

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra Psychologie

Tréma a strategie zvládání stresu

Stage fright and coping strategies



Autor: Petr Beneš

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc 2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Téma strategie zvládání stresu“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího postupové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Poděkování: Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Martinu Kupkovi Ph.D. za velkou ochotu a trpělivost při vedení této práce. Jeho rady a připomínky mi byly výraznou oporou při realizaci této práce.

Obsah

Úvod	7
1. Úzkost a strach	8
1.1 Úzkost	8
1.2 Strach	9
1.3 Projevy úzkosti a strachu	10
1.4 Formy úzkostných poruch	10
1.4.1 Normální a patologické projevy	11
1.4.2 Generalizovaná úzkostná porucha	11
1.4.3 Fobická úzkostná porucha	11
1.4.3.1 Sociální fobie	12
2. Emoce	13
2.1 Definice emocí	13
2.2 Kognice a emoce	15
2.2.1 Zajoncova teorie	15
2.2.2 Teorie R. Lazaruse	15
2.2.3 Víceúrovňové teorie	16
3. Motivace	17
3.1 Definice pojmu motivace	18
3.2 Teorie Expectancy – Value	18
3.3 Self – Efficacy	19
3.4 Teorie Flow – Shoda dovedností s výzvou	19
3.5 Atribuční přístup	20

4. Úzkost při veřejném vystupování a tréma	20
4.1 Terminologie v anglicky a česky psané literatuře	20
4.2 Současné pojetí úzkosti při veřejném vystupování	23
4.2.1 Prevalence	25
5. Stres a jeho zvládání	26
5.1 Stres	27
5.2 Psychologické pojetí stresu	29
5.3 Zvládání neboli coping	30
5.4 Terminologické vymezení	30
5.4.1 Adaptace a coping	31
5.4.2 Obranné mechanismy a coping	31
5.5 Zvládání a teoretické přístupy	32
5.5.1 Osobnostní přístup	33
5.5.2 Kognitivní – interakcionistický přístup	35
5.6 Jiné přístupy ke zvládání stresu	36
5.7 Měření trémy či úzkosti při vystupování	38
6. Adolescence	40
6.1 Teoretické přístupy k adolescenci	41
6.1.1 Adolescence jako bouře a konflikt	41
6.1.2 Psychosociální teorie	42
6.1.3 Sociální učení a adolescence	43
6.2 Změny v adolescenci	43
6.2.1 Biologické změny	43

6.2.2 Psychické změny	44
6.3 Adolescence a zátěžové situace	49
7. Metodologický rámec výzkumu	51
7.1 Definování zkoumaného problému, cílů a hypotéz	51
7.2 Aplikovaná metodika	52
7.3 Typ výzkumu	54
7.3.1 Výzkumný soubor	55
7.3.2 Získávání dat	56
7.4 Metody zpracování a analýza dat	57
8. Výsledky	58
8.1 Výsledková symbolika	58
8.2 Sebehodnotící škály	59
8.3 Výsledky dotazníku STAI – X1	61
8.4 Výsledky dotazníku SVF – 78	63
8.5 Počítání korelace	68
8.6 Platnost hypotéz	68
9. Diskuse	70
10. Závěr	75
11. Souhrn	76
Seznam použité literatury	79
Seznam příloh	84

Úvod

Zvolené téma volně navazuje na postupovou práci, kterou jsem vypracoval na téma Úzkost při veřejném vystupování. S problematikou trémy či úzkosti při veřejném vystupování se setkávám velice často a mohu ji pozorovat z různých úhlů pohledů. Jednak jako bývalý student hudební konzervatoře, jako aktivně vystupující hudebník a jako učitel hry na nástroj. Ambice této práce však netkví v podání jednoduchého receptu na to, jak se s trémou definitivně vypořádat, ale v tom, že zde bude poskytnut ucelený teoretický rámec problematiky a výzkumná část, která reflektuje výskyt trémy u studentů středních hudebních škol. S výskytem trémy jdou ruku v ruce i strategie zvládnání stresu, tedy jak studenti bojují s tímto jevem. V neposlední řadě byl ve výzkumné části kladem důraz na porovnání výskytu trémy u mladších a starších ročníků a hledání korelace mezi trémou a používáním negativních strategií zvládnání stresových situací.

1. Úzkost a strach

Tato kapitola se věnuje obecným popisům úzkosti a strachu. Jelikož samotné téma práce je úzkost spojená s veřejným vystupováním, je namístě, aby zde byla problematika úzkosti a strachu probrána z obecného hlediska. Hlavní zaměření této kapitoly tedy bude podat definice těchto pojmů, jejich výskyt a druhy poruch s nimi spojené.

1.1 Úzkost

J. Vymětal (2004) vymezuje a řadí úzkost mezi emoce. Což jsou psychické děje a stavy, které jsou neustále přítomny našemu psychickému životu. Jsou zcela subjektivní a bezprostřední. Emoce jsou výborným příkladem propojenosti duševního a tělesného. Emoce jsou vrozené a doprovázené nespecifickými fyziologickými reakcemi. Jsou však doprovázeny specifickým mimickým výrazem, který je interkulturálně jednotný.

M. Vágnerová (2004, 401) definuje úzkost jako: „*nepříjemný citový stav, v němž převažují pocity napětí a obav neurčitého obsahu.*“ Úzkost se dá považovat za normální reakci organismu, je vrozená, ale z velké části může být formována dosavadními zkušenostmi. Jde o jakési přednastavení a aktivaci jedince reagovat na ohrožení, které může být pouze anticipované, tedy není vůbec jisté, že k němu musí dojít. Adaptivní úzkost vyvolá určité změny v psychické a fyziologické stránce jedince a tím může přispět k lepšímu zvládnutí případné zátěžové situace (Vágnerová, 2004). R. Honzák (1995, 10) dále popisuje adaptivní funkce úzkosti jako: „*Podobně jako bolest, smutek, lítost, agresivita, hlad a další, pro naši pohodu a poklid nežádoucí projevy, je úzkost nezbytná jako signál určitého nebezpečí, nekontrolovatelné změny či nežádoucího stavu. Spolu s ostatními nemilými pocity a prožitky je podnětem k jednání, které ve svých důsledcích nastoluje ztracenou rovnováhu, aktivuje nás k řadě různých činností a v krajních případech doslova ochraňuje náš život.*“

Vágnerová (2004) dále dělí úzkost a úzkostnost. Kdy úzkost funguje jako signalizace eventuálního ohrožení. Připravuje jedince jednat určitým způsobem na možnou hrozbu, i když ta se zatím nemusí jevit zcela explicitně. Na druhou stranu

úzkostnost je osobnostní rys. Tedy, jde o obecnou tendenci jedince jednat úzkostně. Toto rozdělení dále předkládá J. Vymětal (2000), který rozděluje úzkost a strach na dvě kategorie a to jako **stav** (anglický překlad state anxiety), který je dán aktuální kvalitou a kvantitou dané emoce. Stav lze porovnávat, měřit a je dán pocíťovaným a vnímaným nebezpečím či naopak bezpečím aktuální situace. Naproti tomuto je výše zmíněný **osobnostní rys** (trait anxiety), tedy úzkostnost. Jde o dispoziční charakteristiku jedince a také jde měřit a srovnávat.

1.2 Strach

J. Vymětal (2000) vykládá strach jako určitý nepříjemný prožitek, který je vázaný na nějaký objekt. Jde tedy o podnět, který působí reálně a v jedinci může vyvolat obrannou reakci. Jedinec tedy ví, čeho se obává a co ho ohrožuje. Nicméně je potřeba zdůraznit, že hranice mezi úzkostí a strachem je někdy velice tenká. Strach je spojen se zkušenostmi, které jedinec prožil. Zážitky a situace, které v něm vyvolali velkou míru obav a strachu vedou dále k tomu, že se napříště může a pravděpodobně bude takovýmto situacím vyhýbat (Vágnerová, 2004).

Z výše uvedeného vyplývá, že úzkost i strach jsou ve své normální podobě „nástroje“, které pomáhají člověku v jeho lepší adaptaci na životní podmínky a situace. Problém ale nastává tam, kde se úzkost i strach objevují moc často, v nepřiměřených situacích, trvání je příliš dlouhé či intenzita jejich projevu je neadekvátní k dané situaci. V těchto případech se úzkost i strach stávají pro jedince vysoce obtěžující a negativně ovlivňují jeho kvalitu života. Pokud se úzkost vyskytne náhle, jde o spontánní záchvat paniky. Strach se ve své patologické formě projevuje jako fobické poruchy, které se dají charakterizovat jako nepřiměřené reakce na situace, ve kterých většina lidí reaguje normálně (Svoboda, Češková, Kučerová, 2006).

1.3 Projevy úzkosti a strachu

J. Vymětal (2000) podává tyto základní oblasti, ve kterých se úzkost a strach projevují:

- **psychická rovina** (pocity neklidu, sevřenosti, napětí, ohrožení, tísně apod.)
- **somatická rovina** (svalové napětí, pocit sucha v ústech, tachykardií, bolesti v břiše apod.)
- **chování** (ztrnutí, obranné chování, útěk apod.)
- **mimická rovina** (vyvalené oči, rozšíření zornic, otevřená ústa, hypominií apod.)
- **výkonová rovina** (vyšší hladina úzkosti a strachu může těžký úkol zvýšit a naopak)

Všechny tyto roviny jsou spolu v určitém vztahu a navzájem se mohou doplňovat. Nicméně každý jedinec může reagovat na podobné situaci různými projevy. Někdo bude svoje úzkostné obavy více projevovat skrze somatickou rovinu či někdo jiný skrze rovinu psychickou (Vymětal, 2000).

1.4 Formy úzkostných poruch

Kapitola formy úzkostných poruch se nejprve zaměřuje na vymezení normální a patologický v rámci diagnózy úzkostných poruch a následně předkládá přehled několika základních poruch. Vzhledem k tématu této práce bude hlavní zaměření na fobické poruchy (sociální fobie) a generalizovanou úzkostnou poruchu. Nicméně pro přehlednost Vymětal (2000) uvádí základní rozdělení úzkostných poruch:

- **Fobické úzkostné poruchy** (sociální fobie, agorafobie, specifické fobie)
- **Jiné úzkostné poruchy** (panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha)
- **Obsedantně – kompulzivní porucha**
- **Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení** (akutní reakce na stres, posttraumatická stresová porucha, poruchy přizpůsobení)

1.4.1 Normální a patologické projevy

Určité patologické vzorce úzkosti už byly popsány v kapitole pojednávající o strachu. Zde bude popsán ucelenější náhled na tuto problematiku. **Normální úzkostná reakce** by měla vždy mít adaptivní funkci pro jedince. Může poukazovat jednak na vnější nebezpečí (rychle jedoucí auto proti nám) nebo na vnitřní nebezpečí (vnitřní, těžko řešitelný konflikt). Jedinec na takovou situaci reaguje, a pokud ji dokáže dobře vstřebat a zvládnout, dojde k obnově rovnováhy. **Patologický projev** může být jednak nadměrná úzkost, která už ztratila svůj adaptační charakter a straně druhé nemožnost použít úzkosti jako signálního afektu. Příkladem druhé možnosti může být tkz. alexithymie (Vymětal a kol., 2000).

1.4.2 Generalizovaná úzkostná porucha

Výskyt této poruchy se uvádí tak okolo 5% populace (Svoboda, Češková, Kučerová, 2006). Hlavním rysem je nepřiměřená úzkostnost, která není spojena s konkrétním podnětem a přetrvává přes většinu dne. Většinou jde o dlouhodobou prognózu. Tím se ukazuje její větší závislost na dispoziční složce než situační. Často bývají s touto poruchou přidružená i jiná onemocnění jako například deprese. Jedinec s diagnózou generalizované úzkostné poruchy má na svou situaci náhled, ale většinou s ní není schopen nic dělat. Bývají často podráždění či přecitlivělí. Dále je ovlivněno myšlení jedince, které je velmi silně emocionálně deformováno. Je zhoršeno sebehodnocení jedince. S tím mohou souviset tendence k izolaci a odpoutání se od okolního světa (Vágnerová, 2004).

1.4.3. Fobická úzkostná porucha

Mezi symptomy fobické poruchy patří jednak podobné jako u generalizované poruchy, ale jsou zde také potíže, které se váží na konkrétní podněty či situace. M. Vágnerová (2004, 406) charakterizuje tuto poruchu jako: „*iracionální, nepřiměřený strach z něčeho, co z objektivního hlediska není nebezpečné.*“ Jedinčovo hodnocení není v souladu s hodnocením stejné situace

většinou populací v daném sociokulturním prostředí. Fobie má na rozdíl od generalizované úzkostné poruchy více získanou povahu, tedy jde o naučenou reakci. Nicméně genetické dispozice jsou z velké části taky markantní ve výskytu této poruchy. Pocit strachu pak může navodit pouhá vzpomínka na určitou situaci. Opět je zde ve většině případů náhled na poruchu, ale jedinec není schopen s aktuálním stavem nic efektivního udělat. Mezi strategie, kterými se člověk s tou poruchou snaží vypořádat, patří vyhýbání se daným situacím či přehnaná snaha pocit strachu překonat. Nicméně snaha o překonání většinou ústí v ještě horší zkušenost a akutní únikovou reakci. J. Praško a H. Prašková (1999) uvádějí, že pouhá představa jedince na fobickou situaci vyvolává tkz. anticipační úzkost, tedy úzkost, která je spojená s očekáváním dané situace. Celkově se u fobických poruch jedná o nejčastější úzkostnou poruchu. Její výskyt se pohybuje okolo 16% u žen a 11% u mužů (Svoboda, Češková, Kučerová, 2006)

1.4.3.1 Sociální fobie

Jde o nepřiměřené obavy či strach ze sociálních situací, z kontaktu s druhými (cizími) lidmi. R. Honzák (1995, 45) uvádí: *„Základním projevem této poruchy je trvalý a nerealistický strach a z něj vyplývající naléhavé přání vyhnout se situacím, v nichž je postižená osoba vystavena pátravým pohledům ostatních.“* Tento druh fobie je velice úzce spjat s veřejným vystupováním. Vysoká míra strachu a úzkosti nastává hlavně v situacích, kdy by jedinec měl podat určitý výkon a měl by být popřípadě hodnocen. Člověk trpící touto poruchou má neustálý pocit, že se v podobných situacích bude chovat trapně a neúspěšně. Často se porucha sociální fobie objevuje již v dětství, na základě špatných zkušeností se může dále objevovat a udržovat do dospělosti. Snaha jedince je ve většině případů se vyhnout takovéto situaci (Vágnerová, 2004). Porucha může mít generalizovanou povahu, kdy má jedinec nepřiměřené obavy skoro ze všech veřejných situací nebo povahu izolovanou, kdy nastává problém jenom v určité konkrétní situaci (Vymětal, 2000).

Mezi faktory, které ovlivňují výskyt této poruchy patří: **genetické** (porucha se vyskytuje častěji u příbuzných prvního stupně), **faktor rodiny** (jaká byla či je

výchova jedince, méně pečující rodiče, kritický přístup) a **faktory osobnostní** (inhibované chování jedince vzhledem ke svému okolí) (Vymětal a kol., 2000).

Prevalence je udávána něco mezi 5 – 16 % osob. Tím se sociální fobie stává jednou z nejčastějších duševních poruch. Od ostatních úzkostných poruch se odlišuje mimo jiné i tím, že se vyskytuje stejně jak u mužů, tak i u žen. Dále komorbida je velice častá. Uvádí se, že pouze 1/3 lidí trpících touto poruchou netrpí během svého života jinou poruchou. Více než polovina trpí současně jinou izolovanou fobií, téměř polovina agorafobií, 20 % nadužívá alkohol, 17 % jiné návykové látky, u 1/5 trpících se rozvine depresivní porucha (Raboch, Zvolský, 2001)

Z. Gola (1995) dále uvádí, že jedním typem sociální fobie může být tkz. pódiová fobie, kde je zásadní strach z obecnstva, celkové atmosféry sálu a vystoupení jako takového. Pochopitelně v tomto prostředí dochází k hodnocení vystupujícího.

2. Emoce

Pro lepší pochopení problematiky vystupování je zapotřebí zohlednit zpracování emocí. Vzhledem k tématu zde budou popsány současné teorie zpracování emocí a jejich vztah s kognitivním zpracováním. To, jak tyto dvě složky vzájemně interagují. Z hlediska vystoupení je nepochybně důležité vědět, jak náš mozek reaguje na zátěžové situace a jakými způsoby může nové podněty z vnějšího či vnitřního světa zpracovávat. Člověk, který někdy vystupoval před veřejností, jistě zažil momenty, kdy se u něj objevovali stále nové a nové myšlenky a emoční stavy, které z racionálního hlediska mohl považovat za nepřiměřené a zbytečné.

2.1 Definice emocí

Cílem této práce není podat obsáhlý výklad o problematice emocí, ale zaměřit se pouze na určité aspekty, které přímo mohou souviset s problematikou

veřejného vystupování. Nicméně pro dobrou orientaci zde jsou nejprve podány obecné definice hlavních pojmů, kterých se tato kapitola týká.

Definovat pojem emoce je i v současné době poznání stále velice obtížné a existuje několik různých možností. P. Hartl a H. Hartlová (2004, 138) v psychologickém slovníku vysvětlují emoce jako: „... širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (láska, strach, nenávisť aj.)“. Dle Plhákové (2010) mají emoce tři základní komponenty:

- **Subjektivní fenomenologická komponenta.** Jedná se o pozitivně či negativně zabarvenou subjektivní pocitovou složku.
- **Tělesná komponenta.** Neboli fyziologické změny, které nastávají v důsledku vzniku a působení emocí.
- **Výrazová komponenta.** Mimovolní projev emocí (pohyby obličejových svalů či pláč).

Tyto tři komponenty jsou ve vzájemné interakci a jsou propojené. Dále se dává důraz na rozlišování emocí a citů. City by se dali považovat za první komponentu. City mají pouze psychickou rovinu, kdežto emoce jsou daleko komplexnější. Někdy se uvádí také čtvrtá komponenta emocí a to je konkrétní situace, která v nás vyvolává určitou emocionální odezvu (Plháková, 2010). M. Nakonečný (2000, 9) charakterizuje emoce takto: „ *Základní charakteristikou emocí je jejich komplexnost. Tato komplexnost emocí je dána nejen tím, že ve srovnání s ostatními dílčími psychickými funkcemi jsou nejvýrazněji spojeny s fyziologií organismu, ale i tím, že mají rozhodující funkce v psychické regulaci činnosti.*“

Emoce se mohou dělit z hlediska jejich trvání, intenzity, polarity a vztah k vnějším či vnitřním podnětům. Z hlediska trvání může jít o citové prožitky trvající několik vteřin až po citové vztahy, které mohou trvat celý život. Intenzita se může dělit na nálady, které jsou charakteristické slabší intenzitou, ale za to delším trváním. Na druhou stranu jsou řazeny afekty, které se projevují silnou intenzitou (silné emoce, zúžené vědomí, oslabení racionální kontroly, poruchy motorické koordinace apod). Nicméně z hlediska trvání afekty nejsou afekty dlouhodobé (Plháková, 2010).

2.2 Kognice a emoce

Jak již bylo uvedeno výše, hlavní zaměření v kapitole emoce bude na jejich zpracování a význam kognitivních funkcí na zpracování emocí. Základní otázkou je tedy, zda se dají emoce ovlivňovat či nikoli kognitivním ohodnocením a zpracováním. Jak je možné, že když jedinec, který ví, že mu reálné nebezpečí na koncertě nehrozí, má stavy, které se projevují stejně jako např. poplachová reakce boj nebo útek? Na tuto problematiku se snaží odpovědět některé současné teorie emocí.

2.2.1 Zajoncova teorie

Autor této teorie předpokládá, že u lidí dochází k hodnocení jedinců a věcí, i když jsme o nich doposud mohli zpracovat pouze velice málo informací. Základním předpokladem je tedy primárnost emocí. Na základě této hypotézy byla provedena řada výzkumů, které neprokazovali jednoznačně předpokládanou primárnost emocí. Hlavním principem při těchto výzkumech byla prezentace nějakého podnětu po velice krátkou dobu. Jinak řečeno priming. U podnětů, které byly probandům prezentovány pouze po dobu 4 milisekund, se dostavil efekt primárnosti. Pokud ovšem byl podnět prezentován 1 sekundu a déle, efekt primingu se nedostavil (Zajonc 1980; Murphy a Zajonc, 1993; in Eysenck a Keane, 2008)

Murphy a Zajonc (1993; Eysenck a Keane, 2008, 587) shrnují své závěry takto: *„Afektivní zpracování může někdy proběhnout dříve než kognitivní a počáteční afektivní zpracování podnětu se velmi liší od pozdějšího kognitivního zpracování.“*

2.2.2 Teorie R. Lazaruse

Obecně se tato teorie pokládá za protikladnou předešlé. Tedy, že kognitivní ohodnocení hraje rozhodující roli v emočním prožívání. Lazarus (1982; in Eysenck a Keane, 2008, 582) tvrdí: *„Kognitivní hodnocení předchází každé afektivní reakci,*

ale také, že se nemusí odehrávat na vědomé úrovni.“ Dále C. Smith a R. Lazarus (1993, in Eysenck a Keane, 2008) vysvětlují svojí teorie na základě primárního a sekundárního hodnocení:

- **Primární.** Motivační relevance. Zda se určitá situace týká opravdu záměrů dané osoby.
- **Primární.** Motivační kongruence. Zda je situace konzistentní s danými cíli jedince.
- **Sekundární.** Zodpovědnost. Čí je zásluha nebo zavinění.
- **Sekundární.** Potenciál pro zvládnutí problému.
- **Sekundární.** Potenciál pro emoční zvládnutí.
- **Sekundární.** Očekávání budoucího. Je pravděpodobné, že se daná situace může změnit.

