

## TITULNÝ LIST

## **estné vyhlásenie**

estne prehlasujem, že som bakalársku prácu vypracovala samostatne a použila som iba uvedené pramene a literatúru.

VBratislave

.....

## **Poďakovanie**

Ďakujem za metodickú pomoc a cenné rady pri písaní bakalárskej práce mojej školite ke závere nej práce Meno.

## **Abstrakt**

## **OBSAH**

Obsah	1
Úvod	2
1 Teoretické východiská	3
1.1 Emócia	3
1.2 Strach a formy strachu	8
1.3 Tréma	11
1.4 Stres	14
2 Tréma a strach študentov na stredných školách	23
2.1 Analýza stresorov študentov	24
2.2 Tréma na skúškach a úzkosť	27
2.3 Proces zvládania vypätých situácií	29
2.4 Odolnosť pred skúškami u stredoškolských študentov	30
3. Empirický výskum	32
3.1 Výskumný problém	32
3.2 Výskumné ciele	34
3.3 Interpretácia výsledkov	42
3.4 Návrhy a odporúčania	43
Záver	44
Zoznam bibliografických odkazov	45
Zoznam tabuliek	47

## ÚVOD

Problematika zvládania záťažových situácií a stresu sa pravidelne dostáva do zorného poľa odborníkov. Na jednej strane je spoločensky žiaduce, aby jej členovia prejavovali odolnosť voči záťažovým situáciám, na druhej strane, vysoká odolnosť voči záťaži, dokáže tiež spôsobiť nepohodlie a v niektorých prípadoch môže byť považovaná až za abnormálnu.

Záťažové situácie sú úzko späté najmä s dvomi typmi emócií, znechutením a strachom. Ohniskom skúmania tejto práce je práve strach a varianty, tréma a stres. Stres je chápaný ako stav zvýšenej záťaže na organizmus, respektíve reakcia na takúto záťaž alebo ohrozenie, prípadne len o akávanie, predstava, takéhoto ohrozenia.

Somatické prejavy sú najmä žalúdočné chvenie, potenie rúk, búšenie srdca, erovenie sa, roztrasený hlas.

To všetko sú prejavy aj napätia, ktoré človek pociťuje tesne pred závažným vystúpením, skúškou, či rozhodnutím, ktoré považuje za dôležité. Môžeme tak hovoriť o tréme, ktorá je strachom z neistej budúcnosti. Čudia zažívajúci trému majú sklon k nevedomému posudzovaniu svojich možností v horšom svetle. V pozadí trémy sa často skrýva nízka sebadôvera a pocity menejcennosti, ktorá nemusí byť spojená s objektívnym rozpoznaním situácie, ale často krátko s predpojatou (*bias*) k pesimizmu alebo aj naučenou bezmocnosťou. Obavy z neúspechu bývajú mnohokrát spojené s premotivovanosťou, nadmerným zameraním na dosahovanie bezchybných výkonov.

Stav trémy, aj keď adresuje ľudskú racionalitu, kedy trémista sa zaoberá možnosťami svojho výkonu, je stavom emocionálnym, rovnako ako strach, avšak pretrvávajúci až do momentu zrealizovania akcie. Tréma môže ústiť do hrôzy, tremenda, môže spôsobovať až paralýzu a neschopnosť reagovať. Častokrát nastáva práve v situácii, keď sa človek snaží zapôsobiť najlepším dojmom, čím vytvára paradoxnú situáciu, kedy namiesto realizovania horšieho výstupu nie je realizovaný žiaden. Z uvedených pohľadov možno vidieť, že problém trémy možno dekomponovať na somatické reakcie (ako ľudské telo, niekedy aj mimo vedomie, vníma blížiaci sa kritický okamih), reakcie individuálnej ľudskej psychiky (ako a prečo konkrétny človek vníma stav trémy), reakcie na kultúrne vplyvy, teda aký veľký je tlak spoločnosti na úspech, respektíve reakcia na prípadný neúspech, aké veľké je riziko, že v prípade neúspešného výstupu človek môže stratiť viac, než ak by neurobil nič.

# 1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

V tejto kapitole budem postupne predstavovať základné pojmy **emócie, trémy a stresu**. Pri analýze vychádzam z konzervatívnych teórií poradenskej psychológie.

## 1.1 Emócia

Etymológia slova emócia pochádza z latinského *movere*, pohnutie. Od šestnásteho storočia sa používa v tvare *emotion* na označenie pohnutia mysle v kontexte pocitov. V takomto tvare sa objavuje vo Francúzku a rýchlo prechádza do všetkých jazykov používajúcich latinčinu. Emócia označuje všetky pocity vyvolávajúce pohnutie. (Bradley, Lang, 2006, s. 580) Človek sa, samozrejme, dokáže naučiť vnímať konkrétne pocitové pohnutia, pomenovávať ich a prípadne si ich aj vyvolávať. Rozdiel medzi emóciou a náladou sa tak môže stierať. Na druhej strane, relevantný je postoj k tomu, do akej miery sú prenositeľné emocionálne prejavy medzi ľuďmi z kultúr, ktoré sa bežne nestretajú. Do akej miery, teda, môže človek rozpoznať emocionálne nastavenie iného človeka. Transkultúrne testy v tomto smere ukazujú, že existuje šesť základných emócií, ktoré sa prejavujú tvárovou mimikou. Týmito sú strach, znechutenie, hnev, prekvapenie, radosť a smútok (Handel, 2012). Tieto emócie sú v podstate nezávislé na vyšších kognitívnych funkciách, do ľudského vedomia vstupujú až výsledky procesov, ktoré situáciu pohnutia rozpoznávajú. Typicky, človek sa preto skôr pre akne a strnie a až následne si takúto zmenu stavu uvedomí. Nie je v možnostiach človeka rozhodnúť sa, že sa pre akne alebo, že sa prekvapí.

Okrem základných emócií možno hovoriť o emóciách v rámci kultúry, akými je napríklad zahanbenie, ktorého expresia sa mení v závislosti od spoločnosti.

Iným okruhom sú emócie podmienené vyššími kognitívnymi funkciami, ktoré sú do veľkej miery trénovateľné, prípadne je ich možné rovno vyvolať intelektuálnou aktivitou. Typickými príkladmi sú cit pre pravdu, zvedavosť alebo frustrácia.

Aj keď z podstaty vecí vyplýva, že emócie v ľuďoch vyvolávajú okamžité pohnutie, nemusí to tak vždy byť. Niekedy môže nastať odozva na stresujúcu situáciu až po dlhšom čase. Podľa autorít, emócia predstavuje „*pôvodne používané synonymum k termínu pocit, v modernom poňatí ide o hypotetický konštrukt označujúci proces reakcie organizmu na významné udalosti. Uvádzajú sa nasledujúce zložky emócií: fyziologické nabudenie, motorické prejavy, rokovania a subjektívny zážitok.*“ (Hewstone, 2006, s.

190) Pre potreby tejto závere nej práce bude rozdielom medzi emóciou a pocitom práve to, že kým pocit je stav mysle, emócia spojenie takéhoto stavu s akciou, i už nevedomou somatickou, ale riadenou. V tomto smere vychádzam zo štandardných slovníkových definícií, kde významy slovu emócia sú:

- a) ide o komplexný stav sprevádzaný charakteristickými motorickými a endokrinnými aktivitami,
- b) komplexné chovanie organizmu, v ktorom dominujú útrobné komponenty, respektíve:
  - 1. mentálny stav, charakterizovaný cítením a sprevádzaný motorickými prejavmi, ktoré sa vzťahujú k nejakému objektu alebo vnútornej situácii,
  - 2. excitovaný stav mysle, ktorý vedie k cieľu zamerané chovanie,
  - 3. afektívny stav, ktorý je dôsledkom prekážky alebo oddialenia inštinktívnej akcie,
  - 4. dynamický prejav inštinktu (psychoanalýza),
  - 5. dezorganizovaná odpoveď organizmu,
  - 6. totálny akt organizovaný okolo autonómne kontrolovaného komplexu chovania, (t.j. aktivita organizovaná prevažne vegetatívnou nervovou sústavou). (Nakonečný, 2000, s. 8)

Emócie vo svojej podstate majú vždy reaktívny charakter. Sú vyvolávané určitými vonkajšími podnetmi alebo vnútornými stavmi, okrem spúšťačov základných emócií, sú takými to aj somatické prejavy, napríklad hlad alebo únava. Táto reaktívna povaha je ich podstatným znakom. Emócie vždy vznikajú tam, kde sa deje niečo subjektívne významné a teda vzrušujúce (Nakonečný, 1990, s. 16) Na druhej strane, emócie sú komplexným javom a najmä v prípade kultúrne podmienených emócií môže rovnaký spúšťač vyvolať rôznu emóciu. (Czako, Seemannová, Bratská, 1982, s.16) Jedným prípadom za všetky je pohľad na žobráka, ktorý u niektorých ľudí vyvolá súcit a donáciu almužny, u iných ľudí vyvolá zlosť, hnus a niekedy aj strach.

Cieľom tejto práce nie je analyzovať, čo emócie sú a pre jej potreby nie je ani nevyhnutné mať ostro vyhranenú taxonómiu. Objektom práce je strach a pre spojenie strachu a emócie stačí, že tento je zväčša považovaný za negatívnu emóciu, najmä ak je nepodložený, a emóciu silno inštinktívnu. Podľa Jaspersovho delenia emócií je strach emóciou pasívnou. (podľa Czako, Seemannová, Bratská, 1982, s. 26)



## Funkcie emócií

Emócie sú súbormi reakcií na typické, prípadne nové situácie. Tieto sú z pohľadu etológie dôležité pre prežitie loveka, respektíve prežitie ľudského druhu. V tomto zmysle je možné vytvoriť paralelu medzi typickou situáciou a jej zodpovedajúcou emóciou. Príkladmi môžu byť strata a smútok, profit a radosť, uspokojenie potrieb a spokojnosť, podvod a hnev, nebezpečenstvo a strach a podobne. Často sú takéto reakcie inštinktívne a automatické. (Stuchlíková, 2002, s. 88-90)

Dnešná doba prináša obdobia jednak dlhodobej prosperity, kedy sú spoločnosťou garantované atribúty prežitia, zároveň zriedkavé výkyvy spoločnosti môžu byť omnoho zničujúcejšie, keďže človek nie je pripravený vysporiadať sa s každodenným prežitím. Evolúciou získaný mentálny aparát je preto používaný iným spôsobom, emócie ktoré vznikali pod evolučným tlakom sú aplikované na iné situácie, čo môže byť viac alebo menej primerané, keďže v súčasnosti sa už nestretávame tak často so situáciami alebo hrozbami, s ktorými sa stretávali naši predkovia.

