

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

SELF-EFFICACY A STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE
U OSOB, KTERÉ MAJÍ ZKUŠENOSTI S BALBUTIES
SELF-EFFICACY AND COPING STRATEGIES IN PEOPLE
WHO STUTTER



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Bc. Johana Trnková**
Vedoucí práce: **Mgr. et Mgr. Martina Friedlová**

Olomouc
2019

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. et Mgr. Martině Friedlové za odborné rady a vstřícnost při vedení mé bakalářské práce. Velice děkuji také zúčastněným respondentům, bez jejichž ochoty a otevřenosti by tato práce nemohla vzniknout. Rovněž děkuji své rodině za podporu, přátelům a svému příteli za trpělivost.

1. Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou na téma: „Self-efficacy a strategie zvládání zátěže u osob, které mají zkušenosti s balbuties“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 27.11.2019

Podpis

*„Koktání nazývám **tragédií nevyřčených myšlenek**. Tragédie to je nejen proto, že je koktavý člověk zbaven možnosti vyjadřovat se svobodně. Ještě více ho ničí neuchopitelnost jeho situace. Visí nad ním Damoklův meč, neustálá otázka: vyjde to, nebo ne?“*

Prof. Lilia Arutyunianová (Arutiunian)

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		5
ÚVOD		8
TEORETICKÁ ČÁST		10
1	Koktavost	11
	1.1 Definice	11
	1.2 Výskyt koktavosti.....	12
	1.3 Vznik koktavosti.....	12
	1.4 Etiologie	13
	1.5 Syndromologie	15
	1.5.1 Psychická tenze	16
	1.5.2 Nadměrná námaha.....	18
	1.5.3 Dysfluence.....	18
	1.6 Chronická koktavost.....	19
	1.7 Sociální dopad balbuties.....	21
	1.7.1 Koktavost ve škole	22
	1.7.2 Koktavost v dalších sociálních interakcích	23
2	Self-efficacy	25
	2.1 Definice	25
	2.2 Vysoké a nízké self-efficacy	25
	2.3 Zdroje self-efficacy	26
	2.3.1 Vlastní výkony a úspěchy.....	26
	2.3.2 Zprostředkovaná zkušenost	26
	2.3.3 Verbální přesvědčení.....	26
	2.3.4 Emoční nabuzení a fyziologický stav.....	27
	2.4 Procesy zprostředkující self-efficacy	27
	2.4.1 Kognitivní procesy	27
	2.4.2 Motivační procesy	28
	2.4.3 Emoční procesy	28
	2.4.4 Výběrové procesy.....	29
	2.5 Obecné a specifické self-efficacy	29
	2.6 Vývoj self-efficacy	30
	2.6.1 Původ osobní účinnosti	30
	2.6.2 Vliv rodiny na osobní účinnost dítěte.....	31
	2.6.3 Rozšíření sebeúčinnosti prostřednictvím vlivu vrstevníků	31
	2.6.4 Self-efficacy v adolescenci.....	32
	2.6.5 Self-efficacy v dospělosti	33

2.7	Self-efficacy a koktavost	33
2.7.1	Self-efficacy a koktavost ve škole.....	35
2.7.2	Self-efficacy a koktavost v pracovní oblasti	36
2.7.3	Self-efficacy a koktavost v partnerských vztazích	37
2.7.4	Self-efficacy a koktavost v rodinných vztazích	37
2.7.5	Self-efficacy a koktavost v přátelských vztazích	38
2.7.6	Self-efficacy a koktavost ve společnosti	38
3	Strategie zvládání zátěže.....	40
3.1	Zátěž	40
3.2	Stres	41
3.3	Coping	41
3.4	Strategie zvládání	43
3.4.1	Strategie zvládání dle Cohenové a Lazaruse.....	43
3.4.2	Aktivní a pasivní techniky zvládání	43
3.4.3	Nevhodné zvládání zátěže	44
3.4.4	Vnímaná sociální opora a zvládání těžkých situací.....	46
3.5	Copingové strategie a koktavost.....	47
	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	49
4	Výzkumný problém.....	50
4.1	Cíle výzkumu.....	50
4.2	Výzkumné otázky	51
5	Metodologický rámec.....	52
5.1	Metody tvorby dat	52
5.2	Etické aspekty výzkumu.....	54
5.3	Metody analýzy a průběh zpracování dat	54
5.4	Výzkumný soubor a populace	55
5.5	Průběh výzkumu.....	62
6	Prezentace výsledků	64
6.1	Analýza společných témat	64
6.1.1	Šikana a posměšky	69
6.1.2	Self-efficacy a strategie zvládání zátěže ve škole	71
6.1.3	Vztahy s rodiči.....	75
6.1.4	Uplatnění ve společnosti (koupení jízdenek, objednání ke kadeřníkovi a jiné formální záležitosti)	77
6.1.5	Pracovní uplatnění a zátěž v oblasti pracovních vztahů.....	78
6.1.6	Sebeuplatnění v kamarádských vztazích a strategie zvládání zátěže.....	80
6.1.7	Vnímané sebeuplatnění v partnerských vztazích a strategie zvládání z hlediska balbuties	81
6.1.8	Sebedůvěra a sebepojetí v rámci osudu s balbuties.....	82
6.1.9	Řešení balbuties.....	83
6.2	Odpovědi na výzkumné otázky	83

7	Diskuze	85
8	Závěr.....	89
9	Souhrn	91
	LITERATURA.....	94
	PŘÍLOHY.....	99

ÚVOD

Ve své práci se budu zabývat self-efficacy a strategiemi zvládání zátěže u osob, které mají zkušenosti s balbuties. Balbuties je chronické onemocnění, které je prezentováno primárně jako řečový handicap, přičemž je zanedbáván jeho psychologický aspekt a míra dopadu na život takto postižených jedinců. Balbuties je onemocnění, které pro vnějšího pozorovatele je zaznamatelné hlavně dysfluencí a případnou úzkostí vyjádřenou neverbálními projevy. Balbuties ovšem z valné části zahrnuje velké množství symptomů, jež nejsou pro posluchače postřehnutelné. Vnitřní svět balbutiků je hodně bohatý a psychická stránka skryta pozorovatelům je od okolí často oddaluje. Lze to přirovnat k metafoře ledovce Sigmunda Freuda. Vrchol ledovce tvoří symptomy balbuties postřehnutelné pro vnějšího pozorovatele, avšak největší část ze symptomů balbuties je tzv. pod vodou.

Bakalářská práce si tedy klade za cíl porozumět psychické stránce balbutiků, která se pak odráží v míře vnímané vlastní účinnosti a ve volbě strategií zvládání zátěže. Odborná psychologická veřejnost v ČR se problematikou balbuties příliš nezabývala a problém zkoumají spíše logopedi (např. Viktor Lechta či Alžběta Peutelschmiedová). Bakalářské a diplomové práce na toto téma jsou také z převážné většiny z pedagogické fakulty. V zahraničí je výzkumná činnost v tomto směru o něco bohatší a je zaměřena i psychologickým směrem.

Problematiku balbuties důvěrně znám a měla jsem možnost poznat i spousty lidí potýkajících se s tímto handicapem. Jejich prožívání a zkušeností ovlivněné nahlížení na svět má styčné rysy. Balbutikovo prožívání formuje celkové zařazení ve společnosti. Vycházím z předpokladu, že self-efficacy balbutiků bude spíše záporné a že balbutici používají specifické strategie zvládání zátěže.

V teoretické části se zaměříme na tři témata. První kapitolu zahájíme popisem balbuties. Balbuties bude definováno a seznámíme se s příčinami vzniku, syndromologií, druhy a sociálním dopadem tohoto handicapu. Ve druhé kapitole se budeme věnovat pojmu self-efficacy. Nejdříve ho vysvětlíme a následně seznámíme s vysokým a nízkým self-efficacy, se zdroji self-efficacy, s procesy zprostředkujícími self-efficacy, s druhy self-efficacy a s jeho vývojem. Závěrečná podkapitola bude věnována vztažením pojmů křehkost a self-efficacy. Představíme, jak balbuties ovlivňuje vnímanou vlastní účinnost na konkrétních oblastech života jedince. V poslední kapitole teoretické části se budeme

zabývat pojmem strategie zvládání zátěže. Vymezíme si pojmy zátěž, stres a copingové strategie. V následující podkapitole představíme konkrétní způsoby zvládání zátěže. Závěrečná podkapitola dá do souvztažnosti pojmy strategie zvládání zátěže a koktavost. Představíme si, jaké strategie zvládání zátěže jsou typické pro balbutiky. Teoretická část bude doplněna o aktuální výzkumy ze zahraničí.

Cílem praktické části bakalářské práce je odhalit, jaké self-efficacy mají balbutici a jaké strategie zvládání zátěže používají. Jako metodu získávání dat použijeme polostrukturované rozhovory. V závěru praktické části budou představeny vynořující se témata respondentů a budou zodpovězeny výzkumné otázky.

TEORETICKÁ ČÁST

1 KOKTAVOST

1.1 Definice

Koktavost patří mezi nejvážnější, nejkomplicovanější a nejobtížněji korigovatelné narušení komunikační schopnosti (Lechta, 2010). V MKN-10 je koktavost pod kódem F98.5. a je řazena do kategorie F98: Jiné poruchy chování a emocí začínající obvykle v dětství a v adolescenci (Peutelschmiedová, 2000). Společně s brebtavostí je řazena mezi poruchu narušení plynulosti řeči (Mlčáková & Vitásková, 2013). Je považována za neuromuskulární poruchu, pro kterou je typické narušení pohybové koordinace a potíže při regulaci dýchání (Vágnerová, 2014). Ve své práci budeme zmiňovat pojem balbuties neboli koktavost a pojem balbutik neboli koktavý (Peutelschmiedová, 1996).

Definice koktavosti je velké množství. Pro objasnění jsme vybrali definici Lechty. *„Jde o syndrom komplexního narušení koordinace orgánů participujících na mluvení, který se nejnápadněji projevuje charakteristickými nedobrovolnými specifickými pauzami narušujícími plynulost procesu mluvení, a tím působícími rušivě na komunikační záměr“* (Lechta, 2004, s. 16).

Pauzy typické u balbuties se vyznačují několika specifickými rysy, jimiž se odlišují od pauz běžného člověka. Nikdo totiž nemá řeč zcela plynulou. Pauzy u balbuties mohou trvat nápadně dlouho, jsou četnější a jsou lokalizovány jinde, než je obvyklé (např. uvnitř slova). Také jsou často doprovázeny nadměrnou námahou při artikulaci, hlasitými repeticemi, prodlouženími (tzv. prolongacemi) a jinými obtížemi (Lechta, 2010).

Nejviditelnější příznaky koktavosti jsou dysfluence při mluvení, námaha při artikulaci a psychická tenze během promluvy (Lechta, 2010).

Při koktavosti je narušena jak zvuková dimenze, koverbální chování (gestika, mimika), tak i celková svoboda projevu. Balbutici například na poslední chvíli změní, co chtějí říct a řeknou, co cítí, že by jim šlo říct. Často nemluví, i když by chtěli, ale z důvodu koktavosti a strachu, že to nebudou moci říct, raději mlčí. Při koktavosti je tudíž snížena spontánnost. Člověk nemůže být plně sám sebou (Lechta, 2010). S omezením svobody projevu souvisí i významný sociální dopad.

„V případě koktavosti se patologický stav utváří v důsledku neustálého hyperaktivního propojení limbických struktur s procesem verbální komunikace, což znamená, že emoce jsou propojené s řečí“ (Tomaszewski, 2013, s. 15). Konkrétně balbutici při mluvení pociťují značný neklid a stres. S provázaností emocí a koktavosti souvisí i somatické potíže pociťované během řeči. Příkladem je zrychlený srdeční tep, pocení nebo tlak na prsou (Tomaszewski, 2013).

1.2 Výskyt koktavosti

Koktavost zasahuje všechny věkové skupiny, všechny národy a objevuje se v celé historii lidstva. Uvádí se, že asi 5 % dětí prochází během svého života fází, během níž se objeví symptomy koktavosti. Do chronické koktavosti se vyvine ale pouze u 1 % dětí (Sandrieserová & Snyder, 2008, in Lechta, 2010).

1.3 Vznik koktavosti

Koktavost nejčastěji začíná před 4. rokem, před 5. rokem a do 6. roku života, případně v období vstupu do školy. Po 12. roce se objevuje výjimečně (Sandrieserová & Snyder, 2008, in Lechta 2010).

Podle vzniku a doby trvání rozlišujeme koktavost na incipientní, fixovanou a chronickou.

Koktavost incipientní je ve věkovém rozmezí 5 – 7 let. Fixovaná většinou přetrvává u školáků a to konkrétně ve věkovém rozmezí 7 – 13 let. Chronická koktavost přetrvává až do dospělosti. Za hranici se považuje věk od 13 let (Lechta, 2010).

Z vývojového aspektu má klíčový význam pro vznik koktavosti předškolní věk. V tomto věku totiž probíhají vývojové dysfluence řeči. Tyto fyziologické dysfluence jsou běžným znakem v řeči u dětí kolem 3. a 4. věku života. Projeví se u 80 % dětí. Důvod spočívá v prudkém nárůstu slovní zásoby a zařazování složitějších větných konstrukcí do promluvy. Také v rámci období vzdoru dítě usiluje o dominantní roli v komunikačním procesu. To se poté projevuje opakováním slabik, slov, interjekcí a přestávkami v mluvě (Mlčáková & Vitásková, 2013). Ovšem u většiny z nich tyto dysfluence samovolně (zpravidla během několika měsíců) vymizí. Dítě je ovšem koktavostí vážně ohroženo, dojde-li v tomto období právě k působení rizikových faktorů (Johannsenová, 2001, in Lechta, 2010).

Jak již bylo uvedeno výše, koktavost tedy nejčastěji vzniká v předškolním věku, vzácněji v období školních let, občas v pubertě a v dospělosti vznikne výjimečně (Mlčáková & Vitásková, 2013). Mezi rizikové faktory jejího vzniku patří: nápadnosti v řeči (opožděný řečový vývoj), koktavost v rodině (rodinná dispozice) a výrazný nedostatek sebedůvěry (Wirth, 1990, in Lechta, 2004). Dále je nutné přiřadit také příliš vysoké aspirace, orgánové odchylky CNS, rozličné odchylky v psychomotorickém vývoji, náhlé změny kvality života (úmrtí, rozvody, začátek MŠ či ZŠ), neurotizaci (nevhodné výchovné prostředí, vážné onemocnění ...) a nevhodný způsob interakce (netrpělivost při poslechu, verbální „bombardování“...). Tyto faktory působí stále, ovšem největší účinnost mají v tom předškolním období (Lechta, 2004).

1.4 Etiologie

Na vzniku koktavosti se podílejí tři základní příčiny, a to orgánové příčiny, faktory prostředí a psychické procesy (Lechta, 2010, in Mlčáková & Vitásková, 2013).

Z orgánových příčin koktavosti je nejčastěji uváděna dědičnost. Neznamená to, že potomci balbutiků budou trpět koktavostí. Dědí se pouze dispozice k této poruše, určité vlohy. Mezi příčiny na orgánovém podkladu se řadí dyskoordinace mozkových hemisfér, jež se projevuje pravohemisférovou dominancí. Ta vznikne na základě opožděného vývoje levé hemisféry v důsledku nadměrné sekrece testosteronu v děloze během nitroděložního vývoje (Lechta, 2010, in Mlčáková & Vitásková, 2013). Zmiňují se také neurologické faktory, a to poškození mozku v těhotenství a v průběhu porodu. Ke vzniku vloh ke koktavosti u dítěte může také vést nedonošenost novorozenců v souvislosti s nevyzrálostí a poškozením CNS. Dispozice ke koktavosti mohou také nastartovat biochemické faktory. Konkrétně acidobazická rovnováha krve či nerovnováha neurotransmiterů (Peutelschmiedová, 2001, in Mlčáková & Vitásková, 2013).

Sociální prostředí přímo koktavost nespouští. Ovšem může ji fixovat. Dítě si poté začne svou koktavost uvědomovat a může se díky nevhodným reakcím na dysfluenci posunout z incipientní koktavosti do fixované. Rodiče by například neměli upozorňovat dítě na neplýnulost, opravovat neplýnule vyslovená slova a dávat tresty za neplýnulost. Takto se koktavost pouze fixuje místo toho, aby se odstranila. Když nebudou negativní reakce, může odeznít viz výše uvedené tvrzení, které říká, že chronická koktavost zůstane u pětiny z dětí postižených incipientní koktavostí.

I psychické procesy jsou spíše faktory, které koktavost fixují, nepovažují se přímo za primární příčinu vzniku balbuties. Mohou působit jako spouštěcí faktor při zvýšené disponovanosti dítěte k poruše (Gilam, 2000, in Lechta, 2010). Není žádný důvod domnívat se, že koktavost je důsledkem citového traumatu. Řečový mechanismus některých dětí se však predispozičně jeví k poruchám plynulosti náchylnější. Příčina této náchylnosti není v současnosti známa (Fraser, 2000, in Mlčáková & Vitásková, 2013). Pro potvrzení této teorie svědčí Sovákova definice, která uvádí, že koktavost rovná se dispozice plus trauma. Jako trauma bývá vykládán nervový šok či duševní otřes v rámci situace, ve které byl člověk sám aktérem nebo se jí účastnil jako svědek. V této situaci člověk pociťoval strach, hrůzu, beznaděj, zoufalství, nejistotu a ztrátu pocitu bezpečí. Trauma může být jednorázové, kam řadíme např. smrt někoho blízkého a znásilnění, či opakující se, kam spadají hádky v rodině či arogantní nadřizený (Hartl & Hartlová, 2010). Kdyby se koktavost interpretovala pouze jako důsledek traumatizujících zážitků dítěte, zkušeností s vyčerpáním a neurotizujících činitelů v domácím prostředí, vzrostl by její výskyt po skončení druhé světové války, což výzkumy nedokládají (Peutelschmiedová, 1994). S koktavostí je neuróza skutečně spojena, ovšem není to příčina, je to následek života s koktavostí. „*Většina těch, kdo žijí s rozvinutou koktavostí, má skutečně neurotické rysy. Bylo by divné, kdyby se člověk žijící v takovém neustálém dennodenním napětí neurotikem nestal*“ (Peutelschmiedová, 1994, s. 17).

Pro zajímavost uvádíme i následující dělení příčin koktavosti dle Peutelschmiedové, které nám ozřejmí vývoj názorů a výzkumu v této oblasti.

V knize Čtení o koktavosti dělí autorka knihy názory na příčinu vzniku koktavosti na překonané, přetrvávající a aktuální.

Mezi názory odborníků i laické veřejnosti na příčinu vzniku balbuties, které jsou dnes již překonané, řadí rozpor mezi vyslovením a utajováním myšlenek, poruchy vztahu matka-dítě, infekční nemoci, anomálie jazyka a jeho uložení, rozmazlené děti, sluch jako příčina koktavosti (neslyšící, kteří se naučí mluvit), diagnozogenní teorie, nepoměr řeči a myšlení. Mezi názory přetrvávající řadí autorka koktavost jako důsledek psychotraumatu, koktavost jako neurózu řeči, vznik koktavosti nápodobou a přecvičované leváctví jako příčina koktavosti. Tyto názory přetrvávají u laické veřejnosti a některé z nich i u odborníků (Peutelschmiedová, 1994).

Mezi aktuálními názory ohledně etiologie koktavosti uvádí dědičnost, příčiny koktavosti spojené s poškozením centrální nervové soustavy. K dědičnosti uvádí, že je těžké určit, co se dědí, jestli dispozice nebo orgánové odchylky či genetická výbava.

Paradoxní je, že přestože kóktá mnohem více chlapců, než dívek, přenos dispozic atp. k balbuties je dvakrát častější u matky než otce (Peutelschmiedová, 1994).

1.5 Syndromologie

Kóktavost necharakterizuje pouze neplynulost v řeči. To je pouze jeden z mnoha symptomů. Kóktavost je složitý, dynamický a velmi proměnlivý syndrom. Kóktavost je též značně individuální. Není jednotným klinickým obrazem (Lechta, 2004). „*U balbutiků se může projevat rozdílně z hlediska příčin, průběhu, fixace projevů, indikace terapie, vhodné terapie nebo prognózy*“ (Lechta, 2004, s. 67). Existují ovšem styčné rysy, které se v určité míře a variabilitě objevují u všech balbutiků. Sekundární symptomy mají všichni balbutici, avšak jeden si pomáhá pošukbáváním hlavy, pomrkáváním, poklepáváním nohou, dupnutím a druhý obličejovými grimasy, ťukáním prsty a třetí při bloku mávne paží. Počet sekundárních symptomů je též různý (Fraser, 2011).

Významným znakem kóktavosti je logofobie neboli chorobný strach z řeči. Se vzrůstajícím věkem ve spojení s přetrvávající kóktavostí stoupá.

Symptomy kóktavosti lze pozorovat ve všech jazykových rovinách. V rovině foneticko-fonologické jsou příkladem obtíže s artikulací, v lexikálně sémantické, kdy balbutik používá parafráze, synonyma a neřekne přesně slova, která měl v úmyslu použít. V morfológicko-syntaktické rovině se balbuties projeví v úsilí o co nejkratší věty a v omezení mluvního projevu na minimum. V rovině pragmatické je příkladem již uvedené narušené koverbální chování (nepřirozená mimika, pošukbáváním hlavy atp...) a dále například vyhýbání se řečovým situacím (Lechta, 2004).

Pro balbutika je zátěží samotná situace, jež vyžaduje řečovou komunikaci (Klenková, 2006). Ke kóktavosti se váže strach, úzkost, pochybnosti, pocity studu se zahanbením, frustrace, pocity viny a napětí. Kóktavost může mít značný dopad na rozvoj osobnosti balbutika a na jeho sociální adaptaci. Tato porucha také často zapříčiňuje izolaci. Balbutici se též snaží svou kóktavost skrýt (Parent, 1998).

Balbutici pohlížejí na sociální záležitosti s úzkostí. Ta je dále doprovázena hanbou, pocitem viny z neplynulosti, strachem z mluvení a potížemi při zvládnání sociálních interakcí, jež přímo souvisí s mluvením. Výše uvedené se promítá do identity balbutika (Blood & Blood, 2016).

Vše se točí v „začarovaném kruhu“. Pokud totiž balbutik zažívá v důsledku balbuties negativní dopad na vztahy s rodiči, záporné zkušenosti s vrstevníky a vysoké

nároky dané společností, které z důvodu balbuties hůře plní, potom se u dítěte nevyvinou potřebné sociální schopnosti a výsledkem interakce může být sociální fobie, na základě níž se pak přidružují negativní zkušenosti vzniklé ve vztazích s druhými lidmi (Blood & Blood, 2016).

Jak jsme si uvedli na začátku v rámci vysvětlení pojmu koktavost, syndromologii koktavosti je možné přiblížit třemi charakteristikami symptomů, a to psychickou tenzí, nadměrnou námahou a dysfluencí (Lechta, 2004).

1.5.1 Psychická tenze

Psychická tenze se projevuje neustálým vnitřním neklidem a anxiozitou. Je to určitý psychický dyskomfort. Člověk je „vyvedený z míry“. Často také nevnímá plně realitu v důsledku pohroužení se do strachu a myšlenek plných obav z řečových situací. Psychická tenze se neprojevuje pouze v okamžiku řečové situace, ale je přítomna prakticky neustále, např. vznikne anticipující dysfluencí a celkovým pohledem do budoucnosti z hlediska aspektu balbuties. Anticipující úzkost s rostoucí chronicitou koktavosti často přechází až do logofobie. Jako projevy logofobie se nejčastěji uvádí chorobný ostych, afektivní poruchy, subdepressivní nálada a další neurotické příznaky (Lechta, 2004). „*Kondáš zmiňuje výzkumná šetření o zvýšeném stupni anxiozity u 50 – 75 % balbutiků, ostýchavost u 50 % a různé projevy nespělosti v sociálních situacích u 25 % balbutiků*“ (Lechta, 2010, s. 93).

Prvky logofobie opět narůstají s věkem a s postupujícím věkem mají významnější vliv na kvalitu života balbutika. Je zajímavé, že stupeň míry balbuties nemusí korespondovat s mírou logofobie (Lechta, 2010). Psychická tenze souvisí i s variabilitou projevů dysfluence v závislosti na konkrétní situaci a osobě, s níž balbutik komunikuje (Lechta, 2004). Platí, že tam, kde je důvěra, a balbutik má pocit, že je přijímaný takový, jaký je, se koktavost snižuje či zcela eliminuje. Projevy dysfluence v konkrétních situacích i jejich úplná absence jsou zcela individuální. Studie Polaczeka a Homefielda v padesátých letech 20. století prokázala, že když si chlapi nasadili masky, mluvili plynule. Po sundání masky se avšak koktavost opět navrátila (Lechta, 2004). I to vysvětluje závislost dysfluence na psychické tenzi. Dalším dokladem je například plynulost v rámci mluvení k sobě samému či mluvení ve tmě (Lechta, 2010).

Dysfluence samozřejmě narůstá s již zmíněnou anticipací řečových problémů. Na to navazuje tendence k vyhybavému chování (Lechta, 2004). S tím souvisí i tzv.

„oddálení“. „*Když se balbutik blíží k obávanému slovu nebo hlásce, často je z jeho strany evidentní moment zaváhání, přestávky, případně pokus o vytvoření dojmu, že přemýšlí, zívá, je zaneprázdněn, nebo zapomněl, co chtěl říci, přitom ve skutečnosti může právě vyhledávat alternativní slovo nebo myslet na odlišnou strukturu věty za účelem vyhnout se použití obávaného slova či zvuku*“ (Lechta, 2010, s. 94). Pro snadnější představu uvádíme konkrétní příklad. „*Například jsem nedokázal říct slovo „lidé“, tak jsem hledal synonyma. Našel jsem náhradu „osoby“, ale ta bohužel začínala na samohlásku, což v mém případě přinášelo další nejistotu. Vymyslel jsem si proto náhradní slovo „člověkové“*“ (Tomaszewski, 2013, s. 24). Jak si můžeme všimnout, může kolikrát vzniknout až nesmyslné spojení ve snaze vyhnout se dysfluencím za každou cenu. Projev pak nezní kultivovaně a posluchači z toho mohou mylně usuzovat na nižší intelekt balbutika. Pokud je to možné, balbutik se situaci vyhne úplně a aplikuje tzv. únikové chování (Lechta, 2010). To se může projevit třeba tím, že za sebe nechá mluvit a vyřizovat různé záležitosti jiné osoby. Frederick Murray ve své autobiografii zmiňuje, že za sebe nechal telefonovat služku. Ovšem sám zmiňuje, že vybraná osoba nikdy nevyřídila situaci tak, jak by bylo potřeba a častokrát došlo ke komunikačnímu šumu v důsledku pozmeněné výpovědi (Murray, 2006). Únikové chování ovšem kromě úniku z dysfluence může mít také podobu zrychlení, zvýšení hlasitosti či fyzického úsilí (Lechta, 2003).

Velice významným přínosem pro objasnění syndromologie koktavosti jsou tzv. cues definovaná Wirtherem. Jsou to momenty, jež spouští koktavost. Právě ony jsou spojeny s psychickou tenzí. Fungují na mechanismu podmiňování. Původně neutrálními podněty je napodmiňován strach z mluvení (na základě předchozích negativních zkušeností) a v důsledku toho i řečové selhání. Cues dělíme na tři základní druhy a na základě výzkumů se pak přidává ještě čtvrté personální cue. Příkladem řečového „cue“ je například dysfluence na začátku promluvy či ve slovech začínajících na p, t, k, m, b atd. Situační „cue“ může spustit neznámá situace, počet komunikačních partnerů atp. Dalším „cue“ je reakce balbutika na svou vlastní symptomatiku. To znamená, že symptom dysfluence obvykle vyvolává další dysfluence a poslední čtvrté personální „cue“ poukazuje na to, že koktavost může být vázaná na konkrétní osoby. Zakoktání se může například projevit při potřebě rozhovoru s autoritou (Lechta, 2004).

Důležité je také uvést tzv. percepční úzus komunikace (PÚK). V rámci komunikace každý z nás očekává, že za konkrétní časovou jednotku získáme od partnera v komunikační situaci určité množství informací. Balbutici s těžkou formou koktavosti v čase, který je ostatními vnímán jako adekvátní větě, nestačí říci nic. Balbutici jsou na čas jim věnovaný

v komunikaci citliví a s postupující chronicitou koktavosti jej vnímají i zkresleně ve smyslu jeho zkrácení (Lechta, 2004).