Obě tyto teorie přinášejí poznatky pro pochopení problematiky vzniku a zpracování emocí.

2.2.3 Víceúrovňové teorie

Následující teorie jsou v rámci této práce nejdůležitější, jelikož poukazují na různé cesty, jimiž jsou podněty zpracovávány a vyhodnocovány. Ledoux (1992, 1996, in Eysenck a Keane, 2008) své výzkumy koncipoval na pozorování úzkosti. Jeho základní předpoklad je v tom, že existují dvě rozdílné cesty, kterými mozek vyhodnocuje a zpracovává podněty. Jedna cesta je pomalá a tvoří ji thalamus – kortex – amygdala. V tomto druhu zpracování senzomotorických informací dochází k detailní analýze. Druhá cesta je rychlá a zde jdou informace z thalamu přímo do amygdaly. Tato cesta je zaměřena na jednoduché impulzy a chybí zde vědomé zpracování. Význam druhého rychlého zpracování senzomotorických informací je zásadní v přežití jedince a celého lidského druhu. Naproti tomu delší cesta vede logicky k celistvé informaci o určitých podnětech.

Další teorií, která se zaměřuje na procesy zpracování je teorie či model SPAARS (Schematic propositional Associative Representational Systems) a navrhli ji M. Power a T. Dalgleish (1997). V českém překladu Kognitivní psychologie od Eysencka a Keane (2008, 590) je překlad uveden jako: „...model

schematických propozičních asociativních a analogických reprezentačních systémů.“ Teori SPAARS (1997) je postave na čtyřech základních komponentách:

- **Analogový systém.** Základní zpracování sensorických informací z vnějšího prostředí.
- **Propoziční komponenta.** Systém, který obsahuje informace o vlastní osobě a o světě. Nejsou zde emoce.
- **Schématický systém.** Zde dochází k propojení informací z propoziční komponenty s informací o záměrech daného jedince a tím se utváří vnitřní model situace.
- **Asociativní komponenta.** Dalgleish (1998; in Eysenck a Keane, 2008) vysvětluje asociativní systém tak, že pokud dojde k zpracování určité události shodným způsobem na schematické rovině, mohou se začít formovat asociativní reprezentace budoucího výskytu totožné situace a obdobné emoce mohou být vyvolány automaticky.

Obě tyto teorie jsou velmi důležité pro porozumění určitým situacím. Například tedy pokud jedinec reálně ví, že v dané situaci mu nebezpečí nehrozí, ale přesto pociťuje silný a intenzivní pocit strachu, Ledoux (1992, in Eysenck a Keane, 2008) to vysvětluje tak, že strach je primárně záležitostí rychlé cesty. Tedy není přítomnost rozumového ohodnocení daného podnětu. Teorie SPAARS vysvětluje tento problém tím, že strach může zapadat do asociativního systému. Jedinec zažívá nepříjemné situace při koncertě stále dokola, až u něj dojde k tomu, že při následujícím vystoupení se pocity strachu a paniky dostaví okamžitě a bez vědomé kontroly.

3. Motivace

Kapitola, která uzavírá obecnou část této práce, se zabývá otázkou motivace. Co jedince udržuje ve vytrvalosti? Jak se lidé liší v hledání důvodů proč v nějaké činnosti pokračovat? Co má vliv na motivaci člověka? Na tyto otázky odpovídají současné teorie o motivaci člověka. Stejně jako u předešlých kapitol je těžké podat vyvážený přehled teorií, při jejich obsáhlosti a značném množství.

Vycházel jsem proto z přehledu, který podává S. O'Neil a G. McPherson (2002) ve velmi obsáhlé knize *The Science and Psychology of Music*. Autoři začleňují do své kapitoly o motivaci čtyři hlavní teorie a propojují je s konkrétními případy v hudebním odvětví.

3.1 Definice pojmu motivace

Opět krátce k pojmům, které je potřebné krátce obeznámit. P. Hart a H. Hartlová (2004, 328) definují motivaci jako: „*proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů....pojem motivace v psychologii je zatím značně nejednotný; nejčastěji chápán jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizme organismu.*“ To, že je pojmosloví v psychologii přinejlepším trochu nejednoznačné je obecně známý fakt. Pojem motivace není žádnou výjimkou a při komplikovanosti pojmu se ani není čemu divit.

3.2 Teorie Expectancy – Value

Tato teorie má velký význam při určování toho čím a jak se bude daný jedinec zabývat či nikoli. Očekávání (*expectancy*) a hodnota (*value*) jsou dva systémy, které jsou vnitřní a subjektivní danému jedinci. Jak k očekávání tak i k hodnotám se odkazují určité otázky. Konstrukt hodnoty odpovídá na otázky typu: Proč by mě to mělo zajímat? Očekávání odpovídá na otázku: Jsem schopen zvládnout daný úkol? Jde tedy o to, jak momentálně vidím sám sebe a jestli mám schopnosti zvládnout určitý úkol v budoucnu (Pintrich, Schunk, 1996).

Kromě dvou pojmů, které jsou již v samotném názvu teorie, jsou pro dostatečné vysvětlení problematiky důležité čtyři termíny. Dosahování hodnot (*Attainment value*) souvisí s tím, zda se jedinec chce vymezit tím, že bude mezi nejlepšími. Například zda je pro něj důležité se umístit na atletickém závodě mezi prvními. Vnitřní motivace (*Intrinsic motivation*) určuje čisté potěšení z dané činnosti. Vnější užitek (*extrinsic utility value*) je charakterizován tím, že snaha něčeho dosáhnout může přinést užitek v budoucnu. Dosažení např. dobrého vzdělání či výdělku. Určitě zde bude rozdíl mezi tím, jak ke hře na nástroj přistupuje jedinec, který v tom vidí pouze potěšení a radost od toho, který má

zájem se jednou stát profesionálním hráčem v orchestru. Pochopitelně to mohou chtít oba, ale motivace bude u každého z nich jiného druhu. Očekávané nároky (*percieved cost*) jsou požadavky, které souvisejí s danými úkoly či výzvami, které bychom mohli podstoupit. Nějaké dítě si může říci, že mu každodenní dřina s nástrojem nestojí za případný úspěch. Nemůže se věnovat svým zájmům a zálibám (S. O'Neil a G. McPherson, 2002).

3.3 Self – Efficacy

A. Bandura (1977) definuje Self – Efficacy jako: „Očekávání účinnosti je přesvědčení, že člověk může úspěšně provést určitý druh jednání, který vede k dosažení cíle.“ Jinými slovy jde o to, do jaké míry člověk věří sám sobě, že dokáže splnit určitý cíl či překonat překážku. Dále self – efficacy ovlivňuje to, do jaké míry bude jedinec očekávat strach z určité překážky. Pokud například bude mít jedinec malé očekávání úspěchu, nebude schopen dlouhodobě překonávat určitou překážku nebo nebude mít sílu pro dosažení cíle dlouhodobě pracovat (Bandura, 1977). G. Hackett (1995, in O'Neil a McPherson, 2002) dále uvádí, že vnímání vlastních schopností a očekávání je nezbytné pro rozhodování o budoucím zaměření či povolání. Jinak řečeno, člověk se často rozhoduje na základě svého přesvědčení o svých dovednostech než adekvátních důkazech.

3.4 Teorie Flow – Shoda dovedností s výzvou.

V této teorii se setkáváme s názorem, že podstatou dobré motivace a následného výkonu je shoda mezi aktuálními dovednostmi jedince a výzvou, která ho čeká. Pokud jsou dovednosti vysoké, ale výzva malá, nastane nuda. Pokud dojde k opačné situaci, nastává úzkost (Csikszentmihalyi, 1990).

Myslím, že konkrétně tato teorie se dá velice dobře aplikovat v praxi. Je důležité, aby člověk měl vždy na paměti aktuální dovednosti daného jedince. Teprve po správném posouzení jeho schopností je možné navrhnout adekvátní repertoár a rozmyslet harmonogram koncertů a dalších aktivit.

3.5 Atribuční přístup

Weiner (1992, in O'Neil a McPherson, 2002), badatel, který se zabýval výzkumem atribuční teorie, zastává názor, že není ani tolik podstatný úspěch či neúspěch jako takový, ale přisuzování příčin pro konkrétní výkony. To jak bude člověk hodnotit případný úspěch či neúspěch je zásadní pro budoucí zaměření a výskyt určitého chování.

Štípek (1998, in O'Neil a McPherson, 2002) uvádí nejběžnější atribuce (formy přisuzování): a) schopnosti („Vedl jsem si dobře, neboť jsem dobrý muzikant“), b) úsilí („Vedl jsem si dobře, protože jsem hodně cvičil“). Tyto dvě atribuce jsou nejběžnější. Dále jsou také časté atribuce štěstí, obtížnosti úkolu a strategie zvládnání úkolu.

4. Úzkost při veřejném vystupování a tréma

Tato kapitola se zaměřuje na hlavní téma, tedy na veřejné vystupování a sním spojenou trému a úzkost. Nejprve zde bude popsána problematika překladu a pojmosloví a další část bude věnována samotné úzkosti. Dále zde budou předloženy výzkumy, které byly v nedávné době provedeny a také jedna kapitola bude pojednávat o možnostech léčby a zvládnání stresu při vystupování.

4.1 Terminologie v anglicky a česky psané literatuře

Na úvod je třeba podotknout, že slovní spojení *Music Performance Anxiety* nemá zatím z angličtiny adekvátní překlad do českého jazyka. Z toho důvodu se používají jiná terminologická označení v zahraničí a u nás. Nejde tak ani o zásadní rozdíly v tom smyslu, že by tréma v české literatuře znamenala úplně něco jiného než v té anglické, ale spíše o jistou možná překladatelskou rozdílnost v pojetí tohoto pojmu.

Tréma v česky psané literatuře

V české literatuře existuje několik definic trémy podané několika autory. Tréma je u nás chápána a vysvětlována hlavně z hlediska sociální fobie. R. Honzák (1995, 47) ve své kapitole sociální fobie uvádí: „*Prohlašuje-li někdo, že trpí trémou, je nejčastěji obětí této poruchy (pozn. sociální fobie). Ta se navíc kombinuje z úzkostí, že výkon bude nedostatečný nebo neodpovídající. U takových lidí dojde k propletení obou typů obav a závěrem se jim stává, že mají-li podat výkon, který jindy zvládají perfektně, začnou se soustřeďovat na to, „co tomu všichni řeknou“ (čemu?), „jak to dokonale spletu“, a tím si vykopou velice úspěšně past.*“ Z. Matějček (2011, 244) popisuje trému jako prožitek nejistoty a ohrožení, když jsme sledováni jinými a máme se před nimi osvědčit. Pokud je tento prožitek velmi silný, může dojít k mobilizaci základních tendencí sebezáchovy, které blokují vyšší duševní děje (myšlení, pozornost, paměť atd.). J. Vymětal (2004) charakterizuje trému jako nepřiměřenou obavu z výkonového selhání. Výkon a tréma jsou dva faktory, které jsou provázány. Malá míra úzkosti a strachu zlepšuje výkon u jednoduchých úkonů, větší míra úzkosti a strachu zlepšuje výkon pouze tam, kde je plně zautomatizován. Dále J. Vymětal (2004) uvádí, že v období školního věku může mít tréma za následek vznikající pocit méněcennosti, který může být později typický pro osobnostní ladění jedince.

Jak bylo popsáno výše, trému často provází tkz. bludný kruh. Tedy cyklický proces, ve kterém nereálný strach vytváří úzkost, která znehodnocuje výkon, a tak poskytuje důvod, aby se příště takovým situacím vyhýbal (Honzák, 1995).

Terminologie v anglicky psané literatuře

Velký zájem a do určité míry asi také jistá horlivost sebou přinášejí terminologické nesrovnalosti v zahraniční (anglicky psané) literatuře. Což vede občas k určitému zmatku v posuzování studií, které zaměřují pojmy, a je pak těžké se dozvědět, co přesně ta která studie zkoumala.

Ve své podstatě jde o záměnu pojmů *stage fright* (tréma) a *music performance anxiety* (úzkost při vystupování). Salmon (1990; in Brugués, 2009)

poukazuje na to, že většina autorů zaměřuje tyto dva pojmy a tím dochází k určitým nesrovnalostem. Spahn (2006; in Brugués, 2009) definuje trému (stage fright) jako normální (přiměřenou) reakci organismu na situaci, kdy jedinec něco předvádí před publikem. Dále se uvádí, že tento druh trémy postihuje až 80 % všech lidí, kteří zkušenost s vystoupením někdy zažili.

Rozdíl v těchto dvou pojmech je tedy chápán tak, že stage fright (tréma) je normální reakce na vystupování, kdežto music performance anxiety (úzkost při vystupování) je již patologická reakce organismu a může vyžadovat určitou intervenci (Brugués, 2009)

Brodsky (1996) dále navrhuje, že by bylo vhodnější začít užívat dva pojmy, které by mohly nahradit dosavadní terminologii. První pojem je *Performances' stress syndrom* (PSS), což je obecný pojem pro určité podmínky, které mohou nastat při jakémkoli vystupování bez specifického zaměření. Druhý pojem je *Music performances' stress syndrom*, který už obsahuje konkrétní oblast a může se zaměřovat na specifické faktory či diagnózy, které se váží k té které oblasti.

Srovnání terminologií

V anglicky psané literatuře se rozlišují dva pojmy, a to „stage fright“ (zde je český překlad tréma) a právě slovní spojení „Performance Anxiety“ (což by se dalo přeložit jako úzkost při vystupování, úzkost z vystupování apod). Výraz „music“ už jen dokresluje, že jde o hudební vystupování a konkretizuje určitou oblast. Zde je důležité poukázat na jistou problematiku v překladu slovního spojení „stage fright“. Jak bylo uvedeno výše, český překlad zní tréma. Ovšem pokud by se tento výraz překládal doslova. Mohlo by se použít volného překladu jako „strach z jeviště“ či „strach z pódia“. Tím se poukazuje na hlavní rozdíl těchto dvou pojmů v anglicky psané literatuře. „Stage fright“ je spojení, které vypovídá o strachu. Tedy reakci organismu na nějakou konkrétní hrozbu či situaci. Kdežto „performance anxiety“ odkazuje k úzkosti. Tedy reakci organismu na neurčitou hrozbu, kterou jedinec není schopen jasně popsat. Hlavní rozdílnost je tedy ve větší detailnosti v anglickém pojmovém aparátu. Český výraz tréma u nás vlastně spojuje oba dva anglické pojmy v jeden.

Jak bylo popsáno v kapitole 1.2.2. dle nejnovějšího používání se spojení stage fright používá převážně v situacích, kdy jde o normální reakci, tedy ne patologickou. Tím je dobré poukázat na případné nesrovnalosti, které mohou nastat při překladu z cizí literatury a je potřeba, aby jedinci, kteří se pustí do této problematiky, byli s rozdíly obeznámeni.

4.2 Současné pojetí úzkosti při veřejném vystupování

Během posledních několika let vzrostl zájem o výzkum v této oblasti a tak se také objevují stále nová pojetí vysvětlení úzkosti při hudebním vystupování. V dnešní době patrně nejvíce respektovaná definice je od Dianny T. Kenny (2008), která definuje úzkost při vystupování jako: *„výrazné a přetrvávající úzkostné obavy související s hudebním vystoupením, které vznikly na základě předešlé zkušenosti a projevují se skrze kombinaci čtyř faktorů: emoční, kognitivní, behaviorální a somatické.“* Při větším úsilí, větším vkladu jedince do výsledku vystoupení a při možnosti hodnocení (konkurzní vystoupení, generální zkoušky) se intenzita úzkosti zvyšuje. Je z části nezávislá na tom, jak dlouho již jedinec hraje na nástroj či zpívá, nebo na jaké úrovni se pohybuje. Její dopady mohou, ale také nemusí nutně narušovat výkon jedince na vystoupení (Kenny, 2008).

Kenny (2008) vychází ve své definici z pojetí úzkosti dle Barlowa (2000). Tento model úzkosti zahrnuje tři komponenty: biologická (heredita), psychologická (rané vývojové zkušenosti) a více specifická psychologická zranitelnost (úzkost spojená s určitými environmentálními podmínkami v průběhu učení). Na základě tohoto se projevuje úzkost skrze emoční (úzkost, strach, panika), kognitivní (obavy, málo koncentrace, výpadky paměti), somatické (zvýšená srdeční frekvence, nepravidelný dech, pocení apod.) a behaviorální (technické nedokonalosti, pauzy ve vystoupení) symptomy. Pro názorné pochopení Kenny (2004) uvádí tento příklad: *„V případě mladého muzikanta, který projevuje vysoké známky úzkostnosti (biologická komponenta), který pochází z prostředí zaměřeného na dobrý výkon, ale které není pro jedince podpůrné (rané zkušenosti) a který je od malička vystavován hodnocení a následnému sebe hodnocení v ryzé soutěživém a na výkon zaměřeném prostředí (specifické*

podmínky během učení a získávání nových zkušeností a návyků), může dojít ke zpuštění symptomů, které jsou charakteristické pro úzkost.“

M. Craske a k. Craig (1984) se zaměřily na vliv úzkosti a úzkostnosti na výkon jedince. Úzkostnost jako obecná dispozice člověka jednat tímto způsobem se ukázala jako dobrý ukazatel budoucího výkonu. Jedinci, kteří mají malé dispozice k úzkostnosti, mohou vykazovat před vystoupením situační úzkost, kdy je zvýšena tepová frekvence, ale kognitivní a behaviorální funkce nejsou narušeny a jejich výkon tedy není negativně poznamenán.

Jak bylo uvedeno výše, existuje řada pojetí, která se snaží pojmenovat a vysvětlit úzkost z vystupování. G. Wilson a D. Roland (2002) považují úzkost při vystupování jako druh sociální fobie. Jejich pojetí vychází z klasického pojetí stresové reakce boj nebo útěk. Samotná tato reakce sebou přináší fyziologické změny (aktivace sympatiku a uvolnění adrenalinu a kortizolu), které jedince připravují na možnou ohrožující situaci a její zvládnutí. G. Wilson a D. Roland (2002, 48) uvádějí: *„Poplašná reakce nám může pomoci zvětšit naše šance na přežití, když se střetneme s tygrem v džungli, ale je daleko méně užitečná, když se nacházíme na pódiu před obecenstvem a máme je naším výkonem bavit.“* Pocit studu a selhání při vystoupení může evokovat podobné reakce, jako když jsme v přímém ohrožení života.

To, že bývá úzkost při vystupování dávána do souvislosti se sociální fobií je zřejmě logické. Nicméně je nutné poukázat na odlišnosti, ve kterých se tyto dvě poruchy liší. Jedním z rozdílů může být velká míra očekávání dobrého výkonu od sebe samého. Jedinci, kteří mají problémy s vystupováním, mívají často velké nároky samy na sebe a více se bojí jejich vlastního hodnocení (Abbot a Rapee, 2004). Tento znak je u vystupujících velice typický. Často se stává, že po koncertě hráč rychle opustí prostory a vytratí se s tím, že výkon nebyl dobrý a nic se nepovedlo. Realita však může být jiná. Přehnané nároky na sebe sama je tedy velice typickou charakteristikou. Lidé trpící sociální fobií mají naopak velký strach z hodnocení ostatními. Mezi další symptomy sociální fobie patří tkz. anticipovaná úzkost, která byla popsána v kapitole 1. U jedince, který trpí sociální fobií, bývá často publikum imaginární. Stačí pouze představa a objevují se příznaky. Naproti tomu u aktivně vystupujících je publikum velice reálné. Dalším rozdílem může být

to, že profesionální hudebníci či sportovci jsou s vystupováním zcela spojeni a jejich sebehodnocení se odvíjí od schopnosti dobře zvládnout koncert či závod (Kemp, 1996).

4.2.1 Prevalence

Údaje o prevalenci této poruchy se do jisté míry liší, na základě toho, jaký typ studie byl proveden. Jak bude uvedeno v části o výzkumech, je veliký rozdíl v tom, zda jedinec hraje v souboru, kapele či sólově. Další rozdílnosti jsou u druhů vystoupení či o jaký druh hudby se jedná.