Základným zdrojom emócií sú preto životne významné situácie, ktoré vystupujú vo dvoch kategóriách:

1. Ako situácie významné pre celý daný živočíšny druh.
2. Ako situácie významné pre individuum. V tomto zmysle ide o inter-, eventuálne intra individuálne odlišnosti ažko zrovnateľných situácií, pričom táto interindividuálna významová variabilita zrovnateľných situácií je výsledkom interindividuálne odlišných skúseností. (to jest u človeka, ktoré však môže spôsobiť aj zmenu významu zrovnateľných situácií pre jedinca)“ (Nakonečný, 2000, s. 1)

## Prejavy emócií

Podľa odborníkov jestvuje veľké množstvo univerzálne sa vyskytujúcich emocionálnych stavov so špecifickými vzorcami expresie, fyziologických zmien a motorických prejavov. Na tomto mieste priblížim základné rozdelenie prejavov emócií na fyziologické zmeny a motorické prejavy.

Prejav fyziologických zmien nie je vždy možné jednoznačne navonok spozorovať, nakoľko vo väčšine prípadov ide o procesy, ktoré si uvedomuje len jedinec, ktorý danú emóciu prežíva. Medzi fyziologické zmeny by sme mohli zaradiť :

- zmeny v krvnom obehu,
- endokrinné zmeny,
- zmeny na úrovni respiračného systému,
- zmeny vlastností kože,
- svalové kontrakcie
- neurologické reakcie (rôzne bolesti a pod.) (tiež Hewstone, 2006, s. 211)

Hlbkový výskum emocionality vychádza z analýzy vzáhu fyziologických zmien a prejavenej emócie. Napriek problémom, nie je nemožné, preskúmať prepojenosť konkrétnej emócie k nej pridruženým fyziologickým zmenám. Kvôli etickým aspektom a praktickým prekážkam, je dnes už takmer nemožné navodiť silné, realisticky prežívané emócie v laboratórnom prostredí, akým bol napríklad Stanfordský väzenský experiment Philipa Zimbarda. (Zimbardo, 2014)

Menej invazívne experimenty sú použité aj pri skúmaní dvojíc situácia - emócia. V tomto prípade bolo zistené, že existujú fyziologické koreláty medzi dvojicami určitých emócií, príkladom môže byť strach a hnev. V tomto smere je možné úinne predpokladať, že ak slabé emócie v laboratórnom prostredí, dokážu vyvolať pozorovateľné fyziologické zmeny, potom silnejšie emócie budú s najväčšou pravdepodobnosťou spojené s omnoho väčšími rozdielmi. (podľa Hewstone, 2006)

Motorické prejavy, ktoré sú výsledkom emócií je možné pozorovať navonok u skúmaného jedinca. Ide predovšetkým o expresiu tvárových svalov, držanie tela, a veľmi často aj zvukové prejavy. Práve expresia je najdôležitejším motorickým prejavom emócie. Pre človeka je veľmi významné na základe odpozorovanie mimiky odhadnúť ľudskú intenciu. Rozpoznávanie tvárovej expresie je natoľko dôležité, že dáva ľudskému mozgu stimuly aj v prípadoch, kedy človek skutočne ľudskú tvár nevidí. Príkladmi sú tváre v oblakoch, v prírodných útvaroch a podobne. Stewart Guthrie ponúka teóriu podľa ktorej ľudská myseľ potrebuje aj náhodné javy pripisovať intencionálnym bytostiam, pričom reálne sa jedná o udi, ktoré majú na pôsobenie iných udi najzásadnejší vplyv. Vzhľadom na to, že už stovky generácií je ľudský druh dominantným na planéte, je o akávanie akcie, priatek alebo nepriatek, od iného človeka zásadnou súasťou prežitia. (Guthrie, 1995)

lovek vie pod a výrazu tváre iného loveka v podstate automaticky ve mi ahko rozpozna akú emóciu jedinec práve prežíva. Ekman a kolektív dokonca potvrdili, že existuje akási univerzálnos výrazov tváre, pri rôznych emo ných prežitkoch. Pri transkultúrnych testoch ukázali, že (napríklad) príslušníci kme a žijúceho v Novej Guineji, ktorý má ve mi obmedzené kontakty s okolitých svetom, rozpoznali výrazy tváre západného po atia dos presne, v prípade vyššie uvedených šiestich základných emócií. Prekvapivo, podobne ako aj výraz tváre majú aj zvukové prejavy, spojené s prejavom emócií, svoju univerzalitu. Jazyky sa vo fonetickej aj morfolologickej štruktúre môžu výrazne odlišova , avšak napriek tomu pre vä šinu kultúr platí, že prejavované emócie sú rozpoznate né aj príslušníkmi iných kultúr. Môžeme teda poveda , že pre základné emócie existujú špecifické vzorce prejavov a signálov. (Hewstone, 2006)

Výskumy v oblasti emócií preukázali, že pri prvotnom spracovaní podnetu dochádza najskôr k jeho zatriedeniu do kategórie, ktoré sa deje vo vyhradenom centre mozgu a následne sa k podnetu viaže intenzita vzrušenia. Až v alšom kroku sa o emo nom stave dozvedá vedomie. (Bradley, 2006, s. 462)

Najvýznamnejším delením emócií je rozdelenie pod a evolu ného veku. Z tohto poh adu, ako som už predstavila vyššie, môžeme hovori o emóciách základných a vyšších. Je možné predpoklada , že niektoré základné emócie majú všetky živo íchy, typicky strach. Následné jednanie ako pla , smiech a mimika sú z asti vrodené, z asti je ich expresia ovplyvnená enkulturáciou alebo individuálnymi rtami.

Emócia strachu u loveka vyvoláva reakciu na nebezpe enstvo. V prípade pre aknutia, fyziologická reakcia pozostáva zo strnutia. Vä šina predátorov, s ktorými sa predkovia loveka stretávali (vrátane loveka samého) má masívnejšie usporiadanú as vizuálnej kôry, ktorá reaguje na pohybujúce sa objekty, ako tú, ktorá spracúva nemenný obraz. Strnutím sa lovek do istej miery stráca zo zorného po a ostatných živo íchov. Strnutie pri pre aknutí predchádza uvedomenie si nebezpe enstva. Vedomí strach je následne emócia ktorá sprevádza už uvedomené nebezpe enstvo, i už skuto né, alebo iba domnelé.

Hnev, na druhej strane, môžeme definova ako reakciu na prekážku alebo nepriate a. Hnev sa však môže spája aj s alšími emóciami, typicky so znechutením. Prítomnos objektov vyvolávajúcich znechutenie spôsobuje hnev.

Emócia, ktorú v nás evokuje nadobudnutie nie oho, po om sme túžili alebo aj prekvapivé získanie nie oho, o považujeme za hodnotné spôsobuje emóciu, ktorú môžeme nazýva rados ou, v prípade základnej emócie, alebo sofistikovanejšie,

úspechom. Smútok môže byť vyvolaný napríklad stratou nejakej hodnoty alebo pocitom neúspechu. Na intelektuálnej úrovni medzi vyššie emócie patria emócie zamerané na prekonávanie prekážok a problémov, cit pre pravdu, zvedavosť a frustrácia z nepochopenia. Na morálnej úrovni sem môžeme zaradiť emócie, ktoré vystupujú vo vzťahu k morálke spoločnosti. (Krech, 1958)

## 1.2 Strach a formy strachu

Strach je emóciou, s ktorou sa človek môže stretnúť prakticky ešte pred narodením a následne ho v rôznej miere zažíva počas celého svojho života. Strach považujeme za negatívnu emóciu. Je to jednak preto, že je reakciou na podnety, ktoré sú nám nepríjemné, nepriateľské a všeobecne škodlivé. Na druhej strane aj samotný pocit strachu, bez ohľadu na mieru skutočného nebezpečenstva je škodlivý nie len pociťovo, ale fyziologické zmeny, ktoré vyvoláva majú aj negatívny vplyv na ľudský organizmus a pravdepodobne negatívne ovplyvňujú ľudský organizmus a tak skracujú dobu dožitia. Je typickým prejavom kultúry, že sa snažíme vďaka civilizačným výtvarným zariadeniam znížiť aj mieru nebezpečenstva, ktoré nám hrozí, v každodennom živote, ako aj znížiť mieru pocitu strachu.

Objektívne nemôžeme považovať za výhodné, ak by sme strach vôbec nepociťovali, pretože bez ohľadu na mieru kontroly prostredia, v ktorom ľudia žijú, nejaké nebezpečenstvo môže stále hroziť. Zrelým prístupom je teda znižovanie miery neopodstatneného strachu, ako aj menenie reakcie na podnety, ktoré majú svoj zdroj v už prekonaných fázach primitívneho života ľudských spoločností.

Aj keď pravdepodobne nie je možné žiť bez strachu, je racionálne snažiť sa žiť bez nebezpečenstva. Okrem manipuláciou s prostredím, je možné strach znižovať posilňovaním odvahy, poznania, sebadôvery, budovaním zrelej osobnosti, skvalitňovaním medziľudských vzťahov, lepšou sebarealizáciou a ďalšími faktormi, o ktorých sa hovorí rozpráva, než sa implementujú do každodenného života.

