vám někdy s nějakým strachem, obavou?**  
Pokud ne, jak jste přišla na to z čeho má Vaše dítě strach?
- 4. Reagovala jste nějak na tento/tyto strach/y? Případně jak?**
- 5. Jak se tento/tyto/ zmíněný/é strach/y u Vašeho dítěte projevuje/í?**  
Jak to vypadá? Co to způsobuje?
- 6. Jak tato/tyto obava/y Vaše dítě omezují?**  
Myslíte si, že se tím nějak výrazně trápí?
- 7. Myslíte si, že se tento/tyto strach/y snaží nějakým způsobem zvládnout (příp. vypořádat)?**  
Jak?
- 8. Máte někdy o své dítě strach?**  
Pokud ano, myslíte si, že je na Vás strach o Vaše dítě znát? Dáváte mu svůj strach o něj najevo? Jak?
- 9. Jaké jste měl/a obavy a strachy v dospívání Vy? Vybavíte si nějaké obavy či strachy, které Vás doprovázely v dospívání? Čeho jste se v dospívání bál/a?**

## Příloha č. 5: Ukázky metody Koláč strachu

Miloš, 15 let



Klára, 15 let



## **Příloha č. 6: Ukázka přepisu rozhovoru s adolescentem**

**Vybavíš si/ znáš někoho, kdo je bojácný, ustrašený či úzkostný?**

*No já bych řekl, že možná v něčem spolužačka, protože ta se bojí kolektivního sportu.*

**Proč?**

*No to já nevím, ale vždycky, když třeba jsme měli do 4., 5. třídy společnej tělocvik, tak ona vždycky byla taková víc stranou a tak... a moc jako se nezapojovala.*

**A jak to bylo při jiných společných aktivitách?**

*No to si myslím, že už docela dobrý.*

**Ještě někdo tě napadá, třeba z tvé rodiny?**

*Možná děda, tak trochu.*

**A jak jsi na to přišel?**

*On je takovej děda, třeba když jedem někam na výlet, tak je takovej tišší.*

**Myslíš tím, že není moc společenský? Nebo jak to myslíš?**

*No to se říct nedá. Nevím no...*

**Z čeho máš strach či obavy? Jaké jsou tvé obavy? Co tě trápí? O čem často přemýšlíš?**

*Mam strach nejvíc ze zkoušení ve škole, když se na to nepřipravím a pak to blbě dopadne.*

**Co znamená, že to blbě dopadne? Z čeho konkrétně máš strach?**

*No že bude blbá známka a doma potom mamka bude nespokojená a takhle...*

**A tobě osobně vadí, když dostaneš špatnou známku?**

*No když to třeba není nějak z velkého testu, tak ani moc ne... ale... pak třeba, když je to z velkého testu, tak je to horší.*

**Takže ti to nevadí jen kvůli rodičům?**

*Ne. Mně na tom taky docela záleží...no...*

**A když se bavíme o těch známkách, co je pro tebe špatná známka?**

*Trojka je ještě dobrá, čtyřka to už je...*

**Ještě z něčeho máš strach?**

*Třeba v cizí společnosti, když se mam nějak seznámovat s cizíma lidma...*

**A čeho konkrétně se v cizí společnosti bojíš?**

*Třeba povahy těch lidí se bojím, jaký budou, jak se ke mně budou chovat...*

**A o jaké povahy se jedná?**

*Třeba namyšlený lidi.*

**Jak to třeba vypadá, když přijdeš do společnosti cizích lidí? Např. když bys přišel do nového volejbalového týmu?**

*No to myslím, že je v pohodě, protože vlastně jsme spolu hodně na tom hřišti a tak... prostě, že se víc seznámíme než třeba na tej střední, kde nás bude třeba 30 a na tom volejbale nás je 15.*

**A mimo volejbal? Když se ocitneš ve společnosti cizích lidí, jak probíhá seznamování?**

*Tak nějak jak kdy. Buď přijdu já za nima nebo oni za mnou a nebo tak jako obojí...*

*Ale jako neumím to třeba jako kámoš, ten když takhle někam přijdem, tak se hned baví se všema a je prostě takovej ten hlavní...*

**Myslíš tím, že je hned středem pozornosti?**

*No, něco takovýho.*

**A jak to máš ty? Jsi taky někdy rád středem pozornosti?**

*No tak třeba při tom volejbale jo, ale když ve škole nějak tak, tak to moc ne.*

**Znamená to, že jsi rád středem pozornosti v situacích, kdy jsi si jistý jako např. při volejbale?**

*Tak přesně.*

**A z jakého důvodu nejsi ve škole rád středem pozornosti?**

*No třeba při tom zkoušení, taky když potom třeba něco nevím, tak se bojím říct něco, aby to třeba nebyla úplná blbost a potom, aby se ta třída nesmála a učitel.*