Obecně se udává, že výskyt této poruchy u hudebníků je značný. Tento názor je podpořen rozsáhlými studiiemi, které se zaměřily na výskyt úzkosti u orchestrálních hráčů. Mezinárodní sdružení hráčů symfonických orchestrů a operních dómů (Lockwood, 1989, in Kenny, 2004) provedlo šetření, do kterého bylo zařazeno 48 orchestrů (2212 respondentů). Výsledky ukazují, že 25 % muzikantů trpí trémou (pozn. jelikož se jedná o starší výzkumy, tréma je zde chápána jako úzkost při vystupování), 13 % uvádí úzkostné příznaky a 17 % respondentů vykazuje známky deprese.

Další výzkum byl proveden v Nizozemsku, kde se výzkumníci zaměřili na všechny členy orchestrů. Bylo zjištěno, že 59 % z nich uvádělo, že trpí úzkostí z vystupování. Úzkost má vliv na jejich výkonnost, ale i promítá se negativně i do osobního života. 10 % z nich uvádí, že trpí anticipační úzkostí již několik týdnů před vystoupením (Van Kemanade, Van Son, and Van Heesch, 1995).

Studie, která se zaměřila na všeobecné zmapování toho, jaké profese jsou nejvíce postiženy trémou či úzkostí, ukazuje, že nejvíce náchylní na úzkost jsou muzikanti (instrumentalisté) 47 %, dále zpěváci (38 %), tanečníci (35 %) a herci (33 %) (Marchant – Haycox, Wilson, 1992, in Kenny, 2004). Brodsky (1996) uvádí, že hudební profese vykazuje dvě protichůdné tendence. Jednak se jedná o profesi, která se řadí mezi nejvíce sebe naplňující profese vůbec, zároveň se ale jedná o profesi, která sebou přináší obrovská úskalí. A patří mezi nejčastější profese, u kterých může dojít k narušení psychického zdraví.

I přes to, že jde o vcelku vysoká čísla, lidí, kteří trpí úzkostí při veřejných produkcích, je nutné mít na paměti, že se ne vždy musí jednat o problém, který výrazně naruší aktuální výkon jedince. Jak bylo napsáno hned na začátku 4.1, úzkost může, ale také nemusí nutně výrazně narušit výkon jedince. Lidé, kteří trpí úzkostí, nemusí podávat automaticky horší výkon než lidé, kteří touto poruchou netrpí. Jako vysvětlení může sloužit to, že lidé, kteří vědí, že trpí úzkostí při vystupování, mohou používat různé copingové strategie, které je sice samotné úzkosti nezbaví, ale pomohou jim zlepšit výkon. Mezi tyto strategie může patřit časté zkoušení, dokonalá znalost prostředí, veliké úsilí při nastudování programu a další možnosti.

5. Stres a jeho zvládání

Jednou ze základních otázek, která provází psychologii v podstatě od jejího vzniku, je otázka, zvládání zátěžových situací. To, jak jedinec reaguje na stresové podněty, jak se na tyto podněty připravuje či popřípadě, jak se vypořádává s jejich následky. Na začátku kapitoly zde budou popsány některé obecné faktory, které napomáhají tomu, že je o problematiku stresu v posledních letech takový zájem a dále se kapitola zaměřuje na určitou sumarizaci základních teoretických pohledů na stres a coping (zvládání).

Stres byl ve dvacátém století zkoumán z několika úhlů. Jedním z nich byl pohled vojenský, ovlivněný dvěma světovými válkami. Jejich vliv na výskyt a tím pádem i výzkum stresu byl značný, ale nesouvisí ani tolik s požadavky této práce. Zde se zaměříme především na každodenní problematiku zátěžových situací, se kterými člověk přijde do kontaktu. Aldwinová (2007) popisuje vliv medií, která dnes a denně upozorňují na potencionální stresory, které jsou někdy více někdy méně reálné každodenní zkušenosti jedince. Zaplněné regály knihkupectví různými příručkami a doporučeními, jak se s něčím vypořádat či jak se něčeho zbavit, jsou zářným příkladem toho, že stres je mocný pán. Autorka upozorňuje, že jakýsi prazáklad zájmu o tuto problematiku je možné vidět již v mytologii toho, kterého státu či národa. Skrze pohádky a různá vyprávění se již od malička setkáváme s jistými archetypy hrdinů, kteří navzdory těžkému osudu dokážou překonat svízelnou situaci a vyjít z ní jako vítězové. V dnešní době tuto funkci zastávají

například záchranáři, kteří nasazují vlastní život pro záchranu jiného nebo veřejně známá osoba, které trpí nevléčitelnou nemocí, může být jistým vzorem pro společnost v tom, jak čelit těžkým životním situacím. Posledním faktorem, který hraje důležitou roli v obecném pohledu na to, co je a co není podkládáno za zátěž, může být problematika zmatení sociálních rolí. Tu Aldwinová (2007) popisuje na příkladech z USA, kdy během druhé poloviny dvacátého století došlo k řadě změn, které způsobily jistý zmatek a nutné přehodnocení sociálních norem. Například změny na trhu práce v důsledku výrazného zastoupení žen na důležitých pozicích. S tím spojená změna rodinného prostředí, kdy již po muži není vyžadováno, aby byl „nejvýdělečnějším“ článkem rodiny. Další změny v sociálním prostředí mohou být problematika migrace či začleňování menšin, což jsou v dnešní době velmi aktuální témata.

5.1 Stres

Pro potřeby této práce zde bude uvedena definice dle Křivohlavého (1994, str. 10), který vymezuje pojem stres takto: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožený, a nebo ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“

V některých publikacích se ještě rozdělují pojmy stres a zátěž. Zátěž bychom mohli chápat jako jistou míru každodenních starostí, které ovšem nejsou natolik závažné, abychom je nemohli zvládat (Slaměník, 2001).

Stres by se tedy vymezil jako určitá podmnožina obecné zátěže, která je určena výrazným nepoměrem mezi expozicí a dispozicí. Tedy, že stres nastává v momentu, kdy jsou buď nároky na jedince příliš velké a ten je nemůže zvládnout nebo jsou naopak příliš malé a člověku se tak nedostává dostatečná stimulace. Samotné rozdělení těchto dvou pojmů však neznamená, že se v reálném životě dají od sebe lehce oddělit. Často jde spíše o spojitou nádobu, ve které se tyto dvě ingredience navzájem ovlivňují (Paulík, 2010).

Jsou popisovány výzkumy (Cloninger 1996, in Slaměník 2001), které ukazují vliv zlomových událostí na zhoršení vnímání každodenní zátěže. Stejně tak je dnes již nepopiratelný vliv dlouhodobého stresu na psychosomatická onemocnění, kdy vlivem vyčerpání organismu dochází k patologickým změnám.

Baumgartner (Slaměník, 2001) uvádí dnes velmi populární dělení stresu na tzv. „eustres“ a „distres“. Zde jde hlavně o subjektivní hodnocení daných stresorů, které na každého mohou působit jinak. Například na jedince, který dává rád na obdiv svůj talent při hře na nástroj, bude publikum působit pravděpodobně jako příjemný stimul, který ho vybudí ještě k lepšímu výkonu. Zde bychom hovořili o eustresu, tedy pozitivním činiteli, který nás aktivizuje. Naproti tomu, hráč, který si není natolik jist sám sebou, bude obdobnou situaci hodnotit jako negativní, tedy distres.

Krom výše zmíněných definic stresu se badatelé snaží zjistit, jak celkově stres a zátěž působí na jedince. Platí, že jsou tři základní přístupy ve výkladu stresu, které se opírají buď o vnější vlivy, vnitřní vlivy nebo jejich vzájemnou interakci. Zde si načrtne základní myšlenky každého jednoho proudu, abychom mohli v následující kapitole poznatky využít v oblasti copingových strategií.

Paulík (2010) uvádí, že proud, který se zaměřuje na vnější vlivy, byl reprezentován autory C. Bernard, Walter B. Cannon či I. P. Pavlov. Tito vědci vycházeli ve svém přístupu z tzv. homeostáze. Tedy, že stres vyvádí organismus z jeho rovnováhy. Stran psychologie je dobré upozornit na to, že tento přístup má význam především ve snaze od sebe oddělit vnější kritéria, která se dají do jisté míry objektivně posoudit a kritéria vnitřní, která jsou svoji subjektivitou hůře zaznamatelná. Dnes již tedy nejde o to, že by někdo popíral vnitřní složku (osobnost jedince) a její význam v oblasti stresu, ale spíše nám výše uvedený model může sloužit k lepšímu postupu při výzkumné činnosti.

Dalším úhlem pohledu je pojetí biologické. Tento model vychází z teorie H. Selyeho (1983, in Paulík 2010), který popisuje stres jako biologickou nespecifickou reakci organismu na podněty, které jsou na jedince kladeny. Selye (tamtéž) popisuje v jeho teorii tzv. GAS (General Adaptation Syndrom) neboli obecný adaptační syndrom, který má tři fáze:

1. V první fázi reaguje jedinec šokem s neorganizovanými projevy a tlumí se obranné reakce. Pak následuje adaptace a obnova obrany
2. Druhá fáze je charakteristická rezistencí. Organismus se zklidní, dochází k mobilizaci energie skrze trávení potravy. Hormonální cestou se

zpětnovazebně informují příslušná centra o tom, zda je stresová reakce stále potřebná.

3. Pokud druhé stádium nadále pokračuje, dostavuje se třetí a to, stádium vyčerpanosti. Organismus již nemá dostatek prostředků k tomu, aby situaci zvládal. Mohou se objevovat opět fyziologické reakce podobné prvnímu stádiu.

Odpověď na podnět je dle této teorie vždy stejná. Stresor musí mít určitou intenzitu a délku, ale odpověď organismu se lišit nebude. Nicméně řada autorů poukázala na specifčnost reakcí na stresové podněty a zdůrazňují vliv jednak zkušeností a především interpretace dané situace, jako jedno z hlavních kritérií, podle kterých jedinec hodnotí, zda jde či nejde o stresovou situaci (Vašina, 1999).

5. 2. Psychologické pojetí stresu

Od výše uvedených pojetí se psychologický liší tím, že se zaměřuje na specifické odlišnosti a rozdíly v reakcích na stresové podněty. V této souvislosti zde bude uvedena teorie R. Lazaruse, která je již naznačena v kapitole o emocích, ale zde bude trochu více rozvedena a uvedena do kontextu této kapitoly. Lazarus (1986) zde pracuje na bázi kognitivního hodnocení dané situace a transakce mezi vnitřními a vnějšími činiteli. Spolu s Folkmanovou (1986, str. 572) představují nové pojetí stresu takto: „Jde o konkrétní vztah mezi osobou a prostředím, který jedinec vnímá jako namáhavý, resp. překračující jeho zdroje a zároveň ohrožuje jeho subjektivní spokojenost“. V reakci na podnět dochází ke třem fázím. První fáze neboli primární, má za cíl ohodnotit situaci a zjistit, zda je pro nás ohrožující, nepříjemná či například výhodná. Fáze dvě je typická tím, že jedinec uvažuje nad tím, jak nastalou situaci zvládnout. Výsledek těchto dvou fází má za následek snahu překonat a zvládnout danou situaci (coping). Poté nastupuje fáze tři, ve které dochází k přehodnocení situace. Jedinec zde pracuje již s výsledkem. Může tedy poznat, zda se mu jeho snažení zvládat problém daří či by měl zvolit jinou strategii.

Tato teorie bude z pohledu této práce velmi důležitá z hlediska neustálého dynamického vztahu mezi člověkem a prostředím. Jedno ovlivňuje druhé a naopak.

5.3. Zvládání neboli coping

Pro potřeby této práce se zaměříme na tkz. coping. Slovo „cope“ v anglickém jazyce znamená zvládnout, vypořádat se, vydržet. V česky psaných odborných publikacích se tedy používá výraz zvládání (Slaměník, 2001). Dalo by se s nadsázkou tvrdit, že každé vystoupení je potencionálním zdrojem stresu, který může ovlivnit daného jedince. Proto zde bude uvedeno terminologické rozmezí pojmů a teorií, které se k problematice zvládání váží.

Dá se říci, že v rámci definice copingu není v psychologii nějaký zásadní problém. Většina autorů se do jisté míry shoduje v tom, že coping je reakcí na stresovou situaci, která vyvíjí na jedince výrazný tlak a ten se s ní musí vyrovnat. Folkmanová (1986, str. 572) definovala coping jako: „kognitivní a behaviorální snahu jedince zvládnout, eliminovat či tolerovat vnitřní nebo vnější požadavky, které vycházejí z interakce mezi jedincem a prostředím a jsou hodnoceny jako příliš náročné“.

5. 4. Terminologické vymezení

Tam, kde nastává dobrá shoda odborné veřejnosti nad definicí daného termínu, tak tam se dále rozvíjejí možnosti dělení různých kategorií copingu a strategií, které jedinec může používat.

Jako první zde bude uvedena nejznámější Lazarusova (1986) typologie copingu a to na dva způsoby:

- Coping zaměřený na problém (problem – focused coping)
- Coping zaměřený na emoce (emotion – focused problem)

Jedinec, který provádí aktivní coping zaměřený na problém, využívá dostupné informace, aktivně mění prostředí, ve kterém se pohybuje a využívá sociální opory. Člověk, který volí variantu emočního zaměření, se snaží zmenšovat očekávání, které od dané věci očekává, vyhýbá se katastrofálním myšlenkám či odpoutává pozornost od nepříjemné události. V reálném životě se však obě tyto varianty mohou doplňovat a nemusí se nutně jednat o variantu buď, a nebo. Lazarus (tamtéž) upozorňuje, že proto, abychom si zvolili jednu či druhou variantu,

musí dojít k tzv. hodnocení dané situace. Toto hodnocení nám poté ukáže, která varianta je pro nás výhodnější. Pokud se nacházíme v situaci, kterou ohodnotíme jako zvládnutelnou. Tak budeme zapínat spíše strategie zaměřenou na řešení problému. Budeme aktivní a snažíme se, co nejefektivněji se na danou situaci připravit. Na druhé straně jsou zde ovšem stresové podněty, které jedinec ohodnotí jako nad jeho síly. V tomto případě se zapne spíše druhý model, který je zaměřen na emoce. Tedy jedinec nebude příliš aktivní ve zvládnání konkrétní situace a konkrétního problému, ale začne jaksi předělávat svůj vlastní pohled na danou věc.

Mezi další důležité pojmy patří nepochybně strategie a styl. Copingový styl by se dal chápat jako jakýsi osobnostní rast jedince, který je relativně stabilní v čase a jedinec ho využívá především v situacích, které nejsou natolik závažné. Jde o celkovou tendenci člověka pracovat se zátěží.

Copingové strategie jsou do jisté míry podobné stylům, ale na rozdíl o nich jsou více ovlivněny konkrétní situací. Tedy strategie je již typ zvládnání, které pracuje s informacemi, které nám poskytuje přesná situace či stresor. Styl je tedy obecnější pojem, který do jisté míry může zastřešovat konkrétní zvládací strategie, které jsou více ovlivněny konkrétní situací a zátěží (Paulík, 2010).

5.4.1. Adaptace a coping

Křivohlavý (1994) uvádí, že v obou případech se jedná o zvládnání zátěžových situacích. Nicméně adaptace se považuje za vyrovnávání s relativně normálním (každodenním) typem zátěže. Naproti tomu coping znamená vyrovnávat se s výraznou zátěží, která překračuje každodenní zkušenost jedince.

5.4.2. Obranné mechanismy a coping

Další pojmy, které je potřeba odlišit, jsou obranné mechanismy a zvládací (copingové) strategie. Obranné mechanismy jsou chápány jako intrapsychické a z určité části nevědomé mechanismy, které mají za úkol chránit sebepojetí jedince a jeho sebeobraz. Mezi základní typy patří vytěsnění a potlačení. Vytěsnění je

nevědomé vytlačení nepříjemných a nepřipustných pocitů z vědomí. Potlačení je naproti tomu vědomé odloučení od nějaké aktivity, která je pro jedince důležitá. Mezi další mechanismy patří například projekce, sublimace či racionalizace (Paulík, 2010). Vaillant (1977, in Aldwin 2007) dělí obranné mechanismy na psychotické, které se objevují ve snech, v dětství či u psychoticky nemocných jedinců (popření, projekce). Nezralé mechanismy se objevují u depresí, poruch osobnosti či v adolescentním období (únik do fantasmie, projekce, hypochondrie). Neurotické mechanismy jsou časté téměř u každého jedince (intelektualizace, represe). Zralé mechanismy jsou například sublimace či altruismus. Na rozdíl od obranných mechanismů, které jsou převážně intrapsychické povahy, tak copingové strategie jsou přeci jenom více zaměřeny na konkrétní situace v našem prostředí a budou popsány v následující kapitole.

5. 5. Zvládání a teoretické přístupy

Zde se zaměříme na jednotlivé přístupy badatelů a jejich určení toho, co jim přišlo rozhodující z hlediska výkladu copingu. Stejně jako v kapitole o stresu, i zde dávají badatelé důraz převážně na tři velké teoretické okruhy. Aldwinová (2007) je sumarizuje takto:

1. Enviromentální přístup, který můžeme také popisovat jako situační. Zvládání se tedy bude odvíjet od typu stresorů, které na jedince působí. Velmi známé je například dělení možných stresorů dle Pearlina a Schoolera (1978), kteří rozdělují stresující podněty na manželské, rodičovské, ekonomické, zaměstnání a zdraví.
2. Osobnostní přístup naproti enviromentálnímu předpokládá, že hlavním činitelem ve zvládání stresové situace je osobnost jedince a situační faktory bere jako vcelku konstatní proměnnou.
3. Interakcionistický přístup se snaží o syntézu výše uvedených směrů. Tedy, zařazuje do výkladu copingu obě dvě proměnné, které se navzájem ovlivňují.

Následně budou blíže popsány přístupy osobnostní a interakcionistický.

5.5.1 Osobnostní přístup

Aldwinová (2007) zařazuje do přístupu osobnostního směr psychoanalytický, rysový a coping jako percepční styl.

Psychodynamický přístup

Již na začátku kapitoly byly uvedeny obranné mechanismy, které jsou hlavním tématem psychoanalytických přístupů. Zásadní význam zde má především Anna Freudová (2006), která popisuje ve své knize Já a obranné mechanismy deset možných obran. Přičemž jako uvádí, že výsadní místo mezi obranami má vytěsnění: „vytěsnění působí jednorázově,..., a není jen mechanismem neúčinnějším, je též mechanismem nejnebezpečnějším“. (2006, str. 40).

Freudová (2006) dále uvádí dělení obranných mechanismů dle zdroje úzkosti. Tedy jaké podněty vyvolávají potřebu obran. První typ je obrana proti úzkosti vyvolané Nadjá. Jinak řečeno, obrana, která je zaměřená proti vlastním pudovým přáním. Druhým typem však jsou pocity úzkosti, které jsou vyvolané z vnějšího prostředí a vyskytují se převážně u dětí. Mohou to být různé zákazy a upozornění ze strany rodičů a důležitých osob.

Rysový přístup

Coping v tomto pojetí znamená relativně stabilní rys osobnosti, který se objevuje pravidelně v repertoáru jedince. Situační faktory tedy neovlivňují natolik typ zvládnání stresové situace.

1. Introvertní styl se vyznačuje emocionální plochostí a uzavřením se sám do sebe. Je charakterizovaný ignorováním, popřením či racionalizací nastalých problémů.
2. Kooperativní styl využívá rad ostatních a péči ostatních. Díky nemoci může nastat pocit úlevy, který jedince chrání od každodenních starostí.

3. Sociabilní styl se vyznačuje velkou mírou komunikativnosti a jakéhosi šarmu. Nicméně pacienti působí na okolí nevěrohodně a mohou zneužívat svoje onemocnění ve snaze zaujmout ostatní a získat pozornost.
4. Sebevědomý styl je charakterizován snahou o co nejrychlejší vypořádání se s nemocí. Nemoc je pro jedince výrazným ohrožením jeho sebepojetí (nezávislosti, nezranitelnosti). Ostatním se jeví jako lidé, kteří pohrdají ostatními a jsou arogantní.
5. Útočný styl je z velké části obdobný. Jedinec je agresivní či nepřátelský. Nejsou ochotni akceptovat roli nemocného.
6. Respektující styl je podobný útočnému v tom, že jedinec vidí onemocnění jako slabost a má tendenci k popření. Nicméně pacient je velice ochotný spolupracovat a může se u něho objevit až výrazná snaha být „vzorným pacientem“. Jejich snaha o vzorné chování však může vyústit v rigidní denní rituály, které zhoršují možnosti léčby.
7. Citliví pacienti jsou charakterističtí tím, že si neustále stěžují lékařskému personálu a tím stěžují možnosti léčby.

Coping jako percepční styl

Tam, kde se psychodynamický směr zaměřuje na zvládnání emocí, tam se percepční směr zaměřuje na pracování s informacemi. Byrne (1964, in Aldwin 2007) uvádí typologii, která se jmenuje represivní a senzitivní. Represivní typ znamená, že potlačuje či nepřipouští si informace. Naproti tomu senzitivní styl hledá a rozšiřuje možné informace. Jinak řečeno se jedná o dva protipóly, jak pracovat se stresovou situací. Buďto ji budeme odmítat nebo se ji budeme snažit vyřešit.