Strach pravdepodobne ostane súčasťou života aj v ďalších generáciách. Napriek všetkému budovaniu bezpečia sa stále vracia, pričom ho môže invokovať vnútorný alebo vonkajší prežitok. Ak je spustený máme tendencie sa mu vyhnúť a brániť sa mu. Každý má inú techniku a metódu ako strach utlmiť. (Riemann, 2010, s.11)

Každý lovek, samozrejme, strach pozná, napriek tomu nie je tak triviálne ho zdefinovať. Pre potreby tejto práce budem používať Stuchlíkovej definíciu: *Strach býva definovaný ako emocionálny stav v prítomnosti alebo pri očakávaní nejakého nebezpečenstva, škodlivého alebo ohrozujúceho podnetu, subjektívny zážitok extrémneho znepokojenia, túžba uniknúť alebo podnet zneškodniť útokom, sprevádzaná radom reakcií sympatického NS. Strach je dôležitým motivátorom a zdrojom konštruktívnej energie. Pomáha nám rýchlo sa orientovať v stále premenlivom okolí. Je prirodzenou a užitočnou emóciou.* Stuchlíková (2002, s. 145)

Rieman (2010) rozoznáva štyri základné formy strachu, ktorými sú:

1. strach zo sebaodovzdania, prežívaného ako ja a závislosť
2. Strach zo sebauskutočnenia, prežívaného ako nezaistenosť a izolácia
3. Strach z premeny, prežívanej ako pominulosť a neistota
4. Strach z nutnosti, prežívanej ako definitívnosť a nesloboda.

alej dodáva, že u každého jedinca sa vyskytujú všetky štyri druhy strachu, no väčšinou jeden z nich dominuje. Podľa toho sa dá určiť podtyp osobnostnej štruktúry (v prípade, že to považujeme za užitočné) s jej charakteristikami, strachmi a silami. (podľa Riemann, 1999)

Práve na základe uvedených foriem strachu poznáme rôzne štruktúry osobnosti, ktoré s nimi súvisia. *Tieto štruktúry osobnosti je potrebné chápať ako jednostranné akcenty, zdôraznenie vo vzťahu k štyrom základným strachom. Čím sú popísané štruktúry osobnosti u daného jedinca výraznejšie a jednostrannejšie, tým pravdepodobnejšie je, že vznikli na základe porúch vývoja v ranom detstve. Potom by bolo treba pokladať za známku duševného zdravia, ak by niekto dokázal, že tieto štyri základné impulzy v živej vyváženosti - čo by súčasnne znamenalo, že sa vyrovnal so štyrmi základnými formami strachu.* (Riemann, 2010, s. 20) Rozhodne moment, že ľudia si mentalizujú strach rôzne, aj keď ho fyziologicky vnímajú rovnako a spájajú ho s rovnakou expresiou, považujem za veľmi zaujímavý. Vo svojom výskume som sa takouto typológiou nezaoberala, ale každopádne si viem predstaviť zásadný výskum spájajúci vývinovú psychológiu s popisovaním strachu, ktorý by dal odpoveď na otázku, či je takáto práca so strachom výsledkom vrodených procesov, alebo je ovplyvnená napríklad výchovou, koexistenciou v komunite, vzdelaním alebo prostou náhodou.

Strach budem pre potreby tejto práce považovať za emocionálnu reakciu (doslovne: pohnutie ľloveka v kontexte odpovede na akciu vychádzajúcu z prostredia) na daný podnet, ktorým je nebezpečenstvo alebo bezprostredné ohrozenie, ktoré nemôže (jednoducho) zvládnuť a proti ktorému je bezmocný, respektíve sú jeho možnosti obmedzené. Strach vyvoláva reakciu, ktorá má konkrétny vzorec. Fyziologické prejavy sa u strachu zobrazujú zvýšenou aktivitou tzv. ergotropného systému. Vychádzajúc z Macha a, jedná sa o zrýchlenie dychu, zrýchlenie tepu a jeho frekvencie, zvýšenie tlaku, rozšírenie zorníka, stlmenie inosti zažívacieho traktu, zblednutie v tvári, zvýšenie metabolizmu, zvýšenie počtu červených krviniek, vyššia zrážanlivosť krvi, zvýšenie sekrécie potu.

Tieto zmeny sú typické pre dominanciu sympatika a pre zvýšenú produkciu hormónov nadobličky, predovšetkým adrenalínu.

Typickým prejavom strachu je tiež zvýšené napätie kostrového svalstva a pohybový nepokoj, ktorý je prípravou na únikovú alebo útočnú akciu. Pri pociťovaní strachu tiež môžeme pozorovať príznaky ako tras prstov, končatín, znížená sekrécia slín, ktorá je následkom zabrzdenej aktivity tráviaceho traktu pri pociťovaní strachu, potenie dlaní, nespavosť. V niektorých podmienkach môže dôjsť pri strachu až k žalúdočnej nevoľnosti, zvracaniu, hnačke a dokonca k mdlobám. (Macha, 1985, s. 44 - 45)

## **Filozofia strachu**

Strach, napriek všetkému nemožno považovať iba za psychologickú (neurologickú) kategóriu, ale keďže slúži ako vysvetlenie ľudskej neaktivity, aj za filozofický problém. Treba upozorniť na to, že obava pred neznámym iným stavom, stavom neurčitosti, alebo zmenou všeobecne môže pôsobiť inertne a aspoň aj v prípadoch, že skutočné nebezpečenstvo nehrozí. Strach možno tiež považovať aj za druh lenivosti, keďže navodzuje možnosť potenciálnej straty už získaných vecí.

Aj výskum, ktorý som realizovala sa dotýka práve týchto kategórií, keďže jednoduché sociálne akcie vyvolávajú v nezrelých ľuďoch pocity, akoby mohli niečo stratiť len prostým parciálnym neúspechom. Oveľa zásadnejšie je, že nekonanie znamená automatickú stratu budúcich príležitostí. Viac tieto faktory rozoberiem v ďalšej časti, venovanej tréme.

### 1.3 Tréma

Tréma (z starogr. *tremein* = trias sa, *tremendus* = hrozný, *tremor* = chvenie, hrôza) je mentálna, resp. emocionálna dispozícia, stav nepríjemného pocitu napätia pred osobnou prezentáciou na verejnosti alebo pred podaním výkonu (skúška). Podľa Kulky (2003), trému možno chápať ako „stav napätia a strachu. Kým strach sa však spája najmä s inštinktom úniku z nebezpečenstva, tréma sa vzťahuje aj k potrebe sebauplatnenia a k potrebe úspešnosti. Pociťovanie nebezpečenstva je znásobené vedomím, že druhým dávame možnosť odhaliť určité stránky našej osobnosti – až po možnosť kritiky nedostatkov.“ (Kulka, 2003, s. 39)

Havasová (1990) odkazuje, že tréma vystavuje organizmus podobnému stavu ako sa to deje v prípade strachu. Rozdiel je však v tom, že v prípade strachu ide o obrannú reakciu - v podstate o prežitie, a teda o mobilizáciu všetkých síl potrebných k útoku alebo k úteku. (porovnaj Havasová, 1990, s. 54) Tréma na človeka dobehá ihneď v prípade uvedomenia si, že niekto (napríklad skúšajúci v prípadoch mojich výskumov) vie viac a je schopnejší, ako skúšaný, čo je rozhodne iracionálny predpoklad pre strach, pretože samotná podstata edukácie (ktorá je unikátna pre náš druh a ako taká medzi živými tvormi ojedinelá), je založená na tom, že skúsenejší, erudovanejší človek edukuje menej znalého. Iracionálny je aj strach z domnelého nebezpečenstva, ktoré by hrozilo v prípade nesplnenia úlohy (osvojenia si témy). Samotná prítomnosť obavy z úspechu a nie je v skutočnosti spôsobená edukáciou, ale nestotožnením sa žiaka s úspešnou misiou. Môj výskum považujem za hodnotný práve z dôvodu pochopenia tohto problému: žiak alebo študent, keď má obavu z edukácie, prípadne túto musel prekonať a ukázalo si mu, že neváži, znižuje svoje budúce schopnosti jednak kumulovania relevantných informácií, jednak svoje schopnosti ich predávať, ale, čím sa de facto dehumanizuje, keďže stráca zo schopností typicky ľudských. Tréma je teda v duchu tejto práce strach neprimeraný prostrediu, situácii a spoločenskému ohodnoteniu. Je ako taký spôsobený nezvládnutím spoločenskej situácie. Tréma sa najčastejšie prejavuje:

- zblednutím,
- oškvernením, škvrnami,
- triaškou,
- potením,
- zlyhaním hlasu, spôsobeným konkrétne triaškou jazyka alebo sánky

- dotykmi po vlastnom tele,
- škrabaním vo vlasoch,
- problémami so žalúdkom,
- vypínaním zapínaním pera (podľa Kulka, 2003), ak je k dispozícii.

Tréma sa prejavuje rozmanitým spôsobom. Zvládanie trémy je o pochopení pravidiel, správneho vnímaní spoločnej situácie a spoločných očakávaní, individuálnej vzájomnosti jedinca a všeobecne o zvyku, avšak malá tréma je vždy (podľa Kulka) prospešná. Spôsobí, že aktivuje mozgové centrá, ktoré môžu za naše prežitie a urobiť všetko preto, aby napríklad v prípade skúšky sme prešli bez ujmy. Hlavným pravidlom je, že trémisti by mali ísť na skúšku ako prví. Naopak, dobrá nie je ani prílišná dôvera v seba. Väčšinou to vtedy dopadne zle. Podľa Kulka, 2003, s. 48 platí teda nasledovná konštanta:

Zdravé sebavedomie + mierna tréma = polovičná cesta k úspechu.

### **Príznaky trémy**

Tréma fyziologické a s nimi spojené psychické príznaky:

1. fyziologické príznaky trémy: tenzia a sucho v ústach, ktoré je spôsobené útlmom sekrécie slín, zrýchlený dych, prehĺbenie nádychov a s tým spojená spotreba kyslíka, zvýšenie tlaku, chvenie hlasu, pocit zovretia žalúdka, tremor, napätie vo svaloch - strnulosť pohybov (Sedlák, 1989, uvádza príklady: *nemohol som sa pohnúť, slon v porceláne, potkol som sa*), zblednutie, začervenanie, zvýšené potenie (*lialo sa zo mňa, obľiala ma horúca*), studené ruky, i búšenie srdca.

Tieto symptómy sa podobajú symptómom, ktoré vznikajú pri úzkostných stavoch a fóbiách. Sú dôsledkom aktivizácie sympatického nervového systému (Wilson, G. D., 1997, Sedlák, 1989).