1.5.2 Nadměrná námaha

Dalším ze symptomů koktavosti je nadměrná námaha. Balbutik musí vynakládat značné úsilí i při běžné komunikaci, nejenom ve stresových situacích. Nadměrná námaha během řečového projevu balbutika je pro posluchače postřehnutelná i navenek. Projevuje se fyzickým úsilím při překonávání bloků artikulačního aparátu. Může mít různé projevy, které spadají pod pojem koverbální chování. To definujeme jako chování komunikátora během komunikačního projevu. Pakliže toto chování není narušeno, jeho podoba není nápadná, ale u koktavosti právě narušeno bývá a působí komunikační šum.

Typickými příznaky jsou různé grimasy, nápadná gestikulace, kývání ze strany na stranu, manipulace s oblečením (například zip, knoflíky), přešlapování z nohy na nohu, chytání krku, manipulace s prsty, ztráta zrakového kontaktu v okamžiku dysfluence atd. ... (Lechta, 2004). Do koverbálního chování řadíme také vegetativní příznaky jako například zčervenání či pocení (Lechta, 2010).

Uvádí se i časté potíže balbutiků s dýcháním (Bosshardt, 2008, in Lechta, 2010).

1.5.3 Dysfluence

Dříve se koktavost rozlišovala na klonickou a tonickou, což bylo značně zjednodušující. Klonická koktavost spočívá v opakování hlásek, slabik a slov (Lechta, 2004). Klonická koktavost zní jako „p-p-p-p-p-pět“ (Murray, 2006). Tonickou koktavost poté charakterizuje tlačení hlásek (Lechta, 2004). Typickým příkladem je vyslovení tímto způsobem „p- - - - - ět“ (Murray, 2006). V současné době se rozlišuje sedm typů dysfluencí, a to repetice, prolongace, interjekce, tiché pauzy, přerušovaná slova, nekompletní slovní zvraty a opravy (Shipley, McAfee, 1998, in Lechta, 2004). Interjekce, opravy a nekompletní slovní zvraty se mohou vyskytovat i u lidí netrpících balbuties, ovšem ne záměrně (Lechta, 2004). Pro bližší vysvětlení všech výše uvedených druhů dysfluencí si uvedeme na následující straně jejich přehled z knihy (Lechta, 2010, s. 102, in Mlčáková & Vitásková, 2013, s. 32).

- **Repetice**
Části slov / slabik – např.; „ba-ba-ba-basketbal.“
Celých slov – např.; „kolik jejeje ti let?“
Slovních zvrátů – např.; „já jsem já jsem já jsem byl doma.“
- **Prolongace**
Hlásek/slabik . např.; „pppppojd’me domů.“
Tiché prolongace – namáhavý pokus říci slovo, přičemž není slyšet zvuk
- **Interjekce**
Hlásek/slabik – např.; „já hm ... hm mám problém.“
Celých slov – např.; „já mám, ano, takový problém.“
Slovních zvrátů – např.; „já mám, je to prostě, problém.“
- **Tiché pauzy**
.-např.: „bylo to nádher-(pauza)-né.“
- **Nekompletní slovní zvraty**
-např.: „nevím, jestli si mohu ...pojd’me domů.“
- **Opravy**
-např.: „myslím, že půjdeme domů, na procházku.“

Koktavost se při psaní neprojevuje a při zpívání zcela výjimečně. Až 92 % balbutiků prý zpívá bez obtíží (Zuckrigl, 1966, in Lechta, 2004). Schopnost čtení je individuální. Někdo čte plynule, někomu to činí obtíže (Lechta, 2004).

Pro těžkou koktavost je typické povrchní, přerývané či nepravidelné dýchání. Omezenost projevu balbutika se projevuje i v rychlosti řeči (Lechta, 2004). „Mohou nápadně zrychlovat řeč, když si myslí, že budou fluentní, a nápadně zpomalit, anticipují-li úzkost (Gillam, 2000, in Lechta, 2004).

Výskyt dysfluence také roste s délkou mluvního projevu.

1.6 Chronická koktavost

Respondenti v našem výzkumu mají zkušenost s chronickou koktavostí, proto si ji blíže představíme.

Chronická koktavost se vyznačuje delším přetrváváním příznaků. Konkrétně deset let a více. Předchází ji koktavost incipientní neboli vznikající a fixující. Jedinci, kterých se tato koktavost týká, zpravidla pociťují velké obavy z komunikačních situací a potýkají se se značnou námahou při překonávání bloků (Mlčáková & Vitásková, 2013). Potýkají se také s logofobií. Přítomnost logofobie souvisí také s přítomností a frekvencí výsměchu (Lechta, 2004).

Chronická koktavost zpravidla nevymizí a je třeba se s ní nějakým způsobem naučit žít a hledat cesty k jejímu zvládnutí či smíření. 60–80 % případů se odstraní v dětství, často před adolescencí (Gillam, 2000, in Lechta, 2004). V dalších případech ale hrozí chronicita (Lechta, 2004). Chronická koktavost je o provázání dysfluencí s anticipací. Balbutici dokáží dokonale předvídat, kdy přijdou řečové problémy. Chování vzniklé v důsledku balbuties už je stereotypizované a každý jedinec trpící touto formou balbuties má svůj individualizovaný vzorec chování v rámci komunikace a různých mezilidských interakcí, kde je potřeba slovní projev. Zpravidla už nedochází k remisi, ale jedinci se může v nějakých situacích mluvit lépe. Dle výzkumu byly zjištěny tyto faktory ovlivňující plynulost řeči dospělých balbutiků – únava, požití alkoholu a rychlá řeč (Lechta, 2004). Samozřejmě to nejde vztáhnout obecně a mezi balbutiky jsou určité rozdíly. Myšlení je sebekritické. Na koktavost jsou pevně navázané negativní emoce a s tím souvisí i neurotické symptomy. Každodenně zažívaná bezmoc z koktavosti je pro jedince frustrující a může to mít za následek zoufalství, jež může někdy vést k sebevražedným myšlenkám či dokonce k pokusům o sebevraždu. Sebevraždu definujeme jako „*vědomé, úmyslné a dobrovolné ukončení vlastního života*“ (Horáček, Kesner, Höschl, Španiel et al., 2016, s. 295). Rizikové faktory vedoucí k sebevraždě jsou medicínské, biologické a psychické. Do medicínských faktorů spadají závažná či chronická onemocnění. Do psychických faktorů se řadí deprese, schizofrenie, těžké úzkostné poruchy, přítomnost traumatického zážitku v minulosti, aktuální stres, abúzus návykových látek, sebepoškozování a předchozí suicidální pokusy. Do biologických rizikových faktorů zahrnujeme dispozice pro nějaká psychiatrická onemocnění (Horáček et al., 2016).

Toto zoufalství si někteří balbutici mohou vybijet i agresí vůči druhým (Lechta, 2004). Frustrace je definována jako situace mající vliv na psychiku člověka, kdy se v jeho životě objeví překážky. Pochází z latinského slova *frusta*, které se překládá slovem marně (Křivohlavý, 2002). Balbutik se potýká se symptomy koktavosti, které znemožňují efektivní komunikaci. Snaží se mluvit plynule a bojovat s balbuties, avšak neustále se potýká se zmařením na cestě k cíli.

Pro představu uvádíme příklad slečny trpící chronickou koktavostí. „*Projevovala se závažnými tonickými blokádami trvajících až sedm sekund, zvláště ve slovech s bilabiálními souhláskami. Artikulace byla setřená, při řeči popocházela – obojí lze označit jako sekundární projevy koktavosti...Přivírala oči a oční kontakt udržovala jen minimálně. Když mluvila, oči se jí zalévaly slzami. Podle vlastních slov měla při řeči „hlavu v jednom ohni“*“ (kolektiv autorů, 2008, 47). Bylo zjištěno deset faktorů, pomocí kterých lze diagnostikovat chronickou koktavost:

- koktavost se rozvíjela současně s vývojem řeči,
- koktavost trvá deset a více let,
- dysfluence jsou – nebo byly – asociovány sice přechodným, ale generalizovaným pocitem ztráty kontroly nad projevem,
- jedinec dokáže predikovat úroveň plynulosti své řeči v dané situaci,
- jedinec má období plynulé řeči spojená s pocitem kontroly nad svým řečovým projevem,
- jedinec prožívá permanentní obavy z katastrofální ztráty fluence,
- jedinec identifikoval jednu anebo více modifikací produkce řeči, která obvykle (ale ne vždy) zlepšuje plynulost řeči,
- jedinec prožíval fáze fluence po intenzivním a vytrvalém období psychické a fyzické koncentrace na získání fluence, ale tuto úroveň koncentrace nebo fluence nedokázal dodržet,
- jedinec se převážně vnímá jako balbutik,
- jedinec zažívá fáze obsesivního soustředěného zaměření na úsilí o normální fluenci.

Na tvrzení, že jedinec dokáže predikovat úroveň plynulosti své řeči v dané situaci, nemají všichni odborníci stejný názor. Další z názorů je, že balbutik naopak nikdy neví, jak v dané situaci promluví. Na základě minulých zkušeností je formován jistým směrem, ovšem v konečném výsledku vždy na něj čeká překvapení, ať už je příjemné, či nikoliv (Murray, 2006).

1.7 Sociální dopad balbuties

Sociální dopad souvisí se self-efficacy. Tam, kde není přijetí druhými, chybí alespoň základní respekt, a nedaří se úspěšné sociální adaptaci, těžko se vytváří vysoké self-efficacy. A jak jsou balbutici bráni společností? Desetiletá výzkumná činnost v této

oblasti přišla se zjištěními, že balbutici jsou obětí veřejného stigma, negativních stereotypů a diskriminačního chování (St.Louis, 2015, in Boyle, Milewski & Beita-Ell, 2018).

„Četností výskytu je lze srovnat například s diabetiky. Jsou však mnohem víc izolováni. Tvoří menšinu, která dosud není ve své komplikované situaci nijak zvýhodněna, ba ani nejsou stanovena pravidla, jak by ostatní (většina) měli balbutikům vycházet vstříc. Veřejnost je o problémech balbutiků informována jen minimálně“ (Peutelschmiedová, 1998, s. 187).

Sociální izolaci, tedy nedostatek specificky lidských podnětů, snáší i dospělý jedinec s četnými obtížemi. Může mít závažné účinky na lidskou psychiku. Míra možného narušení psychiky je ovlivňována faktory jako jsou předchozí vývoj osobnosti, její celková stabilita, nebezpečí ohrožení života a také na míře dobrovolnosti, s jakou jedinec celou situací prochází. *„Porucha se může objevovat od mírné neurotické reakce přes depresi se sebevražednými pokusy až k projevům těžkého duševního onemocnění“* (Čáp & Dytrych, 1968, s. 38).

1.7.1 Koktavost ve škole

Abychom mohli přesněji určit sociální dopad balbuties ve škole, uvedeme nejdříve, čím se děti s balbuties liší od běžných dětí. *„Svou neschopností komunikovat vždy a za všech okolností přiměřeně svým přáním a potřebám. Jinak ne“* (Peutelschmiedová, 1996, s. 19). Komunikace je ovšem hlavní způsob dorozumění. Je všude vyžadována. Je nutná k prezentaci dovedností, k začlenění se do kolektivu a celkově k vyjádření sebe samého, vlastní osobnosti. Pokud je úzkost plynoucí z komunikace velká, projevuje se dvěma směry, a to do plachosti a agrese. (Peutelschmiedová, 1996). Učitel zabrání negativnímu sociálnímu dopadu koktavosti vstřícným a respektujícím postojem. Měl by k dítěti s koktavostí přistupovat se zájmem a neizolovat ho od ostatních. Dítě s koktavostí nesmí poznat, že je posuzováno nějak jinak (Dell, 1999). Výzkumy, jež jsou prezentovány v knize Peutelschmiedové (1996) zjistily u koktavých žáků – škola pro vadně mluvící – horší známky v porovnání s žáky bez řečového handicapu. Avšak poukazuje na to, že to bylo způsobené rezignací v důsledku řečového problému. Jiný výzkum uvedený ve stejné knize totiž prokázal vyšší inteligenci balbutiků v porovnání s žáky bez této vady. Je proto nesmírně důležité usilovat o úspěšnou adaptaci balbutiků, aby se neuchýlili v důsledku neporozumění a ostrakizace k beznaději a následné rezignaci na školu.

„Co si málo uvědomujeme, je ohrožení školní úspěšnosti koktavého dítěte. Někdy se z něho stává pouhý návštěvník školy. Paní učitelka ho nevyvolává. Bud' nechce dítě traumatizovat, nebo nemá dost času a trpělivosti, aby vyčkala jeho odpovědi. A dítě sedí v lavici, vnímá den ode dne méně, neúčastní se aktivně dění ve třídě, ztrácí souvislosti, ztrácí zájem, přichází jeden neúspěch za druhým“ (Peutelschmiedová, 1994, s. 61).

To má pak za následek již zmíněný horší prospěch (Peutelschmiedová, 1994). Čím více jakákoliv zdravotní indispozice, nemoc či postižení zasahuje nervovou soustavu dítěte, tím se zvyšuje riziko nezdravého psychosociálního vývoje (Matějček, 2001).

1.7.2 Koktavost v dalších sociálních interakcích

Škola je pouze jednou z oblastí, do které se promítá koktavost. Koktavost balbutika omezuje ve všech možných oblastech (Fraser & Perkins, 2007).

„Když jsem požádal jednu dívku o schůzku, odpověděla: tak špatně na tom ještě nejsem...Ale nejhorší ze všeho byla ta skutečnost, že jsem se cítil nejen bezmocný, ale také jako beznadějný případ. Otázky se jen hrnuly. Jak získám zaměstnání? Ožením se někdy? Založím rodinu? Cítil jsem se jako nahý v trní. Pomýšlel jsem na sebevraždu a jednou se o ni i pokusil“ (Fraser & Perkins, 2007, s. 83).

Negativní dopad balbuties na vztahy a integraci do společnosti (vztahy s rodinou, vrstevníky, kolegy a partnerské vztahy) potvrzují výsledky kvalitativní studie. Koktavost narušila vlastní vnímání respondentek, jejich vztahy, pracovní uplatnění a možnou kariéru, a také vnímání toho, jak je na ně ve společnosti pohlíženo. Respondentky uváděly nedostatek sociální opory a zkušenost se sociální izolací. Jedna z respondentek z níže uváděného výzkumu sdílela svou zkušenost, že z důvodu balbuties má ve škole málo přátel (Nang, Hersh, Milton, & Lan, 2018).

Sociální zkušenosti mají vliv na zlepšení či udržování koktavosti. Negativní stereotypy a stigma mohou narušovat úspěšnou sociální adaptaci. Dle výzkumu jsou šikované často děti s postižením než bez něj. Koktavost je bezpochyby handicapem. Důsledky šikování v dětství mohou zahrnovat zvýšenou sociální úzkost, izolaci, deprese, fyzické problémy, ekonomickou nesnázi, poruchy osobnosti a sebevražedné myšlenky desetiletí poté, co dětská viktimizace přestala (Blood, 2016, in Boden, van Stockum, Horwood & Fergusson, 2016; De Lara, 2016; Klomek et al., 2016; Sansen, Iffland & Neuner, 2014, Takizawa, Maughan & Arseneault, 2014).

Říčan (1993) šikanou označuje agresivní jednání, kterého se dopouští jedinec nebo skupina proti nějakému jedinci či skupině, kteří jsou určitým způsobem znevýhodněni a nemohou se efektivně bránit. Tento poznatek potvrzuje předchozí uvedený výzkum. Je náročné vymezit hranici, určující jaké chování spadá pod šikanu. Autor článku uvádí „*fyzické násilí, ponižující manipulace, nadávky, posměch*“ (Říčan, 1993, s. 209). Někteří autoři pod šikanu řadí i pomluvy (Besag, 1990, in Říčan, 1993). Situaci, kdy je jedinec ze skupiny vylučován a dochází k ostrakizaci, nazýváme nepřímou šikanou (Říčan, 1993).

2 SELF-EFFICACY

2.1 Definice

Podstatou self-efficacy je přesvědčení o vlastní způsobilosti podat určitý výkon a mít vliv na události ve svém životě (Bandura, 1994). Autorem pojmu je Albert Bandura, který s ním poprvé seznámil veřejnost r. 1977 (Smetáčková & Vozková, 2016). Doslovně se překládá jako vnímaná vlastní účinnost (Gillernová, Kebza, & Rymeš, 2011), vnímaná osobní účinnost (Hoskovcová, 2016), vědomí vlastní účinnosti (Bandura, 1997), vnímaná osobní zdatnost (Mareš, 2013), vnímaná sebevýkonnost (Nakonečný, 1996) či také jako sebeuplatnění (Janoušek, 2005). Závisí tedy na osobním přesvědčení o vlastních schopnostech a výkonnosti. Dvě osoby mohou mít tedy stejné schopnosti, ale rozdílné self-efficacy zapříčiní odlišné výkony (Bandura, 1997). Self-efficacy determinuje, jak se lidé cítí, jak myslí a jak motivují sami sebe a své chování. Zahrnuje kognitivní, motivační, emoční / afektivní a výběrové procesy. Self-efficacy se promítá do výsledného chování a zároveň je i příčinou konkrétního chování (Bandura, 1994).

Self-efficacy významně ovlivňuje psycho-sociální faktory. Například vysoké self-efficacy podněcuje k aktivní účasti na komunikačním procesu (Boyle et al, 2018). V rámci self-efficacy působí tři hlavní skupiny faktorů, jimiž jsou chování, vnitřní osobnostní dispozice a vnější prostředí (Kebza, 2006).

2.2 Vysoké a nízké self-efficacy

Vysoké self-efficacy vylepšuje vlastní výkon a celkovou osobní pohodu v jednotlivých aspektech života jedince. Těžké úkoly vnímají jako výzvy, jimž dokážou čelit, nikoliv jako hrozby, kterým by bylo třeba se vyhnout. Při neúspěchu své snahy ještě zvýší, nepolevují. Neúspěch prezentují jako důsledek nedostatečné snahy či chybějících kompetencí a dovedností, což jak sami vnímají, je ovlivnitelné. Mají zkrátka kontrolu nad chodem událostí, a to i navzdory překážkám (Bandura, 1994).

Lidé s nízkým self-efficacy pochybují o svých schopnostech. Náročné úkoly vidí jako hrozby a vyhýbají se jejich plnění. Mají nízké ambice a slabou snahu k dosažení cíle. Neustále se soustředí na špatné výsledky místo toho, aby se koncentrovali na to, jak být úspěšnější. Neúspěch si vykládají jako nedostatek vlastních schopností. Jsou snadnými oběťmi stresu a deprese. (Bandura, 1994). Kvůli své nedůvěře ve své schopnosti upadají do hluboké beznaděje a ztrácejí motivaci se snažit. Dostávají se tudíž do „bludného kruhu“. (Bandura, 1997). *„Zkrátka čím méně člověk věří, že svou činností může dosáhnout nějakého výsledku, tím menší má důvod, aby se vůbec snažil“* (Indráková, 2011, s. 17).

Vliv self-efficacy je pěkně shrnut v citátu Henryho Forda: *„Ať už si myslíte, že to zvládnete, nebo ne, většinou budete mít pravdu“* (Indráková, 2011).

2.3 Zdroje self-efficacy

Bandura rozlišuje čtyři hlavní zdroje, na jejichž základě se tvoří self-efficacy. Řadí sem vlastní výkony a úspěchy, zprostředkovanou zkušenost, verbální přesvědčení a emoční nabuzení a fyziologický stav (Bandura, 1994).

2.3.1 Vlastní výkony a úspěchy

Naše self-efficacy formují minulé výkony a úspěchy. Negativní zkušenosti s vlastním výkonem se promítají negativně do dalších výkonů a naopak (Bandura, 1994).

2.3.2 Zprostředkovaná zkušenost

Při zprostředkované zkušenosti využíváme jiných lidí jako modelů v obdobné situaci či s podobnou charakteristikou (Bandura, 1994). Když jedinec vidí někoho podobného uspět v určité situaci, může to jeho vlastní self-efficacy zvýšit (Bandura, 1997).

2.3.3 Verbální přesvědčení

Dalším zdrojem self-efficacy je verbální přesvědčení. Lidé, kteří jsou přesvědčováni, že jsou schopni dosáhnout nějakého konkrétního cíle, ovládají své síly k dosažení vytyčených aktivit na rozdíl od lidí, kteří o sobě pochybují. Pozitivní verbální přesvědčování by mělo mít ale reálný podklad. Povzbuzování

v nerealistických přesvědčeních vede pouze k selhání a má za následek naopak sníženou míru přesvědčení o vlastních schopnostech. Jedinec je pak frustrovaný z toho, že něco, čeho se obával a v čem byl podporován, nevyšlo a vnímaná vlastní účinnost se devaluje (Bandura, 1997). K tomu vede také zúžení aktivit na cestě k cíli a podkopávání motivace jedince (Bandura, 1994).

Je obtížnější působit verbálními prostředky pozitivním povzbuzováním, než snižováním sebevědomí a vyjadřováním pochybností (Bandura, 1994).

2.3.4 Emoční nabuzení a fyziologický stav

Naše tělo vysílá různé impulsy ohledně emocí a jejich interpretace má právě i vliv na self-efficacy. U lidí, kteří mají vysoké self-efficacy jsou vnímány afektivní činitele jako povzbuzující motivační prvek. Oproti tomu lidé s nízkým self-efficacy, vnímají afektivní činitele jako oslabující a činící je zranitelnější (Bandura, 1994).

Pozitivní nálada zvyšuje vnímanou vlastní účinnost a sklíčenost ji naopak snižuje (Bandura, 1997).

Žádoucí je tedy snížit stresové reakce lidí a sklon k negativnímu prožívání. Nejde totiž o sílu emoční reakce a fyzické reakce, ale o to, jak je vnímána a interpretována (Bandura, 1994).

2.4 Procesy zprostředkující self-efficacy

Celkem existují čtyři hlavní procesy, skrze něž self-efficacy ovlivňuje lidské fungování (Bandura, 2004). „*Percepce self-efficacy ovlivňuje podle A. Bandury myšlenkové vzorce, jednotlivé prováděné aktivity, ale též emocionalitu, zejména v kontextu celkového emočního vzrušení a aktivace (arousal)*“ (Kebza, 2005, s. 97)

2.4.1 Kognitivní procesy

Účinky self-efficacy na kognitivní procesy se projevují různými způsoby. Naše anticipační myšlení ovlivňuje chování a míra vnímané vlastní účinnosti se pak odráží ve volbě cílů. Osoby s vysokým self-efficacy si vybírají náročnější cíle a pociťují vůči nim pevnější závazek. Vytváříme si tzv. scénáře, které pak zkoumáme. Lidé s vysokým self-efficacy budují pozitivní scénáře, které jsou jim oporou na cestě k cíli. Oproti tomu lidé s nízkou mírou self-efficacy mají scénáře plné porážek, selhání a neustále přemítají o tom, co vše se může ještě pokazit (Bandura, 1994).

Hlavním úkolem je naučit se efektivně ovládat myšlení a to hlavně v situacích, které mají valný dopad na konkrétního jedince (Bandura, 1989).

Díky vysoké míře self-efficacy člověk obtojí tváří v tvář náročným životním situacím. Oproti tomu člověk s nízkou mírou vnímané vlastní účinnosti se v rámci obtížných požadavků nechává vyrušit zneklidňujícími myšlenkami, čímž se snižuje i jeho motivace a následně s tím souvisí i pokles výkonu. Lidé, kteří mají vysoké self-efficacy si udržují racionální myšlení při cestě za svými cíli a to jim pomáhá k dobrým výsledkům (Bandura, 1994).

2.4.2 Motivační procesy

Lidé se motivují na základě kognitivních scénářů. Na základě scénářů očekávají určité výsledky dané vytyčené aktivity. Sumarizují si sami v sobě, jestli jsou v dané činnosti kompetentní. Pro svou domnělou neschopnost se mnohdy vzdávají atraktivních cílů. Self-efficacy neovlivňuje motivaci pouze ve směru výběru konkrétních cílů a zavrnutí jiných, ale i v rámci vynaložené míry úsilí. Jak již bylo napsáno výše, lidé s nízkou mírou self-efficacy se snadno vzdávají (Bandura, 1989).

Existují tři různé formy kognitivních motivačních faktorů, na kterých byly postaveny různé teorie. Ty zahrnují kauzální příčiny, očekávané výsledky a uznané cíle. Self-efficacy má také vliv na atribuční procesy. Lidé, kteří si připadají schopní a vnímají vlastní zdatnost, připisují své selhání nedostatečnému úsilí. Naopak lidé s nízkou mírou vnímané účinnosti přisuzují svůj neúspěch své vlastní neschopnosti (Bandura, 1994).

2.4.3 Emoční procesy

Vnímaná vlastní účinnost má vliv na to, kolik stresu a deprese zažívá daný jedinec v obtížných a nějakým způsobem ohrožujících situacích.

Nízké self-efficacy tedy může vyvolat úzkost. Lidé, kteří totiž věří, že obtojí v náročných situacích, nemají rušivé myšlenky plné pochybností, které odvádí pozornost a soustředí se plně na danou situaci. Oproti tomu lidé, kteří věří, že nemohou zvládat dané situace, se neustále zabývají neúspěšnými strategiemi. Jsou velmi úzkostní. Mnoho aspektů z jejich prostředí považují za ohrožující. Závažnost potenciálních hrozeb zvětšují a obávají se věcí, které by se vyskytly zřídka. Aspekt úzkosti je tedy ovlivňován dvěma směry, tím, jak si lidé myslí, že jsou schopní zvládat zátěžové situace, ale i tím, jaké mají self-efficacy ohledně práce s rušivými

myšlenkami. Úzkost vytváří vědomí toho, že jedinec nedokáže rušivé myšlenky vypustit. Mnoho depresí vzniká na základě deprimujícího hloubavého myšlení (Bandura, 1994).

Velký význam má také sociální opora. Mezilidské vztahy mohou sloužit totiž jako vzor, jak řešit své obtížné situace. „*Neschopnost vytvářet přátelské a jiné mezilidské vztahy zvyšuje zranitelnost k depresi, a to hlavně prostřednictvím sociální izolace*“ (Bandura, 1994, s. 6).

Lidé s vnímáním neúspěšného zvládnání zátěžových situací aplikují vyhýbavé chování. Platí, že čím vyšší self-efficacy je, tím jsou lidé i v ohrožujících situacích odvážnější.

Self-efficacy má vliv i na biologické systémy, které řídí zdraví. Stres byl zahrnut mezi faktory, které přispívají k mnoha fyzickým poruchám. Opět to nejsou samotné stresující události, jež člověka oslabují, ale vnímání toho, že je jedinec nemůže řídit. „*Vystavení se stresorům se schopností mít nad nimi kontrolu nemá žádné nepříznivé biologické důsledky, ale vystavení se stejným stresovým faktorům, aniž by bylo možné je ovládat, narušuje imunitní systém*“ (Bandura, 1994, s. 6). Zhoršení imunitní funkce zvyšuje náchylnost k infekci, přispívá k rozvoji fyzických poruch a zrychluje vývoj onemocnění. Platí, že čím silnější je self-efficacy, tím úspěšnější jsou lidé v boji s nemocí a v přijímání zdravých životních návyků do jejich životního stylu (Bandura, 1994).

Nízké self-efficacy při zvládnání zátěže totiž aktivuje autonomní reakce, která vede k sekreci katecholaminů a uvolnění endogenních opioidů (Bandura, 1997).

2.4.4 Výběrové procesy

Víra ve vlastní účinnost může ovlivňovat výběr prostředí a činností. Již výše bylo zmíněno, že čím větší je self-efficacy, tím odvážněji lidé následují své sny. Volba a rozvoj kariéry je jedním příkladem síly self-efficacy. Čím vyšší je self-efficacy, tím širší je rozsah možností kariéry, které zvažují a s o to větším zájmem přistupují k dosažení daného zaměstnání (Bandura, 1997).