Osobnost a zvládání stresu

Vliv osobnosti na zvládání stresu je nesporný. Badatelé se však zaměřují na vysvětlení toho, do jaké míry osobnost jedince ovlivňuje konkrétní strategie. Aldwinová (2007) upozorňuje, že by bylo příliš zjednodušující, myslet si, že pouze a jen osobnostní struktura ovlivňuje dobré zvládání problémové situace. Výzkumy ukázaly, že například neuroticismus jako osobnostní proměnná má výrazný vliv na zvládání zaměřené na emoce, kdežto podstatně menší vliv na zvládání zaměřené na problém.

Například teorie A. Bandury, která byla popsána v kapitole 3, je příkladem toho, jak mohou osobnostní charakteristiky ovlivňovat chování jedince.

5.5. Kognitivní – interakcionistický přístup

Jak bylo popsáno výše, kognitivní přístup využívá obou základních přístupů. Tedy osobnostní a situační, které mají vliv na coping jedince. Baumgartner (in Slaměník, 2001, str. 201) popisuje model takto: „ *Tento model předpokládá, že chování je funkcí nepřetržitého mnohosměrného procesu interakcí mezi osobností a situací, ..., na straně osobnosti jsou kognitivní, motivační a emoční faktory, které mají důležitou úlohu při determinaci chování. Na straně situací se za determinující faktor chování pokládá psychický význam situací.*“ Autor zde poukazuje na fakt, že situace není dána nějakým objektivním pozorováním, ale je výsostně subjektivním pohledem daného jedince na určitou situaci.

Aldwinová (2007) sestavuje čtyři základní předpoklady, na kterých je postaven kognitivní přístup:

1. To, jak bude jedinec zvládat problém, je dáno vědomím ohodnocením dané situace. Vyhodnotit danou situaci můžeme jako bezpečnou, ohrožující, zraňující apod.
2. Kognitivní přístup předpokládá, že jedinec je do značné míry flexibilní v používání copingových strategií. I přesto, že máme tendenci k tomu, že využíváme obdobné přístupy, tak se naše strategie mohou lišit v různých situacích.

3. Není zde snaha o přesnou hierarchizaci copingových strategií. Tedy, zvládání zaměřené na emoce a na problém se mohou vzájemně doplňovat a např. vyřešení problému může napomoci ke snížení stavu tenze, který jedinec pocítuje.
4. Posledním předpokladem je stejně jako u třetího snaha o neškatulkování toho, co je nebo není adaptivní zvládání. Tedy, místo toho, aby se výzkumníci zaměřovali na to, že popření je pouze a jen maladaptivní coping. Zaměřují se na popsání konkrétní situace a osobnostních charakteristik, které vedly jedince k tomu, že zvolil tento typ zvládání.

5. 6. Jiné přístupy ke zvládání stresu

Motivační přístup

Jako hlavní východisko tohoto přístupu je předpoklad, že stres funguje na bázi frustrace základních psychických potřeb jedince (vztahy, kompetence, autonomie). Na základně neschopnosti tyto potřeby dostatečně saturovat, dochází ke copingu, který zde má funkci organizátoru, který určuje, jak lidé regulují jejich chování, emoce a motivaci při působení stresu. Důležitá je zde i vývojová tendence motivačního přístupu, kdy krátkodobý coping nám umožňuje řešení problém (aktivní či pasivní) a dlouhodobý odkazuje na vývoj osobnosti (Aldwin, 2007)

Vytváření významu

Zde se má na mysli jakési přerámování dané situace. Například student medicíny po neúspěšně vykonané zkoušce si může říct, „pozor pozor, už se probud“. A začne velmi intenzivně studovat za účelem dosažení zkoušky, potažmo vzdělání. Naproti tomu jiný typ člověka může tu samou situaci vyhodnotit jako možnost k přehodnocení dosavadního působení a může si zvolit jiný směr. Někdy se dělí vytváření významu na situační a globální. U situačního se jaksí přehodnocuje daná situace, ale jedinec se stále zaměřuje na zvládání daného problému. Kdežto globální přerámování souvisí nejčastěji s nějakou vážnou životní událostí nebo

traumatem (úmrtí či chronické onemocnění). Zde často dochází ke změně pohledu na svět a změně hodnot daného jedince.

Sociální aspekty copingu

Tento přístup zdůrazňuje fakt, že coping není zasazen do jakéhosi sociálního vakua. Tedy, že stres často nezasahuje pouze a jen konkrétního jedince, ale má výrazný vliv na sociální oblast okolo něho (rodina, přátelé apod.). Zde se má na mysli především dlouhodobý stres chronické povahy.

Sociální aspekty copingu byly zkoumány v řadě výzkumů. O'Brian a DeLongis (1997, in Aldwin 2007) poukazují na význam sociální podpory pro člověka, který trpí dlouhodobou nemocí. Zaměřují se na copingové strategie v rámci párů. Jednak popisují význam sociální opory pro nemocného, ale také zdůrazňují možné rozpory v přístupech ke zvládnutí situace mezi páry. Například manželé, kteří přišli o dítě, mohou vykazovat odlišné typy copingu. Manžel se může více soustředit na potlačování emocionálních reakcí a snažit se manželku povzbuzovat v tom, aby se o celkové situaci nemluvalo, což sice může vést k momentálnímu uvolnění situace, ale z dlouhodobého hlediska může tento přístup vést k prohlubování problémů mezi manžely.

Nábožensky přístup ke zvládnutí

Nedílnou součástí při zvládnutí stresových situací je pro řadu jedinců nepochybně náboženství či víra. Aldwin (2007) uvádí řadu příkladů, ve kterých lidé používají modlitbu k tomu, aby se dobře vyrovnali se zátěží apod. Někdy lidé používají modlitbu ve zvládnutí zaměřeném na problém (prosba o materiální pomoc či pomoc při léčbě), někdy slouží při zvládnutí zaměřeném na emoce. Náboženské kongregace s sebou přinášejí nepochybně i silný sociální aspekt, kdy se lidé mohou svěřit ostatním a dostane se jim podpora. Pro další znamená víra možnost rozmlouvat s bohem a žádat ho o radu.

Dále náboženská učení poskytují určitý významový rámec, kterým si lidé vykládají svět kolem nás. Což samo o sobě může přinášet určitou míru redukce zátěžových situací.

5.7. Měření trémy či úzkosti při vystupování

Jak uvádí Kenny a Osbournová (2004) v současné anglicky psané literatuře existuje zhruba dvacet psychodiagnostických testů, které měří buď trému či hudební úzkost. Některé z těchto testových metod jsou ještě specificky určeny pro jednotlivé nástroje. Většina z testů byla konstruována na vzorku dospělých či vysokoškolských studentů. Velká část z nich vychází z již zavedených testů na zjišťování úzkosti. Např. PAI (Performance Anxiety Inventory) je alternativa k STAI (State and Trait Anxiety Inventory) od Spielbergera (1980, in Kenny a Osbourne, 2004).

Pro adolescenty nebo mladé muzikanty existuje dnes MPAI – A neboli Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (Kenny, Osbourne, 2004). Tento dotazník byl přímo konstruován na vzorku mladých hudebníků v Austrálii.

Měření strategií zvládnání stresu

V této kapitole zde budou popsány základní přístupy k měření zvládnání stresu. Obecně lze konstatovat, že existuje řada způsobů, jak sledovat a určovat způsoby zvládnání stresu u jedince. Nicméně vzhledem k velké šíři tématu, kterým stres a jeho zvládnání je, dnes neexistuje jedna jediná všemi uznávaná metoda, která by se dala generalizovat na všechny případy, kdy chceme zaznamenat to, jak člověk stres zvládá. Vždy je potřeba vycházet z konkrétní situace, podle které vybíráme tu vhodnou metodu. Vzhledem k tématu a metodologickému přístupu této práce se zaměříme na dotazníky či inventáře.

Ucelený vhled do problematiky diagnostiky a měření zvládnání zátěže poskytuje Aldwinová (2007), která rozděluje metodický přístupy takto:

1. **Copingový styl vs. copingový proces.** Zde je hlavní rozdíl v přístupu ke zvládnání. Copingový styl znamená určitý rys. Tedy předpoklad, že

jedinec bude jednat na určité události v životě do jisté míry opakovaně či podobně. Naopak coping jako proces znamená, že jedinec se bude měnit dle určité situace. Rozdíl v dotaznících je tedy takový, že v prvním případě je dána většinou obecná instrukce, na kterou proband odpovídá (viz. SVF78, Švancara, 2003) a hledá se obecný styl copingu. Naopak, v druhém případě je proband tázán na specifické události a jak se s nimi vypořádal.

2. **Retrospektivní vs. prospektivní přístup.** Zde se jedná o problematiku vybavování a zaznamenávání události. Retrospektivní dotazování s sebou vždy bude přinášet otázku toho, zda si jedinec umí vybavit nějakou stresovou situaci a jak si ji vybaví. Může tedy snadno dojít ke zkreslení informací. Prospektivní přístup se soustředí na zaznamenávání do archu během určitého časového úseku. Výhoda je tedy, že proband může v reálném čase zaznamenat, co cítí a čím si prochází. Nicméně i zde jsou určité nedostatky. Jedinec může zaznamenávat jenom určité události a přehlédnout jiné. Samotné zaznamenávání událostí a jednotlivých situací může vést k tomu, že jedinec se zaměřuje na malé detaily a komplexní vhled do situace mu uniká.
3. **Obecné vs. specifické copingové strategie.** Opět jde o problematiku, které souvisí i s výše uvedenými body. Pokud bude dotazník, který má postihovat styly copingu, může dojít k tomu, že budou pokládány otázky, které jsou moc obecné. Tedy, dotazník nám určí, že jedinec má tendenci zvládat určité situace nějakým způsobem, ale v konkrétní situaci se může zachovat zcela jinak. Naopak, dotazníky, které se zaměřují na určité specifické situace, mohou být užitečné, ale zcela evidentně nebudou pro všechny jedince.

6. Adolescence

Termín adolescence je odvozen z latinského slova „adolescere“ (dospívání, dorůstat). V Čechách se můžeme setkat s různými záměnami tohoto pojmu. Často se používají výrazy jako dorost, dospívající či mládež (Macek, 1999).

Časové vymezení adolescence se do jisté míry různí na základě odlišných přístupů autorů. Například Vágnerová (2005) vytyčuje rozpětí adolescence přibližně od desátého do dvacátého roku života. Dále toto období ještě dělí na dvě fáze:

1. **Raná adolescence**, kterou označuje jako pubescenci. Její ohraničení je mezi 11. – 15. rok. Samozřejmě platí jistá individuální rozdílnost
2. **Pozdní adolescence**. Ta je od 15. – 20. roku života. Opět s jistými odlišnostmi.

Dále například Langmeier (2000) vymezuje toto období, kde dolní hranice je 11 – 12 let a horní 20 – 22 let. Nicméně toto období nazývá dospívání a dále ho dělí takto:

1. **Období pubescence**, do kterého patří fáze *prepuberty*. Ta je u dívek vymezena 11. – 13. rokem a u chlapců je fyzický vývoj o jeden až dva roku opožděn. Na fázi *prepuberty* nasedá vlastní *puberta*, která má rozpětí mezi lety 13 – 15.
2. **Období adolescence**. To samo zahrnuje dobu od 15 do 20 – 22 let.

Vzhledem k tématu této práce se zaměřujeme hlavně na období adolescence, tedy rozpětí 15 až 20 – 22 let. Nicméně základní charakteristiky celého období dospívání zde budou také zohledněny.

Období dospívání se charakterizuje jako přechod mezi dětstvím a dospělostí. Jde o celkovou proměnu jedince ve všech oblastech. Tedy oblast biologická (somatická), psychická a sociální. Toto období je z velké části ovlivněno danými kulturními a společenskými podmínkami. Vágnerová (2005) dává důraz na civilizační změny, které do jisté míry zvyšují důležitost období adolescence. V prostředí přírodních národů, kde byla často dospělost vymezena zralostí

pohlavních orgánů, nebyla nutnost nějakého dlouhého období dospívání. Celý vstup do dospělosti byl vykonán na základě rituálu a po něm byl již jedinec přijímán bez pochyb jako dospělý. Na druhou stranu v dnešní západní civilizaci je celková vymezení dospělosti daleko širší a je chápáno na základě řady atributů. V dnešní době již nestačí být tělesně zralý, ale je kladen důraz na vzdělání, sociální status či ekonomické postavení.

6.1 Teoretické přístupy k adolescenci

Změny, které v důsledku vývoje u jedince nastávají a ovlivňují jeho tělesnou, psychickou a sociální stránku, jsou v psychologii vykládány různými teoriemi. Každá teorie zdůrazňuje jednotlivé aspekty vývoje a do jisté míry také reflektuje dobu, ve které vznikla (Macek, 1999).

Nejprve zde bude zmíněn přístup zaměřený na konflikt jedince a složitost tohoto období, následně teorie psychosociálního vývoje a teorie sociálního učení. Nejde o celkový výčet přístupů a různých teorií k tématu adolescence, ale toto dělení je možné často spatřit v odborných publikacích (viz Vágnerová, 2005) a pro účely této práce je zcela dostačující.

6.1.1 Adolescence jako bouře a konflikt

Macek (1999) popisuje teorie G. S. Halla, který je považován za „otce adolescence“. Ten, na základě evoluční teorie Ch. Darwina, formuloval tzv. zákon rekapitulace. Rekapitulace v zásadě znamená, že ontogenetický vývoj jedince do jisté míry kopíruje fylogenetický vývoj člověka jako takového. Tedy, že se člověk vyvíjí přes fázi animálního primitivismu až k civilizovanému člověku. Adolescence je charakteristická dramatickými střety protikladných tendencí jedince.

Další teorií, která klade důraz na konflikty je psychoanalýza a její pojetí adolescence. Zde se zdůrazňuje vliv pohlavního dozrávání a vliv znovuoživení sexuálního pudu. Toto období je označováno jako genitální období. Naproti dřívější tendenci, kdy jedinec zaměřoval svoji sexuální touhu směrem k rodičům, tak v tomto období již jedinec hledá jiný objekt mimo rodinu (Vágnerová, 2005).

Anna Freudová (2006) dále upozorňuje na dva obranné mechanismy, které se v období adolescence objevují. Prvním je mechanismus askeze. Jedinec v období dospívání se může projevovat skrze tvrdou sebekontrolu a odpírání si pudových přání bez jakéhokoli nároku na kompenzaci. Dalším je mechanismus intelektualizace. Objevuje se v reakci na silné pudové tendence, které se jedinec snaží překonávat debatováním a intelektuální aktivitou. Často v rámci nějakých dlouhých rozmluv s vrstevníky apod. Freudová (2006) nicméně upozorňuje na fakt, že zvýšené intelektuální výkony, které je možné u dospívajících pozorovat, nemají téměř nic společného s chováním daných jedinců. Dospělý intelektuální výkon znamená, že jedinec přemýšlí nad určitými možnostmi a zkoumá, co by mohlo být nejvhodnější variantou. V dospívání se intelektualizace váže nejvíce k dennímu snění. Pro dospívajícího je základem samotná debata či snaha o intelektový výkon, ale nemusí se nutně toto přemýšlení projevit v jeho reálném chování.

Výše zmíněné přístupy by se daly popsat jako biologické. Tedy, vyzdvihují biologické faktory dospívání, jako jsou pohlavní, dozrávání a obecně nástup sexuality. Je v nich také kladen důraz na konflikty, které dospívající musí překonávat.

6.1.2 Psychosociální teorie

Zde se zdůrazňuje vliv nejen biologických faktorů na psychiku jedince, ale i sociálních. Dnes obecně přijímanou teorii v této oblasti vypracoval E. H. Erikson (1968). Ten vytvořil tzv. model epigenetického vývoje. Epigenetický znamená postupný vývoj na základě po sobě jdoucích fázích, které se od sebe kvalitativně odlišují. Vágnerová (2005) uvádí, že pro období dospívání je typické hledání vlastní identity. Střet či konflikt je možné vidět i v této teorii. Konflikt biologických, psychických a sociálních faktorů během plnění vývojových úkolů, určuje, zda dojde k naplnění vlastní identity jedince či nikoli. Tedy, že dojde ke zmatení rolí (Macek, 1999)

6.1.3 Sociální učení a adolescence

Tento přístup zdůrazňuje na jedné straně nové sociální role, které je potřeba, aby jedinec v té či oné kultuře zvládal a také vývoj jiného typu učení, potažmo myšlení, které doprovází dospívání člověka. Je tedy potřeba mít na paměti, že normy a očekávání se mohou bezesporu lišit na základě kulturních a společenských odlišností, ale obecnou charakteristikou adolescence by mohla být změna v sociálním učení. Má se tím na mysli, že jedinec již nevyužívá jednoduchý typ observačního učení, ale na základě vývoje abstraktního myšlení a složitosti nových situací, je schopen přemýšlet o lidech, objektech či o sobě samém v úplně nových úhlech pohledů.

6.2 Změny v adolescenci

Tato podkapitola je věnována hlavním změnám, které se dějí v období dospívání a to na poli biologickém, psychickém a sociálním.

6.2.1 Biologické změny

Vágnerová (2005) popisuje biologické změny jako mezník ve vývoji jedince. Dospívající během adolescence je již schopen reprodukce a změny na jeho tělesné stránce začínají být nejen viditelné, ale samotný jedinec je i výrazně pociťuje. Na jedné straně tedy dozrávají pohlavní orgány, objevují se sekundární pohlavní znaky, růst postavy či mutace hlasu. Na druhou stranu se zevnějšek stává důležitým atributem mladého člověka, díky kterému může pociťovat sebejistotu, ale také obavy nebo pocity méněcennosti. Význam zevnějšku začíná být pro jedince důležitým ukazatelem toho, jak se vyvíjí. Jde o první informaci, kterou člověk o druhém získává.

Zajímavým fenoménem je pak tkz. sekulární akcelerace. Samotný termín znamená urychlení růstu a vývoje v průběhu staletí. Akcelerace se netýká pouze tělesné stránky (menarché u dívek apod.), ale uvádí se i dřívější začátek duševního dospívání. Na druhou stranu to však neznamená celkové zrychlení vývoje, které by vyústilo v rychlejší dosažení dospělosti. Jde spíše o rozvírající se

ostří nůžek, kde i čas na řešení otázek dospívání se v naší kultuře prodlužuje. S jistotou lze tvrdit, že příčin, které vedou k urychlenému vývoji, je celá řada. Může se jednat o celkově více podnětů v dnešní společnosti, dobré stravování, dávkování zátěže na jedince, méně infekčních chorob a celá řada dalších (Langmeier, 2000).

6.2.2. Psychické změny

Změn, které se odehrávají takřkajíc na půdě psychologické v období adolescence, je celá řada. Mezi základní, které již byly popsány výše, nepochybně patří otázka identity jedince. Tedy vývojová otázka, kterou popisuje Erikson.

Poznávací procesy

Kognitivní změny jsou dalším faktorem, který se v tomto mění a jsou dány jednak biologickým zráním (přípraveností) a učením. Piaget (1970) nazývá toto období jako stádium formálních logických operací a objevuje v rané adolescenci. Jedinec již není odkázán pouze a jen na konkrétní situace či realitu v jeho myšlení, ale dokáže myslet abstraktně a hypoteticky. Dále se vyvíjí deduktivní a induktivní myšlení. Jedinec již dokáže induktivně nalézat nadřazené pojmy pro velmi abstraktní kategorie. Na základě této změny dochází také k jinému chápání časové dimenze. O jasného zaměření na současnost, které bylo typické pro dřívější etapu, se teď jedinec obrací stále více do budoucnosti. Již nemá zábrany přemýšlet o možných realitách, které v budoucnu mohou nastat. Přirozeně, stejně tak, jak přemýšlí o budoucnosti, se již může zabírat minulostí a vytvářet konstrukty o tom, jaké by to asi bylo, kdyby se ta či jiná událost nestala.

Změna v myšlení se dále projevuje v oblasti postojů k základním psychickým potřebám. Potřeba jistoty a bezpečí se stále váže na zkušenosti z minulosti, ale již fakt, že jedinec se zaměřuje stále častěji do otevřené budoucnosti, která nemusí nutně poskytovat jednoznačné odpovědi, je pro jedince zátěží. Dále potřeba seberealizace také úzce souvisí s rozšířenou časovou perspektivou. V dřívějším období se jedinec zaměřoval převážně na úkoly teď a tady a ty určovaly, zda je či není úspěšný. Pro dospívajícího je typické, že aktuální úkoly již nemusí mít takovou váhu, protože „kdo ví, co v budoucnu bude“. A naopak, aktuální nesplnění

úkolu nemusí vést a priori k špatné seberealizaci, ale může být kompenzován v budoucnu. Tyto pochybnosti se u dospívajících často objevují v rozhodování o budoucím zaměření či povolání. Poslední je potřeba otevřené budoucnosti (Vágnerová, 2005).