2. psychické resp. psychologické príznaky trémy: úzkosť, neistota, zvýšené duševné napätie, obavy, strach, zhoršená koncentrácia, narušenie sledu myšlienok - chaos, zníženie schopnosti presne, logicky myslieť, sústrediť sa, koordinácie pohybov.



Tréma negatívne de facto vplýva na všetky psychické funkcie, ktoré regulujú výkon človeka. Pri intenzívnych stavoch trémy môže nastať až dezorganizácia vedomia (Kulka, J., 2003, s. 67).

## **Typológia trémy**

Podľa Honzáka (2001) Existujú štyri typy zažívania trémy:

1. Vyhýbanie sa - ide o extrémny postoj snahy vyhnúť sa za každú cenu vystúpeniu na verejnosti. Zvyčajne sú ľudia v tomto vyhýbaní úspešní, ale zároveň aj utujú, že im ich strach tak obmedzuje a kontroluje život. Zažívajú strach a útok zároveň.
2. Tréma je u tejto skupiny ľudí menej extrémna. Nedovoľia strachu, aby ovládal ich dôležité životné a kariérne voľby. Ale aj napriek tomu sa snažia vyhnúť príležitostným prezentáciám v práci, príhovorom na svadbe a pod. (tzn. strach tu stále je niekde v pozadí). Zvyčajne dokážu udržať svoj strach v tajnosti, ale necítia sa nikdy bezpečne. Problém/strach tu stále je (niekde v úzadí). Trpia vážnejším strachom z ošakávania trémy a hanbou.
3. Treťou skupinou sú tí, ktorých profesionálny úspech viedol k nutnosti verejne vystupovať a prezentovať sa, hovoriť, hoci by sa tomu najradšej vyhli. Učitelia, lekári, spisovatelia a všetci tí, ktorých práca sa stala tak úspešnou a preto sa od nich stále viac vyžaduje prezentovať svoj talent a poznanie. Musia si rozvinúť schopnosť „eli“ tréme kvôli úspechu/kariére (neostáva im nič iné).
4. Typ ľudí so závažnou voľbou vyjadrovania a tréma. Nachádzame tu umelcov, hudobníkov, spevákov, hercov a pod. Ak daná osoba zažije prežívanie trémy (v neskoršom veku), elí vnútornému konfliktu: potrebu po pozornosti publika a zároveň tréme, ktorá velí stiahnuť sa. (Honzák, 2001, s. 91)

Problematika trémy sa obyčajne rieši samostatne - ako problém, s ktorým sa stretáva interpret - aj keď je to dieťa. Aj rady bývajú adresované dospelému interpretovi.

Rovnako príjmy sú často vyvodzované z dispozícií, (ne)pripravenosti, z predchádzajúcich negatívnych skúseností interpreta a podobne. Garibal (2013) si všíma, že sú pedagógovia, ktorých žiaci vystupujú radi, ale aj pedagógovia, ktorým sa prívie miesto často stáva, že ich deti prosia, aby na koncerte nemuseli hrať. Prejsť cez túto skutočnosť konštatovaním, že ide o výsledok náhodného zadelenia žiakov, že niektorí učitelia jednoducho "majú smolu" na trémistov, by bolo veľmi povrchné. V tomto prípade by predsa nebolo možné, aby sa dieťa po prestupe k inému pedagógovi zmenilo na trémistu - alebo naopak, aby sa z trémy "vyliečilo". (Garibal, 2013) Riešenie problémov trémy by som preto nevníkala ako vyslovené riešenie pre trémistu, ale v rovnakej miere aj ovplyvňovanie prostredia.

Tréma je považovaná v našej kultúre za prirodzený jav, ktorý mnohým spôsobuje nezvyčajné ťažkosti. Zmierňovanie trémy je možné nácvikom, pripravovaním sa, prácou na sebe, zlepšovaním rétoriky, prezentáčnych zručností a cíbením si myslenia.

## 1.4 Stres

Etymológia slova stres je podľa Plamínka (2013) odvodená z anglického slova *stress*, ktoré vzniklo z latinského slovesa *stringo*, *stringere*, *strinxi*, *strictum*. Stres je významovo blízke slovu *pressure*, tlak. V prenesenom význame, výrok „byť v strese“ môžeme rozumieť ako, byť pod tlakom.

Stres je považovaný za veľmi negatívny prvok života v našej spoločnosti. Dlhodobé vystavenie sa stresu môže viesť k závažným neurologickým ochoreniam, napríklad ku chronickej depresii. Prejavu stresu je možné kompenzovať farmakologicky, čo zas môže viesť k sekundárnym zdravotným problémom a prípadnej závislosti na podávaných farmaceutických produktoch.

Stresom vo všeobecnosti možno nazvať stav, kedy je živočích vystavený mimoriadnym podmienkam (stresorom). Jeho následné obranné reakcie majú za cieľ udržanie homeostázy, zabránenie poškodeniu organizmu alebo smrti. Podľa autorít je možné stres deliť na stres vytvárajúci pozitívnu záťaž, eustres, ktorý v primeranej miere vie jedinca donútiť k vyšším výkonom a na distres, ktorý je pre jedinca nadmernou záťažou a ako taký môže spôsobiť poškodenie alebo smrť. (Švingalová, 1999)

## Prejavy a fázy stresu

Stres adresu centrálny nervový systém a endokrinný systém, ktorý je však riadený centrálnym nervovým systémom.

Plamínek (2013) uvádza, že pri vzniku stresu, hrajú hlavnú úlohu rôzne časti mozgu, hlavne mozgový kmeň a mozgová kôra. Mozgový kmeň je evolučne veľmi starý komponent mozgu, ktorého úlohou je zabezpečenie dýchania, vnímania pachy a chuti a zabezpečenie základných predpokladov života, vrátane ovplyvňovania endokrinného systému.

Mozgová kôra (*neocortex*) je evolučne neskorým prvkom mozgu a všeobecne je jej pripisovaná funkcionálna spojená s rozvažovaním, strategickým plánovaním a osobnosťou človeka. Je teda sídlom myslenia. Stačí malý impulz a v tele sa dejú neskutočné veci. V ohrození dochádza k nevedomému, kmeňom riadenému presunu energie v prospech dejov odvracajúcich nebezpečenstvo. Výsledkom je automatická stresová reakcia, ktorá telo pripraví akciu, typicky útek alebo útok. Zmení sa distribúcia krvi v tele, mobilizuje sa sluch a zrak, rastie zrážanlivosť krvi. Organizmus sa dostáva do stavu napätia teda stresu. Je pripravený reagovať. (Plamínek, 2013).

Prejavy stresu je možné vnímať v štyroch úrovniach, ktoré sa vzájomne ovplyvňujú: *v myslení, emóciách, chovaní a telesných príznakoch*.

### Prejavy stresu v myslení

Stres v myslení má svoju prejavu v premýšľaní nad starosťami. Takéto *robenie si starostí*, vedie ešte viac k zvyšovaniu napätia, inercii alebo neúčelnej aktivite.

alej sa objavuje v kaskádach *automatických negatívnych myšlienok*, ktoré vedú k smútku a rezignácii a v *katastrofických predstavách*. *Automatické negatívne myšlienky* sú podobné robeniu si starostí, nie však ako otázky, ale ako negatívne tvrdenia. Rozumná kontrola nad nimi je limitovaná. Myšlienky zdanlivo prichádzajú samé bez kontroly človeka. Môžu mať podobu: Všetko je stratené, pevnosť padla! (Tolkien, 2012) Určite to nezvládnem! Nemám na to! a iné. Tieto myšlienky nás vedú k odloženiu nepríjemných činností, k rezignáciám a smútku, pocitom bezmocnosti. Sú veľmi prehnané a všetko hodnotia negatívne.

## Prejavy stresu v emóciách

Prejavy stresu v emóciách predstavujú okamžité pokyny pre zvládanie životných situácií. Sú to vrodené sklony, ktoré sa alej formujú našimi osobnými skúsenosami a kultúrou. Takýmto emocionálnym prežitkom je pocit mrzutosti, nepohody, ktorý môže byť prežívaný rôznymi spôsobmi ako napätie, zlosť, úzkosť, strach, smutná nálada, bezradnosť, náladovosť, neprirodzená veselosť, hlučnosť atď. Tiež môže byť sprevádzaný monológmi k sebe, ale aj prázdny tľachaním.

Nálada ovplyvňuje správanie človeka, aj myslenie. Stres, strach alebo úzkosť v ňom vyvoláva obavy z banalít a predstavy katastrofických scenárov. Bernard Skinner pri skúmaní stresu zistil, že organizmy, ktoré sú dlhodobo stresu vystavené, si vytvárajú náhradné štruktúry istoty, pričom prepádajú poverivosťou a kompulzívnemu správaniu a rituálom. Dodnes však nie je dostatočne zanalyzovaný problém korelácie dlhodobého vystavenia stresu a inklinácie ku konšpiračným teóriám.

Iným pocitom pri strese je depersonalizácia, čo je pocit odcudzenia od sveta, teda ako by sme všetko vnímali za sklom alebo ako vo filme. Jej funkciou je oddelenie od silných emócií súvisiacich s prežívaním stresu, ktoré vadia výkonu. Umožňuje človeku chovať sa ako útočinný automat, napríklad pomáha bez emócií pri autonehode. (Praško, Prašková, 2001)

## Prejavy stresu v správaní

Podľa Praška a Praškovej (2001) patria k prejavom stresu v správaní vyhýbanie sa povinnostiam, kontaktom s ľuďmi, rozhodovaniu, odkladanie úloh, nervózne správanie, zrýchlenie pracovného a životného tempa. Tiež náhodné rozhodnutia, ktoré sa dajú iba ťažko spätne racionalizovať a v neposlednom rade inklinácia k hazardu.

Tieto prejavy v správaní môžeme rozdeliť na *zabezpečovanie, vyhýbanie sa a zrýchlenie činnosti, prejavy agresie a nervózne chovanie*.