2.5 Obecné a specifické self-efficacy

Jak již bylo uvedeno výše, Albert Bandura vymezuje self-efficacy jako víru ve vlastní schopnosti organizovat a vykonávat aktivity, které jsou potřebné k dosažení daných

výsledků (Bandura, 1997). Je to ta složka sebevědomí, která se týká dosažení žádoucího cíle (Říčan, 2010). Bandura vnímá self-efficacy jako specifický proměnlivý konstrukt v závislosti na konkrétních oblastech nikoliv jako globální vlastnost (Bandura, 2006). „Uplatňuje teorii vnímaného sebeuplatnění v rozmanitých oblastech společenské praxe, mimo jiné na pracovní aktivitu člověka“ (Výrost & Slaměník, 2008, s. 157). Dalším příkladem specifického pojetí self-efficacy je matematické self-efficacy či jazykové self-efficacy (Smetáčková & Vozková, 2016). Úroveň self-efficacy se tedy liší napříč různými situacemi a úkoly (Wood & Bandura, 1989, in Voženílek et al., 2017).

Obecné self-efficacy je naopak přesvědčení o schopnosti člověka, že dokáže zvládnout širokou škálu vlastních požadavků (Luszyńska, Scholz & Schwarzer, 2005).

Self-efficacy u lidí s balbuties predikuje jejich účast na komunikaci (Bandura, 1986, in Boyle et al., 2016). Platí, čím vyšší self-efficacy, tím větší účast na komunikaci a odvaha zúčastnit se komunikačního procesu. Vyjadřuje, jak moc si jedinec věří, že v dané situaci bude schopen komunikovat a situaci z tohoto aspektu zvládne. Self-efficacy zde vyznívá jako specifické, ovšem koexistuje a spolupracuje na ovlivňování psychosociálních faktorů (Boyle, et al., 2016). Jak již bylo napsáno výše, koktavost má široký dopad na valnou část životních oblastí člověka.

2.6 Vývoj self-efficacy

Během období střední dospělosti člověk začíná bilancovat a mohou se objevit pocity tlaku a ohrožení ze strany mladé generace (Bandura, 1997).

Jednotlivá období lidského života představují určité konkrétní požadavky pro úspěšné fungování člověka. V průběhu života se také mění cesty směřování a společenská uspořádání, jichž je součástí. To má za následek i fakt, že lidé jinak regulují a hodnotí své životy napříč jejich životní cestou. Působí zde i souhra různých vlivů ve stále se měnící společnosti (Bandura, 1997).

Popíšeme si, jak se utváří a restrukturuje self-efficacy v jednotlivých údobích života.

2.6.1 Původ osobní účinnosti

Děti, které cítí, že dokážou vyvolat změnu v prostředí svým chováním, se na své chování více zaměřují a jsou kompetentnější v další regulaci okolních podmínek. Rozvoj smyslu pro osobní účinnost ale vyžaduje více, než pouze efektivní zásah dle svých

požadavků na okolí kojence. Kojenec musí začít odlišovat sebe i ostatní. To se naučí v rámci rostoucích osobních a sociálních zkušeností (Bandura, 1994).

2.6.2 Vliv rodiny na osobní účinnost dítěte

Výzkumem byl zjištěný vztah mezi self-efficacy rodičů a dětí. Self-efficacy rodičů zvyšuje self-efficacy dětí a self-efficacy dětí snižuje depresi rodičů (Urbánek & Čermák, 1997).

Malé děti získávají znalosti o svých schopnostech s rozšiřujícím se repertoárem oblastí fungování. Musí se rozvíjet a zdokonalovat se ve fyzických schopnostech, sociálních kompetencích a dále jazykových a kognitivních dovednostech, aby si uměly poradit v každodenních situacích (Bandura, 1997).

Herní činnost a průzkum okolí rozvíjí senzomotorickou schopnost a následně i vnímanou vlastní účinnost. Rodiče k tomuto dopomůžou vytvářením bohatého prostředí a umožněním jeho průzkumu. Pakliže jsou důslední a přebírají zodpovědnost za chování dítěte, ale zároveň umožňují jeho autonomii a to všechno s emoční podporou dítěte, pak mívají obvykle děti s vnitřním místem řízení. Rodiče, kteří jsou naopak méně citliví, odmítaví a dítě zanedbávají nebo naopak mu poskytují i přehnanou protektivní péči, mají pravděpodobně dítě s externím místem řízení (Bandura, 1995).

Prostřednictvím rozvíjení jazyka děti mohou uvažovat o tom, co jim druzí říkají o jejich schopnostech, a tím si do svého self-efficacy zahrnují, co mohou a nemohou (Bandura, 1997). Toto je příkladem sociální persuaze, kdy je self-efficacy ovlivňováno druhými osobami (Blatný & Plháková, 2003). Výše v textu používáme Bandurovo označení zvyšování self-efficacy pomocí vlastních výkonů a úspěchů.

Jak děti rostou, objevuje se též srovnávání se sourozenci a vrstevníky (Bandura, 1994). Prvorozené děti prý mívají větší self-efficacy. Je to spojené s větší odpovědností, která je jim přisuzována. Také se jim dostává větší pozornosti od rodičů, díky čemuž mají více příležitostí k růstu self-efficacy prostřednictvím získávání odpovědí ze svého okolí.

2.6.3 Rozšíření sebeúčinnosti prostřednictvím vlivu vrstevníků

Dětské testování self-efficacy se mění. Vrstvají do stále větší komunity. Vrstevníci jsou další skupinou, která rozšiřuje vědomí o jejich schopnostech. Ti, kteří jsou nejvíce zkušenější a kompetentní, slouží jako modely žádoucího chování. (Bandura, 1997). V tomto případě je self-efficacy upevňováno pomocí zástupného chování. Dítě si řekne: „*Když to*

svedou jiní, proč bych to nesvedl já“ (Blatný & Plhánková, 2003) Výše v textu toto uvádíme pod názvem zprostředkovaná zkušenost. Děti jsou obzvláště citlivé na postavení mezi vrstevníky, a to především v činnostech, které určují prestiž a popularitu. Děti mezi vrstevníky upřednostňují ty, které mají podobné zájmy a hodnoty (Bandura, 1997). Vrstevníci mají výrazný vliv na vývoj a ověřování self-efficacy u konkrétní osoby. Jestliže má daný jedinec narušené či ochuzené vztahy a se svými vrstevníky nevychází, nepříznivě to ovlivňuje růst vnímané vlastní účinnosti. Vede to k nízkému self-efficacy. Je to „bludný kruh“, protože nízké self-efficacy vytváří v jedinci samém překážky k úspěšnému navázání vztahů a celkové adaptaci mezi vrstevníky. Může to vést až k sociální izolaci (Bandura, 1994). Následný nedostatek interpersonálních i společenských podnětů může výrazně negativním směrem ovlivnit osobnost i její psychické a mnohdy tělesné zdraví a též správnou sociální funkci (Čáp & Dytrich, 1968).

2.6.4 Self-efficacy v adolescenci

Každé období přináší nové výzvy pro posun v účinnosti. Adolescenti se postupně přibližují k dospělosti a musí se naučit převzít plnou odpovědnost téměř ve všech životních oblastech (Bandura, 1997). *„Primárním vývojovým úkolem adolescenta je vytvoření identity, která umožní odpoutání od rodičů a dosažení takové míry autonomie, která umožní samostatné fungování ve světě“ (Thorová, 2015, s. 416). To zahrnuje mj. dokončení vzdělání a vyřešení otázky profesního směřování. (Bandura, 1997). Langmeier a Krejčířová (2006) přidávají k úkolům adolescenta dále objasnění identity zájmové, sexuální a hodnotové, k níž patří přijetí víry či duchovní orientace. „Mladý člověk v tomto období hledá odpověď na řadu základních otázek: „kým jsem a jaký jsem, kam patřím, kam směřuji, jaké hodnoty jsou v mém životě nejvýznamnější“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, s. 160). Důležitým úkolem adolescence je přijmout svoji jedinečnost, což je náročnější u adolescentů potýkajících se s handicapem (Vágnerová, 2007). Výše zmíněné probíhá prostřednictvím sebeuvědomování. „Mladý člověk si zřetelně uvědomuje, jak intenzivně prožívá, jak myslí a jak komunikuje s druhými lidmi. Je si vědom svých emocionálních prožitků, svých potřeb a přání“ (Macek, 2003, s. 7).*

Velmi rizikovým faktorem je v adolescenci osamělost, jež pozitivně koreluje s pozdějšími kardiovaskulárními rizikovými faktory, jako jsou vysoký tlak, vysoký cholesterol a vysoký body mass index. Adolescent také velmi pečlivě sleduje, jak jej druzí hodnotí. Podléhá jejich vlivu a je přecitlivělý na jejich hodnocení. Typické je též porovnání

s vrstevníky, které může ve vážnějších případech vést až k psychickým problémům (Thorová, 2015).

Self-efficacy je klíčovým zdrojem v rozvoji sebe samého. Má vliv na to, zda jedinec smýšlí optimisticky nebo pesimisticky. Vnímaná vlastní účinnost se také podílí na předvídání překážek a příležitostí. Vysoké self-efficacy vede k úspěšné adaptaci a k nastolení pozitivních změn v životě (Bandura, 2003). Adolescenti rozšiřují a posilují své self-efficacy tím, že se učí, jak řešit potenciálně obtížné záležitosti. Pakliže jedinec nečelí problematickým situacím, je špatně připravený na zvládnutí potenciálních potíží (Bandura, 1994).

Úspěšnost přechodu do dospělosti závisí na síle self-efficacy, která vznikla prostřednictvím zkušenosti s vlastními výkony a úspěchy. Mladí, kteří vstupují do dospělosti s nízkým self-efficacy, se potýkají se zranitelností a vlastní neschopností vyhovět novým požadavkům (Bandura, 1997).

2.6.5 Self-efficacy v dospělosti

Dospělost je období, kdy se lidé musí vyrovnat s mnoha novými požadavky vyplývajícími z trvalých partnerství, manželských vztahů, rodičovství a profesní kariéry. Předpokladem k úspěchu je opět vysoká vnímaná vlastní účinnost. Ta dopomáhá i k vybudování kariéry. Sociální dovednosti a sebereflexe přispívají k úspěchu v kariéře mnohem více, než odborné pracovní dovednosti. Schopnost emoční regulace a zvládnutí myšlenkových procesů self-efficacy zvyšuje (Bandura, 1994). Právě stabilizace emočního prožívání je jedním ze znaků mladé dospělosti. Zvládnutí tohoto úkolu vede k emoční resilienci (Vágnerová, 2007).

V průběhu druhé poloviny mladé dospělosti bývá nahlíženo na vztahy z jiné perspektivy. Redukuje se četnost kontaktů a narůstá jejich kvalita. Vztahy jsou hlubší a trvalejší. Role v rodičovství a v manželství zahrnuje i sociální vazby na vzdělávací, zdravotnická aj. zařízení (Vágnerová, 2007). Základem je, že mladý dospělý se dostává do mnoha nových sociálních situací, se kterými si musí poradit. „*Teritorium tohoto věku je celý svět*“ (Vágnerová, 2007, s. 12).

2.7 Self-efficacy a koktavost

Balbutici se odlišují od svých vrstevníků v self-efficacy pro slovní plynulost. Jak již ale bylo napsáno výše, koktavost se může promítat do všech životních oblastí balbutika.

Dospělí, kteří koktaví, zažívají sníženou kvalitu života ve společenské oblasti a také v oblasti duševního zdraví (Craig et al., 2009 in Carter, Breen, Yaruss & Beilby, 2017). Výše bylo již uvedeno, že koktavost řadíme pod chronická onemocnění a u chronicky nemocných pacientů byly vyzorovány jisté odchylky chování oproti chování zdravých lidí (Křivohlavý, 2002). „*Odchylky se týkaly jak jejich vnitřního prožívání této chronickou nemocí změněné situace, tak jejich sociálního života – jejich vztahu a jednání s druhými lidmi*“ (Křivohlavý, 2002, s. 130). Balbutici se potýkají s pocity utrpení, bezmoci, strachu a sociální úzkosti. Prožívají rozpaky v důsledku nemožnosti se vyjádřit, což následně vede k prožívané frustraci (Beilby, Byrnes, Meagher, & Yaruss, 2013; Corcoran & Stewart, 1998, in Carter et al., 2017).

Vyšší úroveň self-efficacy, sebehodnocení a sociální opory předpovídají lepší kvalitu života. Vnímaná vlastní účinnost je ochranným faktorem, který vyrovnává negativně působící vlivy balbuties na kvalitu života balbutiků a na wellbeing (Boyle, 2015, in Carter et al., 2017).

Koktavost je spojena se závažnou formou sociální fobie, která se negativně promítá do situací v životě balbutika. Dospělí balbutici se zpravidla vyhýbají situacím, kdy shledávají komunikaci jako obtížnou. Konkrétně je to kvůli strachu z ponížení a negativního hodnocení jinými. S tím souvisí zmeškané příležitosti v životě a celkové stažení se balbutika do svého vnitřního světa. Jednotlivci s vyšší self-efficacy pro slovní plynulost se rychleji zapojují do společenských událostí vyžadujících slovní projev, čímž se opět posiluje jejich self-efficacy. Self-efficacy má pozitivní dopad napříč všemi životními oblastmi balbutika. Dospělí balbutici s vysokým self-efficacy mají méně narušené různé oblasti života a není tam tak patrné znevýhodnění (Carter et al., 2017).

Byla odhalena souvislost mezi věkem, vnímanou vlastní účinností, reakcemi na koktavost a komunikací v každodenním životě a následný celkový dopad balbuties. Jak jedinec stárne, self-efficacy se zvyšuje a míra dopadu balbuties na životní oblasti jedince klesá (Carter et al., 2017).

Balbutici mají pocit, že nežijí život, který by byl autentický. V důsledku strachu z koktavosti nežijí, tak jak chtějí, ale dle jejich aktuální míry self-efficacy pro slovní plynulost aplikovanou na konkrétní situace. Vyhýbají se komunikačním situacím, ve kterých věří, že by se jim nemluvilo dobře. V jejich životě dochází k vynechání a absenci příležitostí v osobní, profesní a sociální oblasti (Carter et al., 2017). „*Překážkou na cestě daného člověka k vytčenému cíli se může stát právě nemoc či nepříznivě změněný zdravotní stav. Tato skutečnost se pak projeví v ukazateli jeho kvality života*“ (Křivohlavý, 2002, s.

97). Kvalitou života člověka se v tomto směru rozumí míra spokojenosti v rámci cesty za vytyčeným životním cílem. Tato míra spokojenosti se projevuje i po emoční stránce (Křivohlavý, 2002).

Lidé s vyšším self-efficacy prokázali zvýšené sebevědomí ve slovní komunikaci. Naopak jedinci s nízkým self-efficacy vyjadřovali strach z verbální komunikace, proměnu sebedůvěry v komunikaci v závislosti na posluchači a komunikačním procesu.

„Je to téměř závislé na tom, s kým mluvím. Jestliže jsem v komunikaci plynulá, jsem pak i velmi klidná. Umím pak hovořit sebevědomě a se sebeovládáním. Pokud čekám, že nebudu moci nic říct plynule, snížím účast a vstupy v konverzaci nebo poskytnu velmi jednoduchou odpověď“ (Carter et al., 2017, s. 20).

Komunikace může být narušena jak v osobních vztazích, tak při formální komunikaci. Z osobních vztahů si níže probereme partnerské a manželské vztahy, rodinné vztahy a přátelské vztahy. Osobní vztahy jsou definovány jako individuálně významné vztahy jedince k jemu nejbližším osobám. (Harold, 1979, in Výrost & Slaměník, 2008). Škola je pojmána jako formální instituce, avšak mohou tam také vzniknout osobní vztahy mezi spolužáky. Také si probereme vliv balbuties na komunikaci ve společnosti obecně.

2.7.1 Self-efficacy a koktavost ve škole

Vnímaná vlastní účinnost má vliv na to, jakým směrem se lidé ubírají ve svém životě, a dle její intenzity si člověk vybírá druh školy. Rozhoduje se na základě vnímaných vlastních kompetencí (Pajares, 2006). Balbutik je při výběru školy znevýhodněn z důvodu uvědomované verbální méněcennosti. Působí zde silný depresivní tlak sebeuvědomování si omezených verbálních schopností a také uvědomění zažitých postojů k balbuties ze strany společnosti. Volbu studia u balbutika tedy ovlivňuje vada řeči a ta má též vliv i na zařazení do zaměstnání. Lidé s balbuties se vyhýbají profesi vyžadující a založenou z valné části na verbální komunikaci (Peutelschmiedová, 1994).

Koktavost ovlivňuje i adaptaci balbutika ve škole a komunikaci ve školním prostředí.

„Rozpomněla se na příležitostnou koktavost ve škole, až do dospívání to nebyl žádný problém. Ale potom se to zhoršovalo. Nemohla promluvit, když na ni ve škole při vyvolání přišla řada. V těch chvílích prožívala okamžiky silné frustrace a rozpaků. Podobně to pokračovalo i na vysoké škole. Jeden ročník dokonce opakovala, protože odmítla ústní zkoušení“ (kolektiv autorů, 2008, s. 71).

Většina balbutiků raději ve škole řekla slovo „nevím“ ze strachu z následných potíží v komunikaci, i přestože správnou odpověď věděli. Poté přichází pocit zahanbení. Studenti trpící koktavostí mají jistou předtuchu, očekávání řečových obtíží, která je odvádí od okolního světa a strach z balbuties je zasáhne do té míry, že nevnímají realitu kolem a řeší pouze očekávané dysfluence a s tím související předvídané negativní hodnocení ze strany ostatních posluchačů (Fraser & Perkins, 2007). „*Neustále trpím obavami ze své řeči. Neustále přemítám, co si o tom myslí ostatní a to narušuje mé sebevědomí*“ (Carter et al., 2017, s. 20). Zaměření na sebe a na svou prožívanou úzkost je dále umocněno fyziologickými obtížemi, jako jsou například svírání žaludku, třes nohou a rukou a dalšími příznaky ... Kolektiv autorů (2003) uvádí v rámci kazuistiky jedné pacientky rozpor mezi vnímanou akademickou účinností a řečovým self-efficacy. Pacientka zmiňuje, že ve škole mohla excelovat a poukazovala na své vysoké IQ. Její nízké řečové self-efficacy ovšem vedlo k rozpakům, když měla promluvit a prodat své znalosti.

Obtíže se mohou objevit i v adaptaci mezi spolužáky a v navázání bližších vztahů. Balbuties vytváří komunikační šum a bariéru mezi balbutikem a posluchači. Lidé trpící balbuties jsou fixováni na hodnocení ostatními a obávají se posměchu (Fraser&Perkins, 2007). „*Potom jsem začal koktat, za což se mi děti posmívaly, takže když jsme hráli nějakou hru, byl jsem vlastně rád, že můžu hrát indiána, který nemusí říct ani slovo*“ (Murray, 2006, s. 23).

Balbutici mohou pociťovat obtíže při čtení nahlas, při vyvolání učitelem a při diskuzích ve třídě. Nesnáze balbutici mohou zažívat při ústních prezentacích a referátech. Murray (2006) ve své autobiografii uvádí svůj příklad obtíží při veřejné prezentaci ve škole.

„*Pomalů jsem vstal. Tváře ostatních mi připadaly rozmazané... Když jsem začal mluvit, podařilo se mi zaseknout hned na první slabice. Vůbec to nešlo. Snažil jsem se pořádně nadechnout. Trhal jsem hlavou ze strany na stranu, zleva doprava. Zaslechl jsem z publika nějaké nervózní narážky. Zakroutil jsem ústy, vystrčil jazyk, protáhnul se a zakroutil očima. Opět ze mě nic nevyšlo kromě mého napjatého brblání. Celý jsem zčervenal*“ (Murray, 2006, s. 32).

2.7.2 Self-efficacy a koktavost v pracovní oblasti

Podle Vágnerové (2000) ti, kteří o volbě budoucí profese handicapovaných rozhodují, nejsou v mnohých případech ochotni připustit, že handicapovaný bude schopen

adaptace na pracovní výkon. Handicapovaný má zpravidla ale kompenzační postupy ke zvládnutí této situace. Je důležité dát postiženému jedinci příležitost. Jinak to může přispívat k jeho nízkému self-efficacy.

2.7.3 Self-efficacy a koktavost v partnerských vztazích

Vnímaná vlastní účinnost balbutika se promítne i do partnerského a manželského vztahu. Self-efficacy manžela balbutika si uvědomuje i jeho manželka jakožto blízká důvěrná osoba (Peutelschmiedová, 1994).

Většina manželských dvojic přiznávala, že jejich společenský život je omezenější, neúčastňují se příliš večírků, méně telefonují. U některých párů existovaly společenské styky s užším kroužkem přátel. Některé manželky uváděly příklady až úsměvných strategických pokusů svých manželů – balbutiků vyhnout se verbálnímu kontaktu (Peutelschmiedová, 1994, s. 78).

Peutelschmidová (1994) popisuje problémy balbutiků při svatebním obřadu, kdy oddávající narušoval obřad různými znameními a náznaky ve snaze balbutikovi pomoci k lepšímu slovnímu projevu. V některých případech byl využit také psychiatr či hypnotizér.

Obtíže z důvodu balbuties se mohou objevit i v navazování partnerských vztahů. Kolektiv autorů (2003) uvádí ve své kazuistice příklad pacienta, který mluvil o tom, že balbuties vnímal jako příčinu neschopnosti oslovit nějakou slečnu. Prý měl dost příležitostí, ale bál se jich vždy využít. Pociťoval strach z možných negativních reakcí na symptomy balbuties.

2.7.4 Self-efficacy a koktavost v rodinných vztazích

Bezradnost jedince vyplývající z nízkého self-efficacy se přenáší i na rodinné příslušníky a správná reakce rodiny na projevy koktavosti u balbutika má vliv i na jeho self-efficacy. Z tohoto důvodu si popíšeme časté reakce rodiny na balbuties svého potomka. Jak již bylo popsáno výše, u dětí může incipientní neboli začínající koktavost odeznít v důsledku podpůrné a vhodné reakce rodičů na balbuties dítěte. Cílem je, aby si dítě neuvědomovalo onen handicap. Řada rodičů své dítě „chrání“ před komunikací v různých situacích a vyřazují jej z nich, avšak tato strategie není příliš efektivní z hlediska budoucího vývoje balbuties. (Murray, 2006). I s postupujícím věkem balbutika je vhodné,

aby se rodiče drželi bezmezného přijetí a nedávali najevo známky netrpělivosti a rozrušení v důsledku balbuties dítěte.

2.7.5 Self-efficacy a koktavost v přátelských vztazích

Přátelství vzniká, když se obě strany cítí důležité a uznávané. Přátelství je vymezeno jako „*trvalý vztah založený na pozitivních emocích a důvěře*“ (Hartl & Hartlová, 2015, s. 462). Součástí přátelství je i ochota vzájemné pomoci. V knize jsou zmíněna přátelství, kdy se balbutikovi s přáteli mluvilo příjemněji, jelikož tam byla důvěrná atmosféra s pociťovaným bezmezným přijetím druhou stranou (Murray 2006).

2.7.6 Self-efficacy a koktavost ve společnosti

Společnost má stěžejní význam pro rozvoj a uplatnění každého člověka. Určuje normy, vzory, hodnoty a ideály chování. (Vágnerová, 2002). Klade tudíž na člověka v tomto směru určité nároky, a očekává od něj konkrétní chování. Vymezení normality, toho, co je ve společnosti žádáno „*závisí na aktuální úrovni poznání v dané společnosti*“ (Vágnerová, 2002, s. 22). Projevy, které se vymykají běžné zkušenosti, jsou považovány za abnormální v důsledku nesrozumitelnosti.

V podkapitole sociální dopad balbuties již bylo uvedeno, že balbutici se potýkají s veřejným stigmatem až diskriminací. „*Stigma obecně znamená znehodnocující přívlastek, který může být příčinou diskriminace svého nositele*“ (Ocisková & Praško, 2015, s. 11). Je odvozeno z řeckého slova, jež se vztahuje k tetování či vypálenému znamení (Hinterhuber, 2001, in Ocisková & Praško, 2015). Myslí se tím znak či stopa, která nese svědectví. Poukazuje na něco neobvyklého, jiného, nedostatečného či špatného z hlediska morálky. Na jedince, skupinu či organizaci, která se něčím liší, okolí pohlíží s předpojatou negativitou (Hartl & Hartlová, 2009, in Ocisková & Praško, 2015). Stigma dělíme na sociální, strukturální (institucionální) a internalizované (Livingston, Boyd, 2010, in Ocisková & Praško, 2015). Nás v rámci tématu self-efficacy bude zajímat hlavně stigma internalizované. Internalizované stigma představuje třífázový proces, v rámci kterého jedinec přijme za své negativní stereotypy zprostředkované druhými lidmi. V první fázi odlišující se jedinec (v našem případě balbutik) zažívá nepřijetí společnosti. Není brán jako rovnocenný partner a vnímá konkrétní obsahy předsudků a stereotypů. V závěrečné fázi s nimi souhlasí a začíná je na sebe aplikovat. Tím se stigma internalizuje (Corrigan et al., 2006, in Ocisková & Praško, 2015). Pojem je nazýván také sebestigmatem. Sebestigma je

proces internalizace negativního veřejného mínění mezi jednotlivci podléhajícími veřejnému stigma. Proces internalizace stigmatu pak vede ke snížení self-efficacy, ke snížení osobní pohody a také k omezování vlastních cílů. V chování to má mj. za následek vyhýbání se vzdělávání a kariéře (Corrigan, Rafacz, & Rüsche, 2011, in Boyle & Fearon, 2018).

Většinu balbutiků činí obtíže telefonování, vyřizování formálních záležitostí v obchodech či jiných institucích (Murray, 2006). Fraser & Perkins (2007) také píšou i o řečových nesnázích spojených s objednáním jídla a nápojů v restauraci.

3 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

Vysvětlíme si pojmy, s nimiž budeme dále v textu kooperovat a které se všechny vztahují ke zvládnání zátěže.

3.1 Zátěž

Zátěží se rozumí každé vystavení organismu, který je v interakci s prostředím, určitým nárokům, jež vyžadují vynaložení určitého množství energie. Zátěž na člověka vyvíjí tlak různých vlivů na organismus. Tlak je buď kratšího či delšího trvání. U zátěže rozlišujeme objektivní a subjektivní dimenzi. Objektivní vlivy jsou spojeny s omezením či ztrátou kontroly, která přichází v rámci interakce člověka s vnějším prostředím nebo k ní dochází uvnitř organismu. Subjektivní dimenze je typická mentální reprezentací působících podnětů a jejich hodnocením a prožíváním (Paulík et. al, 2009). Na kognitivní hodnocení mají vliv určité situace jako „*výskyt a povaha životních i každodenních událostí, kapacita vlastních dispozic, dostupnost a úroveň sociální opory*“ (Paulík et. al, 2009, s. 10). Kognitivní hodnocení může být také formováno širšími kulturními faktory (Paulík et. al, 2009). V případě objektivní dimenze jde tedy o to, jaké věci ve skutečnosti jsou a subjektivní dimenze s sebou nese vlastní nazírání a pochopení daným člověkem (Křivohlavý, 1994) Někdo například nad rozlitým mlékem bude naříkat a jiný nad tou samou situací zůstane povznesený (Křivohlavý, 1994). Vnější vlivy tedy nepůsobí přímočaře, ale formují se „*přes zkušenosti člověka, jeho individuální zvláštnosti, aktuální psychický stav, potřeby, zájmy, hodnoty, přesvědčení, tj. přes jeho vnitřní podmínky*“ (Kostík, 1989, s. 53).

Lazarus (in Křivohlavý, 1994) také klade důraz na myšlenkové zpracování toho, co se děje. Nejprve se odehraje primární hodnocení, a poté následuje sekundární. V rámci primárního hodnocení si odpovíme na otázku, co se děje. Například zanalyzujeme, co se stalo těsně po události (post festum). Člověk po autohavárii konstatuje, že si zlomil nohu. Můžeme brát danou situaci jako výzvu či také na základě určitých příznaků předjímat, že to znamená něco špatného, čili provádíme anticipaci ohrožení.