Pro dospívajícího je typické tkz. posílení poznávacího egocentrismu (Vágnerová, 2005). Ten se projevuje třemi následujícími charakteristikami v myšlení:

1. Nadměrná kritika a polemika. Tato tendence má pro dospívajícího nedocentelnou hodnotu, kdy si zkouší nový typ myšlení a jaksí testuje, co dokáže obhájit či nikoli.
2. Podlehnutí klamu, že jejich úvahy jsou správné. Zde se ukazuje především nedostatek zkušeností. Jedinec na základě proměny myšlení dochází k předpokladu, že je zcela výjimečný a že ostatní nemohou pochopit jeho způsob myšlení a chápání světa.
3. Přecitlivělost a vztahovačnost. Dospívající má neustále pocit, že ho někdo pozoruje a hodnotí.

Emoční změny

Výše zmíněné proměny biologické či kognitivní mají vliv na změny v oblasti emocionálního prožívání jedince během adolescence. Vliv hormonálních změn, ale i vývoj myšlení mají za následek charakteristické emoční projevy, které jsou pro toto období typické.

Reakce na podněty jsou často nepřiměřené, proměnlivé a velmi intenzivní. Jejich povaha je navíc krátkodobá a pro dospívajícího ne příliš přehledná. Často ani oni sami nejsou schopni se vyznat v tom, co zapříčinilo jejich špatnou náladu. To celé může vést k následnému nepochopení i ze strany okolí, které impulzivní chování adolescentů vnímá mnohdy jako vymyšlené či přinejmenším nevhodné. Na emoční situaci jedince má obecně vliv i změna v aktivační úrovni. Střídání fází velké aktivity s až téměř apatií je „ideálním“ předpokladem pro nedorozumění adolescentů s jejich rodiči či vrstevníky (Vágnerová, 2005).

Stejně jako v oblasti myšlení, tak i zde se objevuje emoční egocentrismus. Jedinec má pocit výjimečnosti a jedinečnosti v jeho pocitech. Tato tendence pak souvisí s nechtí svěřovat se s problémy, které právě člověk prožívá a cítí. V tomto období je typická neschopnost se v emočním prožívání dostatečně vyznat či verbalizovat jej. Nechtí svěřovat se a neschopnost hlubšího pochopení toho, co se v jedinci právě děje, vede k nejistotě a k značným výkyvům sebehodnocení. Nejistota se pak může projevat opět v neadekvátních reakcích na odpovědi z vnějšího prostředí. Často stačí pouze jen malý nezáměr ze strany okolí a dospívající reaguje velmi afektivně či agresivně (Vágnerová, tamtéž).

Okolní prostředí se stává důležitým zdrojem zpětné vazby pro dospívajícího. I když jsou reakce okolí pro jedince někdy značně nepříjemné a nepřijatelné, jsou nedílnou součástí vývoje jedince a jeho dalšího poznávání vlastního citění a emočního zázemí. Na konci adolescence dochází ke stabilizaci emočního prožívání. Impulzy, kterým dříve nerozuměl, se stávají pochopitelnými a jedinec jim již nepřidává takovou hodnotu jako dříve.

Langmeier (2000) však uvádí, že ne vždy tomu musí být tak, jak je popsáno výše. Opět závisí z velké části na řadě faktorů, které ovlivňují adolescenci jedince. Biologické změny bezesporu ovlivňují prožívání jedince, však nemusí nutně znamenat univerzální platnost emoční rozkolísanosti v tomto období.

Schopnost autoregulace

Volní vlastnosti se přirozeně proměňují v adolescenci. V období puberty jsou z velké části ovlivňovány právě silnými emočními změnami, které mohou působit značně rušivě na sebekontrolu jedince. S postupem času se však schopnost ovládat sám sebe stává čím dál tím důležitějším faktorem pro budoucí rozvoj dospívajícího. Jistá míra velkého sebeovládání byla popsána i v kapitole o psychoanalytickém pojetí adolescence. Termín askeze odkazuje na značné úsilí dospívajícího člověka, který se snaží sobě i okolí dokázat, jak dobře ovládá sám sebe a nečiní mu problémy soustředit se na vzdálený cíl, který si vytyčil.

Socializace

Vztahy k okolí se během adolescence významně proměňují. V tomto období se jedinec střetává s několika milníky, které následně ovlivní jeho budoucí život. Jsou

jimi ukončení povinné školní docházky a s tím spojená volba budoucího zaměření, potažmo povolání. Zde jsou samozřejmě pochopitelné jisté odlišnosti, které jsou dané různorodostí vzdělávacího systému dané země.

Dále se mění postavení jedince a jeho vztahy s ostatními lidmi. Dospívající již není ochoten přijímat podřízené postavení vůči dospělým a zároveň se rozšiřují vztahy s jeho vrstevníky. Celkově se dá říci, že teritorium se jedince daleko širší. Význam rodiny jde v určité míře do pozadí a vliv spolužáků, jiných autorit či institucí obecně přebírá důležitou funkci v životě dospívajícího (Vágnerová, 2005).

Langmeier (2000) uvádí posloupnost, s jakou jedinec navazuje vztahy vůči vrstevníkům:

1. Skupinová izosexuální fáze. Jedinec v pubertě navazuje vztahy převážně ve skupině složené z lidí stejného pohlaví. Do jisté míry jde o pokračování dřívějších skupin, ale v této etapě se začínají více rozdělovat role uvnitř skupiny a skupina se výrazněji odlišuje od ostatních. Chlapci nechtějí mít nic společného s děvčaty a opačně. Skupina má často vůdčí osobnost a ostatní zaujímají jasně dané role.
2. Individuální izosexuální fáze. Zde již jedinci nestačí být pouhým členem nějaké větší skupiny, ale snaží se mít pevné přátelství s člověkem stejného pohlaví. Tento vztah umožňuje dospívajícímu lepší sdílení pocitů a myšlenek, které by se například zdráhal rozebírat doma s rodinou.
3. Přechodná etapa. Opět v pubertě se objevuje první významný zájem o jedince opačného pohlaví. Tato etapa je spojená s nejistotou a jistou bázlivostí. První pokusy o navázání hlubšího kontaktu s osobou opačného pohlaví mohou charakterizovat posměšky z řad stejného pohlaví, které ale často doprovází i určitá míra závisti.
4. Heterosexuální fáze polygamní. Přelom pubescence a adolescence nabízí první pokusy o navázání vztahů chlapců a dívek. Utajované schůzky, první polibky apod. V této fázi si jedinci zkoušejí svoji vlastní cenu, kterou mají před ostatními. Zjišťují, jak jsou či nejsou pro své vytoužené objekty přitažlivé. První společenské události jako taneční či oslavy narozenin vrstevníků jsou vhodnými příležitostmi pro uskutečňování těchto průzkumů.

5. Etapa zamilovanosti. V ideálním případě v tomto období dochází k hlubším vztahům a trvalému citovému připojení k milované osobě. Zpravidla se tato etapa objevuje na konci adolescence či v rané dospělosti.

K výše uvedenému dělení je potřeba připomenout, že jde do jisté míry o umělé etapy a nemusí nutně navazovat v tomto přesně daném pořadí. Navíc v rámci jednotlivých etap se mohou jedinci významně lišit. I tak však mohou tyto fáze pomoci při výkladu složitých jevů, které se během adolescence objevují.

Nedílnou součástí období dospívání je volba povolání. Zhruba v období 11 či 12 let si jedinec začíná uvědomovat, že jeho fantazie a přání ohledně budoucího povolání velmi úzce souvisejí s jeho schopnostmi a dovednostmi. Dospívající již ví, že pokud chce být v budoucnu například překladatel, tak bude muset dobře ovládat cizí jazyky a tím, se jeho budoucí zaměření stává do jisté míry podmíněno jeho školním prospěchem, podmínkami dalšího studia vysněného oboru apod.

Langmaeier (2000) popisuje dva aspekty, které se při volbě povolání téměř vždy vyskytují. První aspekt je hledisko samotného jedince. Tedy jedinec si volí povolání podle svých schopností, zájmů a zálib. Druhý aspekt je hledisko společnosti. Společnost hledá pracovníky, kteří budou dobře uplatnitelní na trhu práce. Při volbě povolání se tyto dvě tendence střetávají a ovlivňují z velké míry rozhodnutí dospívajícího. Dole je uvedeno rozdělení, které popisuje Langmeier (2000) dle Jaideho (1961):

1. Typ A. Dospívají tohoto typu, se řídí výhradně na základě doporučení a rad dospělých či jiných autorit. Zde se nedá příliš mluvit o volbě povolání. Jedinec téměř pasivně přijímá rady od ostatních.
2. Typ B. Jedinec má jistou obecnou představu o tom, co by chtěl dělat. Nicméně tato představa je často nejasná. Obecně pak dochází k tomu, že se rozhoduje na základě rad z okolí, ale již tam je snaha o samostatné rozhodnutí.
3. Typ C. U tohoto typu je vidět tendence řídit své budoucí zaměření na základě vlastní iniciativy a dlouhodobého plánu, Jedinci jsou cílevědomí a mají tento směr promyšlený.

Stejně jako u všech předchozích dělení je i zde potřeba mít na paměti, že nemusí vždy dojít k tomu, že mladý člověk bude odpovídat přesně jednomu z těchto typů. Naopak, může docházet k různým difuzím. Jedinec, který má zpočátku jasný plán toho, co by chtěl dělat a jak se říká „jde si za svým“. Může po čase zjistit, že nešlo o příliš dobrou volbu a bude tápat, co dál. Obecně většinou převažuje Typ B. Tedy, jistý střed názorů, kdy se mísí zájmy a tendence jedince, ale i dospělé názory rodičů či jiných významných osob, které mohou dospívajícímu poskytnou plastičtější obraz o reálném pracovním světě.

6.3. Adolescence a zátěžové situace

Z výše uvedeného je jasné, že samotné období adolescence s sebou přináší řadu změn, které samy o sobě mohou sloužit jako zdroj stresu pro dospívajícího a vytvářejí jakýsi zmatek ve vnímání okolního světa i sebe sama. Compas (1992, in Macek, 1999) popisuje tyto zdroje potencionálních problémů jako normativní životní události. Tyto události souvisí se změnou statusu a osvojením si nové sociální role. V důsledku nezkušenosti mladého dospívajícího často dochází k tomu, že na vzniklé problémy reaguje nepatřičným způsobem. V tomto případě jsou velmi důležité zdroje informací, což jsou převážně rodiče či jiné referenční osoby. Vrstevníci jsou v tomto směru na stejné úrovni jako dospívající a tím nejsou úplně vhodnou formou možné pomoci při řešení různých zátěžových situací. Nicméně je potřeba upozornit, že tomu tak vždy být nemusí. Debaty s přáteli o tom, co by jedinec měl či neměl dělat, jsou nedílnou součástí dospívání a nepochybně patří ke každé vrstevnické skupině. Osoby starší (rodiče, učitelé apod.) však mohou poskytnou rady a relevantní informace o tom, jak se popasovat s nepříjemnou situací.

Macek (1999) popisuje výsledky výzkumu, který byl proveden v devadesátých letech. Studie se zaměřovala na mezinárodní srovnání adolescentů v Evropě a Americe. Mezi nejvíce frekventované zvládací strategie patřily: Snaha se uklidnit, rozbor situace, opětovné zkoušení, přehodnocení pohledu, pomoc od rodičů a další. Racionální reakce na stres jsou nejběžnější, tedy coping zaměřený na problém. Emoční reakce typu pláč, smutek, zloba nebyly příliš časté. Mezi méně obvyklé strategie patřily motlitby či jiné pasivní reakce jako „vzdám to“ či „zkouším zapomenout na svoje problémy pomocí alkoholu“.

Obecně lze tedy konstatovat, že adolescenti volí spíše na problém zaměřené strategie a jsou převážně aktivní ve svém jednání.

Významný je vliv copingových strategií na optimistický pohled na svět. Adolescenti, kteří se dokážou poučit z vlastních chyb a napříště již problém řešit konstruktivněji, tak mají pozitivnější vztah k životu a budoucnost se jim jeví pozitivně. Pochopitelně, že obecně aktivní přístup k řešení problémů, je prospěšnější a jedinec jeví známky větší životní spokojenosti. Emoční styl také souvisí s vnímáním budoucnosti a snaha o to získat v dospělosti základní jistoty (peníze, zdraví apod.). Pokud jedinec jedná převážně na emoce zaměřeným copingem, tak nedává těmto atributům dospělosti přílišnou váhu. Sociální opora hlavně ze strany rodiny pozitivně koreluje s tím, jak je pro jedince tento vztah hodnotný (Macek, 1999).

7. Metodologický rámec výzkumu

7.1 Definování zkoumaného problému, cílů a hypotéz

Empirická část navazuje na předchozí teoretickou a vytyčuje několik základních problémů, kterým se věnuje. Primární zaměření je na zjištění výskytu trémy a strategií pro zvládání stresu u studentů hudby středních škol. Dále se práce věnuje hledání korelací mezi určitými výsledky testových metod.

Výzkumný problém:

1. Ovlivňuje tréma výběr strategií na zvládání stresu:
2. Budou u studentů konzervatoří rozdíly ve výskytu trémy a strategií pro zvládání stresu v porovnání s normou?
3. Budou existovat rozdíly mezi žáky prvního až šestého ročníku ve výskytu trémy a používaných strategiích dle dotazníku STAI a SVF78?

Cíle výzkumu:

1. Výskyt trémy u studentů konzervatoří v ČR.
2. Strategie zvládání stresu u studentů konzervatoří v ČR.
3. Hledání korelátů mezi výsledky dotazníku STAI a jednotlivými dimenzemi SVF78.
4. Rozdíly mezi studenty 1. až 6. ročníku ve výskytu trémy a používaných strategiích dle dotazníků STAI a SVF78.

Na cíle výzkumu navazují hypotézy, které vycházejí z teoretické části, ale také reflektují výzkumný vzorek. Dotazníky byly dány studentům konzervatoří. Samotné studium se výrazně odlišuje od klasických středních škol typu gymnázia apod. Studium je šestileté, kdy se po čtvrtém ročníku skládá maturitní zkouška a po šestém, absolutorium. Studenti většinu svého času věnují hře na nástroj, ale také mají řadu kolektivních předmětů. Pro každého studenta je nezbytné vystupovat na veřejných koncertech a v každém ročníku musí splnit zkoušku z nástroje v pololetí a na konci roku.

Samotná expozice studenta náročným situacím je tedy vcelku vysoká. Studenti vystupují sólově, ale i v rámci školních orchestrů či dalších komorních těles. Dalším samostatným okruhem jsou pak soutěžní přehlídky, na které se studenti připravují i řadu měsíců. Z toho důvodu byly vytvořeny hypotézy, které reflektují velké množství potencionálních stresových situací a vycházejí z toho, že student během vývoje bude lépe zvládat zátěž a stres obecně než jedinec, který v tomto prostředí začíná.

1. Hypotéza: Studenti 1. – 3. ročníku budou vykazovat statisticky významně vyšší celkové skóre v dotazníku STAI – X1 než studenti 4 - 6. ročníku.
2. Hypotéza: Studenti 1. - 3 ročníku budou vykazovat statisticky významně vyšší míru používání negativních strategií dle dotazníku SVF 78 než studenti 4. - 6. ročníku.
3. Hypotéza: Studenti 1. až 3. ročníku budou vykazovat statisticky významně nižší míru používání pozitivních strategií dle dotazníku SVF 78 než studenti 4. až 6. ročníku.
4. Hypotéza: U mužů i u žen bude celkové skóre v dotazníku STAI – X1 statisticky významně pozitivně korelovat s dosaženým skóre v „Negativních strategií“ v dotazníku SVF 78.

7.2 Aplikovaná metodika

Dotazníky

V tomto výzkumu byly použity dva dotazníky. Pro měření trémy byl zvolen dotazník STAI od Spielbergera (Ruisel, 1980). Je to dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti, který se v řadě výzkumů používal jako metoda, která zjišťuje trému u muzikantů. Další metodou je dotazník SVF 78. Tento dotazník měří strategie zvládání stresu (Švancara, 2003). Dále byly do dotazníku zařazeny základní demografické údaje, věk, nástroj a sebehodnotící škála, která reflektuje subjektivní vnímání trémy u probandů.

State and Trait Anxiety Inventory – STAI

Pro potřeby této práce byla zvolena forma STAI – X1. Tedy, dvacet položek, které se zaměřují na úzkost jako stav. Jinak se používá označení STAI – S (State). Tato subškála čítá dvacet položek, která jsou psána jako vyjádření o momentálním stavu. Např. „jsem klidný“, či „jsem napjatý“. Jedinec se vyjadřuje na čtyř bodové škále (vůbec ne, jen trochu, dost a velmi). Celá tato subškála začíná instrukcí „jak se cítíte právě teď“ (Ruisel, 1980).

Instrukce tohoto typu tedy odkazuje k aktuálnímu stavu. Nicméně, pro zjišťování trémy se instrukce pozměňuje. Místo, „jak se cítíte právě teď“ se instrukce nahradí „jak jste se cítil/a před posledním vystoupením“ (Studer a kol., 2011).

Strategie zvládnání stresu – SVF 78

W. Janke a G. Erdmannová (2002, in Švancara, 2003) vypracovali vícedimenzionální inventář, který zachycuje různé možnosti individuální reakce na stresové situace a zátěžové podněty. O český překlad se roku 2003 postaral Švancara. Inventář obsahuje 78 otázek a 13 subtestů. Na začátku a poté v každém záhlaví se objevuje instrukce „Když jsem něčím nebo někým poškozen (a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry.....“(Švancara. 2003). Pod touto instrukcí jsou tvrzení, co může jedinec v takovéto situaci dělat.

11 subtestů se dále rozděluje na dvě skupiny strategií. Pozitivní a negativní strategie.

Pozitivní strategie:

1. Podhodnocení: jde o přisouzení si menší míry stresu. V zátěžové situaci se jedinec necítí být pod takovým stresem.
2. Odmítání viny: Zdůrazňovat, že nejde o vlastní zodpovědnost.
3. Odklon: Odklon od zátěžových situací a hledání situací, které nejsou spojeny se stresem.
4. Náhradní uspokojení: Jedinec hledá jiná uspokojení či jiné situace, které nejsou natolik stresující.

5. Kontrola situace: Analýza situace, plánování a konkrétní jednání, které vede k řešení problému.
6. Kontrola reakcí: Snaha zajistit a udržet kontrolu vlastních reakcí.
7. Pozitivní sebeinstrukce: Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly.

Subtesty 8 a 9 nespádají ani do kategorie pozitivní či negativní.

8. Potřeba sociální opory: Přání zajistit si pohovor, sociální oporu či pomoc, která může pomoci při zátěžových situacích.
9. Vyhýbání se: Předsevzetí zamezit zátěží či se snažit jim dopředu vyhnout.

Negativní strategie:

10. Úniková tendence: Rezignační tendence se dostat ze zátěžové situace.
11. Perseverace: Neschopnost se myšlenkově odpoutat či dlouho o něčem přemítat. Jedinec neustále bude přemítat o zátěži, která před ním je. Velice subjektivně nepříjemné. Objevují se časté negativní myšlenky či obavy. Jedinec si přijde jako neschopný situaci zvládnout.
12. Rezignace: Pocit bezmoci či beznaděje. Jedinec nevidí jiné východisko než jednoduše situaci vzdát a dále se již o její zvládnutí nesnažit.
13. Sebeobviňování: Jedinec bude přisuzovat zátěže vlastnímu chybnému jednání.

7.3 Typ výzkumu

Vzhledem k povaze hypotéz se jedná o diferenciační přehledovou studii. V zásadě se zkoumá několik vzorků, které se mezi sebou porovnávají vůči jedné či několika proměnným. Jde tedy o neexperimentální metodu (Ferjenčík, 2000). Tento typ výzkumu byl použit pro základní zjištění rozprostření výskytu trémy a její zvládnutí u studentů hudebních škol.