**Už se ti to někdy stalo?**

*Jo stalo.*

**Můžeš to nějak blíže popsat?**

*No tak půl roku zpátky, tak jsem odevzdával test a nějak narychlo jsem tam něco dopisoval a nějak sem si tam splet písmenko, teďka už nevím, co to přesně bylo... a prostě blbě to vyznělo a teďko učitel k tomu dal nějaký protiklad a všichni se tomu začali smát a já sem vůbec nevěděl.*

**A jak ti v tu chvíli bylo?**

*No bylo to takový trapný.*

**S čím si tyto strachy spojuješ? Pamatuješ si, kdy si tyto strachy poprvé zažil? Co stálo za vznikem těchto strachů?**

*No třeba, když sem byl mladší, když jsme někam jeli a teď vlastně úplně cizí lidi, tak jsem se mezi nima necítil úplně dobře, ani jsem nevyhledával nějak ty kontakty.*

**A to bylo teda, když jste jeli někam s volejbalem?**

*Jo.*

**Všiml si někdy někdo této tvé nejistoty?**

*Ne to asi ne.*

**A s čím si spojuješ strach ze špatných známek?**

*No to si nepamatuju, ale prostě rodiče chtěj, abych měl dobrý známky... když pak přinesu špatnou známku, tak mamka je pak naštvaná hodně dlouho.*

**A dostáváš třeba nějaké zákazy nebo tresty za špatné známky?**

*No jako třeba nějaký zákazy na počítač nebo tak, to ne. Spíš chtěj, abych si to opravil a abych se tu látku naučil, ze který sem dostal špatnou známku.*

**Za jaké/jakých situace/í se tento strach objevuje? Můžeš uvést příklad této/těchto situace/í? Začni např. školou.**

*No prostě, když to neumím, tak ty učitelé do toho začnou víc šťourat.*

**A jak na to reaguješ?**

*No snažim se z toho nějak vykecat... ale, když tě ty učitelé znaj, tak to ani moc nejde se z toho vykrotit. Tak to nemá cenu.*

**Co v tobě tyto strachy vyvolávají? Jak se tyto strachy projevují?**

*No určitě zrudnu.*

**A to pociťuješ sám nebo Tě na to někdo upozornil?**

*No to cítim i sám.*

**Ještě nějakých změn si všímáš?**

*No to třeba, když možná řeknu nějakou blbost úplně a pak po tom zkoušení si teprv uvědomim, že sem tam řekl úplně něco, co vůbec nedávalo smysl.*

**Ještě něco tě napadá?**

*Taky mam tendenci pořád dělat něco z rukama nebo třeba nějak si mačkat prsty a takovýhle věci.*

**A myslíš si, že si toho třeba už někdo všimnul?**

*Nikdo mi to nikdy neřekl.*

**Snažíš se tyto projevy nějak skrývat či potlačit?**

*To ne.*

**Takže ti tyto tvé projevy nevadí?**

*Mně je to jedno.*

**Snažíš se tyto strachy (potažmo i projevy) celkově nějak zvládnout?**

*Tak třeba v tom kolektivu se snažim navázat dřív ten kontakt s lidma, který jsou mi sympatický hned na první pohled.*



**Můžeš mi to nějak přiblížit? Uvést příklad situace?**

*Začnu se bavit o normálních věcech a pak třeba o tom, co máme společného, ty koníčky a pak už...*

**A jak se snažíš zvládat strach ze špatných známek?**

*Někdy když vidím, že mi to vysloveně nejde a naučím se to a pořád není to zlepšení, tak na to kašlu.*

**Jak bys zhodnotil tyto tvé strachy?**

*Já si myslím, že tohleto je asi běžný.*

**Proč si to myslíš?**

*No asi tím, že určitě polovina lidí to tak má nebo jako vidím to i u těch ostatních.*

**Jak (moc) tě v životě omezují?**

*Já myslím, že moc ne... Většinou jsem furt v té stejné společnosti, kde už někoho znám a takhle a do té jiné společnosti jdu minimálně nebo... skoro vůbec.*

**Myslíš si, že lidé ve tvém okolí vědí o tvých straších?**

*No já si myslím, že ty nejbližší kamarádi určitě. Třeba jsem jim to i řekl nebo... Oni už to taky poznají za těch 12 let, co se známe.*

**Myslíš si, že o tvém strachu vědí tví rodiče?**

*Asi jo...*

**O jakých konkrétně?**

*Tak třeba o tej škole myslím.*

**A o tvých obavách z cizí společnosti vědí?**

*Tak to asi ne... My jsme se tom nějak nikdy nebavili. Nebo nějak jsem neměl potřebu...*