Při sekundárním hodnocení člověk zvažuje, jaké má možnosti a co by mu mohlo pomoci při zvládnání toho, co ho ohrožuje. V duchu prozkoumává účinnost propíraných strategií. Uvědomuje si tedy kapacity obranných sil. Tu u člověka tvoří schopnosti a dovednosti ohroženého, vztahy s druhými lidmi (sociální opora) a možnosti vyplývající z pomoci odborníka. Člověk ale v průběhu kritické situace přehodnocuje neustále. Nic není definitivní.

3.2 Stres

Zátěž, která se pojí se značným znepokojením, obtěžováním či ohrožováním klíčových hodnot jedince nazýváme stres. Člověk ustojí nároky zátěžové situace bez vyvinutí většího úsilí za užití běžných adaptačních mechanismů, avšak je-li situace náročnější a vyžaduje větší množství energie, proběhne stresová reakce. Rozhodující je zde cíl, vyjít ze situace s co nejmenšími ztrátami (Paulík, 2012). Zátěž tedy představuje nižší úroveň stresu (Křivohlavý, 1994).

Podle působení stresu na člověka rozlišujeme pozitivní a negativní stres. V běžné řeči má však valná většina lidí na mysli negativní působení stresu. „*Distres (negativně působící stres) je používán pro nejnepríznivější stresové reakce*“ (Křivohlavý, 1994, s. 12). Eustres oproti tomu působí kladně a jeho příkladem je například příjezd milované osoby (Křivohlavý, 1994). V bakalářské práci zkoumáme zátěž plynoucí z balbuties, tedy negativní působení stresu.

3.3 Coping

Slovo coping pochází z anglického jazyka a v překladu znamená vyrovnávat se s něčím či zvládat něco. (Baštecká & Goldman, 2001). Etymologický kořen slova coping dále pochází ze slova colaphos, které se přeloží jako přímý úder, prát se s někým, vypořádat se s někým, snažit se někoho zkrotit.

Jde o zvládnání nadlimitní zátěže (Hartl & Hartlová, 2010). Jsou to nároky, které jsou hodnoceny jako vyčerpávající nebo přesahující zdroje dané osoby (Lazarus & Folkman, 1984, in Paulík, 2012). Křivohlavý (1994) přibližuje, že se do takovéto situace člověk může dostat v důsledku těžké nemoci, životní krize, konfliktů, nedorozumění, střetnutí soupeřivých postojů ap. Další definice charakterizuje coping jako „*nasazení sil k boji se stresem, přičemž se tu uplatňuje hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí ... Současně tu nejde jen o řešení problému (kognitivní aspekt stresové situace),*

ale o nasazení celé osobnosti, tj. také např. o zvládnutí vzniklé emocionální krize“ (Nakonečný, 1997, s. 41). Co je důležité, pojem coping má neutrální konotaci. Můžeme k němu přiřadit situace, kdy se člověk se zátěží vyrovná, ale i případy, kdy volí strategie neúčinné či málo účinné až pro okolí podivné (Mareš, 2003, in Pelcák, 2013).

Rozlišuje se také pojem coping a odolnost. Coping je brán jako více proměnlivý, dynamický a vícedimenzionální. Odvíjí se od konkrétní situace. Odolnost je oproti tomu relativně stabilizovaná. Přetrvává napříč časovou a situační variabilitou (Paulík, 2017). Zvyšovat odolnost k životním událostem, konfliktům a frustracím je naším nejaktuálnějším životním úkolem (Křivohavý, 1999).

Z hlediska časové perspektivy dále rozlišujeme coping reaktivní a proaktivní. Coping reaktivní je zaměřený na situace, které už nastaly. Oproti tomu coping proaktivní se týká potenciální stresové situace (Paulík, 2017). Snažíme se dopředu zaměřit na určitou budoucí situaci, kterou v duchu vnímáme jako stresovou a dopředu snížit možná rizika, jichž se obáváme. Někteří autoři coping proaktivní dále dělí na coping anticipační a coping preventivní. Coping anticipační se týká bezprostřední hrozby a coping preventivní je naopak vztažen ke vzdálenější budoucnosti (Paulík, 2017). „*Anticipační coping může zahrnovat kognitivní, emocionální i volní přípravu včetně cílevědomého tréninku“* (Paulík, 2017, s. 120).

Rozlišujeme také coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce. Coping zaměřený na problém se snaží změnit situaci pomocí proměny okolností či vlastního chování. Zahrnujeme sem i prosbu o pomoc druhých lidí. Jedná se o aktivní zásah (Paulík, 2017). Spadá sem ubrání povinností, delegování povinností na někoho jiného, zvýšení informovanosti o daném problému či nácvik dovedností (Křivohlavý, 1994). Coping zaměřený na emoce lidé používají, když vnímají situaci jako beznadějnou. Cítí, že problém nemohou ovlivnit. „*Jedinec se zpravidla pokouší vyhnout myšlenkám na ohrožení, mění názor na to, co se děje nebo co se bude dít, dává událostem a jevům jiný význam atd“* (Paulík, 2017, s. 19). V rámci copingu zaměřeného na emoce lidé používají obranné mechanismy, které si probereme dále v textu (Komárková, Slaměník & Výrost, 2001). S tendencí vyjadřovat emoce a únikem do fantazie se pojí neuroticismus (Blatný & Kohoutek, 2002). Řehulková, Blatný, Osecká (1995) přidávají dále obranný mechanismus sebeobviňování. Výše v textu jsme si uvedli, že život s balbuties může vést ke vzniku neurózy, proto balbutici pravděpodobně budou uplatňovat tyto způsoby zvládnání zátěže. Pietraszek, Łockiewicz, & Jankowska (2017) potvrzují, že u balbutiků byla prokázána větší míra úzkosti a potvrzena preference copingu zaměřeného na emoce.

3.4 Strategie zvládání

Volba strategie zvládání zátěžových situací je náročný kognitivní proces. Zvládání stresu též není chvilkovou záležitostí, ale tvoří ji série činností, jež na sebe navazují. Společnou charakteristikou obranných mechanismů a strategií zvládání stresu je fakt, že se týkají situací, které se danému jedinci zdají neřešitelné. Požadavky, které jsou kladené, převyšují kapacitu zdrojů na straně bojující osoby (Křivohlavý, 1994). Je třeba rozlišit pojem zvládací strategie a zvládací styly. Zvládací strategie se týkají zvládání jednotlivých zátěžových situací. Zvládací styly jsou oproti tomu konzistentní a typické pro určitou osobnost. Jsou uplatňované v různých situacích (Paulík, 2009).

3.4.1 Strategie zvládání dle Cohenové a Lazaruse

Cohen a Lazarus (in Křivohlavý, 1994) uvádějí pět strategií zvládání stresu.

První strategií je zvyšování informovanosti o tom, co se s daným jedincem děje. Spadá sem také uvědomění míry naděje a zmírnění negativního dopadu dané situace.

Druhou strategií je přímá činnost, která je typická započetím bojem a aktivním přístupem. Ten je vyvolán buď stresorem nebo z vlastní iniciativy.

Třetí strategií je utlumení (inhibice) činnosti, u které má jedinec pocit, že by ho mohla oslabit.

Čtvrtou strategií je práce s vlastními (intrapsychickými) procesy, kdy člověk hledá sám v sobě a snaží se situaci nějakým způsobem restrukturovat.

Pátá strategie zahrnuje obrácení se na druhé lidi s prosbou o pomoc. Pomoc může být uskutečněna „*odbornou radou, útěchou, uklidněním, posilou, sociální oporou apod*“ (Křivohlavý, 1994, s. 53).

3.4.2 Aktivní a pasivní techniky zvládání

Hošek (1999) v rámci vyrovnání se se zátěží rozlišuje aktivní a pasivní techniky. Do aktivních technik řadí přímou agresi, sublimaci, upoutávání pozornosti, identifikaci, kompenzaci a racionalizaci. Lidé s převahou aktivních technik se nazývají konfrontéři.

Do pasivních technik zvládání zátěže řadí izolaci, denní snění, únik do nemoci, regresi, popření.

Denní snění je kompenzací bezútešné situace na úrovni fantazie. Člověk si představuje, co by bylo „kdyby“ a vidí sebe jako hrdinu (Hošek, 1999).

Lazarus a Folkmanová (1989, in Lazarus, 1999) představují v rámci svého dotazníku Ways of coping Questionnaire-Interview strategii zvládnání zátěže úniku – vyhýbání se. Tu také řadíme do pasivních technik zvládnání.

Lidi s převahou pasivních technik označujeme slovem vyhýbači (Hošek, 1999).

3.4.3 Nevhodné zvládnání zátěže

Mezi nevhodné postupy v boji se stresem Křivohlavý (1994) uvádí užívání návykových látek a obranné mechanismy. Paulík (2009) mezi ně ještě řadí „*projevování negativních emocí, mentální a behaviorální oddálení (snaha odpoutat se od problému zaměřením na jiné aktivity, projevy pasivity, bezmoci, rezignace na cíle), popření problémů a ignorování a dále obrat k víře*“ (Paulík, 2009, s. 30).

Alkohol

„*V rámci prožívaného distresu člověk usiluje o zbavení se napětí, snaží se „zapomenout – třeba jen na chvíli“ na tíživou situaci*“ (Křivohlavý, 1994, s. 54). Problém je, že tyto látky přinášejí úlevu pouze na krátký čas a z dlouhodobého horizontu se pak jejich užívání stává problémem. Na pokusech s krysami bylo prokázáno, že alkohol poskytuje odvahu. Krysy měly více kuráže přiblížit se k zakázanému místu s potravou. Bez alkoholu by nenašly odvahu vydat se k potravě. Alkohol tedy dodává odvahu zdolat překážky (věcné i sociální). Alkohol v menších dávkách má tedy stimulující účinek. Dalším důvodem, proč si lidé volí alkohol jako prostředek zvládnání zátěže, je, že zvyšuje pocit sociální síly a moci. Pod vlivem i nepatrného množství alkoholu se osoba domnívala, že je „někdo“. Při větších dávkách alkoholu se tento pocit ještě umocňoval a vedl až k bezohlednosti. Alkohol tedy nemá až takový vliv na snížení napětí, primárně zvyšuje pocit odvahy a domýšlivosti o sobě samém a vlastních schopnostech (Křivohlavý, 1994).

Obranné mechanismy

Základní charakteristikou obranných mechanismů je, že nerespektují realitu. Deformují skutečnost ke svému obrazu. Velkým problémem je, že zaměňují pravou příčinu problému. Jsou typické strnulostí a nevhodností.

Do obranných mechanismů spadá regrese, represe, sebeobviňující chování, inverze, odčinění chyby opravou původního jednání, projekce, introjekce, sociální izolace, popírání, racionalizace, sublimace, sebeobviňování, obviňování druhých lidí a identifikace.

Represe znamená, že je tíživá situace automaticky vypuzena z našeho vědomí (Křivohlavý, 1994).

Regrese znamená, že člověk se vrací po ontogenetické křivce zpět. Dospělý například projevuje prvky dětského chování (Hošek, 1999).

Inverze znamená chování protikladné k tomu, co by daná osoba nejraději dělala. Například dívka, jež se zamilovala do chlapce a nejradši by navázala vztah, se chová odmítavě (Křivohlavý, 1994).

Izolace člověka distancuje v sociální oblasti. Člověk se sice vyhne zátěžové situaci, avšak za cenu ochuzení společenských vztahů (Hošek, 1999).

Obranný mechanismus introjekce znamená, že si jedinec osvojí vlastnosti blízkých osob, které se mu nelíbí. Tím dojde k odstranění rozporu v citových vztazích (Plháková, 2004).

Člověk využívající obranný mechanismus popírání si v náročné životní situaci nechce přiznat, jak je to těžké a distancuje se od toho (Křivohlavý, 1994).

Racionalizace slouží k odvrácení pozornosti od selhání v zátěžové situaci. Člověk si nějakým způsobem zdůvodní, proč se choval tímto a tímto způsobem a z jakého důvodu se mu nepodařilo dosáhnout kýženého efektu v důsledku vnějšího činitele mimo jeho kontrolu. Pod racionalizaci můžeme zařadit techniku „sladkých citronů“, kdy člověk hledá klady v záporně vyznívajících situacích. Také sem zařazujeme tzv. relativizaci, což je porovnávání aktuálních potíží s vlastními potížemi zakoušenými v minulosti, nebo s potížemi jiných lidí.

Denní snění je kompenzací bezútešné situace na úrovni fantazie. Člověk si představuje, co by bylo „kdyby“ a vidí sebe jako hrdinu (Hošek, 1999).

Pojmem sublimace označujeme převádění něčeho společensky nepřijatelného do roviny sociálně schvalované (Hošek, 1999). Může to být např. básnická či jiná literární tvorba, umělecké obrazy či hudební tvorba (Plháková, 2003).

Identifikace znamená ztotožnění. Člověk používající tento obranný mechanismus se např. chlubí svými úspěšnými rodinnými příslušníky, přítelem, školou apod. Identifikace může také probíhat ve skupině, kde je člověk členem.

Kromě obranného mechanismu sebeobviňování může být obviňování zaměřeno i na druhé lidi, okolnosti či nepřízeň osudu.

Strategie záměrného sebeznevýhodňování

Jde o úhybný defenzivní postup, který je vědomý. Jedinec se snaží snížit riziko negativního hodnocení ostatními v situaci, u které očekává selhání. Jedinec před vstupem

do zátěžové situace snižuje očekávání svého okolí, a tím od sebe odsouvá vlastní zodpovědnost za situaci. Cílem je vyhnout se tomu, aby o jedinci druzí smýšleli jako o nekompetentním a neschopném (Mareš, 2001). „*Sebeznevýhodňující jednání může navíc samotný výkon zkomplikovat či dokonce znemožnit, neboť se jedinec „naladuje“ na selhání nebo neúspěch*“ (Mareš, 2001, s. 314).

Suicidální chování

Maladaptivní copingové styly využívají jedinci inklinující k suicidálnímu chování. Pojem suicidální chování se nemyslí pouze samotná sebevražda, ale i sebevražedné nápady, myšlenky a výroky. Mezi rizikové faktory suicidálního chování patří biologická vulnerabilita, psychická porucha, rodinná historie a genetické faktory, osobnostní charakteristiky a psychosociální životní události a chronické onemocnění (Moscicková, 1995, in Komadová, 2010). Suicidálním chováním je jedinec ohrožený prožívá-li pocity beznaděje a je ohrožený i dalšími rizikovými faktory. Například „*absence sociální podpory může výrazně přispívat k jedincovu pocitu beznaděje a může převládnout nad jeho dopingovými zdroji, hlavně když jsou už oslabené depresivní epizodou*“ (Komadová, 2010, s. 269). Kromě bezradnosti v řešení interpersonálních problémů a celkové beznaději suicidální chování determinuje i nízká vnímaná vlastní účinnost a kognitivní rigidita (Komadová, 2010).

3.4.4 Vnímaná sociální opora a zvládání těžkých situací

Sociální oporu definujeme jako jistý sociální fond, ze kterého můžeme čerpat systém sociálních vztahů, které nám mohou pomoci se zvládnutím nároků a s dosažením kladených cílů (Šolcová, 2009).

U sociální opory rozlišujeme několik úrovní. Makroúroveň se týká pomoci společnosti danému jedinci. Typickým příkladem je sociální podpora od státu. O mikroúroveň jde v případě, kdy se určitá sociální skupina lidí snaží pomoci jednomu ze svých členů, případně i lidem, kteří nejsou její součástí, ale nacházejí se v určité nouzi. Příkladem nám může být třeba pomoc náboženského hnutí starým a chronicky nemocným. V rámci mikroúrovně sociální opory jde o pomoc a podporu ze strany člověka, jež je pro jedince v nesnázi nejbližší vůbec (Křivohlavý, 2009).

„*Sociální opora je chápána jako jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů modifikujících a moderujících nepříznivý vliv různých negativních životních situací na psychický i fyzický zdravotní stav člověka, na jeho pohodu (well-being) a na kvalitu jeho*

života“ (Křivohlavý, 2009, s. 104). Protektivní vliv tohoto faktoru dokazuje řada publikovaných studií (Šolcová & Kebza, 1999, in Šolcová, 2009).

Vyšší míra vnímané sociální opory sníží pravděpodobnost výskytu stresové situace a vede též k efektivnějšímu zvládnání těžkostí. Osoba vnímající sociální oporu také snadněji požádá druhé o pomoc (Křivohlavý, 1999).

Jedinci se sklonem k neuroticismu využívají strategii zvládnání zátěže prostřednictvím vyhledávání sociální opory (Blatný & Osecká, 1998, in Blatný & Kohoutek, 2002).

3.5 Copingové strategie a koktavost

Self-efficacy a copingové strategie jsou propojené a spolupůsobí spolu. U self-efficacy byl uveden vliv, jaký má na různé životní oblasti (vztahové, pracovní uplatnění a další). Na ty samé oblasti působí i copingové strategie. Jde o celistvý proces. Self-efficacy je považováno za důležitou součást copingového chování. Je pojímáno jako důležitá „součást copingového chování ovlivňující intenzitu i délku snahy vyvíjené na zvládnání zátěžové situace“ (Paulík, 2012, s. 17). Se změnou očekávané osobní efektivity se dostavuje i změna v chování (Bandura, 1988, in Paulík, 2012).

Při copingu vztaženém na zvládnání balbuties působí navzájem kognitivní faktory, emocionální faktory, vývoj osobnosti a vliv mají i komunikační partneři. Pokud balbutik úspěšně zpracovává a řeší svůj problém, vede to k plynulosti řeči. Tento druh copingu nazýváme funkční. Oproti tomu neúspěšné zpracování problémové situace vede k fixaci koktavosti. Druhý zmíněný druh copingu označujeme jako dysfunkční (Lechta, 2004).

Při funkčním copingu se balbutik nenechá poddat časovému tlaku komunikace a je odolný vůči negativním reakcím některých komunikačních partnerů. Mluví v přirozeném rytmu a nevyvíjí v rámci své promluvy značnou námahu. Na základě snahy úspěšně překonat symptomy balbuties zpomaluje při artikulaci a dochází k taktilně-kinestetické kontrole.

Pod dysfunkční coping spadají neustálé se střídající období plynulosti a dysfluencí. Na opětovnou naději, že se podařilo koktavost odstranit, navazuje zklamání. Ze strany druhých osob do nefunkčního copingu řadíme nepříznivé emocionální reakce rodičů a jiných vztahových osob (pocit viny, hanba), všelijaké upozorňování na neplynulost a nesnáze v komunikaci a nedostatečnou informovanost o problematice koktavosti. Z negativních faktorů prostředí to může být časový tlak a rozruch. Některé copingové

strategie balbutikům zpočátku pomáhaly, avšak postupem času přestaly fungovat viz koverbální chování a nahrazování slov. Z dlouhodobého hlediska opět koktavost upevňují (Lechta, 2004). Carver & Scheiner (1994, in Pietraszek et al., 2017) k dysfunkčním copingovým strategiím dále řadí popření, myšlení zahrnující přání jedinců (wishfull thinking), sebeobviňování či vyhýbavé chování. Příkladem, kdy balbutik použije vyhýbavé chování je situace, kdy sděluje, že nezná odpověď. Ve skutečnosti ji ovšem zná, a neřekne ji v důsledku strachu z balbuties.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V empirické části navazujeme na teoretické poznatky o self-efficacy a strategiích zvládání zátěže u lidí, kteří mají zkušenosti s balbuties. V této kapitole si přiblížíme stanovené cíle výzkumu a výzkumné otázky. Jak již bylo napsáno v úvodu práce, odborná psychologická veřejnost v ČR se tématu balbuties téměř nevěnuje. Problematikou se zabývají spíše logopedi. V zahraničí je situace o něco příznivější a jsou k dispozici i výzkumy s psychologickým aspektem balbuties. Výzkumy zkoumají stres u balbuties, interpersonální vztahy balbutiků, pracovní uplatnění, vnímanou kvalitu života, vnímanou osobní hodnotu či copingové strategie. Na tento psychologický pohled navážeme při zkoumání self-efficacy a strategií zvládání zátěže a rozšíříme dosavadní výzkumy v této oblasti (Pietraszek, et al., 2017; Blood & Blood, 2016; Boyle & Fearon, 2018) a další.

Za výzkumný problém považujeme *self-efficacy a strategie zvládání zátěže u osob, které mají zkušenosti s balbuties*. Self-efficacy a strategie zvládání zátěže jsou zkoumány v rámci vztahových a dalších životních oblastí proto, že komunikace je potřebná všude kolem nás a má přesah do všech oblastí života jedince. V rozhovoru jsme probrali rodinné vztahy, partnerské vztahy, přátelské vztahy, zkušenosti s balbuties ve škole (akademické self-efficacy i ovlivnění komunikace se spolužáky), pracovní uplatnění a následně i komunikaci ve společnosti obecně (vyřizování různých formálních záležitostí). Zkoumáme, jak se self-efficacy a copingové strategie liší v těchto jednotlivých oblastech. „O každém subjektu je třeba uvažovat v těchto rovinách: biologické, kulturně-historické, sociální, sociálně-psychologické, psychologické a v rovině intersubjektivní“ (Miovský, 2006, s. 78).

4.1 Cíle výzkumu

Výzkum se tedy zaměřuje na lidi, kteří mají osobní zkušenost s balbuties a klade si za cíl zjistit, jak a do jaké míry je self-efficacy ovlivněno balbuties, a následně, jaké strategie zvládání zátěže si balbutici vybírají. Výzkum se zaměřuje na řečové self-efficacy a zvládání náročných zátěžových situací spojených s verbální komunikací, které do určité míry ovlivňuje řečový handicap. Podáme holistický obraz prostřednictvím zkoumání

jednotlivých životních oblastí respondentů. Vycházíme z předpokladu, že self-efficacy u balbuties bude spíše nízké, a že balbutici budou používat specifické strategie zvládání zátěže. Tento předpoklad se pomocí výzkumu snažíme ověřit. Snažíme se také najít vztah mezi úrovní self-efficacy a jednotlivými popisovanými symptomy balbuties a zkušenostmi s balbuties. Zjišťujeme přítomnost šikany v minulosti, míru vnímané sociální opory, přítomnost sociálního srovnávání, stigma a jeho případnou internalizaci a další související charakteristiky vázané na self-efficacy (a tím i na strategie zvládání zátěže), jež ovlivňují tento psychologický koncept.

4.2 Výzkumné otázky

První otázka má objasnit vztah self-efficacy a balbuties a druhá nám má přiblížit, jaké strategie zvládání balbutici upřednostňují a co jim pomáhá v úspěšném zvládání tohoto handicapu.

Jak balbuties ovlivňuje self-efficacy ?

Jaké strategie zvládání zátěže balbutici používají?

5 METODOLOGICKÝ RÁMEC

Zvolili jsme kvalitativní přístup z důvodu jeho zaměření na jednotlivé případy a hloubkové zpracování zvoleného tématu. Kvalitativní přístup umožňuje podrobný popis a vhled do vybrané problematiky (Hendl, 2016). „*Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky*“ (Miovský, 2006, s. 18).

Za typ výzkumu jsme zvolili případové studie. Případ je popsán v celé své složitosti a celistvosti. Střídá se popis událostí a jejich analýza (Hendl & Remr, 2017). Zároveň se předpokládá, že precizním popisem jednoho případu přispějeme k pochopení dalších obdobných případů (Hendl, 2016). Jako případ pojímáme osobu, skupinu či organizaci (Miovský, 2016). V našem výzkumu za případ považujeme jednotlivé osoby mající osobní zkušenosti s balbuties. Data pro případovou studii jsme získali z rozhovorů a poznámek z pozorování. Analýza dat případové studie je časově náročná a zpracovává se velké množství dat (Hendl, 2016).

5.1 Metody tvorby dat

Jako výzkumnou metodu pro tvorbu dat jsme zvolili polostrukturované rozhovory. Tyto rozhovory jsou typické důvěrnějším kontaktem a možností jít do hloubky tématu. Chtěli jsme získat co nejpodrobnější a nejautentičtější informace k vybranému rozhovoru, proto jsme dávali přednost rozhovorům tváří v tvář. To nám umožnilo začlenit i metodu pozorování, kdy jsme si všímali mimických projevů a vyjádření emocí. Celkem proběhlo dvanáct rozhovorů. S deseti respondenty, kteří pocházejí z různých krajů České republiky, proběhl rozhovor „face to face“. Za probandy z ČR jsme dojeli do jimi preferovaného místa. Dva rozhovory byly provedeny přes moderní technologie, konkrétně aplikaci skype. Tyto rozhovory byly uskutečněny přes skype pouze se Slováky. Dva domluvené rozhovory nakonec neproběhly. Prvním důvodem bylo rozmyšlení respondenta k účasti ve výzkumu z důvodu citlivosti a důvěrnosti tématu. Další rozhovor neproběhl z časových důvodů probanda. Tito respondenti byli nahrazeni jinými. První rozhovor sloužil jako pilotní

studie, kde jsme si zjistili časovou stránku rozhovoru a přezkoumali vhodnost otázek. Pilotní studie trvala hodinu a deset minut. Došlo po ní i k revidaci otázek. Na respondentku otázky působily hodně odborně a často muselo být vysvětlováno, jak je která otázka myšlena. Otázky jsme se tedy pokoušeli upravit více laicky a dát jim jednodušší podobu. Úpravu otázek kvalitativní výzkum umožňuje, neboť se vyznačuje pružností a cykličností (Miovský, 2006). První rozhovor proběhl v říjnu a poslední na začátku března. Nejvíce rozhovorů se uskutečnilo během prosince. Rozhovory průměrně trvaly hodinu a půl. Nejdelší rozhovor měl délku trvání přes dvě hodiny a nejkratší potom padesát minut. Za respondenty jsme jezdili do místa jejich bydliště či místa studia. Jako místo setkání byla nejčastěji volena kavárna. Výjimku tvořil jeden rozhovor, který jsme absolvovali u respondenta doma. Z dvanácti rozhovorů nebyly dva použity. První posloužil jako pilotní studie, jak již bylo uvedeno výše, a další rozhovor jsme nepoužili z důvodu nedostatečné otevřenosti respondenta.

Na začátku je třeba s probandem navázat kontakt a prolomit psychické bariéry (Hendl, 2016). Rozhovor jsme proto vždy začínali neformální konverzací. Rozhovor jsme také důkladně zakončili a s některými respondenty jsme se dohodli, že analýzu jejich případu s nimi budeme konzultovat. Toto je v kvalitativním přístupu doporučováno.

Rozhovor je tvořen celkem devatenácti otázkami. První část je zaměřena na self-efficacy a druhá zkoumá copingové strategie u osob s balbuties. Úplně první otázky slouží k identifikaci individuální míry a proměnám balbuties v čase. Zbytek se pak již vztahuje k self-efficacy a copingovým strategiím. Těchto devatenáct otázek tvoří tzv. jádro rozhovoru, které vždy zaznělo. Jádro interview zahrnuje minimum témat a otázek, které má tazatel za povinnost probrat (Hendl, 2016). Do závorky jsme si pak vypsali specifikaci důležitých témat. Plné znění otázek jsme vložili do přílohy v závěru bakalářské práce. V rámci rozhovoru jsme se často doptávali a snažili se dostat k tomu nejpodstatnějšímu vztahujícímu se k základu výzkumu. Snažili jsme se také odlišit individuální nuance respondentů. Probíhala tzv. sondáž. Sondáž slouží k prohloubení odpovědí v určitém směru. Má uživatele přimět, aby se k určité situaci či problému blíže rozpovídal. Probíhá pomocí podněcujících otázek (Hendl, 2016). Převažovaly otázky vztahující se k pocitům, otázky vztahující se ke zkušenostem a také otázky vztahující se k názorům. (Hendl, 2016). Jelikož rozhovor byl tvořen hlavně retrospektivním vzpomínáním respondentů, byli vybízeni, ať se v mysli vrátí do konkrétní situace a vybaví si, co prožívali a jaké myšlenky v tu chvíli měli. V rozhovoru jsme též často parafrázovali, abychom se ujistili v porozumění respondentově zkušenosti. Při přechodu do druhé části rozhovoru jsme

respondenty upozornili, kolik otázek ještě zbývá. Jak doporučuje Hendl (2016), příležitostně a dle situace jsme respondenty informovali, jak se daří plnit cíl výzkumu. Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon. Byla tedy využita fixace audiozáznamu.