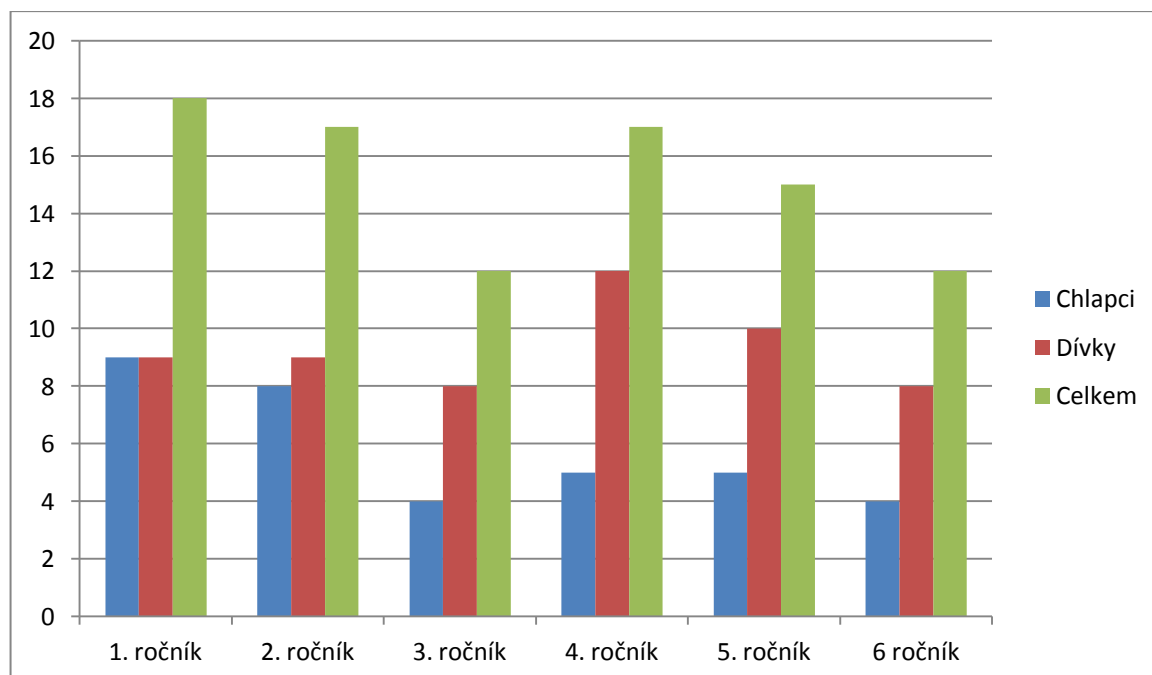
7.3.1 Výzkumný soubor

Zkoumaný soubor tvořili žáci Konzervatoře Pardubice. Po dohodě s vedením školy bylo dohodnuto, za jakých podmínek výzkum proběhne. Administrace dotazníků se konala během kolektivní výuky, ale to také po individuální dohodě s jednotlivými studenty. Byl použit záměrný výběr. Studie se musela provést na hudební škole u adolescentních studentů. Celkově bylo rozdáno 100 dotazníků. Po kontrole korektnosti muselo být devět dotazníků odstraněno, protože byly nesprávně vyplněny. Celková návratnost však byla 100 %. Celkový počet je 91 studentů. Z toho 35 (32%) chlapců a 56 (68 %) dívek. Podrobné rozvržení dle ročníků je zaznamenáno v Tab. 1 a Grafu 1.

Tab. 1 Počet účastníků výzkumu

	Počet žáků						Celke
	1. ročn	2. ročn	3. ročn	4. ročn	5. ročn	6. ročn	
Chlapci	9	8	4	5	5	4	35
Dívky	9	9	8	12	10	8	56
Celkem	18	17	12	17	15	12	91

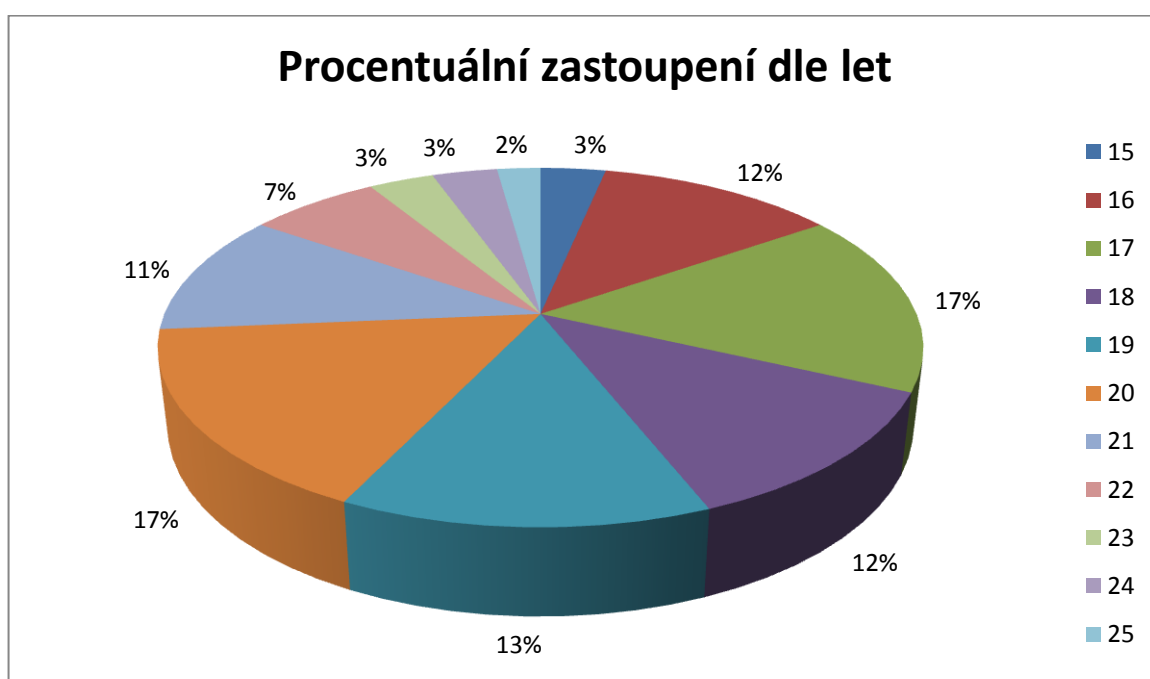
Graf. 1 Zastoupení dívek a chlapců dle tříd



Tab. 2 Věk účastníků výzkumu

	Věk										
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
n	3	11	15	11	12	15	10	6	3	3	2
%	3%	12%	17%	12%	13%	17%	11%	7%	3%	3%	2%

Graf č. 2 Procentuální zastoupení dle let



Tab. 3 Pohlaví účastníků výzkumu

	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
n	56	35
%	62%	38%

7.3.2 Získávání dat

Administrace dotazníků STAI – XI a SVF78 trvala přibližně 25 min. Občas docházelo k časovým prodlevám, ale ne k nějak významným. Jenom v jednom případě trvalo vypracování delší dobu, než 30 min. Celkově šlo provést výzkum na

běžných vyučovacích hodinách, trvajících 45 min. Studentům byla dána možnost zpětné vazby k jejich konkrétním testům, kdy stačilo napsat e – mailovou adresu. Tato možnost byla využita téměř v 70%. Vedení školy projevilo zájem o zaslání celkových výsledků a jejich interpretaci.

7.4 Metody zpracování a analýzy dat

Data z dotazníků byla nejdříve vyhodnocena přímo v papírové podobě a posléze byla data zanesena do programu MS – Excel 2007. Pro dotazník STAI – X1 i SVF 78 byla vytvořena tabulka, do které byly zaznamenány příslušné hodnoty.

Jak bylo psáno výše, po úpravě korektnosti testů muselo být 9 odstraněno. Během samotné administrace byli studenti upozorňováni na to, aby vše zkontrolovali a vyplňovali pečlivě. Bohužel, v několika případech tedy došlo k vyššímu počtu nevyplněných položek či nepřehlednosti v přepsaných odpovědích. Dále chyběly základní údaje o věku a ročníku, čímž se stal dotazník nepoužitelný.

Analýza dat

Pro zjištění rozdílů mezi 1. až 3. ročníkem a 4. – 6. ročníkem byla použita metoda Studentova t – testu. Předcházela tomu Fisherův f – test na zjištění rozptylů. Na korelační testování byl použit Spearmanův korelační test. Jako pomůcka byl použit MS – Excel 2007 a program Statistica 12.

Pro porovnání výsledků v testu STAI – X1 a SVF 78 byl použit aritmetický průměr zkoumaného vzorku. Ten byl následně porovnán s normami uvedenými v tabulkách příslušných testů.

8. Výsledky

8.1 Výsledková symbolika

Zkratky pro dotazník SVF 78:

Pod – Podhodnocení

Odm – Odmítnutí viny

Odk – Odklon

NaUs – Náhradní uspokojení

KoS – Kontrola situace

KoR – Kontrola reakcí

PoSe – Pozitivní sebeinstrukce

PoSo – Potřeba sociální opory

Vyh – Vyhýbání se

Únik – Úniková tendence

Per – Perseverace

Rez – Rezignace

Seb – Sebeobviňování

Pozs – Pozitivní strategie

Negs – Negativní strategie

8.2 Sebehodnotící škály

V první části výzkumů jsou uvedeny odpovědi na sebehodnotících škálách. Studenti odpovídali na tři otázky týkající se trémy. První otázka se zaměřuje na subjektivní hodnocení toho, jestli vnímá student trému jako problém. Druhá zkoumá, jak tréma ovlivňuje výkon jedince a třetí se zaměřuje na to, jak často student pocituje při vystoupení trému.

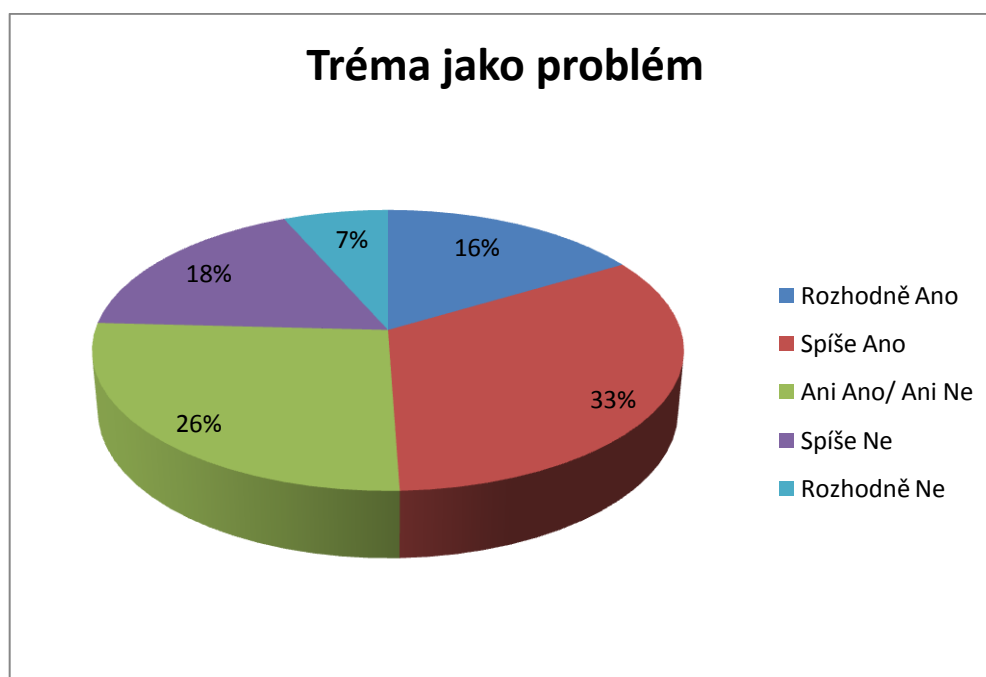
Škály subjektivního vnímání nejsou stěžejní data této práce, ale mohou přispět k širšímu pohledu na problematiku. Ukazují, jak sami studenti subjektivně pocítují problematiku trémy.

Dole jsou uvedeny tabulky a grafy, které ukazují četnost a procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí.

Tab. č. 4 Trému vnímám jako problém

	Trému vnímám jako problém				
	Rozhodně Ano	Spíše Ano	Ani Ano/ Ani Ne	Spíše Ne	Rozhodně Ne
n	15	30	24	16	6
%	16%	33%	26%	18%	7%

Graf č. 3 Tréma jako problém



Tab. č. 5 Tréma ovlivňuje můj výkon

	Tréma ovlivňuje můj výkon				
	Rozhodně pozitivně	Spíše pozitivně	Ani poz. / Ani neg.	Spíše negativně	Rozhodně negativně
n	3	14	24	40	10
%	3%	16%	26%	44%	11%

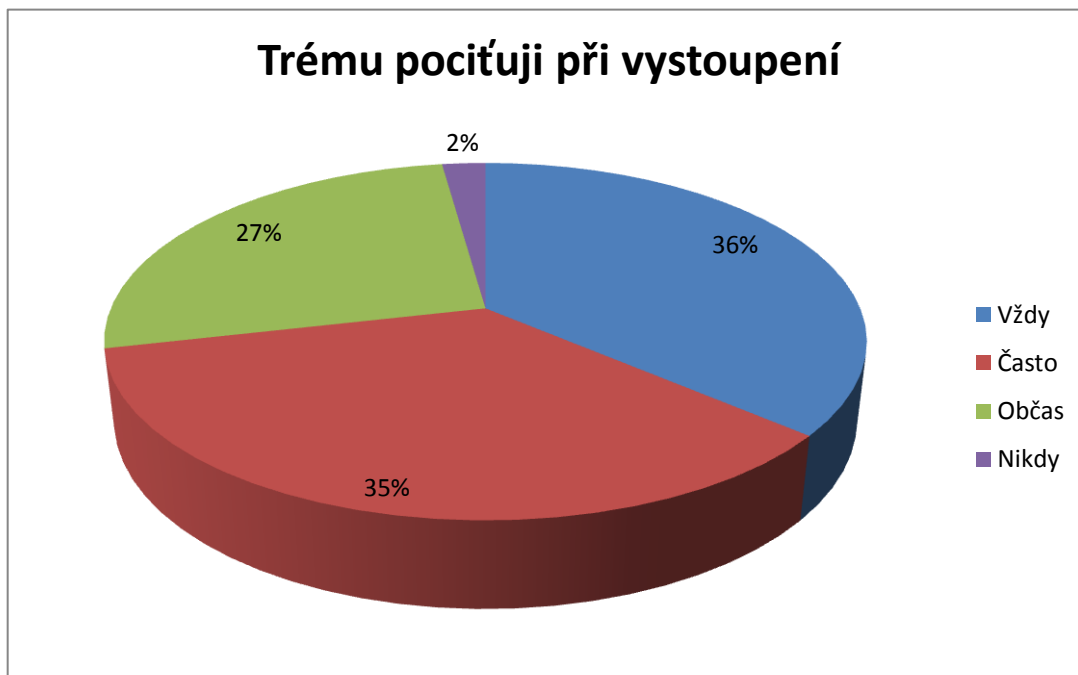
Graf č. 4 Vliv trémy na výkon při vystoupení



Tab. č. 6 Tréma a její četnost při vystupování

	Trému pociťuji při vystoupení			
	Vždy	Často	Občas	Někdy
n	33	32	24	2
%	36%	35%	27%	2%

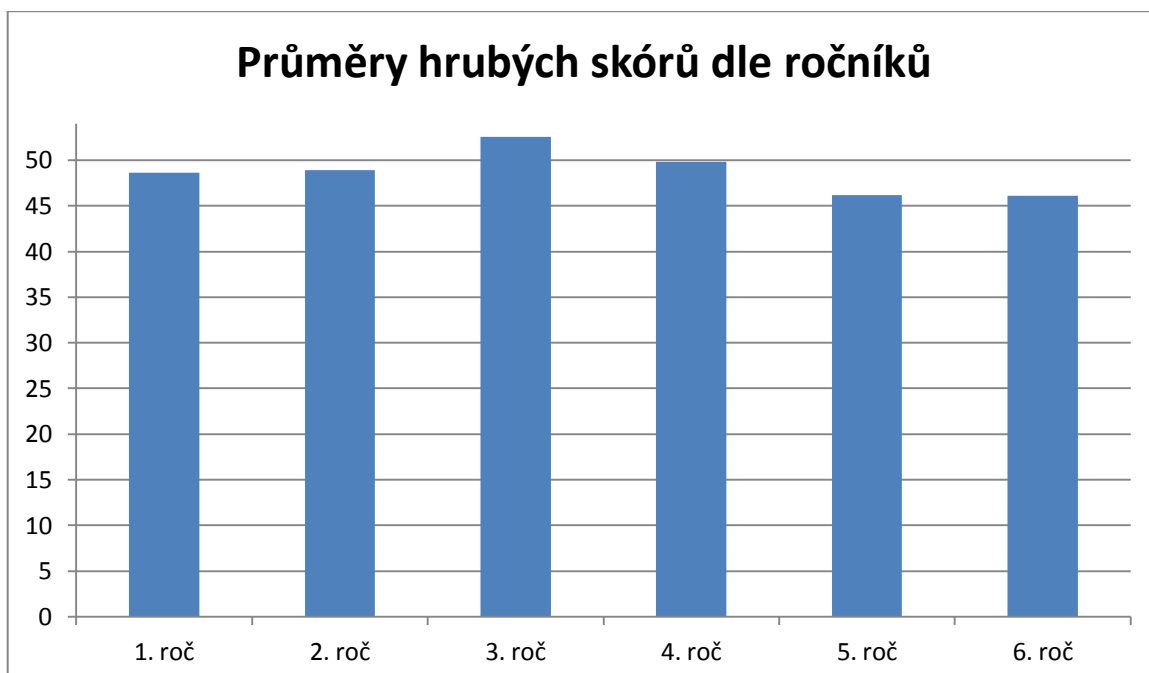
Graf č. 5 Tréma a její četnost při vystupování



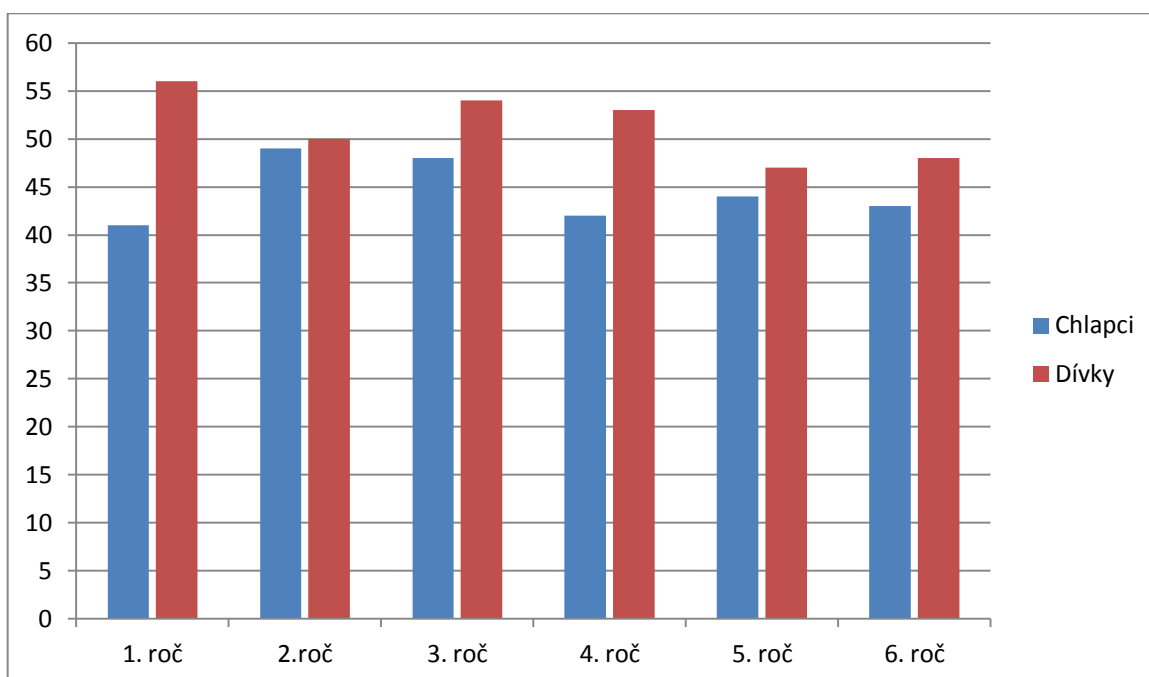
8.3 Výsledky dotazníku STAI – X1

Následující část je zaměřena na výsledky, které vzešli z dotazníku STAI – X1. Dále jsou grafy interpretovány.

Graf. č. 6: Průměry hrubých skóre v dotazníku STAI – X1 dle ročníků.



Graf. č 7 Průměry skóre v dotazníku STAI – X1 dle pohlaví



Graf číslo 6 ukazuje, že rozdíly mezi třídami nejsou příliš významné. Graf č. 7 ukazuje průměry hrubých skóre u dívek a chlapců dle jednotlivých ročníků. Výsledky ukazují, že dívky skórují ve všech ročnících výše než chlapci. Tento výsledek odpovídá tabulkovým hodnotám dotazníku STAI a bude s ním pracováno dále.

Tab. č. 7 Srovnání průměrných skóre ve STAI –X1 a porovnání s tabulkovými hodnotami

	Normy dívky	Průměr - dívky	Normy chlapci	Průměr - chlapci
1. ročník	42, 528	55, 89	40,459	41,3
2. ročník	42, 528	49,67	40,459	48,88
3. ročník	42, 528	54,75	40,459	48,25
4. ročník	42, 528	57	40,459	42,2
5. ročník	42, 528	47,1	40,459	44,4
6. ročník	42, 528	47,88	40,459	42,75

Dle Tabulky 7 je vidět, že výsledky u všech ročníků jsou vyšší než normy, které jsou uvedeny pro STAI – X1. I přes zajímavý výsledek je nutné upozornit, že tento jev může mít řadu příčin a budou zohledněny v diskuzi v závěru práce.

Dále bude uveden výsledek pro hypotézu č. 1, tedy zda ročníky 1 – 3 vykazují statisticky vyšší skóry ve STAI – X1 než ročníky 4 – 6. Pro zjištění rozptylů byl použit Fisherův F – test. V následující tabulce je uveden výsledek.