**Svěřil ses někdy někomu se svými strachy?**

*No buď jsem ten strach nějak překonal nebo prostě...*

**Takže si ty problémy a strachy snažíš řešit sám?**

*Hm...*

**A jak to většinou dopadlo, když sis to řešil takhle sám?**

*No ve většině případů dobře.*

**Ani žádnému kamarádovi by ses třeba nepřišel se svěřit?**

*No se strachem asi ne...*

**Z jakého důvodu ses se svými strachy nesvěřil?**

*No, že mi to přišlo takový blbý nebo trapný prostě... Nebo prostě, aby mi třeba kamarád neřekl, že je to úplně normální věc a ty to máš prostě jinak... a nějak to neřešil nebo by do toho začal ještě víc šťourat.*

**Takže jsi se bál, aby si kamarád o tobě nemyslel něco špatného?**

*Hm...*

*No asi možná taky, aby se to nerozkřiklo... Přece jenom tam se ty kamarádi všichni znaj, takže...*

**A co myslíš, že by se dělo, kdyby se to případně rozkřiklo?**

*Mně by na tom nejvíc vadilo, že by si o tom povídali, přede mnou nebo... a pak z toho může vzniknout třeba něco, co já jsem vůbec neřekl a tak...*

## **Příloha č. 7: Ukázka přepisu rozhovoru s matkou**

**Vybavíte si/ znáte někoho, kdo je bojácný, ustrašený či úzkostný?**

*Myslím si, že úzkosti má můj tatí, určitě. On to jako třeba nedává najevo, ale tatí je úzkostlivej.*

**A jak jste na to přišla?**

*No to vidím, to tak jako poznám, že je takovej ze všeho starostlivej, všechno tak jako opakuje. To prostě poznám.*

**Čeho se ty jeho obavy týkají?**

*No má strach hlavně o ostatní, o okolí. A já to možná budu mít po něm. Takový to, až tam dojedete, tak mi zavolejte, zamkli jste? Atd.*

**Máte představu o tom, čeho se Vaše dítě bojí? Z čeho má strach či obavy?**

*Hmm... nevim, ted'ko třeba tý střední, protože chtěl jít na to lyceum a ted'ko to změnil, že chce jít vyloženě na učební obor nebo teda na tu střední školu s maturitou, takže se možná bojí tý školy, ale jinak vysloveně, že by se něčeho bál to nevim...*

**Z čeho konkrétně má strach v souvislosti se střední školou?**

*Má strach, jestli se bude umět učit... on se doted'ka moc učit nemusel, tak nějak to šlo samo, šlo – nešlo a ted' ví, že ty tlaky budou...*

**Ještě něco Vás napadá, z čeho by Váš syn mohl mít obavy?**

*No...Taky bude asi takovej svědomitější, on se nám teda zatím směje, že říká, že jsem jak děda, ale když bych je měla porovnat s jeho sestrou, tak že on bude taky takovej ten svědomitější, citlivější.*

**Svěřil se Vám někdy s nějakým strachem, obavou?**

*Ne.*

**Nebo Vašemu manželovi?**

*Ne, to určitě ne, to si myslím, že my jako máme k sobě blíž v tutom, když by něco chtěl řešit. Když byl malej, tak byl takovej, jakože se svěřoval, ale vysloveně s obavami ne.*

**Jak se tento zmíněný strach u Vašeho dítěte projevuje? Jak to vypadá? Co to způsobuje?**

*No to třeba jak ted' chodil s K., tak to hned neřekl... ona se s nim rozešla a on to řekl vlastně až za pět dní, že teda přišel a řekl mi to a trvalo mu to... ale vysloveně, že bych to poznala, smutnej no... ale vysloveně to nějak neřešil, nechtěl se svěřovat, jenom prostě byl smutnej.*

**A v souvislosti se strachem z té střední školy, jak jste zmínila, pozorujete nějaké změny? Nebo jak se tento strach u něj projevuje?**

*No prostě si zaleze do pokojíčku a neventiluje to...*

*Pak je asi takovej, že možná má taky pocit, že by se měl svěřit, když by potom bylo něco důležitého, ale asi nepřijde hned, ale za čas přijde za mnou.*

**Takže si myslíte, že si to nejdřív musí zpracovat sám a pak se teprve přijde svěřit?!**

*No vždycky o tom nechce mluvit, říká, že je v pohodě, nemám se ptát. Třeba teď jak se rozešel, tak z toho byl smutnej, myslim si, že z toho byl hodně překvapenej, že jí má pořád rád...ale tak se s tím musí poprat...*

*Jo on bude, si myslim, že když se zamiluje, tak on bude možná ten držák, přijde mi takovej, že není třeba přelétavej, že nekouká po jinejch holkách.*