*Vyhýbanie sa a zrýchlenie činnosti* predstavuje oddialenie nepríjemnej záležitosti, čo vedie k skoršiemu získaniu odmeny a teda ku krátkodobej úľave. Väčšinou sa takýmto prístupom problém iba zhorší, pretože odkladanie nepríjemností ich neukončí.

*Nervózne správanie* rozpoznáme pohľadom naloveka, ktorý si obhrýza nechty, uhýba pohľadom, špára sa v telesných otvoroch, skáče druhým do reči, rozpráva, aj keď to nie je potrebné, pričom často tliacha bezobsažne a mimo témy zvyšajúcich (napríklad pracovných) rozhovorov. Veľmi rýchlo rozpráva. Má prehnané asociovanie, ktorým odvádza pozornosť. Dokáže tiež rozprávať o každej téme, ktorú zaúje, bez ohľadu na to, či je súasťou debaty. Prejavom je však aj pomalosť pri vykonávaní úloh a váhové rozhodovanie, prípadne úplná nerozhodnosť a prenechávanie zodpovednosti za rozhodnutia na iných.

Tieto prejavy môžu ostatní veľmi dobre vnímať, čo vedie k snahe vyhnúť sa druhým a zabrániť tým k rozpoznaní nepohody. Pokiaľ sa však udia v takýchto situáciách vyhýbajú druhým, problémy sa neriešia a alej narastajú. (podľa Praško, Prašková, 2001)

### **Prejavy stresu v telesných príznakoch**

Praško a Prašková (2001) uvádzajú ako rozmanité príklady prejavov stresu v telesných príznakoch reakcie tela na stres: búšenie srdca, bolesti hlavy, závraty, revné problémy, pocity tepla, chladu a ich rýchle striedanie, bolesti žalúdka, svrbenie, pískanie v uchu, pocit únavy, nechutenstvo alebo naopak nadmerná chuť k jedlu, problémy so spánkom, trasenie rúk, nadmerné potenie atď.

Dlhodobý stres môže viesť k narušeniu imunity, čo vedie k opakovaným alebo chronickým chorobám. Typicky sa môže jednať o opakované nachladnutie, chrípku, angínu, vysoký krvný tlak, zažívacie problémy a podobne. (Praško, Prašková, 2001). Všetky prejavy stresu sa navzájom ovplyvňujú.

### **Stresory a ich charakteristiky**

Stresor, ako bolo predstavené vyššie, je iné, podnet rôzneho charakteru, ktorý pôsobí závažovo, prostredníctvom emócií, hlavne strachu a hnevu. (Švingalová, 1999)

Kivohlavý vo svojej knihe uvádza, že stresor môžeme chápať ako „negatívne na loveka pôsobiaci vplyv“, pričom stresor môže byť materiálny faktor (smäd, hlad), sociálny faktor (pôsobenie jedného loveka na druhého), ale tiež nedostatok času (jeho zlá organizácia), samota a nedostatok miesta. (Kivohlavý, 1994, s. 12) Pojem stresor je

rovnako použité pri zoológických alebo mikrobiologických výskumoch, kde označuje invazívnu látku, ktorej je subjekt (živočích, huba alebo mikroorganizmus) vystavený počas experimentu.

Stresor nemusí byť vždy len jeden výrazne pôsobiaci silný faktor, zásadná prelomová situácia distresovej povahy ako sú rôzne katastrofy a závažné ochorenia, ale rovnako aj iné udalosti, ktoré nie sú natoľko závažné, predstavujú však zmenu doterajšieho zaužívaného chodu a potrebu vynaložiť úsilie pri adaptovaní sa na ne. V tomto prípade môžeme hovoriť napríklad o presťahovaní, o zmene zamestnania. Rovnako sa to týka aj situácií považovaných vo všeobecnosti za pozitívne ako je napríklad svadba, a narodenie dieťaťa. (Brown & McGill, 1989). Bartoňková (2010, s.17) rozdeľuje stresory na štyri kategórie:

- Fyzikálne stresory – teplo, chlad, vibrácie, žiarenie;
- Chemické stresory – alkohol, toxíny, jedy, infekcie...;
- Biologické stresory – smäd, hlad, bolesť, stres – posttraumatický, operatívny, hemoragický;
- Psychosociálne stresory – anxieta, strach – zo skúšok, zo sexuálnej nedostatočnosti, z vystúpenia, z bolesti, z ochorenia.

Irmiš (1996) stresory sú triedi nasledovne:

- a) Fyzikálne – nadmerné teplo, chlad, interná a externá intoxikácia: znečistenie ovzdušia, alkohol, drogy.
- b) Psychologické – ide primárne o emocionálnu stránku osobnosti v stavoch, akými sú zármutok, obavy a strachy, pocity viny, výčitky svedomia, nadmerné osobné nároky, v tomto zmysle je možné hovoriť ako o psychickom strese.
- c) Sociálne –napr. pracovné preťaženie, zlé medziľudské vzťahy, alebo finančné problémy
- d) Psychosociálne –životné udalosti, situácie, ktoré predstavujú pre človeka zmenu navyknutého spôsobu života a núti ho, aby vykonával nové, doteraz neobvyklé aktivity. (Irmiš, 1996)

Za základný a dôležitý faktor je považovaná pri strese intenzita, ktorá býva rôznorodá a zároveň miera akceptácie stresoru. (Bartoňková, 2010, s. 22) Relevantná je však tiež aj diskusia, nakoľko nadmerná otrlosť voči stresorom vie byť spoločensky škodlivá a je (potenciálne) patopsychologickým prejavom.

K ďalším vyskytujúcim sa stresorom v spoločnosti patri stres, ktorý narúša interpersonálne vzťahy:

- v rodine, kde môže ísť o rôzne vzťahové problémy, alebo napríklad o nedostatok rodičovskej starostlivosti, narušenie partnerských vzťahov, tresty v detstve, strata blízkej osoby
- na pracovisku, kde sa stretávame s nezamestnanosťou, nezvládnutím pracovných úloh, i šikanovaním na pracovisku
- v partii rôzne konflikty, vylúčenie z partie, alebo šikanovanie. (Bartáková, 2010)

Stresory vznikajú aj kombinovaním rôznych udalostí v živote človeka, pričom zmenami prostredia, cez rôzne životné až osudové udalosti. Stresory sú teda kombináciou rôznych vplyvov. Medzi stresormi a stresovými reakciami dochádza k vzájomným vzťahom. Príkladom vzťahu viacerých faktorov je napríklad hlad, ktorý je považovaný za jeden z najsilnejších stresorov. Hlad čudia držia dobrovoľne, ale vo väčšine prípadov ide o nedobrovoľnú hladovku, teda nemožnosť získania potravy (vyčerpanie zásob pri zablúdení, pri dlhej expedícii, a i.), bolesť, ktorá je považovaná za stresor a zároveň sú súčasťou stresovej reakcie je potlačenie bolesti), infekcia je taktiež jav považovaný za stresor a zároveň potlačenie imunity ako súčasť stresovej reakcie a zvýšenie rizika infekcie, alkohol je prostriedkom, ktorý ľudia využívajú ako obranu voči stresu, sám je však predstaviteľom stresu, ale aj teplota môže pôsobiť ako veľmi silný stresor na človeka, kedy je často vystavený extrémnym vplyvom prostredia, napríklad teplote okolia, ale taktiež môže dôjsť ku kontaktnému termickému poškodeniu (popáleniny, omrzliny). (Bartáková, 2010, s. 28)

### **Škodlivosť stresorov**

Človekom prežívaný stres vychádza podľa Lacu a Košíšovej (2012) najmä z dvoch existujúcich faktorov. Prvým je vonkajšie okolie, do ktorého môžeme zaradiť prostredie v práci, škole, rodine, ale aj životné prostredie, v ktorom sa nachádzame. Druhým faktorom je naše vnútorné prostredie, pretože stres si môžeme vyvolávať sami. Na základe uvedených faktorov si človek sám vytvára akúsi bariéru, pred ktorou sa bráni pred stresom.

Pri psychickej záťaži živý systém svojimi schopnosťami aktivuje náhradné zdroje energie, čo sa tiež chápe ako kvalitatívne vystupovanie záťaže. Tým vzniká poplachová zmena v organizme. Pri strese dochádza k napätiu situácií podmienok, vnútornému tlaku a únave. Stres posudzujeme zo zdravotného aspektu podľa miery (kvantity), sily (kvality) a frekvencie. Stres sa stáva rizikovým do určitej miery (Raková, 2010, s. 142).

Človek spozná nebezpečenstvo, pretože má na to dispozície, ktoré sú vyvolané signálmi. Stres prebieha dĺžku až po ukončenie v troch fázach:

1. Varovná, mobilizačná - táto fáza varuje, že stresový faktor je prítomný. Ako prvé sa objavia telesné reakcie. Človek dosiahne riešenie stresovej situácie ak si uvedomí jej vznik, preto sa nemusia dostaviť žiadne dôsledky (Raková, 2010, s. 142). Autor Melgosa tvrdí, že ak stresová situácia začne človeku „prerastať cez hlavu“ a jedinec si uvedomí, že už nemá dostatok sily, prihlásia sa pocity skutočného stresu, preto túto situáciu nazývame varovnou fázou. Vyvolaná je jednotlivými podnetmi (je tu prítomný len jeden zdroj stresu), skupinou podnetov (ide o viacero okolností, ktoré súhrne vyvolávajú stres) (Melgosa, 1998, s. 25).
2. Rezistencie, odolávania - nastáva vtedy, ak stres prekročí varovnú fázu. Po tejto fáze sa v organizme vytvorí špecifická obrana, ktorá chráni organizmus aj napriek úbytku rezervy.
3. Vyčerpanie - pri tejto poslednej fáze sa človek stáva anxióznym (chorobný stav úzkosti ako príznak mnohých psychoneuróz). Tieto symptómy môžu vystupovať súčasne, oddelene alebo nasledovne jeden za druhým. Za bežných okolností, ak nastane stresová situácia, stres vyjde na povrch a potom mizne. Ale ak stresory (príčina stresu) pôsobia naďalej, oslabuje sa imunitný systém človeka. V takom prípade sa môžu dostaviť príznaky chrípky, prechladnutia, migrény, bolesti v chrbtici, alebo aj alergické reakcie a kožné choroby (Raková, 2010, s. 142).