5.2 Etické aspekty výzkumu

Před položením samotných otázek v rozhovor byli účastníci informováni o tématu bakalářské práce a účelu výzkumu. Bylo jim například řečeno, že v rámci rozhovoru je často používán latinský ekvivalent slova koktavost, tedy balbuties. Také byli upozorněni na citlivost daných otázek. K samotné etické stránce výzkumu, jim byla zdůrazněna anonymizace dat. Také jsme se před započítím samotného rozhovoru tázali, zdali je možnost rozhovor nahrávat na diktafon. Účastníci výzkumu byli informováni o zachování povinné mlčenlivosti tazatele v rámci výzkumu. Bylo jim řečeno, že od účasti ve výzkumu mohou kdykoliv odstoupit, a že se budou moci vyjádřit k jimi zprostředkovaným údajům ve výzkumu. Tato slova byla následně potvrzena informovaným souhlasem, který respondent podepsal. Informovaný souhlas je přiložen v přílohách. Respondenti byli odměněni pozváním do kavárny. Data byla použita pouze za účelem vyhotovení bakalářské práce.

5.3 Metody analýzy a průběh zpracování dat

Zpracování analýzy proběhlo pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (neboli) IPA. Tuto analýzu jsme zvolili kvůli jejímu požadavku na hloubkové zpracování. IPA zahrnuje porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá nám detailně prozkoumat, jak člověk vytváří význam své žité zkušenosti, a to nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu (Smith, Flowers & Larkin, 2009, in Řiháček, Čermák & Hytych, 2013). (Faid, 2004, in Řiháček, Čermák & Hytych, 2013) IPA umožňuje podrobné vysvětlení subjektivní zkušenosti, na kterou se výzkumník snaží pohlížet z perspektivy probanda. Připouští ovšem i vliv výzkumníka na výslednou analýzu. To však v IPA není vnímáno jako nežádoucí. IPA je zároveň také přístup, který výzkumníkovi umožní pracovat více kreativně než jiné přístupy. Teoretická pozice interpretativní analýzy vychází ze tří zdrojů, kterými jsou fenomenologie, hermeneutika či idiografický přístup.

IPA začíná detailním prozkoumáním jednotlivého případu a až v momentě, kdy výzkumník aplikující tento přístup dostatečně porozumí dané konkrétní zkušenosti

respondenta a manifestují ji, přechází k analýze případu dalšího respondenta (Smith, 2004, in Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

Nahrávky z diktafonu jsme nejprve vložili do počítače a poté doslovně přepsali. Byla teda provedena transkripce zvukového záznamu. Poté jsme provedli redukci prvního řádu. Po přečtení jsme si vyškrtali některé pasáže nesouvisející s výzkumem a také tzv. slovní vatu (Miovský, 2006). Do souboru s rozhovory jsme vložili široké okraje a číslování řádků. Následně jsme si všechny rozhovory přečetli a podtrhli si, co jsme považovali za důležité. Poté jsme text opatřili vlastními komentáři v levé části okraje. Používali jsme hlavně deskriptivní komentáře, které vycházejí z toho, co respondent říká (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

K textu jsme se několikrát vraceli a opakovaně jsme ho četli. Zaznamenávali jsme si vynořující se témata, která jsme poté abstrahovali do kategorií. Proces kódování nebyl definitivní a prováděli jsme určité opravy. „*Snadno se může ukázat, že některý z datových segmentů je příliš obsáhlý a potřebuje rozdělit na menší celky, nebo naopak, že je třeba některé samostatné segmenty sloučit*“ (Miovský, 2006, s. 210). Při analýze jsme také využívali barvení textu, kterým jsme propojovali témata spadající pod výzkumné otázky. Pro každé z témat jsme si vybrali jinou barvu.

5.4 Výzkumný soubor a populace

Výzkumný soubor tvoří lidi, kteří mají zkušenosti s balbuties a tito lidé jsou zároveň i základní populací. Toto bylo společně s chronicitou koktavosti kritériem výběru. Primárně jsme oslovovali lidi z organizace Nová mluva v Třinci. Nová mluva učí nový plynulý způsob řeči. Tento styl plynulé mluvy byl vypracován v Centru terapie koktavosti v polském Mikulově u Katovic. Vychází z metody, která byla vytvořena ruskou profesorkou Lilií Arutyanyanovou (Nová mluva, 2014). Většina absolventů kurzu pocítuje alespoň částečné zlepšení, proto je výzkum pojímán hlavně retrospektivně. Kurzisté vzpomínají na své zkušenosti s balbuties. Do výzkumu byli zařazeni i lidé, kteří nepocítují zlepšení žádné a také proband mimo Novou mluvu z důvodu větší validity dat. Avšak rozhovor s probandem mimo tuto organizaci nakonec nebyl použit k závěrečné analýze. Z tohoto důvodu jsou všichni účastníci ve výzkumu absolventy kurzu Nová mluva.

Ke kontaktování respondentů došlo osobně či prostřednictvím sociální sítě. Metody výběru výzkumného souboru v rámci kvalitativního přístupu označujeme jako nepravděpodobnostní metody. Nejdříve byl použit prostý záměrný výběr, kdy jsme vybírali

konkrétní respondenty z již uvedené organizace. Kritérium výběru je zvolená vlastnost, na jejímž základě hledáme respondenty do našeho výzkumu (Miovský, 2006). Prostý záměrný výběr spočívá v tom, že bez využití dalších strategií a metod vybíráme mezi účastníky splňujícími zvolené kritérium ty, kteří jsou pro náš výzkum vhodní, a zároveň projeví zájem o účast ve výzkumu (Miovský, 2006). Následně proběhl výběr metodou sněhové koule, kdy nám známá doporučila balbutika ze svého blízkého okolí. Vybíráme až do bodu saturace, kdy další data pro náš výzkum již nejsou potřebná a přinášejí pouze opakování toho, co jsme již zjistili (Miovský, 2006). Respondenti pocházejí z různých krajů České republiky a dva z nich jsou ze Slovenska. Participanti z České republiky pocházejí ze Středočeského, Královehradeckého, Jihomoravského, Olomouckého, Moravskoslezského kraje a hlavního města Prahy.

Věkové rozmezí participantů bylo od 21 do 44 let. Převážná část respondentů byla ve věku mladé dospělosti. Vágnerová (2007) charakterizuje období mladé dospělosti v rozmezí od 20 do 40 let. Věk tam ovšem není podstatný, protože respondenti se ohlížejí hlavně do své minulosti, kdy balbuties neměli vůbec pod kontrolou a veškeré symptomy se projeví v plné síle. Několik respondentů absolvovalo tento kurz ještě v adolescentním věku, avšak převážná většina ve věku mladé dospělosti. Výjimkou byl respondent ve věku střední dospělosti, která je ohraničena věkovým rozmezím od 40 do 50 let (Vágnerová, 2007). Výzkumu se účastnilo šest mužů a čtyři ženy. Při IPA nebyl použit rozhovor s respondentem mužského pohlaví a pilotní rozhovor, jenž byl uskutečněný s respondentem ženského pohlaví.

Souhrnné informace uvádíme v tabulce a blíže se s respondenty seznámíme v následující popisné části. Kolonka druh balbuties slouží pouze pro představu. Jak jsme si uvedli v teoretické části, balbuties je handicap se složitou symptomatikou a je také proměnlivý dle situací. Z tohoto důvodu jsme uvedli pouze hlavní charakteristiky ke druhu balbuties.

Tab. 1: Charakteristika respondentů

Jméno	Vojtěch	Jarmila	Marek	Jiří	Pavčina	Jonáš	Daniel	Dana	Diana	Pavel
Věk	22	22	47	29	25	24	29	21	21	28
Vzdělání	VŠ	VŠ	SŠ	VŠ	VŠ	VŠ	VŠ	Studentka VŠ	Studentka VŠ	VŠ
Druh balbuties	Skrytá kóktavost, slovní záměna	Prolongace, lepší a horší období, záměna slov	Slovní záměna, prolongace	Prolongace, slovní záměna	Prolongace, kóverbální chování	Skrytá balbuties, slovní záměna	Prolongace, záměna slov, interjekce	Prolongace, záměna slov, skrývání	Prolongace, záměna slov, skrývání	Prolongace, záměna slov, interjekce, kóverbální chování
Trvání balbuties	Od 4 let	S počátkem řeči	Od 4,5 let	Od 1. třídy	Od 3let	Od 4 let	Od 12 let	Od 3 let	Od dětství	Od 7 let

Vojtěch (22)

Vojtěch je student vysoké školy. Rozhovor s Vojtěchem se uskutečnil přes moderní technologie, konkrétně přes skype. Byl to poslední z uskutečněných rozhovorů. Proběhl 1. března jako náhrada za nepovedený předchozí rozhovor s předešlým respondentem. Doba trvání rozhovoru činila hodinu a deset minut. Rozhovor probíhal ve velmi příjemné atmosféře. Respondent byl sdílný a otevřený a nebál se hovořit ani o těch nejtěžších záležitostech. V současné době pojímá balbuties s nadhledem a celkově smýšlí pozitivně. Před absolvováním řečové terapie, která pro něj byla pomyslným „světýlkem v tunelu“ tomu bylo ovšem jinak.

Nejdříve se řečový deficit projevoval jako zadržování a až postupem času v důsledku upozorňování okolí se kóktavost rozvinula do těžší podoby. Kóktavost u něj začala okolo čtvrtého až pátého roku. Když začal mluvit, hovořil prý s prodlužováním slov. Ve školce pak začal opakovat hlásky a slabiky. Od čtvrté třídy už symptomy kóktavosti vnímá jako zlé. V dospívání došlo k výraznému zhoršení po psychické stránce. Formu kóktavosti u něj můžeme označit mj. jako skrytou, neboť omezoval komunikaci na minimum a řada lidí z jeho okolí vůbec netušila, že se potýká s balbuties. Bylo to ovšem na úkor spontaneity a celkově osobnosti. Pakliže se řečovému problému nešlo vyhnout, pomáhal si záměnou slov. Vojtěchova balbuties byla pro mnoho lidí utajena, avšak o to větší byly psychické symptomy balbuties.

Jarmila (24)

Jarmila je absolventkou vysoké školy a v současné době pracuje v sociální sféře. V budoucnosti plánuje ve studiu VŠ pokračovat. Rozhovor se uskutečnil v jedné

nejmenované kavárně v místě bydliště respondentky 17. února a trval hodinu a čtyřicet pět minut.

Respondentka byla velice sdílná. Záležitosti svého života líčila do detailů. Nebránila se i sdílení těch nejbolestivějších zážitků. Rozhovor byl několikrát přerušen objednáváním nápojů u obsluhy a také přemístěním do jiné kavárny v důsledku hlučného prostředí.

Jarmila v rámci své zkušenosti s balbuties zažívala lepší a horší období. Přičemž kdykoliv anticipovala řečové problémy, následně poté skutečně nastaly. Koktavost se u ní začala objevovat společně s počátky řeči. Začala si ji však uvědomovat až v důsledku upozorňování svého okolí, což mělo následně vliv na zhoršení balbuties. Podle toho, v jakém byla momentálně období a podle množství stresových situací v životě, se u ní střídaly projevy koktavosti. Někdy se jí mluvilo dobře, někdy hojně využívala záměnu slov a někdy také zažívala i tzv. bloky, kdy nemohla mluvit vůbec viz teoretická část. Posledně uvedené odborně nazýváme tiché prolongace. Sama si hledala různé techniky vedoucí k plynulosti řeči. Jak ovšem bylo zmíněno v teoretické části, tyto taktiky působí pouze dočasně a v konečném důsledku upevňují balbuties.

Marek (47)

Marek je absolventem střední školy a v současné době vykonává manuální pozici na oddělení telekomunikace. Marek představuje nejstaršího z respondentů a jediného spadajícího do období střední dospělosti.

Respondent navrhl jako místo rozhovoru svůj byt. Bylo to pro rozhovor schůdnější z hlediska klidnější atmosféry pro rozhovor. Rozhovor byl realizován 28. prosince a trval hodinu a patnáct minut. Respondent byl stručnější a musela jsem často klást doplňující otázky objasňující výzkumné otázky. Nebylo to ovšem z důvodu neochoty odpovídat či nedostatečné otevřenosti. Spíše, jak sám říkal, není zvyklý vyprávět a hovořit do detailů. Na doplňující dotazy ochotně reagoval. Ani tomuto respondentovi nečinilo problémy odpovídat na tak citlivé dotazy. Reagoval vstřícně na jakýkoliv dotaz. Rozhovor probíhal ve velice příjemné a uvolněné atmosféře navzdory tématu rozhovoru. Respondent je schopný brát některé dávné věci z minulosti s humorem.

Koktavost u tohoto respondenta začala zhruba od 4,5 roku. Koktavost je vždy horší, když je ve stresu. Respondent uvádí, že měl vždy obavu začít mluvit, jelikož věděl, že bude následovat koktavost. Většinou mu dělalo problém začít, tedy „dostat se“ přes začáteční písmena a počátek věty. Když už se mu podařilo začít, bylo to vždy s příznaky

balbuties téměř v každém slově. Musel svůj řečový projev usměrňovat, zestručňovat a pomáhal si záměnou slov.

Jiří (29)

Jiří studuje dálkově VŠ a pracuje v sociální sféře. Rozhovor proběhl v místě bydliště respondenta 18. ledna a proběhl v časovém rozmezí 52 minut. Byl to nejkratší rozhovor ze všech uskutečněných. Rozhovor byl velice příjemný a respondent vstřícný zodpovědět všechny dotazy. Specifičnost tohoto rozhovoru spočívá v tom, že respondent několikrát během rozhovoru zdůrazňoval, že za bolestivými zkušenostmi s balbuties se snažil udělat „tlustou čáru“. Hodně věcí vytěsnil a ne vše si detailně pamatuje, ačkoliv neměl problém o ničem hovořit. Respondent odpovídal na dané otázky vše, co se mu vybavilo a případně takto reagoval i na další doplňující dotazy. Odpovědi respondenta byly z těch stručnějších, avšak o to více směřovaly k jádru výzkumného problému.

Začátek koktavosti vymezuje v období první třídy. Tvrdí, že v dětství si jeho okolí balbuties hodně všímalo a s postupem času to bylo lepší. Vrstevníci byli s přibývajícím věkem rozumnější. Respondent zažíval tzv. bloky, kdy ze sebe nic nemohl dostat (tiché prolongace). Také mívával prolongace hlásek a slabik. Koktavost skrýval a svůj řečový projev zestručňoval. Využíval také slovní záměny.

Pavčina (25)

Pavčina je absolventkou vysoké školy a momentálně pracuje v ekonomickém odvětví. Rozhovor proběhl 19. prosince v místě bydliště respondentky, konkrétně v kavárně, kterou respondentka zvolila. Délka trvání rozhovoru čítala hodinu a patnáct minut. Rozhovor byl velice příjemný. Respondentka působila mile a se vstřícností zodpovídala všechny dotazy. Vyprávěla do detailů. Líčila i ty nejpálčivější záležitosti ze své minulosti s balbuties.

Její koktavost začala ve třech až čtyřech letech. Koktavost si uvědomila až později v důsledku upozorňování okolí. U Pavčiny je společně se zjevnou podobou balbuties výrazný i psychický aspekt handicapu. Z té zjevné stránky se balbuties projevovala opakováním slabik, bloky a nevyjadřováním vlastních názorů.

Jonáš (24)

Jonáš je absolventem vysoké školy a momentálně vykonává manuální práci. Rozhovor se uskutečnil přes moderní technologie, přesněji přes skype, a to dne 22. ledna. Rozhovor trval hodinu a jedenáct minut. Rozhovor byl velice příjemný. Panovala uvolněná atmosféra. Respondent své zkušenosti s balbuties líčil s humorem až místy s groteskou, ovšem nic to neubíralo na bolestivém prožívání těchto situací v minulosti. Bylo to autentické. Respondent byl milý a vstřícný v rámci všech odpovědí. Mluvil k tématu.

Respondent vnímá balbuties cca od 4 let. Respondent koktavost skrýval a říkal, že 94 % jeho okolí netušilo, že je balbutik. Ke skrývání koktavosti využíval záměnu slov, zestručňování, podřízení tomu, co mu půjde říct. Začátek koktavosti ohraničuje čtvrtým rokem života a zhoršení vnímá na vysoké škole.

Daniel (29)

Daniel je absolventem vysoké školy a pracuje jako lékař. Rozhovor s Danielem se uskutečnil v místě jeho tehdejšího bydliště 19. ledna. Sešli jsme se v jedné nejmenované kavárně. Rozhovor trval hodinu a dvacet minut. Atmosféra byla příjemná. Respondent hovořil ochotně o svých zkušenostech s balbuties a mnohokrát sám zdůraznil, co je pro něj důležité.

Tento respondent hovořil o pozdním začátku koktavosti, konkrétně ve dvanácti letech. Vyprávěl o tom, že vůbec netušil, co se to s ním děje. Nevědělo to ani jeho okolí. S jeho matkou to brali jako dočasnou fázi, která zmizí, na základě podobných zkušeností s jeho sestrou. Po diagnostice balbuties u logopeda se ovšem koktavost zhoršila. Do té doby to doma nazývali zadrháváním. Respondent uvádí, že se potýkal s tzv. bloky a také vyplňovacími slovy (interjekce viz teoretická část). Bloky střídalo i klasické zadrhávání.

Dana (21)

Dana je absolventkou střední školy a momentálně studuje vysokou školu. Dana je nejmladší účastnicí rozhovoru. Rozhovor se uskutečnil v místě bydliště respondentky, konkrétně v respondentkou zvolené kavárně. Uskutečnil se 18. ledna a trval hodinu a padesát minut. Respondentka byla velice otevřená a vyprávěla do velkých detailů. Chvillemi to bylo i mimo téma. Ovšem doplňujícími dotazy jsme zjistili vše potřebné

k zodpovězení výzkumné otázky. Často také některé věci opakovala, což poukazuje na jejich důležitost v jejím životě s balbuties.

Koktavost datuje do období po třetím roku života. V jejím životě se také objevuje skrývání balbuties. Někdo vůbec netušil, že má tento problém. Využívá záměny slov, usměrňování projevu dle momentálních pocitů. Její balbuties je spojena s výrazným koverbálním chováním.

Diana (21)

Diana je studentkou VŠ. Rozhovor se uskutečnil v místě studia respondentky ve vybrané kavárně 15. října. Délka trvání rozhovoru činila hodinu a půl. Respondentka byla velmi ochotná zodpovídat dotazy a sama zhodnotila rozhovor jako příjemný. Vnímala ho jako zpracování svých minulých negativních zkušeností. Mluvila velice pěkně a zdůrazňovala své významné momenty. Dávala téměř ke všem tématům výstižné příklady. Byla z těch respondentů, kteří hovořili spíše podrobněji.

Počátek balbuties zmiňuje od dětství. Problémy s balbuties na základní škole nevnímala jako výrazné, horšily se až s přibývajícím věkem, kdy si koktavost čím dál více uvědomovala. Zmiňuje opakování slabik a spazmy v ústech. Sama svou koktavost zařazuje mezi těžší formy.

Pavel (28)

Je absolventem VŠ a momentálně pracuje v kanceláři. Rozhovor se uskutečnil v místě studia autorky práce v nejmenované kavárně 10. ledna. Respondent měl cestu kolem a ochotně nabídl tuto možnost. Tento rozhovor byl jeden z nejdelších v důsledku respondentovy těžké formy balbuties. Rozhovor byl také přerušen uzavřením kavárny, kde jsme byli přes hodinu. Přesunuli jsme se poté do jiné nejbližší kavárny. Rozhovor trval celkem dvě hodiny. Odpovědi nebyly podrobné, avšak byly z obsahového hlediska výstižné a zahrnující vše potřebné, co se týče účelu výzkumu. Projev respondenta vyžadoval výzkumníkovu soustředěnost. Chvillemi nebylo rozumět z důvodu těžké formy balbuties, avšak respondentova vstřícnost byla nevyčerpatelná a vše ochotně zopakoval. Tudíž jeho pozitivní přístup vyřešil i občasný komunikační šum. Respondent měl potíže téměř při vyslovení každého slova. Byly patrné bloky (hlásek a slabik), křeče, velká námaha spojená se zodpovězením otázek a napětí celého těla.

U slovních záměn sám přiznává, že je používá neustále.

Respondent byl velice milý a vstřícný. Navzdory jeho znatelným obtížím těžkého rázu nebyl zaznamenán vliv na respondentovy výpovědi z hlediska obsahu. Snažil se vše říct, ať to trvalo jakkoliv dlouho a vůbec nevnímal své okolí a občasné pohledy obsluhy. Tento respondent se svým handicapem naučil žít a tímto je příkladem pro ostatní balbutiky.

Vnímá počátek koktavosti od první třídy, kdy nastal zásadní zlom, a pak už to bylo stejné. V rámci balbuties má nějaká „neoblíbená“ písmena. Byly patrné prolongace, repetice, interjekce i tiché pauzy. Interjekce byly patrné např. i uprostřed slova (např. kamarrrrrrrrrtak kamarrrrrad jo). Ve slově kamarád bylo mezi toto slovo vloženo spojení tak a na konci slovo „jo“.

5.5 Průběh výzkumu

Oslovování respondentů proběhlo převážně písemnou formou prostřednictvím sociálních sítí. Se třemi respondenty jsme se dohodli osobně. Někteří respondenti sami po skončení rozhovoru navrhovali další možné adepty do výzkumu (metoda sněhové koule). Avšak doporučené respondenty jsme z důvodu naplněné kapacity probandů nakonec nekontaktovali. Kontakt jsme celkově navázali se čtrnácti respondenty. Nejprve proběhl předvýzkum. Sběr dat se uskutečnil v listopadu a prosinci roku 2018. Z důvodu odstoupení dvou respondentů od výzkumu, proběhlo v lednu 2019 nové oslovování. Poslední z rozhovorů proběhl v březnu roku 2019 jako náhrada za rozhovor, který byl vyřazen jako málo autentický a hodnověrný. Respondent se zdráhal při odpovědích na citlivá témata.

Kritériem v rámci přijímání respondentů byla koktavost, lépe řečeno vlastní zkušenost s koktavostí. Dalším kritériem byla chronicita koktavosti, která nastává od 13 roku po období fixované koktavosti. Koktavost mohla být v jakékoliv formě z důvodu zachování validity dat. Koktavost tedy mohla být plně se projevující, částečně překonaná nebo modifikovaná forma (překonaná). Na míru neboli patrnost balbuties v řečovém projevu jsme nebrali ohled, jelikož balbuties je hodně o psychologickém aspektu.

U respondentů s plným nemodifikovaným projevem balbuties jsme počítali s možností, že symptomy balbuties budou moci narušit kvalitu rozhovoru. Kvalitu rozhovoru mohly narušit tzv. „slovní slalomy“ a nepoužívání slov, které by chtěli, ovšem nemohli říct viz teoretická část. Autorka práce doufala ve svou znalost koktavosti a byla k tomuto pozorná. Přistupovala k těmto potenciálním překážkám v rozhovoru s maximální tolerancí a citlivostí. Byla připravena na to, že v případě značných komplikací nabídne

respondentovi i kombinaci ústního projevu s písemným, aby byl obsah rozhovoru co nejvíce autentický. Podstatné bylo, aby respondent odcházel z rozhovoru s pocitem, že vyjádřil vše, co říci chtěl (ať už písemnou či ústní formou). Tato metoda řešení v podobě tužky a papíru nebyla nakonec využita. Jeden respondent měl velice těžkou formu koktavosti, ztíženou bloky, pauzami i mezi slabikami a v jeho řeči téměř nebylo slovo pronesené plynule. Tento respondent je ovšem na svou balbuties zvyklý a naučil se s ní žít. Neměl tendenci ji skrývat. Z tohoto důvodu také nedošlo k velkému ohrožení kvality rozhovoru a opravdovosti sdělení.

Otázky v rozhovoru jsou velice citlivé, zkoumají hlavní omezení respondentů a většinu probandů zasahují do „citlivého místa“. K neotevřenosti respondenta s nemodifikovanou balbuties, jehož rozhovor jsme nakonec nezařadili k analýze, mohlo dojít z tohoto důvodu. Tuto domněnku ještě potvrzuje názor, že autorka práce respondenta viděla poprvé v životě. Autorku práce též napadlo, zda otázky nebyly adekvátně zodpovězeny z důvodu balbuties. Respondent si mohl vybírat slovní spojení, u kterých „cítil, že mu půjdou říct“ viz teoretická část bakalářské práce. Jelikož autorka práce respondenta osobně víc neznala, bylo obtížné toto odhadnout. V řečovém projevu respondenta se totiž symptomy balbuties neobjevovaly.

6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ

V této části práci si dle jednotlivých oblastí výzkumu představíme nalezené kategorie a vztahy mezi nimi.

6.1 Analýza společných témat

Kategorie self-efficacy jsou vytučněné a **kategorie** týkající se **strategií zvládní zátěže** jsou tučně a zároveň kurzívou. Tyto kategorie ovšem nelze striktně rozlišovat, neboť jak jsme si uvedli v teoretické části, self-efficacy a copingové strategie jsou propojené. Důležité části jsou zvýrazněny podtržením. Dlouhé citace neuvádíme celé a píšeme tři tečky. Subkategorie jsou zvýrazněné čárkovaným podtržením.

Přesnější popis okruhů a kategorií uvádíme na následujících stranách v tabulkách. První tabulka popisuje kategorie u self-efficacy a druhá nám představí kategorie u strategií zvládní zátěže.

Tab. 2: Přehled okruhů a kategorií u self-efficacy

Okruhy	Kategorie
<p style="text-align: center;">Šikana a posměšky</p>	<p>vnímaná neschopnost snížené sebevědomí psychický nátlak na balbutika odrazování ostatními omezení koktavostí nemožnost se bránit pocit méněcennosti strach z posměšků a odmítnutí přecitlivělost na hodnocení ostatními vyčlenění z kolektivu</p>
<p style="text-align: center;">Self-efficacy a strategie zvládnání zátěže ve škole</p>	<p>narušení autenticity kompenzace školou posměšky nemožnost prodat své znalosti izolování neuzavírání se snaha zalíbit se ostatním charakteristika vztahu řeč jako středobod všeho frustrace a bezmoc další handicapování sociální srovnávání permanentní napětí</p>

<p style="text-align: center;">Vztahy s rodiči</p>	<p>permanentní napětí sociální opora charakteristika vztahu nemožnost se bránit frustrace sociální srovnávání pocit bezmoci vnímaná neschopnost</p>
<p style="text-align: center;">Uplatnění ve společnosti</p>	<p>strach říct si o lístek /jízdenku v autobusu objednání, když nebylo jiné východisko skrývání koktavosti pocit méněcennosti nacvičování scének</p>
<p style="text-align: center;">Pracovní uplatnění a zátěž v oblasti pracovních vztahů</p>	<p>bezmoc a velké ovlivnění balbuties charakteristika vztahu preference nekomunikativních pozic narušení autenticity</p>
<p style="text-align: center;">Sebeuplatnění v kamarádkých vztazích a strategie zvládání zátěže</p>	<p>pocit méněcennosti charakteristika vztahu narušení autenticity ochuzení přátelských vztahů vyčlenění z kolektivu</p>
<p style="text-align: center;">Vnímané sebeuplatnění v partnerských vztazích a strategie zvládání zátěže z hlediska balbuties</p>	<p>vyhýbavé chování absence vztahu ochuzení neschopnost bezmoc charakteristika vztahu narušení autenticity</p>
<p style="text-align: center;">Sebedůvěra a sebepojetí v rámci osudu s balbuties</p>	<p>charakteristika vztahu srovnávání s druhými</p>
<p style="text-align: center;">Řešení balbuties</p>	<p>ězmoc naděje</p>

Tab. 3: Přehled okruhů a kategorií u strategií zvládnání zátěže

Okruhy	Kategorie
Šikana a posměšky	nechuť chodit do školy únik vytěsnění sebevražedné myšlenky sublimace sociální opora skrývání koktavosti zestručňování, usměrňování a záměna slov sebeobviňování strach z posměšků
Self-efficacy a strategie zvládnání zátěže ve škole	skrývání koktavosti minimalizace verbálního vyjádření slovní záměna únik vyhýbání se škole sebeobviňující chování strategie přímé činnosti represe kompenzace obranný mechanismus izolace
Vztahy s rodiči	únik minimalizace verbálního projevu co by bylo kdyby strategie sebeobviňování
Uplatnění ve společnosti	preference samoobslužných prodejen únikové chování minimalizace verbálního projevu různé vlastní techniky zvládnání vyřizovali rodiče objednával kamarád /objednávaly kamarádky nacvičování scének anticipační coping skrývání koktavosti jízdenky přes internet

Pracovní uplatnění a zátěž v oblasti pracovních vztahů	pomoc ze strany rodičů vyhýbavé chování vlastní techniky zvládnání
Sebeuplatnění v kamarádských vztazích a strategie zvládnání zátěže	slovní záměna minimalizace slovního projevu vyhýbavé chování
Vnímané sebeuplatnění v partnerských vztazích a strategie zvládnání zátěže z hlediska balbuties	vyhýbavé chování skrývání koktavosti alkohol
Sebedůvěra a sebepojetí v rámci osudu s balbuties	sociální opora sublimace
Řešení balbuties	pomoc ze strany rodičů

6.1.1 Šikana a posměšky

Pouze jedna respondentka z deseti účastníků výzkumu uvádí, že se nesetkala s verbálními posměšky. Zmiňuje ovšem vnímání „zvláštních pohledů“, když koktala.