Tab. č. 8 f – test pro rozptyly (STAI – X1)

	1. – 3. r.	4. – 6. r
Stř. hodnota	49,82609	47,74419
Rozptyl	157,3469	88,433
Pozorování	47	44
F	1,779278	
P(F<=f)	0,03103	
F krit.	1,832593	

Tabulka ukazuje, že nebyl nalezen statisticky signifikantní rozdíl mezi rozptyly ($F < F_{krit}$). Následně byl zvolen dvouvýběrový t – test s rovností rozptylů.

Tab. č. 9 t test (STAI – X1)

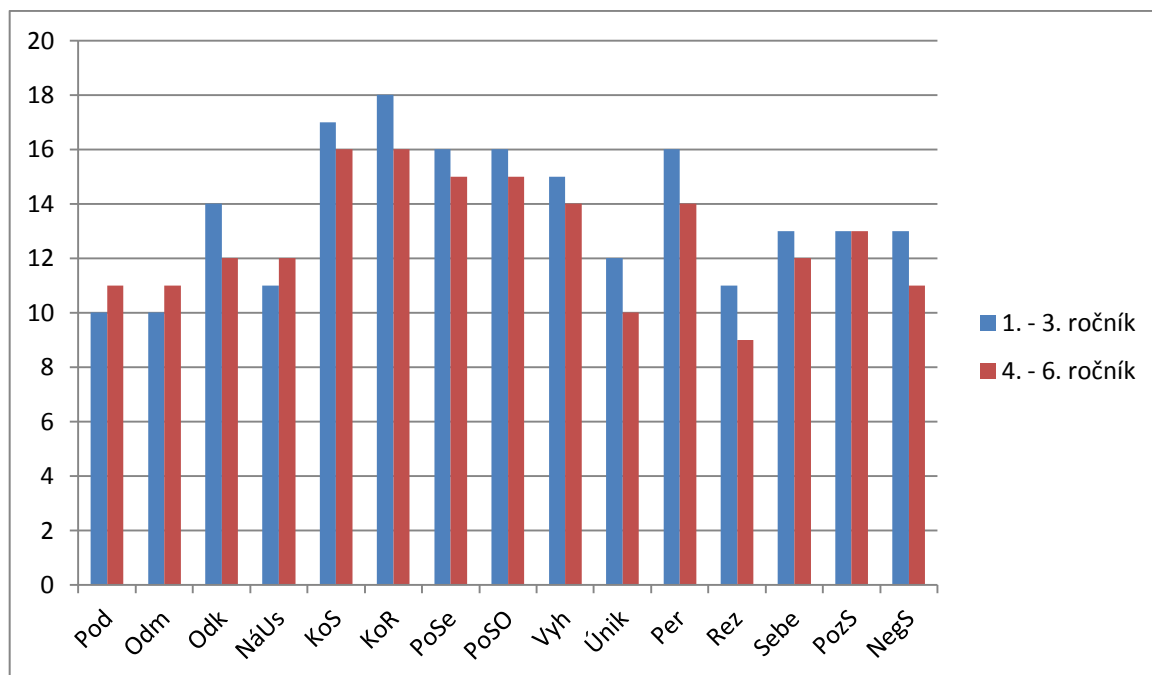
	Výsledek t - testu
t Stat	0,881111
P(T<=)	0,190343
t krit	1,662557

Výsledek ukazuje, že $s \text{ Stat} < t_{krit}$ při hladině významnosti 0,05. Nejedná se tedy o signifikantní rozdíl.

8.4 Výsledky dotazníku SVF 78

Stejně jako v kapitole o výsledcích dotazníku STAI – X1, tak i zde budou nejprve uvedeny tabulky a grafy, které obecně představí výsledky, které byly dosaženy tímto dotazníkem. Následně se přejde testování platností dalších hypotéz.

Graf. č. 8 Průměry hrubých skóre dosažené pro ročníky 1 – 3 a 4 – 6 v jednotlivých škálách dotazníku SVF 78



Z grafu jsou patrné rozdíly mezi nižšími a vyššími stupni. Pro účely této práce jsou nejpodstatnější škály „Pozitivních strategií“ a „Negativních strategií“. Ty budou v další části podrobeny statistické analýze. Dále je uvedena tabulka, ve které jsou uvedeny průměry nižších a vyšších stupňů. Ty jsou poté porovnány s normami dotazníku SVF 78. Pod tabulkou je následná interpretace.

Tab. č. 10 Porovnání průměrných hodnot hrubých skóre s normami

	Průměrné hodnoty dle norem SVF 78	1. – ročník průměr	Porovnání pro ročník 1 - 3	4. – ročník průměr	Porovnání pro ročník 1 - 6
Pod	9,48	10,19	Vyšší	10,52	Vyšší
Odm	10,71	9,83	Nižší	10,56	Nižší
Odk	11,83	13,94	Vyšší	12,15	Vyšší
NáU	8,91	10,90	Vyšší	12,36	Vyšší
KoS	16,78	16,71	Nižší	16,45	Nižší
KoR	15,41	17,50	Vyšší	15,94	Vyšší
PoS	16,37	15,60	Nižší	15,33	Nižší
PoS	12,89	14,79	Vyšší	15,72	Vyšší
Vyh	11,97	14,79	Vyšší	13,91	Vyšší
Únik	8,24	11,81	Vyšší	10,12	Vyšší
Per	15,13	15,83	Vyšší	14,27	Nižší
Rez	8,04	11,04	Vyšší	9,15	Vyšší

Seb	10,64	10,35	Nižší	11,67	Vyšší
Poz	12,22	13,17	Vyšší	13,29	Vyšší
Neg	10,52	12,99	Vyšší	11,47	Vyšší

V tabulce číslo 10 jsou rozdíly naměřené na vzorku v porovnání s normami a také rozdíly mezi skupinami mladších a starších probandů dle ročníků. Porovnání je vždy s tabulkovými hodnotami a je označeno červeně, pokud přesahuje příslušné normy. Tučně zvýrazněné znamená větší z měřených skupin.

Subtest **podhodnocení** vyjadřuje tendenci jedince podhodnocovat míru stresu a reagovat na stresové podněty mírnějším způsobem. Ročník 4 – 6 má tedy větší tendenci hodnotit stresovou situaci mírněji.

V dalším subtestu **odmítání viny** je opět vidět vyšší průměr u starších ročníků. Jedná se o defenzivní strategii a míru odpovědnosti za zátěž. Nicméně oba dva soubory se pohybují pod tabulkovou normou.

Strategie **Odklon** je spjatá s odkloněním při zátěži. Buď přímé odvrácení zátěže či psychický odklon. Tedy, zaměřit svou pozornost na něco jiného. Zde dosahují vyšších výsledků mladší ročníky.

Náhradní uspokojení jsou strategie zaměřené na kladné pocity jedince a vnější odměnu. Například se odměnit jídlem apod. Zde jsou výše starší ročníky.

Kontrola situace znamená tendenci k aktivní kontrole nad zátěžovou situací. Je tvořena analýzou situace, plánováním a aktivním zásahem do situace. Zde je vyšší podíl hrubých skóre u ročníků 1 – 3.

Kontrola reakcí v sobě zahrnuje tendenci jednak zabránit vzniku vzrušení při zátěžové situaci, a pokud k němu nastane, tak tendence se mu bránit. Zde jsou opět vyšší ročníky 1 – 3.

Následuje test **pozitivní sebeinstrukce**. Subtest se zaměřuje na to, do jaké míry jedinec přisuzuje kompetenci za zvládnutí situace sám sobě. A také měří tendenci dodávat si odvalu při stresových momentech. Nižší ročníky mají opět průměr vyšší než starší. Nicméně se pohybují pod tabulkovým průměrem.

Potřeba sociální opory znamená, že jedinec během stresové situace hledá podporu u druhých lidí a to ve formě rady či přímo řešení konkrétní situace. Zde mají vyšší skór starší ročníky a celkově je výsledek nad tabulkovými normami.

Tendence **vyhýbání** se znamená, že jedinec má potřebu vyhnout se zátěži a pokud možno udělat vše proto, aby se s ní znovu nesetkal. Zde mají vyšší skór studenti ročníku 1 – 3. Celkově jsou oba soubory nad normou.

Úniková tendence znamená strategii, která vede k rezignaci a snaze o vyváznutí ze zátěžové situace. Tato tendence je úzce spjata se sociální uzavřeností, rezignací a sebelítostí. V tomto subtestu mají vyšší hrubý skór studenti nižších ročníků, ale je potřeba upozornit, že oba soubory jsou na normou.

Perseverace měří tendenci k uulpívání neustále na zátěžové situaci. Vede to k jejímu prodlužování, i přesto, že už nepůsobí. Neschopnost odpoutat se od nepříjemné situace.

Subtest **rezignace** je spojen se subjektivním pocitem, že jedinec není schopen danou situaci zvládnout. 1. – 3. má vyšší skór než starší ročníky. Oba soubory jsou nad normou.

Strategie **sebeobviňování** vede ke sklíčenosti a přisuzování chyb jenom sám sobě v rámci zátěžových situací. Zde je vyšší výsledek spojen se staršími ročníky. Mladší jsou pod normou.

Pozitivní strategie jsou spojeny s adaptivními tendencemi jedince zvládat stres a překonat jej. Zde mají vyšší skór starší studenti a oba soubory jsou nad normou.

Negativní strategie jsou spojeny s maladaptivními způsoby zvládnání stresu. Zde mají vyšší skór mladší studenti a oba soubory jsou opět nad tabulkovým průměrem.

Dále bude testována hypotéza 2. Tedy, že studenti 1. – 3. ročníku budou vykazovat statisticky vyšší míru v používání negativních strategií než studenti ročníků 4 – 6.

Analogicky jako v předešlé hypotéze byl nejdříve použit f – test na zjištění rozptylů.

Tab. č. 11 f – test pro rozptyl (NegS – SVF 78)

Stř. hodnota	12,85426	11,41844
Rozptyl	18,36683	12,74223
Pozorová	47	44
F	1,441414	
P(F<=f) (1)	0,142733	
F krit (1)	1,964851	

Následně byl použit t – test pro shodné rozptyly.

Tab. č. 12 t – test s rovností rozptylů (NegS – SVF 78)

	Výsledek t - testu
t Stat	1,881792
P(T<=	0,061286
t krit	1,664885

Výsledkem je $t \text{ Stat} > t \text{ krit}$ na hladině významnosti 0,05. Existuje tedy statisticky významný rozdíl v používání negativních strategií u studentů 1. – 3. ročníku oproti ročníkům 4 – 6.

Rozdíly v používání pozitivních strategií byly statisticky zpracovány na podobném principu. Nejprve byl použit oboustranný f – test pro zjištění rozptylů a následně byl použit příslušný t – test pro komparaci dvou vzorků.

Tab. č. 12 f – test pro rozptyly (PozS – SVF 78)

	1. – 3. ročník	4. – 6. ročník
Stř. hodno	13,13936	13,295
Rozptyl	9,011815	3,973955
Pozorová	47	44
F	2,267719	
P(F<=f) (1)	0,009116	
F krit (1)	1,964851	

Dle výsledku byl zvolen t – test pro dva výběry o různých rozptylech.

Tab. č. 13 t – dvouvýběrový t – test s nerovností rozptylů (PozS – SVF 78)

Rozdíl	Výsledek t - testu
t Stat	-0,2769
P(T<=t)	0,391299
t krit	1,664885

Výsledek ukazuje, že mezi zkoumanými soubory není statisticky signifikantní rozdíl. Neexistuje ve zkoumaném vzorku rozdíl v používání pozitivních strategií mezi studenty 1. – 3. a studenty 4. – 6. ročníku.

8.5 Počítání korelace

Tab. č. 14 Spearmanův test na zjištění korelace mezi celkovým skórem u dotazníku STAI – X1 a „Negativními strategiemi“ v dotazníku SVF 78.

Korelace	Výsledek korelace
Suma STAI X1 – NegS SVF78	0,052

Na základě propočtu, který byl proveden v programu Statistica, vyšlo, že korelace není statisticky významná.

8.6 Platnosti hypotéz

Hypotéza 1. Studenti 1. – 3. ročníku budou vykazovat statisticky významně vyšší celkové skóre v dotazníku STAI – X1 než studenti 4 - 6. ročníku. Dle výsledků bylo zjištěno, že studenti prvních třech ročníků nevykazují statisticky významně vyšší skóre v dotazníku STAI – X1 než studenti 4. – 6. ročníku. Viz Tabulka 9. Hypotézu č. 1 tedy nepřijímáme.

Hypotéza 2. Studenti 1. - 3 ročníku budou vykazovat statisticky významně vyšší míru používání negativních strategií dle dotazníku SVF 78 než studenti 4. - 6. ročníku. Pomocí statistického vyhodnocení byla prokázána platnost hypotézy a to, že studenti do třetího ročníku vykazují statisticky vyšší míru používání negativních

strategií dle dotazníku SVF 78 než studentu ročníku 4 -6. Tab. 12. Hypotézu tedy přijímáme.

Hypotéza 3. Studenti 1. až 3. ročníku budou vykazovat statisticky významně nižší míru používání pozitivních strategií dle dotazníku SVF 78 než studenti 4. až 6. ročníku. Dle výsledků v tabulce 13 je jasné, že se platnost hypotézy neprokázala a hypotézu tedy nepřijímáme.

Hypotéza 4. U mužů i u žen bude celkové skóre v dotazníku STAI – X1 statisticky významně pozitivně korelovat s dosaženým skóre v „Negativních strategiích“ v dotazníku SVF 78. Tabulka 14 ukazuje, že výsledek statistického testu nepotvrzuje platnost této hypotézy a není prokázána signifikantní korelace mezi skórem v dotazníku STAI – X1 a skórem v „Negativních strategiích“. Hypotézu tedy nepřijímáme.

9. Diskuse

Cílem této práce bylo popsat trému (dle dotazníku STAI – X1), strategie zvládání stresu, jejich výskyt a vzájemnou korelaci u studentů hudebních konzervatoří v České republice, kde hlavních rozdělovacím kritériem byl věk. Kdy bylo předpokládáno, že studenti nižších ročníků budou vykazovat vyšší skóre v dotazníku STAI – X1 a dotazníku SVF 78, respektive v jeho dimenzi negativních strategií a naopak nižší hodnoty v pozitivních strategiích. Tyto cíle byly testovány pomocí čtyř hypotéz. Výsledky naznačují jeden signifikantní rozdíl, jinak ukazují bez rozdílu. Je potřeba uvést několik omezení, kterými tato práce trpěla.

Nejprve je potřeba uvést vzorek, na kterém byl výzkum použit. Soubor byl vybrán záměrně, dle možností, které v danou chvíli byly reálné. Výhodnější by přirozeně bylo použít princip znáhodnění na daleko větším vzorku studentů. Tím by mohla být zajištěná větší reprezentativnost výsledných dat. Rozšíření a lepší standardizace zkoumaného souboru by mohla být tedy podnětem ke zlepšení této studie.

Dalším slabým místem je administrace testových metod. Jak bylo uvedeno výše, testy byly administrovány jednak ve třídách, ale také individuálním způsobem. Na kolektivních hodinách bylo studentům řečeno, že vyplňují dotazníky na dobrovolné bázi, ale pochopitelně mohlo dojít ke zkreslení údajů doplněním proti své vůli. Někomu se nemuselo nutně vyplnit dotazník a v momentě, kdyby byl sám, tak by tak neučinil. Nicméně pod tlakem (neuvědomělým) administrátora a skupiny mohlo dojít k nucenému vyplnění, které prošlo kontrolou korektnosti, ale jeho výpovědní hodnota není příliš velká. Svou roli mohlo také sehrát pořadí testů (STAI, sebehodnotící škály, SVF 78). Opět by mohl být vzorek rozdělen na skupiny, ve kterých administrace proběhne rozdílným způsobem. A v neposlední řadě, vzhledem k administraci během několika dní, mohlo dojít k jistému prozrazení testů a studenti již od svých spolužáků mohli vědět, do čeho půjdou. Nicméně v tomto bodě bych neviděl až tolik zásadní problém.

Velký problém tkví také v testech, které byly v tomto výzkumu použity. Tato problematika je však širšího rázu a potýká se s ní současná metodologie zkoumání trémy a úzkosti při vystupování jako taková. Test STAI – X1 je dodnes užívanou metodou, která se na výskyt trémy užívá. Bylo by však dobré přeložit a

použít nové testy, které jsou používány v zahraničí, jako například MPAI – Y či K – MPAI (Kenny, Osbourne, 2006). Tyto metody byly standardizovány na velkém vzorku a jsou primárně určeny pro muzikanty. V tuzemských podmínkách existuje test KSAT (Škála klasického strachu, sociálně situační anxiety a trémy), která byla zhotovena Kondášem (1979). Tato škála je dostupná ve slovenském jazyce a v Čechách se čeká na její vydání. Opět se ale jedná o škálu, která není primárně určena muzikantům.

Problematika metod v tomto výzkumu dále souvisí s normami, na kterých byly tyto metody standardizovány. U SVF 78 je věkové rozpětí dle norem od 20 do 64 let. Čímž mohlo dojít ke zkreslení dat vzhledem k věku studentů. Nicméně se tento test často využívá ve studiích, které zkoumají studenty či jiné skupiny adolescentů. Výhodou výše používaných metod je, že jsou již dlouhodobě používaná a na jejich základě je možné vyvozovat jisté závěry. Další výhodou těchto metod je bezesporu jejich lehká administrace a jejich dobré vyhodnocení.

Věkové zastoupení je také jednou z možných zkreslení, které mohlo ovlivnit výsledný závěr této práce. Přeci jenom jsou konzervatoře typické tím, že třídy nejsou zastoupeny studenty jenom stejných ročníků narození. Občas se stane, že v prvním ročníku studuje jedinec, který má za sebou již maturitu, takže narušuje věkové zastoupení. Mohlo by to tedy narušovat rozdělení, které bylo pro tuto práci zvoleno. Tedy, že byly ročníky rozděleny na 1. – 3. a 4. – 6. Autor práce však neměl záměr v této první studii provést dokonalé šetření, které by postihovalo tento děj jako celek, ale udělat průzkumnou studii, která by mapovala základní charakteristiky trémy a strategií pro zvládání stresu. Cíle této práce byly zvoleny také proto, že v českých podmínkách nejsou práce, které by se zaměřovaly na výskyt trémy na středních školách zaměřených na hudební obor. Následně by ovšem bylo dobré studie nadále zdokonalovat a zpřesňovat.

Námítka může také souviset s tím, že mohla být administrace uskutečněna on – line. Tedy, že dotazníky by byly poslány na e – mailové adresy a čekalo by se na jejich vyplnění. Tato metoda by jistě do budoucna byla zajímavá, ale v tomto případě se jednalo a o co největší možnou návratnost jednotlivých dotazníků. A dále bylo vedlejším cílem tohoto výzkumu, také poskytnout zpětnou vazbu jednotlivým studentům a při administraci vyložit informace, které s touto

problematikou souvisejí. Metoda on – line, přináší usnadnění v širší administraci a větším vzorku, nicméně může pro někoho znamenat jistou míru nedůvěry pro vyplnění apod.

Výsledky dle první hypotézy nenaznačují rozdílnost mezi mladšími a staršími ročníky ve vnímání stavové úzkosti, tedy trémy. Nebyl shledán signifikantní rozdíl. Je však možné sledovat, že výsledky ve všech ročnících jsou nad tabulkovými normami. Jak bylo psáno v kapitole výsledky, je důležité tento jev nějakým způsobem podchytit. Jednak je důležité, že se instrukce před administrací změnila. Od „Jak se cítím právě teď“ k „Jak jsem se cítil před posledním vystoupením“. Tento samotný fakt, může jistě vyvolat větší míru úzkosti, než to, že si máme uvědomit, jak se cítíme před tím, než začneme vyplňovat test, který leží před námi. Jak bylo psáno výše, samotná situace před vystoupením je sama o sobě dostatečně náročná a už jen její vybavení, může znamenat zvýšenou míru situační úzkosti. Celkově je zde důležité upozornit na to, že je obtížné kontrolovat to, na co jedinci při této instrukci budou konkrétně myslet. Dalším problémem je fakt, že studenti si vzpomínali na konkrétní koncert, který nějakým způsobem již dopadl. Což znamená, že student již tu konkrétní situaci spojoval s určitým emocionálním nábojem. Zajímavé by jistě bylo zadat tyto testy před reálným vystoupením. Tento výzkum by však byl velice náročný na zkoumaný vzorek, který by musel být velice ochotný se dobrovolně nechat před vystoupením otestovat.