Udalosti, ktoré sú vnímané ako záťažové, sú charakteristické „neovplyvniteľnosťou, nepredvídateľnosťou a mierou, ktorá predstavuje výzvu pre hranice našich schopností a sebaaponímania“ (Lazarus, Folkman, 1984, s. 56). Existujú interindividuálne rozdiely v miere hodnotenia rovnakej udalosti ako neovplyvniteľnej, nepredvídateľnej a vyvíjajúcej tlak. Hodnotenie z veľkej miery ovplyvňuje vnímanie udalosti ako stresovej. Kvantitu a kvalitu prežívaného stresu vyjadrujú štyri stupne psychickej záťaže (Mikšík, 2007):



Bežná záťaž – nároky sú známe, už sme sa s nimi stretli, nestimulujú rozvoj osobnosti a vedú k využívaniu stereotypných a zautomatizovaných spôsobov konania a správania.

Zvýšená záťaž – situácie, v ktorých nastia bežné zaužívané spôsoby riešenia, konania a reagovania, sú pre človeka nové a vyžadujú zvýšené úsilie a osvojenie si nových zručností a sociálnych spôsobilostí; vyžadujú zmeny zaužívaných spôsobov správania bez vzniku negatívnych dôsledkov stresu.

Hraničná záťaž – objavuje sa výrazný nesúlad medzi vybavenosťou, pripravenosťou a nárokmi vonkajšieho prostredia na človeka, predpokladá využitie psychických rezerv, sprievodným javom sú negatívne dôsledky ako funkčné poruchy psychickej činnosti, poruchy správania; v organizme dochádza k výrazným fyziologickým zmenám, narastá počet nežiaducich dôsledkov na psychiku a celkovo na zdravotný stav človeka.

Extrémna záťaž – medzi požiadavkami vonkajšieho prostredia a možnosťami človeka potrebnými na ich zvládnutie vzniká rozpor, človek podlieha pre neho neriešiteľnej stresovej situácii, psychické zlyhanie sprevádzajú výrazné poruchy v správaní, zmeny vo fyziologických i psychických procesoch v organizme, často s trvalými negatívnymi dôsledkami stresu na zdravie, pri pretrvávaní i k narušeniu sociálnych vzťahov. Podľa Charváta (1969) psychický stav extrémnej záťaže označovaný ako stres sa objavuje aj po nahromadení viacerých menších záťaží v priebehu krátkeho časového úseku.

Naše subjektívne prežívanie nesúladu, nezhody medzi nárokmi, ktoré na nás kladie vonkajšie okolie a našimi predpokladmi tieto nároky zvládnuť, môže nadobúdať rôznu veľkosť a odlišnú kvalitatívnu podobu.

Stres sa na základe škodlivosti stresorov delí na eustres a distres. Eustres je pozitívny, kladne pôsobiaci stres. Je spojený s „prekonávaním prekážok, s príjemným pokračovaním, je všade tam, kde situáciu máme pod dobrou kontrolou“ (Praško, Prašková, 1996, s. 12). *Eustres je stresom z triumfu, radosti z dosiahnutého cieľa, z výhry, z efektívnej práce a života.* Je to stres, ktorý na nás pôsobí priaznivo, môže nás až motivovať k lepším výkonom. (Rheinwaldová, 1995, s. 2)

Termínom Distres sa dnes obvykle vyjadruje situácia subjektívne prežívaného ohrozenia danej osoby s jej sprievodnými, často výrazne negatívnymi emocionálnymi príznakmi (Kivohlavý, 2001, s. 171).

Prejavuje sa tým, že pri je spracovávaní už myslíme, že už nemáme dosť síl zvládnu nepriaznivú situáciu. *Objavuje sa tam, kde veci prestávajú zvládať, cítime sa preťažení, strácame istotu a nadhľad* (Praško, Prašková, 1996, s. 12). Na druhej strane, môže ísť aj objektívne o situáciu, ktorá je nezvládnuteľná.

Kým eustres môže pôsobiť ako motivačný faktor a byť pre organizmus v dlhodobom horizonte prospešný, distres je stres, ktorý človeka vyčerpáva a nepriaznivo pôsobí na jeho zdravie. Prejavy takéhoto stresu sú aj: zvýšená reakcia na zvuky, slabosť, bolesti hlavy, zvýšené potenie, vysychanie v ústach, hľadavosť, pocity úzkosti, únava, precitlivosť na podnety, zvýšená starostlivosť o každú maličkosť, migrény atď. Vo všeobecnosti sa somatické prejavy reakcie na eustres a distres nemusia líšiť a rozdielom je potom skutočná miera možné zvládnutie invazívnej situácie.

Z uvedených taxonómií možno vyvodiť, že autori majú rôzne klasifikácie stresu, avšak primárnou je rozdelenie stresu na „pozitívny“ stres a „negatívny“ stres (v zmysle prospešnosti organizmu). Iné taxonómie sa zhodujú v pôsobení vonkajších podmienok na organizmus. Rozdiel medzi autormi je vo väčšej miere v samotných názvoch delenia.

Mikšík (2001) uvádza typy situácií psychickej záťaže, ktoré sa však stresogénnymi stávajú až v prípade, kedy presiahnu prahovú záťaž, bod psychickej prijateľnosti narastajúcich nárokov na človeka a jeho možnosťou ich spracovať.

Neprimerané úlohy a požiadavky: presahujúce svojim rozsahom možnosti jedinca, sú neúmerné jeho silám, dochádza k výskytu únavy a vyčerpanosti, potenciálne vyhorenia.

Problémové situácie: neobvyklé a nové situácie, pri ktorých riešenie človek nie je natoľko zbehlý.

Frustrujúce situácie: blokujúce realizáciu záťažnej činnosti, čím má človek ťažkosť dosiahnuť cieľ.

Konfliktové situácie: reprezentujúce dva nezlučiteľné alebo vzájomne sa vylučujúce ciele, motívy alebo potreby.

Deprivujúce situácie: neuspokojujúce primárne potreby dostatočne a to v dlhšom časovom horizonte.

Stresujúce situácie: vystupujúce vo forme aktuálneho ohrozenia existencie človeka (ohrozenie života, nadmerné pôsobenie hluku apod.). (Podľa Bratská, 2001)

## Adaptabilita

Miera adaptácie a adaptácia predstavuje prispôsobovanie a vyjadruje najvšeobecnejšiu etologickú funkciu organizmu. Pre potreby tejto práce budem rozumieť stresorovou adaptabilitou funkcie psychologickéj adaptácie. Adaptácia zahŕňa a zložité formy reakcie organizmu na prostredie. Adaptabilita pozostáva jednak z prispôsobenia sa organizmu prostrediu, a často aj skupinovému prispôsobovaniu sa, ale aj snaha prispôbiť svoj ekosystém požiadavkám organizmu.

Na fyziologickej úrovni sa organizmus adaptuje prostredníctvom nepodmienených reflexných mechanizmov a homeostatických procesov. (Podaný a Bratská, 2001). V tomto prípade ide o široké biologické vymedzenie adaptácie. Človek sa však prispôsobuje aj na sociálnej úrovni. Vtedy hovoríme o adjustácii, t.j. prispôbení sa spoločenským podmienkam života. Adjustácia súvisí so sociálnou zrelosťou, predovšetkým rozumovou a citovou. Adaptácia je však predovšetkým funkciou osobnosti. Inak sa adaptuje každý typ človeka napríklad inak introvert a inak extrovert.

Bratská (2001, s.107) alej definuje adaptáciu ako „Proces, prostredníctvom ktorého sa človek stále prispôsobuje meniacim sa podmienkam vonkajšieho a svojho vnútorného prostredia. Primeraná adaptácia je prejavom duševného zdravia. Pre neprimerané, zlé prispôsobenie sa, ktoré je de facto škodlivé v dlhodobom horizonte, sa používa označenie maladaptácia. *Ak je pretrvávajúca, chronická, je príznakom narušenia duševnej rovnováhy.* (Bratská 2001, s.107)

Keď človek prežíva stres, srdce na základe nervových a hormonálnych podnetov zvýši svoju aktivitu a prečerpáva viac krvi. Súčasne sa zvyšuje krvný tlak. Za prítomnosti stresu endokrinné žľazy vylučujú do cievnej sústavy hormóny a tie sa postarajú o to, aby sa do ciev presunul cholesterol a ďalšie tuky, ktoré majú priviesť svalom energiu. Ak dôjde k prípadu, že ohrozená situácia nenastane, cholesterol a ostatné tuky prilpnú na steny tepien a ostanú tam uložené. Jedným z dôsledkov tohto procesu je artérioskleróza, zvýšený krvný tlak a vyššia hladina cholesterolu, ktoré môžu zapríčiniť angínu *pectoris* a infarkt myokardu. Dochádza k tlmeniu tráviacich procesov, k sŕňaniu krvných ciev kože, obličiek.

Komplexne sa táto reakcia nazýva všeobecný adaptačný syndróm GAS (*general adaptation syndrome*). Pojem vytvoril Hans Selye. Celý tento proces trvá asi 8 sekúnd

(prebieha podvedome) a je obdivuhodnou súhrou chemických a elektrických signálov, ktorých ú elom je príprava nášho organizmu na boj i útek.

Za obvyklých okolností stres prichádza a mizne. Avšak existujú situácie, ke stresory (situácie, ktoré spôsobujú stres) pôsobia alej. Vtedy dochádza k závažnému poklesu výkonnosti imunitnej sústavy loveka. Následkom sú menej závažné poškodenia vyús ujúce do prechladnutia, chrípky, bolesti v chrbtici, pocitu tlaku na prsiach, migrenóznych bolestí hlavy, prípadne prepukajú niektoré druhy alergických reakcií i kožných chorôb.