„Nebyly to posměšky typu: haha, ona koktá. Byly to takové sekundární – divné pohledy. Mysleli si, že jsem divná. Přece jenom tím, jak člověk mluví, definuje sám sebe, a když se tě někdo zeptá a ty neumíš odpovědět, a ten člověk neví, že je to kvůli koktavosti, tak si o tobě začne myslet, že jsi hloupá nebo to nechápe“ (Diana). Dále uvádí, že se z tohoto důvodu **cítila zle, neschopně**, měla **pocity méněcennosti** a **snížovalo to její sebevědomí**. Nezažila tedy šikanu ani posměšky v pravém slova smyslu, ovšem na její self-efficacy to mělo negativní dopad.

Vojtěch uvádí, že u něj posměšky spolužáků měly za následek, že **nechtěl chodit do školy** a vymýšlel si různé nemoci, aby tam nemusel. Spolužáci mu vyhrožovali, že ho zničí a pociťoval neustálý **psychický nátlak na jeho osobu**. Učitelka také srovnávala jeho řeč s jiným balbutikem, což opět vedlo ke zvýšení psychického nátlaku na něj kladeného. Nechtěl být ve škole, aby to tolik emocionálně neprožíval. (**únik**) Mj. si vybavuje ústní prezentaci, kde se mu každý vysmál a říkal, že to pro něj byla katastrofa.

Jarmila na základní škole zažila spíše ojedinělé posměšky. Bylo to spíše **odrazování ostatními** adresované tím směrem, že ona s koktavostí nemůže dělat učitelku v MŠ. Na střední škole jim avšak byla vystavena více. Časté posměšky společně s ubíhajícími léty s balbuties měly za následek, že Jarmila sama začala pochybovat, jestli je na dané škole správně. Vnímaná vlastní účinnost se snižovala. Snižovala se o to více, čím si respondentka uvědomovala, že to je způsobené pouze z důvodu koktavosti. **„Ať jsem sebevíce dobrá v různých oblastech, kvůli koktavosti nemůžu toto dělat.“** Přemýšlela, *„jestli fakt holky neměly pravdu, že nebudu moct učit, že byt' bych byla sebechytřejší, sebevíc milovala děti, měla k nim prostě vztah, měla všechny pedagogický kompetence, tak s tou řečí by byl problém“* (Jarmila). Její skvělé studijní výsledky pouze umocňovaly nízké self-efficacy v budoucím pracovním uplatnění. Jarmila zažila více posměšků, nejenom ve školní oblasti. Spojoval je pocit **nemožnosti se bránit**.

Marek zažil šikanu mezi spolužáky. Dávali mu najevo, že je **méněcenný**. Byly tam hlášky typu: *„Nejdřív si to vykoktej do hrníčku a pak nám to řekni“* (Marek). Následky to mělo takové, že se z Marka stal posluchač a nechtěl se zapojovat do diskuzí (**únik**). Bylo tam patrné **vyčlenění z kolektivu**.

Jiří uvádí, že posměšky určitě byly. Avšak snažil se tím netrápit a nenechávat to v sobě. Uplatnil se u něj obranný mechanismus **vytěsnění**.

Pavčina musela čelit posměškům v hojné míře. Zažívala **vyčlenění z kolektivu**. Bylo jí řečeno: „Ty koktáš, proto se s tebou nikdo nebaví.“ Její bezmocnost se zvyšovala **s nemožností se bránit**.

„Ta jedna si na mně docela smlsla, že cítila, že se neumím bránit nebo, že nevím, jak se bránit. Tak se chvíli po mně vozila. Dávala mi jasně najevo, kdo je tady boss a kdo je nízko. Spíš to byly takové slovní věci a k tomu různé neverbální signály. Šla třeba kolem mě a zničehonic mě šťouchla nebo mě začala fotit, aniž by se mě zeptala“ (Pavčina).

Vygradovalo to i v **sebevražedné myšlenky** a následně i sebevražedný pokus v 9 letech. Pomáhaly jí básničky, kdy se mohla z nepříjemných pocitů vypsat. Byl tedy využíván obranný mechanismus **sublimace**. Dále ji držely nad vodou nejlepší kamarádky a poté v období puberty zkušenosti s opačným pohlavím. Ke zvýšení self-efficacy a ke zvládnutí zátěžové situace tedy přispěla **sociální opora** jako pozitivní faktor.

U Jonáše je stěžejním tématem **skrývání koktavosti**, které pramení ze **strachu z posměšků a z odmítnutí**. Období ZŠ absolvoval bez zjevných projevů balbuties. Avšak v řeči aplikoval **zestručňování, usměrňování** a **záměnu slov**. Zapojoval se pouze, když si byl stoprocentně jistý, že dané slovo řekne. Z tohoto důvodu posměšky či šikana v důsledku balbuties na škole nemohly být. Na gymnáziu bylo balbuties patrné ve dvou situacích a mělo to vždy za následek posměch. Jonáš pojímal balbuties ve škole jako největší trapný okamžik, jaký může být. Balbuties dokázal po většinu času skrývat, avšak v momentě, kdy vyšla najevo, to zvládal špatně.

„Samozřejmě člověku to sníží sebevědomí, sebeúctu a fakt jsem neměl rád ty lidi, kteří to pověděli. Takže tam byl i skrytý hněv vůči těm lidem. Nemohl jsem se bránit v tu chvíli. Fyzické násilí by nedopadlo dobře. Měl jsem dost negativní myšlenky sám o sobě ...Ach, Jonáši, ani toto neumíš. Bože.... No že prostě mám takové problémy a až jsem se někdy tam urážel v duchu. Neměl jsem dobrý obraz o sobě. Co jsi to za outsidersera, zkrachovance“ (Jonáš).

V tomto případě tam byl přítomný obranný mechanismus **sebeobviňování**. Snažil se tím ale dlouho nezabývat a brát to takové, jaké to bylo. Brát to tak, že je balbutik a toto k životu s balbuties patří.

Daniél hovořil o tom, že se někteří kamarádi jeho kamarádů vyžívali v tom, že koktal. *„Někteří ti lidi na mě byli zasedlí a dá se říct, že se vyžívali v mé koktavosti a ještě se v tom rýpali ...Nemohl jsem si vybírat kamarády. Jsem z vesnice. Když jsem šel s někým*

ven, tak šli i další.“ Posměch si zažil i ze strany učitelů. „Měl jsem číst ve francouzštině něco z knížky a nešlo to. Ona se tomu smála, že to nemůžu přečíst, že jsem úplně blběj a došlo to až do té fáze, že se mě jedna moje spolužačka zastala a vynadala jí, že je úplně blbá a že nechápe, že mám takový problém. Pak toho nechala.“ Tím, že to bylo jednorázové, tak to nemělo zhoubný dopad na vnímanou vlastní účinnost. Negativní situaci a její možné rozvíjení v budoucnosti zachránila **sociální opora** spolužačky.

Dana uvádí, že občas si z toho někdo udělal srandu. Domnívá se ale, že ji ti lidé nechtěli ublížit a brala to jako zvyk ostatních říct nějaký vtípek na adresu toho, kdo se nějakým způsobem odlišuje. U Dany je významné **skrývání koktavosti** a **strach z posměšků**. Na střední škole to dokázala mistrně skrývat a bála se o tom problému komukoliv říct. Věděli to pouze lidé, u kterých to bylo nutné např. učitelka. „Protože já jsem si o sobě udělala obrázek, že když jsem ta jiná a koktám, tak jsem automaticky špatná a nikoho nezajímám. A nechci být u toho, když se mi smějou. Takže a takové myšlenky tě ubijou, že fakt už nechceš někdy ani žít. A k čemu ti je žít, když neumíš otevřít hubu, když to takhle řeknu“ (Dana). U Dany byl patrný **komplex méněcennosti** z důvodu balbuties a **sebevražedné myšlenky**. Patrná je také **přecitlivělost na hodnocení ostatními**. Kvůli tomu, aby ji ostatní neodmítli, roky ve svém projevu nebyla svobodná. Nenechala balbuties, aby se projevilo navenek. V těch chvílích raději mlčela. Používala také často **záměnu slov** a když měla telefonovat, šla na místo, aby ji nikdo neslyšel. Měla v sobě zafixované, jak druzí berou lidi, kteří se odlišují a nechtěla dát za žádnou cenu najevo, že ona je jiná. Bála se, že by přišlo **vyčlenění z kolektivu**.

Pavel tvrdí, že zažil šikanu v první třídě. Tehdy to řešili odchodem na jinou školu. Už si to ovšem nepamatuje a nevnímá, že by ho to nějak poznamenalo. Říká, že když se představuje, následuje někdy „ucechtnutí“ ze strany posluchačů, ale bere to, jak to je. Vybavuje si, že když hrál hru na internetu, setkal se s oslovením „ty koktavej“.

6.1.2 Self-efficacy a strategie zvládání zátěže ve škole

U Vojtěcha bylo přítomné vyhýbání se aktivitě ve škole a ústně byl zkoušený pouze, když musel. Z vlastní aktivity nikdy. U Vojtěcha opět bylo patrné **skrývání koktavosti**. Toho dosahoval na základě **minimalizace verbálního vyjádření** a **slovní záměny**. Na ZŠ se mu to nedařilo. Na SŠ však skoro nikdo prý nevěděl, že má tento řečový handicap. Necítil se nikdy dobře. Stále byl v **napětí**. Když už musel ve třídě prezentovat, myslel na to, aby už to bylo za ním a uvědomoval si **narušení autenticity**.

„Přemýšlel jsem hlavně nad tím, aby už byl konec. Aby už jsem z té situace vyšel a šel jsem pryč. A stále jsem si v tu chvíli říkal, že já to nejsem. Já bych to řekl jinak. Vždy jsem nad tím přemýšlel, že bych to všechno udělal jinak. Kdybych nekotkal, byl bych jiný. změni to celou osobnost“ (Vojtěch).

U Vojtěcha byl tedy patrný **únik** ze situace, i když na úrovni myšlenek, jestliže se situaci nešlo vyhnout úplně. Nesoustředil se tedy plně na přítomnou situaci a komunikaci s druhými. Myšlenky o balbuties a internalizované stigma byly rušivým elementem. Řečové self-efficacy bylo nízké a zasahovalo obecné self-efficacy. Vnímaná vlastní účinnost byla snižována tím, protože nemohl být sám sebou. Projevovalo se to i ve vztahu ke spolužákům. „Koktavost zasáhla úplně do všeho. S žádnou osobou jsem se necítil otevřeně a uvolněně, jak bych se chtěl cítit“ (Vojtěch).

Jarmila měla štěstí, že byla ústně zkoušena minimálně. Ústní aktivita nebyla ve škole příliš vyžadována, a jak Jarmila sama tvrdí, byla to obrovská výhoda. Při písemném zkoušení se totiž mohla plně projevit a nebylo narušeno prezentování dovedností. U Jarmily se projevila **kompence školou**. Při testech se hodně rozepisovala a často odevzdávala mezi posledními. Učitelé ji vnímali jako šikovnou žákyni, která vždy umí, a zbytečně ji netrápili ústním zkoušením.

Ve vztahu se spolužáky se projevily již zmíněné **posměšky**, a to hlavně na SŠ. Jednalo se např. o opakování jejího balbuties. Jarmila se **srovnávala s druhými**. Brala balbuties jako mínus, díky kterému je něco méně, než plynule mluvící. Mezi spolužáky měla lidi, se kterými se bavila, ale byli to pouze lidi s horším prospěchem. „Já jsem cítila, že mám sice lepší prospěch, ale mám mínus kvůli té řeči. Tak jsem se s nimi cítila rovnocenně, že oni jsou zase v tomhle takoví, než ta vyšší vrstva namyšlených“ (Jarmila).

Markovi se v důsledku posměšků ze strany spolužáků hůře komunikovalo. Říká, že kdyby to šlo, nechodil by tam. Bylo opět přítomné **vyhýbání se škole**. Nevnímá, že by z důvodu balbuties dostával horší známky. Výjimky, co se týče psaní ústního zkoušení, neměl. Pouze maturitu mu povolili psát.

Jiří mluvil o tom, že **nemohl prodat své znalosti** z důvodu balbuties. „Cítil jsem se jako blbec. Byl jsem naštvaný sám na sebe, protože jsem odpověď třeba věděl, ale nemohl jsem ji ze sebe dostat“ (Jiří). U Jiřího byla patrná **frustrace** a **sebeobviňující chování**. Říká, že nejhůře se mu mluvilo, když byla pozornost zaměřena na něj, což byl právě příklad ústního zkoušení před tabulí. V důsledku balbuties byl někdy v rámci verbálních interakcí **izolován**, nenechal se tím, ale odradit a se spolužáky komunikoval. **Neuzavíral se**. Dle Cohena a Lazaruse (in Křivohlavý, 1994) využíval **strategie přímé činnosti**, která

je typická aktivním přístupem. Posměšky se snažil vypustit a nenechat se jimi ovlivnit. Došlo tedy k užití obranného mechanismu *represe* (Hošek, 1999).

U Pavlíny byla využita *kompenzace* ve škole, která je dle Hoška (1999) řazena do aktivních technik zvládnání. Více se učila, aby ji učitelé i doma měli rádi. Příčinou byla **snaha zalíbit se ostatním**. „*Chtěla jsem ze sebe vydat to nejlepší, když už nemluví hezky*“ I u Pavlíny se objevovala tendence **vyhýbat se škole**. Cítila vůči ní averzi. Nepřijetí Pavlíny do kolektivu a separování od něj jsme si popsali v rámci oblasti šikana a posměšky. Pociťovala **izolaci** hlavně v období základní školy. **Naučené znalosti** by prý vůbec **neměla šanci ústně přednést**. Měla zařízené *písemné zkoušení* a i *maturitu psala*. Neustále se **srovnávala s ostatními**. V její reakci na zátěžovou situaci bylo patrné **sebeobviňování**. Trýznila se za to, že neumí ani hezky pozdravit.

Jonáš také zmiňuje frustraci ze situace, kdy **znal ve škole odpověď na otázku a nemohl ji říct**.

„*Měl jsem takovou techniku, že jsem si hrál na hloupého. Zahrál jsem si na to, že nevím. Měl jsem např. následující plán. Nakonec k němu ovšem nedošlo. Když byl den, kdy jsem se cítil zle, a učitel zkoušel z literatury, uměl bych to na jedničku, ale říkal jsem si, jestli mě vyvolá, řeknu, že jsem se nenaučil, a nechám si dát pětku*“ (Jonáš).

U Jonáše byl využit *obranný mechanismus izolace* (Hošek, 1999).

Se zapadnutím do kolektivu spolužáků problémy neměl. **Koktavost** ovšem **skrýval**. Bylo to opět v důsledku precitlivělosti na reakce a hodnocení ostatními. Bavil se spíše s tiššími kamarády.

Daniel situaci ve škole zvládal tak, že doufal, že koktavost časem zmizí. Toto bylo také způsobené pozdním začátkem koktavosti, kdy nevěděl, co se to s ním děje. Sestra měla také náznaky balbuties, avšak u ní odezněly. Z tohoto důvodu si mysleli, že balbuties bude mít podobný průběh i u Daniela. Maturity se strachoval rok a půl předem. Zde se uplatňuje preventivní coping. Převažovalo písemné zkoušení. Ústním projektům a prezentacím ve škole se **vyhýbal**. Když už se tomu nemohl vyhnout, měl z toho velký stres předem. Neví, jestli to nebylo placebo, ale vzpomíná, že ho před jednou prezentací zachránily Bachovy kapky.

Zapadnutí mezi spolužáky záleželo na **charakteristice vztahu**. S blízkým kamarádem se mu mluvilo lépe a s lidmi, které neměl rád, nebo oni neměli rádi jeho, hůře. **Vyhýbání** se komunikaci bylo ovšem přítomno stále. „*Tak to bylo pořád, že jsem mlčel, i když jsem chtěl něco říct, protože jsem měl strach, že to neřeknu*“ (Daniel).

Dana ve škole **skrývala koktavost**. Spolužáci na SŠ netušili, že koktá. Se spolužáky neměla znatelné řečové problémy. „*Je zvláštní, že já jsem před kamarády problém neměla. Já jsem s tím tak uměla pracovat, a tak dokonale jsem odhadla, co můžu a co nemůžu říct, že jsem paradoxně před kamarády neměla problém. Ale v moment, kdy jsem byla ve škole, a zavolal mi taťka, musela jsem jít daleko od školy, ať mě nikdo neslyší. Musela jsem se schovat a až jsem byla úplně sama, tak jsem to až potom zvedla a mohla jsem mluvit. Ale to nebylo mluvení, to bylo tlačení, komolení a nevím, co všechno*“ (Dana). Ve své řeči tedy využívala vyhýbání se slovům. **Naučené znalosti nemohla** ve škole plně **uplatnit**. Určité pojmy a fráze, které měla naučené při anticipování balbuties vypustila. Řekla jen to, o čem byla přesvědčena, že jí půjde. **Řeč** vnímala jako **středobod všeho**. „*A prakticky potom ti přijde, že ten den je každý stejný, protože v hlavě řešíš pořád ty samé věci. Ne aby ses soustředila, že se máš učit na zkoušky, ale řešíš, že i když se to naučíš, tak to prostě neřekneš*“ (Dana). Řečové self-efficacy je hodně narušené. Dana už dopředu předpokládala, že v dané situaci neřekne potřebné a tím si ji „vytváří“. Jde o proaktivní coping. V situaci je patrná **frustrace** a **bezmoc**. Na základní škole se cítila lépe, protože byli ve třídě **další handicapovaní**. Konkrétně dokonce i další balbutiči. Uplatňovalo se zde **sociální srovnávání**, jelikož neměla tak těžkou formu koktavosti jako oni. Říkala, že díky tomuto faktu nebyla obětí a zapadla do třídního kolektivu. Pomáhalo jí vědomí, že se s tím problémem nepotýká sama.

Diana měla zařízený individuální plán a písemné zkoušení. I u této respondentky byla **narušena autenticita** v rámci jejího verbálního projevu a celkově v prezentování sebe sama. V rámci zařízení písemného zkoušení na nic v hodině neodpovídala, „*a tím pádem jsem byla vždycky taková tichá myška, která prostě byla v koutě a nikdo si jí nevšiml. Neboť vždycky se pozornost upírala na ty, co uměli dobře vyprávět, měli dobré rétorické schopnosti*“ (Diana). Zde je opět patrná kategorie **řeč jako středobod života**. U Diany bylo také přítomné **permanentní napětí** a to mělo za následek **vyhýbání se škole**. Všudypřítomné napětí vycházelo z toho, že učitelé zapomínali na její písemnou formu zkoušení. Nakonec na ty hodiny přestala úplně chodit. „*Bušilo mi srdce, byla jsem nervózní, hodně jsem se potila. Rozhodla jsem se tam nechodit, než abych zažívala tenhle pocit permanentního strachu.*“ Na VŠ jí pak fungovalo **skrývání koktavosti**. Bylo to opět ovšem za cenu ochuzení konverzace a usměrňování svého projevu podle momentálního pocitu „řeknu vs. neřeknu“. „*Člověku to snižuje sebevědomí. Cítila jsem se tehdy fakt zle. Strašně tak jako v kleci. Chceš něco povídat, chceš být sama sebou a nejsi.*“ Aspekt

omezení opravdovosti a bezmoc zažívaná v důsledku toho, že se člověk nemůže prezentovat na základě své povahy, je zde výrazná.

Pavel uvádí, že ho balbuties ve škole nijak neomezilo. Dalo se prý dohodnout. Na gymnáziu a na vysoké škole měl zařízené písemné zkoušení. I maturitu psal. V rámci maturity psal na počítač, a pak se to promítalo. Něco doplnil ústně. Státnice byly také formou písemného zkoušení. Dle Cohen a Lazarus (in Křivohlavý, 1994) se jedná o strategii inhibice (utlumení). Proband se vyhýbá ústnímu zkoušení, ovšem u něj to není z důvodu, že by se bál posměšků, ale z toho důvodu, že by byl oproti ostatním spolužákům v nevýhodě a nemohl by prodat, co se naučil. Tudíž lze napsat, že strategie zvládnání zátěže inhibice je v tomto případě spíše adekvátní a umožňuje probandovi se plně projevit. V důsledku povolení písemného zkoušení, může respondent plně zužitkovat naučené znalosti a nenaruší to akademické self-efficacy. Proband neustále opakuje, že bere balbuties takové, jaké je a z tohoto důvodu celková vnímaná vlastní účinnost není narušená. Tento respondent nepovažuje řeč za středobod života.

6.1.3 Vztahy s rodiči

Vojtěch uvádí, že jeho vztah s rodiči opět byl poznamenán **narušením autenticity** Vojtěcha v důsledku jeho balbuties. V rámci řečové interakce neustále myslel na to, ať už to skončí. Nechápal, proč mluví takhle. I do rodinných vztahů se promítlo **permanentní napětí**.

„Byl jsem nervózní vůči leččemus. Povídala mi např. mamka, uprav si postel a já jsem byl rozmrzelý a teď jdu a upravím si ji.“ V jeho životě bylo přítomno **permanentní napětí**. V důsledku rušivých myšlenek vztažených k balbuties, nebyl plně přítomný v dané situaci.

Jarmila trávila více času sama v pokoji. *„Více času jsem trávila sama v pokojíčku a nechtěla jsem mluvit, protože mě to vždycky úplně srazilo, když jsem chtěla něco říct a ono to nešlo.“* (**únik**) Jarmila si „pomáhala“ **minimalizací verbálního projevu**. Jak jsme již uvedli v charakteristice respondentů, koktavost této respondentky se měnila v rámci lepšího a horšího období. Pakliže bylo lepší období, s rodiči se jí mluvilo ze všech nejlépe.

Marek u rodičů vnímal **sociální oporu**, ovšem i přesto mu komunikace činila obtíže. Docházelo k **minimalizaci verbálního projevu**. *„Většinou jsem byl hodně vynervovaný, mokrý, zpocený a musel jsem působit vyplašeně, v očích děs.“*

Jiří vnímá komunikaci s rodiči jako lepší. Uvádí, že koktal minimálně, protože byl v klidu. To vysvětluje **charakteristika vztahu**, kdy s rodiči jako s důvěrnějšími osobami, se komunikuje lépe. Nemusel u nich řešit míru přijetí či časový tlak v rámci komunikace, který by kladl nároky na jeho řečový projev. Při hádkách bylo balbuties vždy přítomno. Jiří už nebyl v klidu a byl našťvaný, z tohoto důvodu měl potíže s řečí.

Pavčina potvrzuje, to co uvedl Jiří, že se jí s rodiči komunikovalo lépe. Opět vysvětlení spočívá v **charakteristice vztahu**, kdy rodiče jsou bráni jako důvěrnější osoby.

Jonáš se zmiňuje, že ho rodina brala jako tichého syna. Při sporech zažíval **nemožnost se bránit**. Následovala zlost, **frustrace** a odmlouvání, při kterém řečové problémy nebyly. Situace, kdy byl vyvíjen tlak a respondent byl pod stresem, měly za následek větší uvědomění bezmoci a nízké vnímané vlastní účinnosti. Volný čas trávil šam v pokoji. *(únik)* „*Takže to bylo velké ovlivnění balbuties. Byl bych více společenský a ukecaný. V podstatě bych byl víc jako můj bratr. On byl takový, že vyprávěl rodičům příhody.*“ Zde bylo přítomno **sociální srovnávání** a strategie zvládnání zátěže pomocí denního snění, kdy člověk přemýšlí, **co by bylo kdyby** (Hošek 1999).

Daniel vnímal projevy balbuties rozdílně mezi komunikací s matkou a s otcem. S mámou prý měl odjakživa výborný vztah a respektovala jeho handicap. Táta problém nechápal a v začátcích mu za to i nadával a upozorňoval na něj.

„Táta zpočátku... Tomu to strašně vadilo. Ten mi třeba za to nadával, že nemůžu mluvit. To si pamatuju, že jsme jeli do školy a já jsem něco nemohl říct a on mi za to strašně vynadal a ať si dám pozor.“

Zde je opět patrná **charakteristika vztahu**, kdy s důvěrnější osobou se člověku mluví lépe. Mamka sloužila někdy jako jistý „prostředník“ mezi dalšími členy rodiny, kdy Daniel po ní vzkazoval, co jim chtěl říct.

Dana vnímá komunikaci s rodiči jako nejhorší. Zavírala se v pokoji. Rodičům psala SMS. **Verbální projev minimalizovala**.

„Vím, že by mě nechtěli nějak soudit. Nebylo to pro mě třeba špatné z toho hlediska, že by si všimli toho, že koktám to ne. Ale bylo to špatné z toho hlediska, že já jsem se cítila úplně hrozně, že než jsem něco řekla, tak jsem byla úplně totálně vyšťavená. Protože jsem prostě na to použila všechnu energii, všechny myšlenky. Ale ne boj s tím, že bych měla strach to říct, ale boj s tím, že mě to prostě totálně vyšťavilo. Pocity viny v tom, že mě třeba mrzelo, že nemají dítě, které nekoktá. Někdy jsem uvažovala i nad tím, jestli by nebyli radši, kdyby neměli dítě, které nekoktá. Což určitě jo, protože muselo je to trápit

taky“ (Dana). Zde byla použita **strategie sebeobviňování**. Dana prožívala **frustraci** a pocit **bezmoci**.

Diana také zmiňuje, že měla v rodičích oporu. Vzpomíná na to, jak ji rodiče pokládali za **neschopnou**. Předem za ni všechno zařizovali, a tím se ji snažili chránit. Diana si poté ovšem tu její „neschopnost“ více uvědomovala a její vnímaná vlastní účinnost se snižovala.

Pavel má s rodiči výborný vztah a říká, že by se k němu chovali stejně, i kdyby nekotl. Uplatňuje se zde opět **charakteristika vztahu**, kdy s důvěrnějšími osobami se mu hovoří lépe.

6.1.4 Uplatnění ve společnosti (koupení jízdenek, objednání ke kadeřníkovi a jiné formální záležitosti)

Vojtěch měl velký **strach říct si o lístek v autobusu**. Co se týče nákupu jídla, **preferoval samoobslužné prodejny**. Jídla v restauraci **objednával** pouze, když **nebylo jiné východisko**. (upřednostňování **únikového chování**). **Koktavost skrýval**. Kadeřník vůbec o jeho problému nevěděl. Bylo to opět v důsledku **minimalizace verbálního projevu**. Respondent vnímá koktavost jako neúnosnou a netolerovatelnou pro společnost. Cítí **pocit méněcennosti**. Cítí, že se nedokáže prosadit, být sám sebou, proto raději mlčí. Self-efficacy je nízké.

Jarmila také měla **strach říct si o jízdenku v autobusu**. **Nacvičovala** si doma **scénky**. Toto je příkladem **anticipačního copingu**. V restauraci za ní vždy **objednávali rodiče**. **Telefonování** bylo velkým **problémem**.

„Nejhorší bylo telefonování, když jsem si měla něco vyřídit. Já jsem kolikrát udělala, že jsem už vytočila číslo, nechala vyzvánět, nadechla jsem se, a když jsem cítila, že jsem úplně stažená, že mi to nepůjde, tak jsem to típla. Nebo i několikrát, když se na druhé straně ozvalo: „dobrý den nebo prosím.““ Jarmila už předpokládala na základě minulých potíží s telefonáty problém, na který pak navazovaly další zkušenosti, kde opět při telefonování nemohla mluvit. Minulé zkušenosti s neúspěchem jsou příčinou dalšího neúspěchu. Další neúspěch je determinován nízkou mírou vnímané vlastní zdatnosti. Jarmila věřila, že to neřekne. Řečové sel-efficacy bylo velice nízké.