**Myslíte si, že ho tyto obavy týkající se střední školy nějak omezují? Případně jak?**

*On fakt jako nějak nechodí, že by se něčím výrazně trápil, měl třeba ted'ko šanci přestoupit s tím volejbalem do Prahy, prostě nechtěl... a on to řešil tím, že se o tom nechtěl bavit, jo a prostě... Zeptam se ho třikrát a on mi řekne: „Mami, nechci se o tom bavit.“ A stojí si za tím.*

**Myslíte si, že se tento strach ze střední školy snaží nějak zvládnout? Případně jak?**

*Asi opravdu tím, že o tom nechce mluvit nebo když už by ten strach měl velikej, tak to prostě řeší rozhovorem, prostě se svěří... možná jo... když by to opravdu bylo něco důležitýho, tak si myslim, že by se přišel svěřit.*

**Myslíte tedy, že by přišel za Vámi se svěřit?**

*No myslim si, že jo... nebo na facebooku je pořád, má dva dobrý kamarády, tak myslim, že jednomu z nich by se určitě taky svěříl, si myslim.*

**Máte někdy o své dítě strach?**

*No, když někam jedou, aby se v pořádku vrátili, jo takovýhle strachy, ale vyloženě, aby třeba něco neudělal nebo tak, to ne. Já tuto mam po tom svým tatím jo, že třeba jeli se školou k moři, tak jsem si říkala, ježiš, ať už zavolají, že dojeli a tak... ale to je takový normální. Ale jako z nějaký jeho kraviny, jakože on by něco udělal, zatím strach nemám.*

**Myslíte si, že je na Vás strach o Vaše dítě znát? Dáváte mu svůj strach o něj najevo? Případně jak?**

*No asi se mi smějou, že jako těma zákazama... no zákazama, já mu to nezakážu, já mu to jenom řeknu, prostě asi těma připomínkami, co k tomu mam. Ale nemam moc důvodů ty strachy mít.*

### **Takže máte tendenci své strachy o syna ventilovat?**

*Jo, já všechno ventiluju, ze mě všechno vyjde.*

### **Jaké jste měla obavy či strachy v dospívání Vy? Čeho jste se v dospívání bála?**

*No já jako dítě jsem se bála do té školy na písemky, prostě bála jsem se i třeba toho kolektivu cizího, měla jsem takovej svůj okruh. Já jsem se styděla. Ale to on prostě nemá. Nebo jsem se bála jet na jiný školy, když jsme třeba závodili, tak zase jsem si řekla „ježíš marja“. Tak mně tuto vadilo, ale jemu asi ne, jemu cizí lidi nevadí.*

*A to mi asi vydrželo, ten strach z cizích lidí, jakoby z každý změny. Já jsem takovej člověk, kterej nemá moc sebevědomí, třeba to na mě není vidět, ale nemam sebevědomí vůbec, asi je to třeba daný i v rodině, třeba naši nějak nám ho nevtloukali jo... Ale každěj mi říká, že to není možný, že nemam sebevědomí, že se pořád usmívám, ale to je taková moje obrana. Já, když se bojím nebo tak něco, tak se prostě usmívám, ale naše malá, když se stydí, tak se prostě bude tvářit jak bubák..*

### **Ještě něco Vás napadá?**

*No pak třeba ještě ze školy, z hodnocení a tak. Třeba takhle, moje mami byla hodně chytrá, a tak chtěla, abychom se učili dobře a třeba takovýto zklamání, že ty naše známky nebyly, jak si představovala, tak to mně třeba... taky sem se bála.*

*Pak třeba cizích lidí, měla jsem z toho jako takovej strach. Třeba jsem jezdila na pionýra a prostě mně ty cizí lidi, za první mi to nebavilo a neměla jsem si s nimi, co říct.*

*Prostě i teď, když jsou cizí lidi, tak si s nima nemam moc co říct, dyl mi trvá, než navážu kontakt.*

### **Věděli o Vašich obavách rodiče?**

*Asi jo, myslim si, že jo.*

### **A jak se o nich dozvěděli?**

*No protože jsem jim to říkala většinou, naši věděli, že nejsem žádná, prostě že mam taky strach z leccěho.*

### **Jak na to reagovali?**

*Hm... „prostě půjdeš“.*

### **Takže chtěli, abyste strachům čelila?**

*No spíš se snažili, jakože prostě musím, že se to musí překonat. Třeba, když jsem šla na intr, tak jako mi tu cestičku nemetli, „prostě půjdeš a hotovo“.*

*Nebo na tábor pionýrskéj jsem nechtěla a prostě „musíš“, tak jsem jela. A pak když už jsem tam byla, tak se mi tam jako líbilo. Já jsem jako asi taková, že mě musí postrčit někdo.*