Cely systém nešpecifických reakcií na škodlivé vplyvy prostredia prechádza tromi štádiami:

1. Alarmová (poplachová) reakcia, sa uskuto uje prostredníctvom nervovej a endokrinnnej sústavy kedy sa organizmus za ína bráni a jeho nasledovná reakcia je boj alebo útek pred stresorom.
2. Štádium rezistencie, je dlhodobé zotrvanie v stresovej situácii. Ak podnet pôsobí dlhšie ako by mal, adapta ne úsilie organizmu upadne do tretej fázy. D ťka tohto štádia je individuálna v závislosti od schopnosti organizmu bráni sa pred zá ažou.
3. Štádium vy erpania alebo stabilizácie, kedy dochádza k psychickému a fyzickému vy erpaniu, lebo organizmus už nie je schopný odoláva zá aži.  
(Bratská, 1992)

V tejto teoretickej asti som vymedzila základné pojmy, s ktorými pracujem: emócie, strach, tréma a stres. V alšej asti sa budem zaobera konkrétnym problémom trémy a strachu študentov na stredných školách.

## 2 TRÉMA A STRACH ŠTUDENTOV NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

Tréma je jednoznačne negatívnym stavom, mentálnym rozpoloženímloveka. Typicky sa spája so skúškami na škole a ako taká je veľmi rozšírená u žiakov a študentov.

Tréma je druhom mentálneho stavu ktorý vychádza z emocionálneho nastavenia. Emóciami je podložený a na rôzne emócie je možné dekomponovať. Tréma sa vyznačuje zvýšeným pocitovým napätím, potenciálne zvýšenou mierou podráždenosti.

alej situáciám strachom (anxietou), nedostatkom sebadôvery a pocitom neistoty zo akávania niektorej frustrácie, teda ide o zmarenie ľudskej aktivity vedúcej k určitému cieľu, respektíve obáv zo zlyhania, neúspechu, prípadne blamáže, pod.

Odolnosť voči tréme sa získava učením (skúsenosťou). Trémou trpí cca 10 - 20 % žiakov v školskom vzdelávacom procese. Honzák (2001) odporúča, ako najlepší stav, pred aktom skúšky, pocit miernej trémy, ktorá nevyvedieloveka z miery.

Tréma je však, podľa neho, vecou cviku. Tréma je pocitový stav (Honzák dodáva, že ako láska, žiarlivosť, strach, obava, fobia [súkromne sa s tým nestotožím, pretože som bola za ňu a bolo to úplne iné, ako tréma]), ktorý mení fyzickú alebo psychickú energiu. Je na mieste tvrdenie, že sa jedná o vzrušenie prejavujúce sa vtedy, keďlovek dostáva do, pre neho, významných a náročných situácií, akou je skúška v škole. Samotná skúška teda predstavuje záťaž, pričom strach, ktorý pred skúškou vzniká spolu so súasným uvedomením si nepohodlia spojeného s prípadným zlyhaním pôsobí ako psychologický stres. (Podľa: Honzák, 2001, s. 39)

Kivohlavý (1994) predkladá faktory, ktoré patria k tréme:

1. hodnotenie osobnej významnosti situácie výkonu (čo to pre mňa znamená? Je to dôležité)
2. náročnosť výkonovej situácie z hľadiska vlastných možností (Je to ťažké? Zvládnem to?)
3. motív úspešného výkonu vo vzťahu k obave zo zlyhania, blamáže
4. autoinštrukcie predpokladajúce neúspech
5. aspiračná úroveň, primeranos aspirácie (snaha po vyniknutí a uplatnení)
6. úzkosť, ostýchavosť, emocionálna labilita, zvýšená dráždivosť, znížená frustračná tolerancia (t. j. znížená schopnosť zvládnuť kritické situácie bez neadekvátnych reakcií)
7. spôsob skúšania. (Kivohlavý, 1994)

Schneidrová (2002, s. 64) uvádza, že skúška *predstavuje radu zložiek, ako je príprava na hroziacu sa udalosť alebo hrozbu, konfrontácia so stresorom, pocit neistoty spojený s výsledkom, vyrovnávanie sa s dôsledkami udalostí, ktoré sú spoločné samotným stresorom z prostredia. Skúšky teda predstavujú zdroj porušenia rovnováhy študenta*. Existuje však návod, ako trému zmierovať.

## 2.1 Analýza stresorov študentov

Pravdepodobne, každý typický lovek sa už niekedy stretol s trémou. Typickým príkladom, všeobecne uvádzaným ako zážitok s trémou, je skúška na škole. Či už sa jedná o maturitnú skúšku alebo o skúšky na vysokej škole. Či už sa jedná o rôzne vystúpenia pred učiteľmi, koncertovanie, prednes, vstup do nového zamestnania alebo iniciálna kontaktáž s partnerom. Ukazuje sa teda, že tréma sa nevzťahuje iba ku bežným, školským, skúškam a predstavuje širší pojem ako pojem predskúškový stav alebo pojem strach zo skúšky. (podľa Kulka, 2003) Z porovnania pojmov tréma, predskúškový stav a strach zo skúšky vyplývajú dve veci:

1. chápe pojem tréma ako širší pojem než ostatné dva: diferencovať ho v tom zmysle, že k typickému napätiu a vzrušeniu, ktoré sprevádza aj predskúškové stavy, sa pripojujú ďalšie stupeň strachu, resp. anticipácia strachu a obáv a považovať potom trému za vystupňovanú formu predskúškového a skúškového stavu. (Kondáš, 1979)

2. Pocity nezávislosti a sloboda rozhodovania sa, ktoré mladý lovek zakúša práve prostredníctvom strednej školy mu umožňujú organizovať si vlastný čas podľa svojich vlastných potrieb. Mnoho študentov má rôznorodé aktivity, je súčasťou mnohých študentských spolkov, či sú súčasťou partnerského vzťahu. Pre tieto možné argumenty sa často krát stáva, že študentova príprava na štúdium stojí v úzadí a termín blížiacej sa skúšky v ňom vyvoláva napätie. Práve preto sa javí ako najvýraznejšia hrozba pre študenta skúška a okolnosti s ňou spojené.

Hlavnými stresormi v prostredí školy, ktoré zároveň sú faktormi konštituujuúcimi trémové stavy, sú podľa Kyriacu (1996):

1. Žiaci so zlými postojmi a motiváciou k práci.
2. Žiaci, ktorí vyrušujú a sú nedisciplinovaní.
3. Časté zmeny vzdelávacích projektov a organizácie školy.
4. Zlé pracovné podmienky.
5. Časový tlak ( zvonenie, kontroly príchodov do triedy ).
6. Konflikty s kolegami (napr. v oblasti odmen a osobných príplatkov).
7. Pocit spoločenského nedocenenia práce učiteľov.

Honzák (2001) uvádza, že udielia trpiaci trémou majú sklon k prehnane pesimistickému posudzovaniu svojich možností a schopností.

Tréma nie je výlučným faktorom zlých emocionálnych stavov študenta, ale v pozadí trémy sa často skrýva nízka sebadôvera a pocity menejcennosti. Tieto môžu byť okrem iného aj výsledkom naucej bezmocnosti. Obavy z vlastného zlyhania, strach z prípadného neúspechu bývajú mnohokrát spojené s nadmerným zameraním na dosahovanie bezchybných výkonov, ktoré spoločnosť, rodina, alebo iní dôležití udielia v živote študenta od neho z rôznych dôvodov očakávajú.

Keďže je tréma nepríjemná, nie je na mieste preceňovať jej dopad na človeka. Tréma vie pôsobiť aj ako eustresor a napomáha k lepšej výkonnosti. Ak si študent z dôvodu trémy zintenzívni prípravu, môže to mať len pozitívny dopad.

Tréma tiež vzbudzuje v človeku pocit zodpovednosti, signalizuje, že sa bude diať niečo dôležité. Hoci sa väčšinou spája s negatívnymi dopadmi, môže mať aj pozitívny vplyv na človeka. V správnej miere pôsobí ako hnací mechanizmus, aktivizuje a povzbudzuje k lepšiemu výkonu. Problém nastáva, ak tento stav zásadným spôsobom ovplyvňuje kvalitu života. Trémisti to veru nemajú ľahké. Ich neschopnosť prekonať stav úzkosti im spôsobuje problémy v komunikácii a často ich oberá o možnosť uplatnenia sa podľa vlastných schopností. Najdôležitejšie postupy na zisťovanie trémy sú:

- sebahodnotiace výpovede o zážitkoch, zmenách a problémoch, ktoré subjekt v takomto stave prežíva,

- psychodiagnostické škály, ktoré štandardným spôsobom zachytávajú stupe trémy a strachu hlavne na základe citových odoziev, ktoré vyvolávajú relevantné situácie, a to bu samým subjektom, alebo vonkajším pozorovateľom,
- pozorovanie vonkajších prejavov a zmien správania počas takéhoto duševného stavu odborným pozorovateľom,
- porovnávanie zmien výkonu v typických bežných a v kriticky závažných situáciách,
- niektoré ukazovatele a miery fyziologických zmien. (Daniel, 1997, s. 183)

Psychické stavy človeka sú odrazom somatických stavov a ovplyvnením tela je možné dosiahnuť ovplyvnenie mentálnych stavov a procesov. Psychické stavy sa dajú ovplyvniť situáciou, vykonávaním činnosti, v jej priebehu, respektíve výsledkami tejto činnosti, ak bola úspešná. Ich bohatým zdrojom je úspech a neúspech. Úspech sprevádza radosť, spokojnosť a pôsobí na študenta skoro vždy povzbudivo. Neúspech, naopak pôsobí frustráciu a vyvoláva nespokojnosť, čo môže niekedy mobilizovať energiu, prekonávanie prekážok. Ale oveľa častejšie demobilizuje alebo vyvoláva tendenciu klásť vinu za neúspech na iných.

Opakovaný, najmä sústavný neúspech pravidelne demobilizuje a vedie k nauce bezmocnosti. Tréma najnegatívnejšie vplýva práve na vyššie psychické procesy, teda na procesy myslenia a logickej pamäti. Stáva sa, že žiak, ktorý sa poctivo pripravoval a dobre ovládal učivo, vplyvom trémy nie je schopný toto učivo pri skúške správne a plynule vybavovať a dostane zlú známku. Negatívny vplyv predskúškového stavu má často nežiaduci následok a vplyv na kvalitu momentálnej odpovede žiakov, ale aj na ich pracovnú schopnosť v ďalšej časti hodiny. (Kulka, 2003)

Je známe, že tréma vystavuje organizmus podobnému stavu ako sa to deje v prípade strachu. Rozdiel je však v tom, že v prípade strachu ide o obrannú reakciu - v podstate o prežitie, a teda o mobilizáciu všetkých síl potrebných k útoku alebo k úteku. Pri tréme sú tieto dve kategórie iba metaforami. Študent rozlišuje, či má nevystúpiť (napríklad na vysokej škole išť na iný termín), ale zabojovať.