Jarmila si také vytvořila **různé vlastní techniky zvládnání**.

„Vždycky jsem se snažila jenom nádech, výdech a pak mluvit. Nebo jsem si tu řeč fakt připravovala, slovo po slově. Nebo jsem si tu řeč napsala na papír a přečetla jsem to.“

Nebo mně vždycky pomáhalo mluvit v pohybu. Tak jsem třeba telefonovala a chodila jsem po místnosti“ (Jarmila).

Jak jsme ale uvedli v předchozím textu práce, tyto techniky byly pouze momentální útěchou, která z dlouhodobého časového hlediska rozhodně nefungovala.

Marek se všemu vyhýbal. (**únik**) Říká, že ke kadeřnici s ním chodila do jeho třiceti let matka, která kadeřníkovi popsala, jak ho má ostříhat. Valnou část jeho záležitostí za něj **vyřizovali rodiče**. Jestliže nebyl v restauraci s přítelkyní, **objednával** za něj **kamarád**.

Pro Jiřího bylo nejhorší telefonování. Na úřadech vnímal, že jsou tu pro něj. Když to nebylo nutné, nešel, a když ano, nějak to vyřídil.

Pavčina měla velký **strach říct si o jízdenku v autobusu**. Stejně jako Jarmila si doma **nacvičovala scénky**. Přehrávala si vždy situace nanečisto. V tomto případě jde o **anticipační coping**. Formální záležitosti za ní **vyřizovali rodiče**: *„Mami zavolej do autoškoly, já to nedokážu. Mami objednej mě k zubařce.“* V restauraci za ni často **objednávaly kamarádky**. **Různé vlastní techniky** jako nádechy a výdechy selhávaly.

U Jonáše bylo cílem číslo jedna **zakrýt koktavost** i za cenu toho, že někdy koupil něco jiného, než měl.

Daniel posílal za sebe **vyřizovat rodiče**, konkrétně matku. Nikam **nevolal** a ani nezvedal telefony. Jestliže musel, upřednostnil e-mail a **verbální projev minimalizoval**.

U Dany je velkým tématem vnímaná neschopnost. Cítila frustraci a bezmoc, že za ni vše museli **vyřizovat rodiče**. Popisuje v tomto směru, že na nich byla závislá.

Diana **preferovala samoobslužné prodejny** a hodně věcí za ní **vyřizovali rodiče**. **Jízdenky** si kupovala většinou **přes internet** a objednání v restauraci záleželo na tom, jak se cítila.

Pavel si vše vyřizuje sám. Rodiče ho od útlého vedli k tomu, že oni to za něj nebudou moct dělat do konce života. Převzal odpovědnost i za svou balbuties, a naučil se s tím žít. Rodiče v něm od malička pěstovali „pocit vlastní účinnosti“, že to zvládne sám a v těchto situacích obstojí. Z tohoto důvodu si věří a nemá důvod za sebe někoho nechat posílat. Upřednostňuje e-mail, ale když to není možné, vše si sám vyřídí ústně.

6.1.5 Pracovní uplatnění a zátěž v oblasti pracovních vztahů

Vojtěch vnímal, jak by mu balbuties znemožnila profesní uplatnění v budoucnosti. *„Neuměl jsem si to představit takhle fungovat s tou koktavostí. To byla katastrofa. Neuměl jsem si představit, že bych se někde normálně zaměstnal v něčem, co vystuduju. Neuměl*

jsem si to představit, když nebudu moct povídat.“ Z úryvku je patrná prožívaná **bezmoc a velké ovlivnění balbuties**. Respondent studuje, ale ani neví, jestli léta studia bude moct uplatnit později v zaměstnání. Proband uvádí balbuties jako znemožňujícího činitele v rámci profesního uplatnění. Uvědomuje si, jak je komunikace důležitá v každé práci. Východisko spatřoval v zaměstnání v rodinné firmě. Spoléhal by tedy na určitou **pomoc ze strany rodičů**, což poukazuje na nízkou míru vnímaného sebeuplatnění.

Pomoc ze strany rodičů při zaměstnávání či pomoc od jiných rodinných příslušníků je u našich probandů častá. Marek uvádí, že mu zaměstnání několikrát zařídil otec a jednou byl dokonce i jeho vedoucím. Pavlína vzpomíná, že brigády měla vždy přes příbuzné či známé a chodila na ně s lidmi, které znala. Daniel měl také zařízenou brigádu u rodičů. Dokonce byla i komunikativní.

„Tak jsem pracoval jako obsluha. Takže to bylo s lidmi. No... Většinou jsem to řešil tak, že jsem moc nemluvil. Oni přišli, dal jsem lístky a neptal jsem se jich na nic, a šel jsem pryč. Pak, když tam přijdeš po chvílce, tak oni ti automaticky hlásí, co chtějí“ (Daniel).

Podobné **vyhýbavé chování** při práci uplatňovala i Jarmila. Má zkušenost s prací s dětmi a ve stánku s občerstvením. Říkala, že se stávalo, že zákazníkům nedokázala říct cenu zboží a uchýlovala se ke větě: *„Támhle je tabule.“* Tato věta jí šla říct. Při komunikaci využívala různé **vlastní techniky zvládnání**. Říkala, že jí pomáhalo užití slov, kde je čárka a často se slova snažila „protáhnout“.

Uvádí, že se s dětmi cítila dobře. Hlavní důvod spočíval v její pozici autority. Její lepší pocit při mluvení s dětmi je tedy důsledkem **charakteristiky vztahu**. To potvrzuje další informace, kdy Jarmila měla problém v rámci komunikace s vychovatelkami.

Jonáš brigády moc nehledal. Tvrdí, že hlavním důvodem byla balbuties.

Pavlína, co se týče budoucího profesního uplatnění, se viděla někde za počítačem v kanceláři, **kde nebude muset skoro komunikovat**. Stejně postupoval Jonáš, který si vybíral VŠ dle tohoto kritéria. Marek postupoval stejně a Pavel také. Marek měl celý život práce založené na úplně jiných dovednostech, než je komunikace. Říká ovšem, že kdyby nekotal, dělal by určitě něco jiného. Koktavosti se musel podřídít. Došlo tedy k **narušení autenticity**. *„Kdybych neměl problém s koktavostí, tak bych prostě měl jiné místo, takže mě to ovlivnilo. ...našel jsem si místo, kde jsem nemusel skoro vůbec komunikovat.“* Zmiňoval, že o kariéřním postupu nemohla být řeč, protože by tam musel komunikovat. Narušení autenticity si uvědomují i další respondenti. Pavel uvádí, že kdyby nekotal, studoval by práva. Jonáš také potvrzuje narušení autenticity.

„Kdyby se narodil Jonáš bez balbuties, tak bych dělal nějaké společenské vědy, nějaké vědy, kde se musí mluvit, jelikož od přírody jsem extrovert, kdybych nebyl balbutik, to cítím. Klidně bych dělal i nějakou politiku, filozofii nebo nějaké takové věci. Totálně bych volil jiný směr“ (Jonáš).

Dalších šest probandů se balbuties nenechalo ovlivnit a vybralo si komunikativnější povolání podle toho, co ve skutečnosti chtěli dělat bez ohledu na balbuties. V jejich výběru převažovalo odvětví zdravotnictví a školství. Daniel uvedl, že až dostuduje vysokou školu, vzroste mu sebevědomí a balbuties odezní. Jestliže by balbuties odeznělo, vzrostla by i důvěra v uplatnění jeho pracovních schopností (self-efficacy). Diana uváděla, že nepřemýšlela takto do vzdálené budoucnosti a v tu chvíli si vybrala to, co opravdu chtěla studovat. Dana uvádí, že chtěla jít ostatním balbutikům příkladem. Zkušenost Jarmily jsme si již uvedli v rámci oblasti školy.

6.1.6 Sebeuplatnění v kamarádkých vztazích a strategie zvládání zátěže

U Vojtěcha přetrvával **pocit méněcennosti** i v oblasti přátelských vztahů. Neustále se *srovnával s ostatními*. „Hodněkrát jsem po večerech plakal. Nevěděl jsem, proč František a Honza nekotají a proč já mám takové problémy, když myšlenky mám stejné a neumím je povědět. Po večerech jsem plakal.“

Jarmila uvedla, že i tuto oblast ovlivnilo, jaké zrovna měla období. Také prý záleželo na počtu lidí. Opět to souvisí s kategorií **charakteristika vztahu**. Jarmila pociťovala, že za účasti většího počtu kamarádů, se jí mluvilo hůře. Nejlépe se jí mluvilo s jednou či dvěma kamarádkami, které jí mohly plně věnovat pozornost.

Čtyři další respondenti (Pavčina, Daniel, Diana, Pavel) uvádějí, že s blízkou osobou, jako je kamarád, se jim mluvilo lépe a balbuties neřešili. Tuto informaci zahrnujeme pod kategorii **charakteristika vztahu**. S pociťovanou důvěrností ve vztahu a respektem se jim mluvilo lépe. Za všechny si uvedeme příklad Pavčiny.

„Určitě já jsem tam byla bez zábran. Těšilo mě to, že mě berou takovou, jaká jsem. To nebyly žádné posměšky. Nemůžu říct, že by tam byly někdy nějaké posměšky nebo tak.... Takže s nimi já jsem neměla problém. Možná jsem se zakotkala, to určitě, ale neřešila to tolik“ (Pavčina).

Zbytek respondentů nebyl v komunikaci svobodný. Byla **narušena autenticita**. Používali v rámci komunikace **slovní záměnu** a **minimalizaci verbálního projevu**. Vnímaná vlastní účinnost byla tedy v této oblasti nižší. Měli strach, že když by se projevila

koktavost, ostatní by je nepřijímali z důvodu balbuties. Řeč z pohledu posluchačů nebyla provázána dysfluencemi, avšak respondenti sami v interakcích s přáteli pociťovali, že by danou frází či slovo neřekli a uchýlovali se k **vyhýbavému chování**.

U Pavlíny a Marka bylo patrné **ochuzení přátelských vztahů a vyčlenění z kolektivu**.

Tato oblast je také částečně již interpretována v oblasti školy a v oblasti šikana a posměšky.

6.1.7 Vnímané sebeuplatnění v partnerských vztazích a strategie zvládání z hlediska balbuties

Tato oblast prokázala genderový rozdíl. Převážná většina mužského pohlaví se vzdala v této oblasti aktivity. Cítili, že s balbuties není možné mít perspektivní partnerský vztah a báli se odmítnutí. Ženské pohlaví bylo tomuto přístupné, avšak používalo často **vyhýbavé chování**. Všichni respondenti se shodují, že nejtěžší je seznámení s rodiči. Je to opět z důvodu strachu z odmítnutí.

Vojtěch a Jiří uváděli **absenci vztahu** v období koktavosti. Pavel uvádí, že s balbuties je v této oblasti spjaté určité **ochuzení**, ale zamítá nemožnost perspektivního vztahu.

„Z hlediska koktavosti pochopitelně je mnohem těžší se seznamovat a balit holky prostě, ale zase platí to samý. Beru to tak, jak to je. Nejsem v tuto chvíli zadáný, ale koktavost nevnímám jako věc, co by mi měla vzít možnost mít partnerku a děti a takhle“ (Pavel).

U Vojtěcha s Jiřím bylo self-efficacy v této oblasti shledáno jako velmi nízké. Souviselo to s jejich představou o tom, jaký má být „správný muž“. Pociťovali **neschopnost** v této oblasti. U Vojtěcha byla využívána strategie zvládání zátěže denního snění. Uvažoval nad tím, kdyby neměl balbuties, partnerku by určitě měl. Prožíval velkou **bezmoc**.

„Tehdy já jsem se necítil úplně na to, abych něco měl, když jsem nebyl sám se sebou vyrovnaný. Potom jsem šel na střední a tam začaly vztahy, a potom jsem nad tím tak začal uvažovat. Co když já, když budu takhle mluvit stále, tak s takovými problémy, tak jak já můžu mít normální frajerku a být otevřený k ní, být sebevědomý partner, muž před ženou ve společnosti. To bylo pro mě taková nevyřešitelná otázka, že jak toto spravím, jak toto dokážu“ (Vojtěch).

„Nechtěl jsem té holce ublížit skrz to, že by chodila s koktavým klukem“ (Jiří).

Daniel se v partnerském vztahu cítil dobře a nevnímal omezení z hlediska balbuties. Bylo to z důvodu **charakteristiky vztahu**, kdy v důvěrném vztahu se mu komunikovalo lépe. Stejně to měla i Jarmila.

Všichni zbývající respondenti používali ve vztahu taktiku **skrývání koktavosti**. Dana dokonce uvádí, že přítel si všiml její vady řeči až po třech letech. Bylo pro ně velice náročné balbuties skrývat. Stálo je to hodně energie a docházelo **narušení autenticity**. Využívali opět slovní záměny a minimalizaci slovního projevu. Ta spočívala např. v tom, že respondentka Diana pak nějaké záležitosti, které chtěla říct, sdělila přes sociální sítě. Také jí velice pomáhal **alkohol**. **Alkohol** pomáhal také Pavlíně. Koktavost vnímaly jako něco, co jim znemožní mít vztah. Bály se odmítnutí. Strach z odmítnutí z důvodu balbuties pociťoval i Jonáš. Uvádí, že v důsledku balbuties jej jedna holka opustila. Tvrdil, že je perspektivní budoucí vztah nemožný. „Slovní slalom se nedá vytvářet donekonečna. Takže dlouhodobá perspektiva nějakého vztahu byla zbytečná. Já jsem se smířil s tím, že budu žít sám“ (Jonáš).

„*Když jsme chodili na párty a tak, tak já jsem si vždycky musela dát nějakou štamprlku, panáka, abych s nima mluvila, abych byla uvolněnější. Když se mi mluvilo dobře, tak to bylo super. Když už jsem cítila, že se začínám dostávat do fáze, že se zakoktám, tak jsem couvala. A ten kluk nevěděl tenkrát, co se děje, co mi je. Nebylo to správnácké fěr jednáni. Ale já jsem taky nevěděla, teď když se zakoktám, co si o mně bude myslet? Bude mě ještě chtít? Takže to bylo vždycky takové ty prvotní. A já jsem měla docela i... Oni to věděli někteří, to bylo lepší*“ (Pavlína).

Každý případ skrývání koktavosti vycházel ze strachu z odmítnutí. Všichni se báli, že je daný partner pak již nebude chtít. Vnímali, že v důsledku balbuties nemohou mít vztah.

6.1.8 Sebedůvěra a sebepojetí v rámci osudu s balbuties

Respondenti uváděli, že jim sebedůvěru dodávala komunikace s příjemnými lidmi, rodiči, kamarády a dalšími blízkými osobami. „*Když ten druhý dobře zareagoval, přijímal mě*“ (Jarmila). Sebedůvěru jim tedy dodávala **sociální opora**. Zde se nám opět vynořuje kategorie **charakteristiky vztahu**. Vojtěch zmiňuje, že mu pomáhalo setkání s dalšími balbutiky, kteří s balbuties žili plnohodnotný život. Jarmila také zmiňuje, že jí dodávalo sebedůvěru, když viděla další handicapované. Toto je příklad zprostředkované zkušenosti (Bandura, 1994). Další respondenti dále zmiňují uplynutí času, psaní s lidmi na sociálních

sítích, a psaní básní (*sublimace*). Danielovi pomáhalo uvědomění a jisté přijetí balbuties. „*Určitě nebudu dělat, co bych chtěl, ale nějak to půjde, i když koftám.*“

Sebepojetí je pojímáno jako součást vnímané vlastní účinnosti, avšak člověk hodnotí sám sebe retrospektivně na rozdíl od self-efficacy, které je zaměřené do budoucna (Hoskocová, 2009).

V rámci sebepojetí se u participantů objevovaly kategorie komplex méněcennosti, velice nízké sebevědomí, pláč, úzkost a vzrůst sebevědomí podle plynulosti.

A prostřednictvím **srovnávání s druhými se** vynořovala subkategorie něco méně, než ostatní.

6.1.9 Řešení balbuties

Každý respondent navštívil z důvodu balbuties několik odborníků. Převážná většina konstatovala, že zkoušeli vše, o čem věděli. V této oblasti je patrná kategorie **bezmoci**. V hledání odborné pomoci jim často *pomáhali rodiče*.

Respondenti zkoušeli logopedy, psychology, psychiatry, antidepresiva, hypnózu, regresi, metodu RUSH, doktora Jonáše, homeopatii, neurology, léčitele, čínskou medicínu, autogenní trénink, hypnózu, inhalační sprej, akupunkturu, akupresuru, biofeedback, měsíční pobyty na logopedické klinice, logopedické tábory, indickou medicínu, svépomocné skupiny a terapii Nové mluvy.

„*Už jsme byli unavení. Dali jsme do toho čas, energii, peníze a už nás ani další možnost nenapadla, kterou bychom mohli zkusit*“ (Marek).

Většina respondentů hledala cesty, jak se balbuties zbavit a věřili, že je tu možnost, že hledanou účinnou metodu naleznou. **Naděje** je činila vytrvalými.

6.2 Odpovědi na výzkumné otázky

Jak balbuties ovlivňuje self-efficacy ?

Jaké strategie zvládnání zátěže balbutici používají?

Balbuties ovlivňuje self-efficacy velice významně. U každého respondenta bylo znatelné, že ovlivnilo řadu oblastí jeho života. Zasáhlo do oblasti rodinných vztahů, partnerských vztahů, přátelských vztahů, do oblasti pracovního uplatnění, do školního uplatnění a také do vyřizování formálních záležitostí ve společnosti. Jako základní kategorii u self-efficacy jsme si uvedli **narušení autenticity**. Většina respondentů uváděla, že nemohou být sami sebou, nemohou se uplatnit dle své osobnosti, ale dle toho zda jim

zrovna v té situaci „půjde mluvit“. Na kategorii narušení autenticity navazuje **komplex méněcennosti**. Probandi si velice dobře uvědomovali, jak nezvládají běžný život a na základě toho se u nich rozvinuly pocity méněcennosti. Tyto pocity méněcennosti se ještě umocňovaly na základě **srovnávání s jinými osobami**. Respondenti si uvědomovali, že nezvládají běžné nároky života. Někteří respondenti měli dokonce sebevražedné myšlenky, které jsou významným dokladem nízkého self-efficacy. Řečové self-efficacy se promítlo do řady oblastí jejich života. Můžeme říci, že balbuties má valný dopad na život takto handicapovaných a je příčinou snížení self-efficacy. Společným tématem devíti z deseti respondentů bylo internalizace stigma, které převzali v důsledku zažívaných negativních reakcí na balbuties, např. devět respondentů z deseti se setkalo se šikanou či posměšky. Desátá respondentka vnímala neverbální signály, které snižovaly její pocit vlastní účinnosti. Zmíněný poslední respondent, který bere balbuties jako svou součást a nemá tendenci jej skrývat, má jistě největší self-efficacy.

Respondenti mající zkušenost s balbuties používali následující strategie: vyhýbání, kompenzaci, denní snění, strategie zvládnání zátěže prostřednictvím sociální opory, denní snění, sebeobviňování, obranný mechanismus izolace a obranný mechanismus sublimace. Z dysfunkčních strategií se ve výzkumu objevily sebevražedné myšlenky a alkohol. Balbutici také používali specifické způsoby zvládnání zátěže typické pro balbuties. Patří mezi ně třeba záměna slov, zestručňování, usměrňování řečového projevu či skrývání koktavosti. Balbutici také často také delegovali jiné osoby, ať za ně vyřídí vlastní záležitosti. Dále používali koverbální chování. Příkladem ve výzkumu nám může být třeba přecházení z místnosti do místnosti, nacvičování scének týkajících se koupení jízdenky v autobusu či technika nádechu a výdechu. Balbutici využívali anticipační coping. Dopředu předpokládali neúspěch ve verbální oblasti a očekávali dysfluence a jiné symptomy balbuties.

7 DISKUZE

Na základě polostrukturovaných rozhovorů v našem výzkumném šetření bylo zjištěno, že balbuties snižuje self-efficacy. Balbuties primárně narušuje řečové self-efficacy, ovšem sekundárně má vliv na řadu oblastí života jedince. Balbutici cítí, že se nemohou uplatnit v profesním životě. Vnímají ztížené prosazení ve škole a také v mezilidských vztazích. Cítí se neschopní ve vyřizování formálních záležitostí. Převážná většina respondentů v našem výzkumu využívala pomoci rodičů či přátel. Rodiče byli delegováni nejčastěji. Část respondentů také vnímala ochuzenost vztahů jako důsledek života s balbuties. Respondenti měli strach, že když se projeví koktavost, přijdou o své kamarády a znemožní se jim šance na perspektivní partnerský vztah. Naše zjištění ve výzkumu potvrzuje následující přímá citace níže uvedené publikace. „*Když jsem požádal jednu dívku o schůzku, odpověděla: tak špatně na tom ještě nejsem...Ale nejhorší ze všeho byla ta skutečnost, že jsem se cítil nejen bezmocný, ale také jako beznadějný případ. Otázky se jen hrnuly. Jak získám zaměstnání? Ožením se někdy? Založím rodinu? Cítil jsem se jako nahý v trní. Pomýšlel jsem na sebevraždu a jednou se o ni i pokusil*“ (Fraser & Perkins, 2007, s. 83). Z citace je patrný významný vliv balbuties na život jedince. Balbutik vnímá celkovou neschopnost uplatnit se. Self-efficacy je zde nízké.

Většinu balbutiků činí obtíže telefonování, vyřizování formálních záležitostí v obchodech či jiných institucích (Murray, 2006). Fraser & Perkins (2007) také píší i o řečových nesnázích spojených s objednáním jídla a nápojů v restauraci. Zkušenost s těmito problémy potvrzovali i naši respondenti ve výzkumu. Telefonování bylo pro všechny velkým problémem. Všichni respondenti uvádějí, že pokud šlo napsat e-mail, udělali to. Většina respondentů také uváděla, že delegovali jiné osoby, ať za ně zavolají. Jedna respondentka popisuje, jak vypadalo její telefonování, když se tomu nedalo vyhnout. Rozhovor prý musela několikrát i ukončit, protože ji nešlo mluvit. Respondentka s telefonováním bojovala vytvořením vlastních technik zvládnání. Příkladem je doslovné napsání plánovaného projevu na papír a následné přečtení. Respondentka také zmiňuje volání v pohybu, kdy přecházela během hovoru po místnosti. Jak jsme již uvedli

v předcházející části textu, tyto techniky z dlouhodobého hlediska rozhodně nefungovaly. Byly spíše zoufalým voláním o pomoc. Všechno výše uvedené vedlo opět k prohloubení komplexu méněcennosti, upevňování prožívané bezmoci a sníženému self-efficacy.

Velice významným tématem ve výzkumu je stigma. Proces internalizace stigmatu vede ke snížení self-efficacy, ke snížení osobní pohody a také k omezování vlastních cílů. V chování to má mj. za následek vyhýbání se vzdělávání a kariéře (Corrigan, Rafacz, & Rüsche, 2011, in Boyle & Fearon, 2018). Tato informace se nám ve výzkumu potvrdila. Respondenti na základě zvnitřnění stigmatu omezovali své vzdělávání ve směru co nejméně komunikativních škol a následně profesí. Ovšem v našem výzkumu byli i respondenti, kteří uváděli, že se balbuties nenechali ovlivnit a vybrali si školu podle toho, co ve skutečnosti chtěli studovat. Ti, kteří si vybrali profesi, ve které nemusí skoro vůbec mluvit, si byli vědomi toho, že bez koktavosti by dělali úplně něco jiného.

Blood a Blood (2016) uvádí, že pokud balbutik zažívá v důsledku balbuties negativní dopad na vztahy s rodiči, záporné zkušenosti s vrstevníky a vysoké nároky dané společností, které z důvodu balbuties hůře plní, potom se u dítěte nevyvinou potřebné sociální schopnosti a výsledkem interakce může být sociální fobie. Na základě té se pak přidružují negativní zkušenosti vzniklé ve vztazích s druhými lidmi (Blood & Blood, 2016). U respondentů jsme sociální fobii nezaznamenali. Až na jednu respondentku měli všichni větší negativní zkušenosti ve vztahu k druhým lidem, ale nezanechalo to na nich takový dopad. V rámci výzkumu se zjistilo ochuzení vztahů a narušená autenticita.

Velký význam má také sociální opora (Křivohlavý, 1994). Ve výzkumu se nám potvrdil pozitivní účinek sociální opory. Když se balbutici cítili přijímaní, obvykle se jim i lépe hovořilo.

Bandura (1994) uvádí, že lidé s vnímáním neúspěšného zvládnutí zátěžových situací aplikují vyhýbavé chování. Platí, že čím vyšší self-efficacy je, tím jsou lidé i v ohrožujících situacích odvážnější. Bandurova teorie se ve výzkumu potvrdila. Balbuties ovlivňuje self-efficacy záporně a nejčastější strategií zvládnutí zátěže bylo právě vyhýbání se. Všichni respondenti uváděli, že pokud lze napsat e-mail, upřednostní ho před verbálním vyjádřením. Vyhýbali se ústním zkoušením a prezentacím ve škole. Nechodili do společnosti, jestliže anticipovali řečové problémy. To souvisí s tím, že balbuties může být spojeno s menším množstvím přátel (Nang, Hersh, Milton, & Lan, 2018). Probandi našeho výzkumu si byli vědomi ochuzení jejich společenského života.

V rámci odpovědi na výzkumnou otázku byly vyjmenovány jednotlivé strategie zvládnutí zátěže, které užívali účastníci výzkumu.

Carver & Scheiner (1994, in Pietraszek et al., 2017) k dysfunkčním copingovým strategiím řadí popření, myšlení zahrnující přání jedinců (wishfull thinking), sebeobviňování či vyhýbavé chování. Vyhýbavé chování byla jedna z nejčastěji užívaných strategií zvládnání zátěže. Respondenti se omezovali v projevu v různých životních oblastech. Myšlení zahrnující přání jedinců respondenti také uplatňovali. Uvědomovali si rozpor mezi tím, co chtěli a mezi realitou. Podle Hoška (1999) se tato strategie zvládnání zátěže nazývá denní snění. Sebeobviňování také bylo ve výzkumu patrné.

Balbutici využívali anticipační coping. Dopředu předpokládali neúspěch ve verbální oblasti a očekávali dysfluence a jiné symptomy balbuties.

Dle strategií uvedených Lazarus a Folkman (in Lazarus, 1999) byla v našem výzkumu jedna z nejčastějších strategií zvládnání zátěže vyhýbání se úzkosti.

Lechta (2004) mezi funkční coping řadí chování, kdy se balbutik nenechá podřít časovému tlaku komunikace a kdy je odolný vůči reakcím některých komunikačních partnerů a další situace. Tyto strategie zvládnání zátěže využíval respondent Pavel.

Tendence vyjadřovat emoce a únik do fantazie se pojí s neuroticismem (Blatný & Kohoutek, 2002). Jelikož život s koktavostí může vést ke vzniku neurózy, předpokládali jsme, že uvedené strategie zvládnání zátěže budou využívány i našimi respondenty ve výzkumu. Únik do fantazie jsme si již uváděli u respondentů jako četný. Převážná většina respondentů přemýšlí stylem „kdybych nekotal“.

Lechta (2004) uvádí tyto faktory ovlivňující plynulost řeči dospělých balbutiků – únava, požití alkoholu a rychlá řeč. Alkohol se v našem výzkumu objevil jako dysfunkční strategie zvládnání zátěže v rámci společenských vztahů. Po požití alkoholu se respondentům mluvilo lépe a alkohol jim pomohl ke skrytí koktavosti. Jedna respondentka uvádí, že s příslušníky opačného pohlaví se seznamovala zásadně večer, kdy se mohl pít alkohol a prostředí bylo celkově příhodnější ke skrytí koktavosti. Podobné zkušenosti potvrdili i další respondenti.