Výsledky hypotézy číslo 2 ukazují, že opravdu existuje statisticky významný rozdíl v užívání negativních strategií u ročníku 1 – 3 a 4 – 6. Negativní strategie souvisejí s neadaptivním zvládním stresu. Lidé, kteří je používají mohou vykazovat jistou míru nezralosti a nezkušenosti se situacemi, kterým jsou vystavováni. Tento výsledek může ilustrovat i kapitolu o adolescenci v teoretické části. Adolescenti jsou vystavováni často novým podnětům, které samy nedokážou řešit a mohou se tedy uchýlovat ke strategiím, které nejsou pro jejich zvládní optimální. Zajímavý je výsledek ve škále potřeba sociální opory, která je u prvních ročníků nižší než u 4. – 6. ročníku. Šlo by tedy usuzovat, že jakási zdravá míra pro radu a pomoc od druhých je u mladších studentů nižší. Avšak oba dva soubory jsou poměrně významně nad tabulkovými normami, což značí poměrně vysokou potřebu sociální opory i u mladších studentů.

Hypotéza č. 3 ukazuje, že neexistuje statisticky významný rozdíl v používání pozitivních strategií mezi zkoumanými soubory. Tento výsledek může být chápán jako pozitivní. Je vidět, že ač mladší soubor vykazuje negativní strategie více než starší, tak v pozitivních není významný rozdíl. Zajímavý je výsledek u odmítání viny, kdy oba soubory skončily pod normou. Je možné usuzovat, že míra přebírání odpovědnosti za zátěžové situace je vcelku malá u zkoumaného souboru. To, že je nižší u ročníků 1 – 3 může znamenat jistou míru menší odpovědnosti, která k tomuto věku bezesporu patří.

Závěrečná hypotéza měla za předpoklad korelaci mezi dosaženými výsledky v testu STAI – X1 a mírou používání „negativních strategií“ dle dotazníku SVF 78. Zde nebyla zjištěna žádná míra signifikantní korelace. Výsledek může naznačovat nesourodost jednotlivých testovaných metod. Tedy, že STAI se zaměřovalo na vyvolání vzpomínek na konkrétní situaci spojenou s veřejným vystoupením. Kdežto instrukce u SVF 78 může evokovat jakoukoli situaci, ve které je jedinec rozrušen či jinak vystaven nepříjemnému působení. Což mohlo evokovat zcela jiné asociace a studenti přešli plynule od problematiky trémy či úzkosti před vystoupením k řešení každodenních problémů, kterým jsou vystavováni.

Co se týče „negativních strategií“ dle dotazníku SVF 78 je zajímavé, že až na mladší ročníky v subtestu sebeobviňování, dopadly průměry jednotlivých souborů nad normou. Jak bylo zmíněno výše, za tento jev mohou být zodpovědné do jisté míry normy, které počítají s věkem od 20 let. Na druhou stranu, je možné usuzovat, že jistá zvýšená míra sebeobviňování může souviset s tím, že studenti starších ročníků se snaží přebírat zvýšenou míru zodpovědnosti za problematické situace a mají tendenci si případné konflikty více vyčítat. Tento jev by ovšem potřeboval důkladnější výzkumné zaměření.

Celkově bylo cílem tohoto výzkumu podat základní vhled do problematiky trémy a veřejného vystupování u specifické skupiny mladých lidí, tedy studentů konzervatoří. I přes výše zmíněné nedostatky, kterými bezpochyby tato práce utrpěla, je možné s danými výsledky nadále pracovat a využít je k dalšímu zkoumání. Do budoucna by bylo zajímavé provést podrobnější analýzu jednotlivých škál dotazníku SFV 78 a využít nějaké nové zahraniční testy na měření úzkosti při vystupování, které byly testovány přímo na vzorku mladých

hudebníků. Přirozeně by bylo žádoucí rozšířit zkoumaný soubor na a podřídít ho randomizaci, aby mohli být výsledky aplikovatelné v nějaké míře na širší společnost. Neméně zajímavé by byl také výzkum na zjištění specifických copingových strategií, které používají hudebníci před vystoupením.

10. Závěr

Diplomová práce se zaměřovala na výskyt úzkosti při vystupování u studentů hudebních oborů v ČR. Dále se zaměřovala prozkoumání strategií na zvládnání stresu, které používají a jejich rozložení u mladších a starších studentů. Posledním aspektem bylo hledání vztahu mezi mírou úzkosti při vystupování a volbou negativních strategií. Tato data byla sesbírána pomocí dotazníku STAI (forma X1) a dotazníku SVF 78. Dále byla sesbírána sebehodnotící škála, která se týkala trémy.

Výsledky prokázaly zvýšenou míru hrubých skóre v testu STAI – X1 oproti normativním údajům dle tabulek ve všech ročnících. Vyhodnocení sesbíraných dat nepotvrdilo předpoklad, že žáci 1. – 3. ročníku budou vykazovat statisticky významně vyšší míru úzkosti dle dotazníku STAI – X1 než žáci posledních třech ročníků.

Výsledky naopak potvrdily, že studenti prvních třech stupňů vykazují statisticky významně vyšší míru v používání „negativních strategií“ dle dotazníku SVF 78. Tento výsledek potvrzuje předpoklad, že mladší adolescenti se hůře adaptují na stresové situace a při jejich zvládnání používají více nefunkčních strategií než starší studenti.

Statisticky významný rozdíl v používání pozitivních strategií dle dotazníku SVF 78 nebyl nalezen. Tento jev může být interpretován pozitivně z hlediska toho, že předpokládaný deficit v užívání pozitivních strategií u mladších studentů nebyl nalezen.

Korelace mezi výsledky v testu STAI – X1 a negativní strategií v dotazníku SVF 78 nebyl prokázán. Zde je možné vysvětlení v odlišném přístupu v zadávání instrukcí u obou testů.

Diplomová práce umožnila první vhled do úzkého okruhu hudebníků, který v naší zemi zatím není dostatečně zkoumán. Výsledky, které tato práce poskytla, mohou být inspirací pro další zkoumání v této oblasti a mohou posloužit jako základní informační zdroj pro zájemce o úzkost či trému při vystupování u hudebníků.

11. Souhrn

Diplomová práce se zaměřuje na projevy úzkosti při vystupování a strategie při zvládnání stresu u adolescentů. Konkrétně tedy studentů středních hudebních škol. Výzkum proveden na Konzervatoři Pardubice, kde celkový počet probandů byl 91.

Práce začíná kapitolou o úzkosti, dále jsou probrány a emoce a motivace. Další část je věnována úzkosti při vystupování a trémě. Poslední část práce tvoří celek, který se zabývá stresem, jeho zvládnáním a adolescencí.

První kapitola se zaměřuje na základní popsání úzkosti. Nejprve je popsána úzkost a definována, posléze je srovnána se strachem. Dále jsou popsány normální projevy úzkosti a strachu. Následuje část o poruchách souvisejících s úzkostí. Důraz je kladen sociální fobie, které se dávají často do souvislosti s trémou či úzkostí při vystupování.

Druhá kapitola se zaměřuje na emoce. Po definici emocí následuje rozdělení jejich třech hlavních komponent (subjektivní, tělesná, výrazová). Následuje pasáž o základních teoriích, které se zabývají emocemi a kognicí. Do této části patří teorie Zajoncova, Lazaruce či víceúrovňové teorie.

Následuje kapitola o motivaci, kde po obligátní definici tohoto pojmu, je kladen největší důraz na současné hlavní teorie, které v sobě problematiku motivace reflektují. Mezi ně patří expectancy – value, self – efficacy, teorie flow či atribuční teorie.

Kapitola o úzkosti při vystupování začíná terminologickým ujasněním pojmů úzkost při veřejném vystupování a tréma. Dále jsou popsány současné trendy v pojetí úzkosti při veřejném vystupování. Součástí této kapitoly je také prevalence úzkosti při veřejném vystupování dle výzkumů, které se tímto tématem zabývaly.

Další kapitolou je stres a jeho zvládnání. Ze začátku se zaměřuje na problematiku samotného stresu, který je definován, ale jsou použity i různé přístupy v jeho vysvětlení. Jsou zastoupeny přístupy reprezentované Cannonem či Pavlovem nebo adaptační syndrom, který prosadil Selye. Další část se zaměřuje na psychologické pojetí stresu. V této části je hlavní zaměření na teorie Lazzaruse, která je důležitá i z hlediska zvládnání neboli copingu. Ten bezprostředně navazuje

na kapitulu o stresu. V další části jsou popsány tři hlavní přístupy k pojetí copingu. Enviromentální, osobnostní a interakcionistický. Největší důraz je kladen na osobnostní a interakcionistický, které jsou popsány důkladně. Následuje část o jiných přístupech o copingu.

Před poslední kapitolou o adolescenci je ještě vložena část o měření trémy či úzkosti při vystupování a strategiích zvládnání stresu. Jsou poskytnuty základní rozdíly v různých přístupech k měření.

Adolescence jako kapitola má za úkol popsat základní časové vymezení tohoto období a hlavní vývojové charakteristiky, které jsou pro tuto životní etapu jedince typické. V této kapitole jsou následně vysvětleny některé základní teoretické přístupy, které vysvětlují, co se děje v adolescenci. Následuje část, která popisuje nejpodstatnější změny. Ať už v sociální, psychické či tělesné úrovni. Poslední část této kapitoly se věnuje zátěžovým situacím v období adolescence.

Následuje teoretická část diplomové práce. Ta začíná metodologickým rámcem, který zahrnuje tři výzkumné problémy, čtyři výzkumné cíle a čtyři hypotézy, které byly posléze testovány. Následuje popsání dotazníků, které byly použity. Tedy dotazník STAI – X1, který je zaměřen na situační úzkost a obsahuje 20 otázek, které jedinec hodnotí na příslušné škále. Dotazník zhotovil Spieldberg a přeložil Ruisel. Dotazník SVF 78 obsahuje 78 otázek, které jsou při vyhodnocení rozděleny do příslušných subtestů. Tento dotazník byl zhotoven Edrmanovou a Jankem. O jeho překlad se zasadil Švancara. Následuje část o typu výzkumu, výzkumném souboru, získávání dat a jejich následné analýze.

Po této části následuje část samotných výsledků, které jsou vždy uvedeny s příslušnou tabulkou či grafem a statistickým výsledkem, který určuje signifikanci jednotlivých výsledků. Oba dva dotazníky jsou srovnány s tabulkovou normou. Z každého dotazníku uvedena data, která z něho vyplývají. Hypotézy byly testovány pomocí statistických nástrojů MS Excel 2007 a Statistica 12 a příslušných testů, které byly zvoleny pro tento účel. Mezi výsledky jsou uvedeny i sebehodnotící škály, které ukazují subjektivní vnímání trémy u jednotlivých studentů. Na závěr výsledkové části jsou hodnoceny hypotézy a jsou buď přijaty či zamítnuty. V případě této práce tedy byla přijata hypotéza č. 2.

Následuje diskuze, kde jsou zohledněny slabé a silné stránky tohoto výzkumu. Dále se zaměřuje na interpretaci jednotlivých výsledků a popisuje možnosti dalšího zkoumání v této možnosti.

Diplomová práce umožnila první vhled do problematiky trémy a strategií na zvládání stresu u adolescentních studentů hudebních středních škol. Ukazuje se, že jsou možné další výzkumy, které by byly velmi vhodné. Jako první bylo například standardizování konkrétních dotazníků, které jsou používány v cizině a jejich využití v našich podmínkách.

Použitá Literatura

Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). *Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment*. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136-144

Aldwin, C. M.(2007). *Stress, Coping and Development*. New York: Guilford Publications,

Bandura, A. (1977). *Social Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall

Barlow, H. (2000). *Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the*

Brodsky, W. (1996). *Music Performance Anxiety Reconceptualized – a critique of current research practices and findings*. *Medical Problems of Performing Artists*, 11(6), 88-98

Brugués, O., A. (2009). *Music Performance Anxiety*. Nepublikovaná Disertační Práce. Erlangung des Medizinischen Doktorgrades der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Byrne, D. (1964). *Repression – sensitization as a dimension of personality*. *Progress in Experimental Personality Research*, vol. 1. New York: Academic Press. 170-220

Craske, M., & Craig, K. (1984). *MPA – the three-system model and self-efficacy theory*. *Behaviour Research & Therapy*, 22(3), 267-280

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper & Row

Cloninger, Susan C. (1996). *Personality: description, dynamics, and development*. New York: W.H. Freeman and Company

Compas, B. E. (1992). *Promotion Successful Coping During Adolescence*. Conference „Youth in the Year 2000“, Johann Jacobs Foundation Research Center, Marbach Castle, Germany.

Erikson, E. H. (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton

- Eysenck, W. M., Keane, T. M. (2008). *Kognitivní psychologie*. Praha: Academia
- Ferjenčík, J.(2000) *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál,
- Freud, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Vyd. 1. Praha: Portál
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). *Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes*. Journal of personality and social psychology, 50(5), 992.
- Gola, Z. (1995). *Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování*. Brno: Grafie
- Hackett, G. (1995). Self-efficacy in career choice and development.. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 232–258). New York: Cambridge University Press
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál
- Honzák, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. Praha: Maxdorf
- Janke, W., Erdmannová, G. (2002) *SVF 78*. Praha: Testcentrum
- Kemp, A. E. (1996). *The musical temperament – psychology and personality of musicians*. Oxford: Oxford University Press
- Kenny, T., D. (2004). *Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety*. Anxiety, Stress, and Coping; 18 (3), 183-208
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). *MPA and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism*. Journal of Anxiety Disorders, 18, 78-82
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada,
- Langmeier J, Krejčířová D. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Lazarus, R. S. (1982). *Thoughts on the relations between emotion and cognition*. American psychologist, 37, 1019 – 1024
- LeDoux, J. E. (1992). *Emotion as memory: Anatomical systems underlying indelible neuraltraces*. In S. A. Christianson (Ed), *The handbook of emotion and memory: Research and theory*. NJ: Hillsdale

- Lockwood, A. H. (1989): *Medical problems of musicians*. New England Journal of Medicine, 320, 221-227
- Macek, P. (1999). *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál
- Marchant – Haycox, Wilson, (1992). *Personality and stress in performing artists. Personality and Individual Differences*, 13, 1061 – 1068
- Murphy, S. T., Zajonc, R. B. (1993). *Affect, cognition and awareness: Affective priming with optimal and suboptimal stimulus exposures*. Journal of personality. Social psychology, 64, 723 – 739
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia
- Nickel, H. (1975). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Band II, Schulkind und Jugendlicher*. Bern: Verlag Hans Huber
- Osborne, M. S. & Kenny, D. T. (2008). *The role of sensitizing experiences in MPA in adolescent musicians*. Psychology of Music, 36(4), 447–462
- O'Brian, T. B., DeLongis, A. (1997). *Coping with chronic stress*. 161-190
- Parncutt, R., McPherson E. G. (Eds.). (2002) *Science and Psychology of Music performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. New York: Oxford University Press
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010
- Piaget, J., Inhelderová, B. (1970). *Psychologie inteligence*. Praha. SPN
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in education: Theory, research and applications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Plhánková, A. (2010). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia
- Power, M., Dalgleish, T. (1997). *Cognition and Emotion: from Order to Disorder*. Hove. New York: Psychology Press

- Praško, J., Prašková, H. (1999). *Trápí vás nadměrný stud aneb jak zvládat sociální fobii*. Praha: Grada
- Raboch, J., Zvolský, P., et. al. (2001). *Psychiatrie*. Praha: Grada
- Roland, D. J. (1993). *The development and evaluation of a modified cognitive-behavioral treatment for MPA*. Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences & Engineering
- Ruisel, I., a kol.(1980). *Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy
- Salmon, P. (1990): *A psychological perspective on Musical Performance Anxiety – a review of the literature*. Medical Problems of Performing Artists, 5(1), 1-11
- Selye, H. (1983). *Selye's Guide to Stress Research*. J Wiley and Sons
- Slaměník, I, a Výrost, J.(2001). *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha: Grada, 2001
- Spahn, C. (2006): *Lampenfieber und Aufführungsangst bei Musikern – Grundlagen und Therapie*. Med Welt, 57, 559-563
- Smith, C. A., Lazarus, R. S. (1993) . *Appraisal components, core reational themes , and the emotions*. Cognition and Emotion, 7, 233 - 269
- Stipek, D. J. (1996). *Motivation and instruction*. In D. C. Berliner and R. C. Calfee (Eds.), Handbook of educational psychology (pp. 85–113). New York: Macmillan.
- Studer, R, Danuser, B, Hildebrandt, H., Arial M., Gomez, P.(2011). *Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students*. Journal of Psychosomatic Research , vol. 70, issue 6, s. 557-564
- Svoboda, M., Češková, E., Kučerová, H. (2006). *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha: Portál

- Švancara, J.(2003). *Strategie zvládnání stresu*. Praha: Test centrum
- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum
- Vaillant, George E.(1977). *Adaptation to life*. Harvard University Press
- van Kemenade, J. F., van Son, M. J., & van Heesch, N. C. (1995). *Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras – a self-report study*. *Psychological Reports*, 77, 555-562
- Vašina, B.(1999). *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita
- Vymětal, J., a kol. (2000). *Speciální psychoterapie – úzkost a strach*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Vymětal, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists*. London, UK: Whurr
- Zajonc, R. B. (1980). *Feeling and thinking: Preferences need no inferences*. *American Psychologist*. 39, 117 – 123

Seznam příloh

Příloha č. 1

Zadání diplomové práce

Příloha č. 2

Abstrakt diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PS)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
BENEŠ Petr	Tyršova 461, Dobruška	F100005

TÉMA ČESKY:

Tréma a strategie zvládání stresu

NÁZEV ANGLICKY:

Stage fright and coping strategies

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Hlavní část této práce je dotazníkové šetření, které bude provedeno na studentech konzervatoří ČR. Budou dány dotazníky STAI - X1 a SVF 78. Bude měřena tréma u studentů a strategie zvládání stresu s hlavním zaměřením na pozitivní a negativní strategie. Dále bude měřena korelace mezi trémou a negativními copingovými strategiemi

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136-144
- Bandura, A. (1977). *Social Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Barlow, H. (2000). Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 1247-63
- Berens, P. L., & Ostrosky, J. D. (1988). Use of beta-blocking agents in musical performance induced anxiety. *Drug Intelligence and Clinical Pharmacy*, 22, 148-149
- Brodsky, W. (1996). Music Performance Anxiety Reconceptualized? a critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11(6), 88-98
- Brugués, O., A. (2009). *Music Performance Anxiety*. Nepublikovaná Disertační Práce. Erlangung des Medizinischen Doktorgrades der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
- Boucher, H., Ryan, C. (2011). Performance Stress and the Very Young Musician. *Journal of Research in Music Education* 58(4) 329-345
- Britsch, L. (2005). Investigating performance-related problems of young musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 20(1), 40-47
- Clark, D. B., & Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, 148, 598-605
- Craske, M., & Craig, K. (1984). MPA? the three-system model and self-efficacy theory. *Behaviour Research & Therapy*, 22(3), 267-280
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper & Row

Abstrakt diplomové práce

Název práce: Tréma a strategie zvládání stresu

Autor práce: Petr Beneš

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran a znaků: stran – 84 znaků - 133216

Počet příloh: 3 přílohy

Počet titulů použité literatury:64

Tato práce postihuje výskyt trémy a strategií pro zvládání stresu u studentů středních hudebních škol v ČR. Dále je porovnán výskyt těchto jevů dle mladších a starších ročníků a vzájemný vztah trémy a používání negativních strategií pro zvládání stresu. První část je oblast základního teoretického rámce, druhá část je empirická, která zkoumá výskyt trémy a copingových strategií u studentů. Výzkumu se zúčastnilo 91 studentů, kteří vyplnili dotazník STAI – X1 a SVF 78. Jedná se o diferenciační přehledovou studii a korelační. Výsledky ukazují, že studenti hudebních konzervatoří vykazují nadprůměrné hodnoty v dotazníku STAI – X1. Nebyl shledán rozdíl mezi ročníky 1 – 3 a 4 – 6 v míře výskytu trémy. Dle výsledků první tři ročníky vykazují vyšší míru v používání negativních copingových strategií než starší studenti. Nebyl nalezen rozdíl mezi mírou výskytu pozitivních copingových strategií u mladších ročníků a starších. A nebyla nalezena korelace mezi mírou trémy a mírou výskytu negativních copingových strategií.

Klíčová slova: tréma, copingové strategie, hudební konzervatoře, adolescence

Abstract of thesis

Title: Stage fright and coping strategie

Author: Petr Beneš

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: pages – 84, characters - 133216

Number of appendices: 3

Number of references: 64

This thesis affects the incidence of stage fright a coping strategies among the students of secondary music schools in the Czech Republic. Furthermore, comparison of incidence of these phenomena according to the younger and older age groups with stress. The first part is the area of basic theoretical framework, the second part is empirical, which examines the incidence of stage fright and coping strategies among students. Research was attended by 91 students who completed the questionnaire STAI – X1 and SVF 78. The results show that music students reach high levels of stage fright in the STAI –X1 questionnaire. There was no difference between grades 1 – 3 and 4 – 6 in the prevalence of stage fright. The results show that younger students reach higher degree in the use of negative coping strategie than older students. No difference was found between the rate of positive coping strategies among young and older ones. There is no correlation between the degree of stage fright and using negative coping strategies.

Key words: stage fright, coping strategies, secondary music schools, adolescence