I přestože má balbuties některé styčné prvky, mezi limity výzkumu patří nemožnost zobecnění na základní populaci. Mezi výhody výzkumu ovšem patří bohatost dat a přiblížení prožívání probandů z důvodu využití kvalitativního přístupu. Dalším možným limitem je fakt, že probandi jsou lidé, kteří jsou po absolvování řečového kurzu. Převážná část pozoruje alespoň nějakou míru zlepšení. Balbuties tedy není přítomna „v plné síle“. Výzkum byl pojímán spíše retrospektivně. Na druhou stranu balbuties by mohla způsobit komunikační šum, který by narušil autenticitu dat. Do výzkumu byli zařazeni dva

respondenti s nemodifikovanou balbuties. Jeden rozhovor ovšem nemohl být zařazen, jak bylo již uvedeno v metodologické části výzkumu.

Jako hlavní přínos shledáváme přiblížení tématu, kterému se psychologická veřejnost v ČR příliš nevěnuje. Další výhodou výzkumu je zahrnutí respondentů s těžší i lehčí formou balbuties z hlediska slyšitelných příznaků. Přínosem je také genderová vyrovnanost. Výzkumný soubor tvořilo šest mužů a čtyři ženy. Nepatrná převaha mužského pohlaví odpovídá realitě, kdy se s balbuties potýkají spíše muži.

8 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá tématem self-efficacy a strategiemi zvládnání zátěže u osob, které mají zkušenosti s balbuties. Níže představíme výsledky výzkumné části. Výzkumem byl zjištěn vliv balbuties na míru vnímané vlastní účinnosti. Balbuties snižovalo sebeuplatnění v řadě oblastí života jedince. Ve výzkumné části jsme si blíže představili oblast pracovního a školního uplatnění, oblast mezilidských vztahů a celkově ve společnosti. V oblasti partnerských vztahů byl shledán významný genderový rozdíl. Někteří participanti mužského pohlaví vnímali jako nemožné mít perspektivní partnerský vztah. Pociťovali, že by nemohli dostát nárokům „správného muže“. U obou pohlaví byl ovšem patrný strach z odmítnutí v důsledku balbuties. Tento strach byl sycen skrýváním koktavosti. Některé participantky ženského pohlaví před svými partnery koktavost ukryvaly. Bylo to ovšem za cenu narušení autenticity a omezování slovního projevu. V oblasti školního a pracovního uplatnění převažovaly pochybnosti participantů ohledně prosazení v komunikativní oblasti. Někteří si vybrali odvětví, kde nemuseli téměř vůbec komunikovat a další se řídili tím, co opravdu chtěli a zvolili i komunikativnější povolání. Všichni respondenti ovšem zažívali pochybnosti. V oblasti mezilidských vztahů se prokázala jako významný faktor sociální opora a charakteristika vztahu. Jestliže se jedinec cítil přijímaný a respektovaný, obvykle se mu mluvilo lépe. Ve výzkumu byla zjištěna přecitlivělost na hodnocení druhými. Vyřizování formálních záležitostí se devět respondentů z deseti vyhýbalo. Časté bylo delegování povinností na blízké. Nejčastěji na rodiče. Desátý respondent byl se svou balbuties smířený a nebyl tolik přecitlivělý na hodnocení druhými.

Ze strategií zvládnání zátěže balbutici nejvíce uplatňují vyhýbání a únik, kompenzaci, denní snění, strategie zvládnání zátěže prostřednictvím sociální opory, sebeobviňování, obranný mechanismus izolace a objevil se také obranný mechanismus sublimace. Z dysfunkčních strategií se ve výzkumu objevily sebevražedné myšlenky a alkohol. Balbutici také používali specifické způsoby zvládnání zátěže typické výhradně pro balbuties. Patří mezi ně třeba záměna slov, zestručňování, usměrňování řečového projevu

či již zmíněné skrývání kockavosti. Dále používali koverbální chování. Příkladem ve výzkumu nám může být třeba přecházení z místnosti do místnosti, nacvičování scének týkajících se koupení jízdenky v autobusu či nádech a výdech. Balbutici využívali anticipační coping. Dopředu předpokládali neúspěch ve verbální oblasti.

Práce poukázala na závažnost problematiky balbuties a její přesah do psychologické roviny. Práce směřuje k destigmatizaci.

9 SOUHRN

Předkládaná bakalářská práce se věnuje tématu self-efficacy a strategiím zvládnání zátěže u osob, které mají zkušenosti s balbuties. Tématu balbuties se odborná psychologická veřejnost příliš nevěnuje, proto se autorka práce rozhodla přiblížit ho svou bakalářskou prací. Existuje hodně bakalářských prací na téma balbuties. Jsou ovšem víceméně z katedry speciální pedagogiky a logopedie. Primárním cílem této práce je popsat psychologické aspekty balbuties a následně je aplikovat na pojmy self-efficacy a copingové strategie u balbutiků.

V teoretické části jsme vycházeli z českých i zahraničních literárních zdrojů a také ze zahraničních výzkumů. Zařadili jsme tři hlavní kapitoly. První kapitola se věnovala problematice koktavosti. Další vysvětlovala pojem self-efficacy a závěrečná kapitola teoretické části pojednávala o strategiích zvládnání zátěže. Dvě poslední zmíněné kapitoly byly propojené s kapitolou koktavost v rámci dvou podkapitol.

Koktavost patří mezi nejvážnější, nejkomplicovanější a nejobtížněji korigovatelné narušení komunikační schopnosti (Lechta, 2010). Koktavost je charakteristická dysfluencemi, nadměrnou námahou při mluvení a psychickou tenzí během promluvy. Nadměrná námaha při mluvení je spojena s napětím celého těla, specifickou mimikou a jinými neverbálními projevy. Tyto nepřirozené projevy shrnujeme pod pojem koverbální chování (Lechta, 2010). Jeho příkladem jsou různé grimasy, výraznější gestikulace, kývání ze strany na stranu, kolébání se dopředu-dozaďu, manipulace s prsty, přešlapování z nohy na nohu, manipulace se zipem u oblečení či knoflíky a také ztráta zrakového kontaktu v okamžiku dysluence (Lechta, 2004).

Mezi koverbální chování řadíme také vegetativní příznaky jako například červení (Lechta, 2010).

Na základě propojení koktavosti s emocemi, balbutik pociťuje somatické příznaky jako jsou zrychlený srdeční tep, pocení či tlak na prsou (Tomaszewski, 2013).

V důsledku své nápadnosti má balbuties velice výrazný sociální dopad. Balbuties má vliv na uplatnění ve škole, v pracovní oblasti i v mezilidských vztazích. Řadíme jej mezi

stigmatizovaná onemocnění. Stigma poukazuje na něco jiného, neobvyklého a pro společnost nežádoucího. Problém nastává, když balbutici stigma internalizují, a to následně vede ke sníženému self-efficacy (Ocisková & Praško, 2015). Respondenti v našem výzkumu mají všichni zkušenost s chronickou fází koktavosti, která je již poslední fází. Trvá deset let a více (Lechta, 2010).

Self-efficacy překládáme jako vnímanou vlastní účinnost (Hoskovcová, 2009) či sebeuplatnění (Janoušek, 2005). Člověk s vysokým self-efficacy vnímá svůj vliv na události ve svém životě. Při balbuties je narušeno řečové self-efficacy, které vede k narušení self-efficacy v řadě oblastí života jedince. Mezi zdroje self-efficacy patří vlastní výkony a úspěchy, zprostředkovaná zkušenost, verbální přesvědčení a emoční nabuzení a fyziologický stav (Bandura, 1994).

Zátěží se rozumí každé vystavení organismu, který je v interakci s prostředím, určitým nárokům, jež vyžadují vynaložení určitého množství energie (Paulik, et.al, 2009). V práci se zabýváme zátěží, která přesahuje možnosti daného jedince. Tato zátěž se nazývá coping (Hartl & Hartlová, 2010). Pod pojem coping řadíme vyrovnávání se se zátěží, ale i případy, kdy jsou voleny strategie neúčinné (Mareš, 2003, in Pelcák, 2013). Cohen a Lazarus (1994) uvedli pět strategií zvládnání stresu. Mezi ně patří zvyšování informovanosti, přímá činnost, utlumení (inhibice), práce s vlastními procesy a obrácení se na druhé lidi o pomoc. Lechta (2004) definuje funkční a nefunkční coping u balbuties.

Pro svou bakalářskou práci jsme zvolili kvalitativní výzkum, jelikož jsme chtěli jít co nejvíce do hloubky tématu. Jako metodu získávání dat jsme vybrali polostrukturované rozhovory. Účastníci byli před výzkumem informováni o jeho průběhu a podepsali informovaný souhlas. Pro zpracování a analýzu dat jsme zvolili interpretativní fenomenologickou analýzu. Výzkumný soubor tvořilo deset osob, které mají zkušenosti s balbuties. Byl použit prostý záměrný výběr. V závěru výzkumu zodpovídáme dvě výzkumné otázky:

Jak balbuties ovlivňuje self-efficacy ?

Jaké strategie zvládnání zátěže balbutici používají?

Balbuties má na výši self-efficacy velký vliv. Self-efficacy snižuje. S balbuties jsou spjaty pocity méněcennosti, které se prohlubují srovnáváním s ostatními lidmi, kteří toto onemocnění nemají. Balbutici si také uvědomují narušení autenticity a svobody vyjádření. Balbuties jim často znemožní angažovat se v různých činnostech. Vnímají rozpor mezi tím, co by chtěli a mezi tím co mohou. S balbuties jsou spojeny pocity bezmoci. Self-efficacy u balbuties zasáhlo řadu oblastí života jedince. Výzkum prokázal, že balbutici se koktavost

snaží skrývat. Skrývání je velice významnou a opakovanou kategorií ve výzkumu a jeho důvod spočívá v již uvedeném stigmatu.

Převahu neúčinných strategií zvládnání zátěže prokázali respondenti našeho výzkumu. Respondenti často využívali strategii úniku. S tím souvisí i užívaný obranný mechanismus izolace. Ze strategií zvládnání zátěže definovanými Cohenovou a Lazarusem (in Křivohlavý, 1994) byly využívány strategie inhibice a obrácení se na druhé lidi s prosbou o pomoc. V rámci hledání odborné pomoci byla využívána přímá činnost. Probandům pomáhala sociální opora. Z dysfunkčních strategií zvládnání zátěže respondenti dále využívali alkohol a v některých případech bylo patrné i suicidální chování. Alkohol respondenti využívali v rámci navazování a rozvíjení mezilidských vztahů. Pomáhal jim skrýt balbuties. U respondentů bylo také přítomné sebeobviňování. Jedna z respondentek využívala obranného mechanismu sublimace, kdy svou úzkost transformovala do básnické tvorby. Z dalších strategií zvládnání jsme u respondentů vypožorovali kompenzaci a denní snění, kdy si představovali, jaké by to bylo bez balbuties.

Výsledky bakalářské práce mohou být využity v poradenské psychologické praxi. Tato práce poukazuje na závažnost problematiky balbuties a směřuje k destigmatizaci. Destigmatizaci by mohly podpořit další psychologické výzkumy v této oblasti. Jak již bylo zmíněno výše, psychologická veřejnost se tématu balbuties příliš nevěnuje. Z tohoto důvodu by bylo vhodné téma balbuties zařadit do dalších výzkumných studií, jelikož má výrazný psychologický aspekt. Zvyšující se povědomí o koktavosti povede k destigmatizaci a balbutici nebudou nuceni koktavost skrývat.

LITERATURA

1. Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. doi:10.1037/0003-066X.44.9.1175.
2. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, s. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
3. Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. USA: Cambridge University Press.
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
5. Bandura, A. (2006b). Adolescent Development from an Agentic Perspective. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy beliefs of adolescents*, (s. 1 - 43). United States of America: Information Age Publishing.
6. Bandura, A. (2006a). Guide for constructing self-efficacy scales. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy beliefs of adolescents*, (s. 307 - 337). United States of America: Information Age Publishing.
7. Baštecká, B. & Goldman, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
8. Blatný, M., Kohoutek, T. & Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 46(2), 97-108.
9. Blatný, M., Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebezpojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
10. Blood, G. W., & Blood, I. M. (2016). Long-term consequences of childhood bullying in adults who stutter: social anxiety, fear of negative evaluation, self-esteem, and satisfaction with life. *Journal Of Fluency Disorders*, 50, 72–84. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2016.10.002>
11. Boyle, M. P., & Fearon, A. N. (2018). Self-stigma and its associations with stress, physical health, and health care satisfaction in adults who stutter. *Journal of fluency Disorders*, 56, 112–121. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2017.10.002>
12. Boyle, M. P., Beita-Ell, C., Milewski, K. M., & Fearon, A. N. (2018). Self-esteem, self-efficacy, and social support as predictors of communicative

- participation in adults who stutter. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 61(8), 1893–1906. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1187657&lang=cs&site=ehost-live>
13. Boyle, M. P., Milewski, K. M., & Beita-Ell, C. (2018). Disclosure of stuttering and quality of life in people who stutter. *Journal of Fluency Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.10.003>
 14. Carl W. Dell, Jun. (2004). *Koktavost u dětí školního věku*. Brno: Paido.
 15. Carter, A., Breen, L., Yaruss, J. S., & Beilby, J. (2017). Self-efficacy and quality of life in adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 54, 14–23. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2017.09.004>
 16. Čáp, J. & Dytrych, Z. (1968). *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
 17. Douglass, J. E., Schwab, M., & Alvarado, J. (2018). Covert stuttering: Investigation of the Paradigm Shift From Covertly Stuttering to Overtly Stuttering. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 27(4), 1235–1243. [https://doi.org/10.1044/2018pass:\[_ \]AJSLP-ODC11-17-0190](https://doi.org/10.1044/2018pass:[_]AJSLP-ODC11-17-0190)
 18. Fraser, J. & Perkins, W. (2007). *Koktáš? Nezoufej!*. Praha: Grada.
 19. Fraser, M. (2011). *Svépomocný program při koktavosti: informace, zásady, postupy*. Praha: Portál.
 20. Gillernová, I., Kebza, V., & Rymeš, M. (2011). *Psychologické aspekty změn v české společnosti: Člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada.
 21. Hartl, P. & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
 22. Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
 23. Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
 24. Hendl, J. Remr J. (2017). *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál.
 25. Horáček, J., Kesner, L., Höschl, C., & Španiel, F. (2016). *Mozek a jeho člověk. Mysl a její nemoc*. Praha: Galén.
 26. Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
 27. Hoskovcová, S. (2009). Homepage. Získáno 5. ledna 2019 z <http://selfefficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>
 28. Hošek, J. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
 29. Charn Nang, Hers, D., Milton, K., & Su Re Lau. (2018). The impact of stuttering on development of self-identity, relationships, and quality of life in

- woman who stutter. *American Journal of Speech-Language pathology*, 27 (4), 1244-1258. https://doi.org/10.1044/2018_AJSLP-ODC11-17-0201
30. Indráková, M. (2011). *Rozdíly mezi českými a americkými studenty ve vnímání času v souvislosti s teorií vnímané vlastní účinnosti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
 31. Janoušek, J. (2005). *Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách*. Získáno 1. ledna 2019 z http://publication.fsv.cuni.cz/eng/attachments/135_005_Janousek.pdf
 32. Kebza, V. (2006). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: ACADEMIA.
 33. Klenková, J. (2006). *Logopedie*. Praha: Grada.
 34. Kolektiv autorů (2008). *Koktavost v kazuistikách. Úspěchy a nezdary terapie*. Praha: Grada.
 35. Komadová, K. (2010). Životné udalosti v suicidálnom procese. *Československá psychologie*, 54(3), 263-276.
 36. Komárková, R., Výrost, Slaměnik (2001). *Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálně psychologický výcvik*. Praha: Grada.
 37. Kostík, C. (1989). *Psychická regulace chování v boji*. Praha: Naše vojsko.
 38. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
 39. Křivohlavý, J. (1999). Moderátor zvládání zátěže typu sociální opory. *Československá psychologie*, 43(2), 106-118.
 40. Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada.
 41. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
 42. Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
 43. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotions: A new synthesis*. London: Free Association Books.
 44. Lechta, V. (2003). *Diagnostika narušené komunikační schopnosti*. Praha: Portál.
 45. Lechta, V. (2004). *Koktavost: komplexní přístup*. Praha: Portál.
 46. Lechta, V. (2010). *Koktavost: integrativní přístup*. Praha: Portál.
 47. Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal Of Psychology*, 139(5), 439-457. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=16285214&lang=cs&site=ehost-live>

48. Macek, P. *Adolescence*. (2003). Praha: Portál.
49. Mareš, J. (2001). Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování. *Československá psychologie*, 45(4), 311-322.
50. Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
51. Matějček, Z. (2001). *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. Jinočany: H & H.
52. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
53. Mlčáková, R. & Vitásková, K. (2013). *Narušení plynulosti řeči – vstup do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého.
54. Murray, F. P. (2006). *Příběh jednoho koktavého*. Brno: Paido.
55. Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
56. Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
57. Nová mluva. (6.3 2019). Nová mluva. Získáno z <http://www.novamluva.cz/metoda.html>
58. Ocisková, M. & Praško, J. (2015). *Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch*. Praha: Grada.
59. Pajares, F. (2006). *Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents*. Greenwich: Information age publishing.
60. Parent, R. (1998). *Jak žít s koktavostí*. Praha: Grada.
61. Paulík, K. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita.
62. Paulík, K. (2012). *Psychologické aspekty zvládání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita.
63. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita.
64. Pelcák, S. (2012). *Osobnostní nezdolnost a zdraví*. Hradec Králové: Gaudeamus.
65. Peutelschmiedová, A. (1994). *Čtení o koktavosti*. Praha: Portál.
66. Peutelschmiedová, A. (1996). *Koktavý žák ve škole*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
67. Peutelschmiedová, A. (1998). *Těživý problém – koktavost*. *Vesmír*. 77, 187 – 188.

68. Peutelschmiedová, A. (2000). *Aktuální problémy balbutologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
69. Pietraszek, M., Łockiewicz, M., & Jankowska, A. (2017). Coping with stress in adults with speech fluency disorders. *Current Issues in Personality Psychology*, 5(2), 143–148. <https://doi.org/10.5114/CIPP.2017.64489>
70. Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
71. Říčan, P. (1993). Šikanování jako psychologický problém. *Československá psychologie*, 37, 3, 208 – 217.
72. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
73. Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
74. Smetáčková, I. & Vozková, A. (2016). Matematická self-efficacy a její měření v průběhu základní školy. *E-psychologie*, 10(1), 18-33. Dostupné z http://e-psycholog.eu/pdf/smetackova_vozkova.pdf
75. Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
76. Thorová, K. *Vývojová psychologie*. (2015). Praha: Portál.
77. Tomaszewski, D. (2011). *Světýlko v tunelu*. Praha: Spokojení.
78. Urbánek, T. & Čermák. Vliv self-efficacy na depresi a agresi u dětí. *Československá psychologie*, 41(3), 193-199.
79. Vágnerová, M. (2002). *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Grada.
80. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
81. Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
82. Vágnerová, M., Moussová, Z., Štech, S. (2000). *Psychologie handicapu*. Praha: Karolinum.
83. Voženílek, D., Rabelová, A., Gregovič, A., Procházková, M., Šindelářová, P., Vaculík, M., & Procházka, J. (2017). Pracovní spokojenost jako mediátor vztahu mezi self-efficacy a výkonem. *Psychologie a její kontexty*, 8,1, 31 - 39.
84. Výrost & Slaměník (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

PŘÍLOHY

Příloha 1: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „*Self-efficacy a strategie zvládnání zátěže u osob, které mají zkušenosti s balbuties*“, která je realizována Bc. Johanou Trnkovou, studentkou jednooborové psychologie na univerzitě Palackého v Olomouci.

Žádám Vás o souhlas s poskytováním výzkumného materiálu pro výzkumný projekt, který je součástí mé bakalářské práce publikované na Univerzitě Palackého v Olomouci. Tento materiál bude ve formě audio nahrávky rozhovoru.

Vzhledem k citlivosti zkoumané problematiky je náležitá pozornost věnována etickým otázkám a zajištění bezpečí informantů. Důraz je kladen na:

- (1) Anonymitu respondentů – v prepisech rozhovorů budou odstraněny (i potenciálně) identifikující údaje.**
- (2) Mlčenlivost výzkumnice ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu (s tím, že s výzkumným materiálem bude pracovat výhradně výzkumnice).**
- (3) Po přepsání rozhovorů dojde k autorizaci textu – budete mít možnost vyjádřit se k uvedeným údajům a upravit je.**
- (4) Jako respondent máte právo kdykoli odstoupit od výzkumné aktivity.**

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu.

Johana Trnková

Podpis:

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V dne Podpis:

Příloha 2: Otázky k rozhovoru

- 1) Popiš svou míru balbuties. Jak se Tvá balbuties konkrétně projevovala?**
(tíky, bloky, skrývání, zestručňování)
- 2) Od kolika let jsi měl balbuties? A bylo konstantní v čase nebo se to zhoršovalo?**
- 3) Jak balbuties ovlivnilo Tvůj pocit z toho, jak si zvládal školu?**
(Dokázal ses ve škole prosadit, ať už v rámci prezentování znalostí či mezi spolužáky? Neizoloval ses či nebyl jsi izolován?)
- 4) Jak balbuties ovlivnilo Tvůj vztah s rodiči?**
- 5) Jak balbuties ovlivnilo Tvoje přesvědčení vlastního uplatnění ve společnosti?**
(Vyřizování na úradech, koupení jízdenky?)
- 6) Jakými způsoby ovlivnilo balbuties Tvé vztahy s kamarády z hlediska pocitu sebeuplatnění v komunikaci?**
(Cítil si někdy pocitu bezmoci z nemožnosti plně komunikovat a projevit svou pravou podstatu?)
- 7) Zažil si někdy šikanu či posměšky? Jak Tě to ovlivnilo v rámci přesvědčení o sobě samém?**
- 8) Jak byl ovlivněn Tvůj pocit sebeuplatnění v rámci partnerských vztahů z hlediska balbuties?**
- 9) Jaká jsou Tvoje přesvědčení o Tvých schopnostech pracovního uplatnění vzhledem k balbuties?**
(Co se týče pracovního uplatnění, jak to bylo s prodáním toho, co bylo v Tobě a prosazením Tvých dovedností a cílů?)
- 10) Jaké bylo Tvé sebepojetí v průběhu času s balbuties ?**
(Jak si vnímal sám sebe v průběhu času?)
- 11) Které situace jsi vnímal jako nejvíce ohrožující z hlediska balbuties?**
- 12) Vyskytly se u tebe někdy sebevražedné myšlenky? Případně jaké?**
- 13) Co Ti dodávalo sebedůvěru v nepřízni osudu s balbuties?**
- 14) Ve kterých situacích či oblastech ses cítil hodnotný, kompetentní a dodávaly Ti sebedůvěru a pocit zadostiučinění?**
- 15) Jakými způsoby ses snažil zvládnout zátěž v rodině a v dalších mezilidských vztazích? (přátelé, partnerské vztahy)**
- 16) Jakými způsoby ses snažil zvládnout zátěž v oblasti pracovních vztahů?**

17) Jakými způsoby ses snažil zvládnout zátěž ve společnosti? (jízdenky, objednání ke kadeřníkovi, objednání k doktorovi, nakupování u pultu, fronty ...)

18) Jak ovlivnilo balbuties Tvé trávení volného času?

19) Jak ses balbuties snažil řešit? Jaké kroky jsi podstoupil?

Příloha 3: Ukázka rozhovoru

Jak si vnímal sám sebe v průběhu času s balbuties?

Určitě, když jsem koktal, tak jsem měl hodně nízký sebevědomí. To jsem ho měl až u země.

Které situace si vnímal jako nejvíce ohrožující?

Určitě to nakupování a navazování nových vztahů. Já to mám tak, že když nějakou osobu prostě neznám, tak je pro mě horší, pro mě komunikovat. Jako, když je to příjemná osoba, tak to za chvíli opadne, ale když je to nějaká protiva, tak je to horší. Já protivy moc nemám rád (smích). Takže komunikace s někým nepříjemným nebo koho jsem neznal. Nebo jsem taky míval problém a pořád nějak mám, když je tam více lidí. Pak to jde, ale začátky jsou horší. Snažím se na tom nějak pracovat. Třeba, když jsem si šel koupit do obchodu 10 deka salámů, tak když jsem čekal ve frontě, tak jsem si to furt opakoval opakoval, a stejně, když jsem byl ve frontě a stejně, když jsem přišel na řadu, tak jsem se zakoktal. Nebo, jak jsem říkal u toho zkoušení, tak jak se na mě dívali, tak to bylo těžší. Jsem se snažil, abych se náhodou nezakoktal a stejně jsem se zakoktal. Tak to bylo horší.

Vyskytly se u tebe někdy sebevražedné myšlenky? Případně jaké?

No jako ... Zaváhání – Musím přiznat, že jako říkal jsem si jednou, že jsem takovej úplně nepoužitelný, naprd, že prostě koktám a přemýšlel jsem i o budoucnosti, že asi to prostě bude horší, a tak a párkrát jsem si řekl, že bude lepší, kdybych nebyl. Ale že bych si prostě řezal žíly to ne. Spíš takový filozofování.

Říkal jsem si, že i když mně lidé hůř rozuměli, tak jsou na tom lidé ještě hůř, co třeba nemůžou chodit atd. I když teda mě to štválo. Někdy jsem něco tak zašmodrchal, že lidi z toho nevěděli hlavu a patu a nerozuměli mi. Bylo to frustrující.

Co ti dodávalo sebedůvěru v nepřízni osudu v balbuties?

Když jsem nastoupil na SŠ, tak jsem začal chodit na judo a seznámil jsem se tam se skvělou partou super lidí a právě oni mě hodně drželi i skrze tu řeč, ale nejenom to, i když jsem měl nějaké jiné problémy a myslím, že se ty lidi mají rádi tak vzájemně. Jsem za ně moc rád. Jsou to skvělí lidi. Za žádnou cenu bych je nikdy nevyměnil za nic. Právě toto jsou lidi, kteří to mají v hlavě v pořádku a mají to v sobě srovnané.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Self-efficacy a strategie zvládnání zátěže u osob, které mají zkušenosti s balbuties

Autor práce: Bc. Johana Trnková

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová

Počet stran a znaků: 98 s. (186 301 znaků)

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 84

Abstrakt (800-1200 znaků) : Bakalářská práce se zabývá self-efficacy a strategiemi zvládnání zátěže u osob, které mají zkušenost s balbuties. V teoretické části rozebírá téma koktavosti. Zaměřuje se na příčinu vzniku, syndromologii, druhy balbuties a sociálním dopadem tohoto handicapu. V dalších částech se věnuje tématům self-efficacy a strategiím zvládnání zátěže. Self-efficacy je vztaženo k jednotlivým oblastem života jedince. V rámci kapitoly self-efficacy a strategie zvládnání zátěže jsou oba psychologické koncepty dány do vztahu s balbuties. Kvalitativní výzkum se skládá z deseti polostrukturovaných rozhovorů s osobami, které mají zkušenost s balbuties. Všichni mají zkušenosti s chronickou koktavostí. Výběr participantů do výzkumného souboru proběhl na základě prostého záměrného výběru. Rozhovory se zaměřovaly na psychologické aspekty života s balbuties a jejich vliv na self-efficacy a strategie zvládnání zátěže. Ke zpracování dat byla využita IPA.

Klíčová slova: Balbuties, self-efficacy, strategie zvládnání zátěže, sociální dopad, handicap

ABSTRACT OF THESIS

Title: Self-efficacy and coping strategies in people who stutter

Author: Bc. Johana Trnková

Supervisor: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová

Number of pages and characters : 98 p. (186 301 characters)

Number of appendices : 3

Number of references: 84

Abstract (800-1200 characters) : The thesis deals with self-efficacy and strategies of coping with burden in people who experienced with stutter . It touches the topic of stuttering in theoretical portion and concentrates on the etiology, syndromology, types of balbuties and the social impact of this handicap. In other parts the thesis deals with self-efficacy and strategies of coping with burden. Self-efficacy is related to different aspects of person's life. In section dedicated to self-efficacy and strategies of coping, both of these psychological concepts are considered in relation to stuttering. The quality research consists of ten structured dialogues with people who experienced balbuties. All of these people have experienced chronic balbuties. Choice of the participants was based on the princip of simple intentional choice.

Key words: Stuttering, self-efficacy, coping strategies, social impact, handicap