## 2.2 Tréma na skúškach a úzkosť

Tradične možno konštatovať, že typický strach zo skúšok je štandardne súasťou intenzívnej trémy, ktorá ich sprevádza. Jeho negatívny vplyv na výkon a negatívne sprievodné príznaky v somatickej oblasti viedli niektorých autorov k tomu, že úplne zamietali skúšky. J. J. Rousseau sa k nim pridal výrokom, že úzkostliví žiaci "*trpia stálym nepokojom, ktorý im nedopriava rados zo života.*" K životu však patrí aj obasný neúspech, resp. striedanie sa úspechu a neúspechu. Strach zo skúšok sa "živí" tendenciou dosiahnuť úspech, resp. tendenciou vyhnúť sa neúspechu, ktoré sú komplikované o akávaniami subjektu v závislosti od predchádzajúcich skúseností. Ide teda skôr o to, aby sa tento strach nezvyšoval stupňovaním napätej atmosféry v priebehu skúšok, ktoré sú bezpochyby potrebné. (Rousseauov citát a odsek: Švingalová, 1999)

Tréma, z hľadiska typológie psychických porúch, nie je patologickým javom, skúšku považujeme v našej kultúre za normálnu, v niektorých prípadoch z toho nadmernú záťaž. Pre študenta je príležitosťou k aktivite, v prípade úspechu tiež pozitívnu životnú skúsenosťou, kvalifikátorom dosiahnutých informácií a v prenesenom význame aj meradlom priebežne dosiahnutého pokroku. V prípade neúspechu zas informáciou o medzerách v obojakávanom poznaní.

Honzák (2001) dodáva, že nároky na výkon skúšky vyžaduje, aby sa táto uskutočnila za optimálnych psychohygienických podmienok. Dôležité je hlavne hľadisko prevencie dysadaptívnych pocitových prejavov, a to nielen preto, že negativizujú práve podávaný výkon, ale aj preto, že môžu negatívne zasahovať do duševnú vyrovnanosť a niektoré zložky harmonického rozvoja žiakovej osobnosti. Zúženie pertraktovania danej problematiky treba spomenúť. (Honzák, 2001)

Chápať trému ako jav diferencovanejší je prvým krokom k tomu, aby sme si uvedomili, čo všetko môže pedagóg ovplyvniť. Hoci sa tréma prejavuje v okamihu asovo späť s vystúpením, nie je to faktor odtrhnutý od pedagogického procesu. Vo vysokej miere je dôsledkom ľudského prístupu učiteľa k žiakovi, jeho metodického postupu a názorov a samozrejme - vzdelania v oblasti psychológie a schopnosti toto vzdelanie uplatňovať v pedagogickej praxi. (Rychlová 2015)

Písomná skúška automaticky vyvoláva "skúškovú atmosféru", zvyšuje napätie, a tým sa stáva sama zdrojom negativizácie výkonu. Je na mieste, aby sa učiteľ pozastavil najmä nad javom, keď celá trieda dosahuje horší výsledok. Príčinou je nevyhovujúce

zostavenie skúšky, nedostatok pochopenie u človeka, zvýšené napätie, prípadne iné, nie subjektívne, faktory.

Skúšanie je jedným zo spôsobov overovania, ale aj upevňovania vedomostí a v tomto zmysle by na neho najskôr mali viac pamätať aj osnovy. Aj skúšanie by sa malo stať nielen zaujímavým, ale aj príťažlivým, pretože psychologicky možno pri ňom uplatniť uspokojenie potreby sebarealizácie, čo sa dá zas využiť ako súčasť školskej psychohygieny.

### **Strach, anxieta a tréma**

Úzkosť (*anxieta*) predstavuje strach neznámeho pôvodu, kedy nevieme povedať, o čom sa vlastne bojíme a obvykle má dlhodobejšie trvanie. Úzkosť môže byť veľkou záťažou a keď prekročí určitú mieru alebo trvá dlhšie, ide už o ťažšiu duševnú poruchu – neurózu.

Podľa Bradleyho (2006), anxieta je naučená reakcia človeka, na rozdiel od základných strachov, ktoré sú nie vrodené. Ak je anxieta naučená, dá sa aj odľadiť. Ak sa zamyslíme, prečo sa vlastne bojíme, tak je to buď zásluha rodičov, ktorí v snahe ochrániť nás v detstve pred nebezpečenstvom nás varovali, upozorňovali, zastráňovali.

Alebo je to naša vlastná negatívna skúsenosť z minulosti. Je to jav do veľkej miery normálny, prirodzený a je spojený s pudom sebazáchovy a tiež s rozvážnosťou a rozumnosťou. (Bradley, 2006)

Normálny strach ako emócia sa môže prejavovať aj navonok – zblednutím, červenáním, triaškou tela alebo hlasu, potením a pod. Pri miernejších strachoch v podobe obáv alebo opatrnosti sa tieto fyziologické reakcie nevyskytujú. Treba povedať, že aj keď je strach nepríjemný, nie je vždy negatívny a zbytočný. Vo svojom pozitívnom zmysle nás môže strach podnecovať k lepším výkonom, k prekonaniu svojej pohodlnosti alebo samého seba. Strach, obavy, tréma, ktoré neblokujú, ale naopak mobilizujú naše sily, vyburcujú nás a dovedú k úspechu, taký strach je užitočný, pozitívny. (Kulka, 2003)

Tréma sa odstraňuje alebo zmierňuje najmä získaním pozitívnych skúseností, úspechov v činnosti, v priaznivej atmosfére, posilovaním odvahy, rozvíjaním schopnosti vedieť ovládať svoje city, vedieť odvrátiť pozornosť od rušivých činiteľov.

## Psychológia úzkosti

Strach, ako som už uviedla, je základná emócia, pocit, ktorý je reakciou na vnímanie loveka nebezpečenstvo. To je zvyčajne spôsobil konkrétny podnet, ako je bolesť, alebo situácie, kedy môže dôjsť k bolesti. Vojak chystal ísť do boja proti neprekonateľnej sile môže zažiť pocit strachu. Deti sa chystajú prijať ostré ihly do ich kože môže mať tiež pocity strachu, rovnako ako sa vyťahujú až do nemocnice.

Úzkosť, na druhej strane je súbor pocitov a správanie spojené s obavami, najmä pre budúce udalosti alebo udalosti mimo osobnej kontroly. To je typicky normálna reakcia na stres a niekedy môže aj pomôcť sa dostať cez ťažšie stresujúcu situáciu. Úzkosť môže vzniknúť tiež v súvislosti, kedy nastáva zlom, aj keď je spojený so všeobecne pozitívnym sledom budúcich udalostí, ako je napríklad prijímanie známy povýšenie alebo sobáš.

Úplne iným problémom je generalizovaná úzkostná porucha, ktorá je diagnostikovaná, keď pocity úzkosti majú tendenciu pretrvávajúť. Pocity a príznaky spojené s úzkosťou zasahujú do každodenného života. Napríklad, kariérne starosti sprevádza normálna úzkosť. Obavy sa môžu stať abnormálnymi, ak sa začnú objavovať nesúvisiace starosti a myšlienky k bodu od ktorého lovek nemôže spať. Lovek stráca koncentráciu stane sa veľmi nervóznym a to aj napriek existujúcej podpore.

## 2.3 Proces zvládania vypätých situácií

V bežnej medziľudskej komunikácii pojem „zvládnu“ znamená vlastnými silami a schopnosťami stať sa na konkrétnu prácu, vedieť si poradiť s určitými úlohami alebo požiadavkami v nejakej situácii. Keď hovoríme o niekom, že dokázal zvládnuť úzkosť, myslíme tým, že bol schopný prekonať, napríklad, bolesť, premôcť vlastnú lenivosť a pohodlnosť, nadobudnúť prevahu nad inými ľuďmi.

V anglickej literatúre sa v tomto význame používa pojem *coping* (z gréckeho slova *colaphos* = priamy úder - direkt - na ucho) a znamená *vedieť si poradiť a vyrovnávať sa s mimoriadne ťažkou, takmer nezvládnuteľnou situáciou, stať sa na nezvyčajne ťažkú úlohu, alebo inak povedané, znamená to s niekým bojovať, doslova „bojovať“, snažiť sa ho premôcť, a tak sa s ním porátať, zvládnuť ho, skrotiť a podrobiť vlastnej vôli - v tom*

*zmysle aj zvládnu životnú krízu, konfliktné napätie a spor nepriateľských síl* (Kivohlavý, 1994, s. 42).

Podľa Gerbovej (2011) Existujú viaceré klasifikácie a kategorizácie copingového správania i copingových stratégií. Vychádzajúc z viacerých členení copingových stratégií a ich orientácie sa v súčasnosti ustálilo toto delenie:

1. orientácia na riešenie problému,
2. orientácia na zvládnutie emócií,
3. únikové reakcie - útek, vyhnutie sa písomke, používanie upokojujúcich látok, popieranie vzniknutej situácie a podobne.

Tento typ reakcie oproti dvom predchádzajúcim, ktoré sú veľmi efektívne, býva adaptívny len zriedka (Stuchlíková, 2005).

Medzi copingové stratégie zaradíme náboženstvo, mentálne vypnutie, akceptáciu, hľadanie inštrumentálnej, sociálnej alebo emocionálnej opory, behaviorálne vypnutie, humor, užívanie alkoholu a drog, plánovanie hľadania riešenia problémov, aktívny coping, coping potlačením, odvedenie pozornosti, ústup do pozadia, sebakritika, konfrontačný spôsob zvládania stresu, obviňovanie iných, hľadanie pozitívnych stránok diania, prijatie osobnej zodpovednosti za riešenie situácie, sebaovládanie, snahu vyhnúť sa stresovej situácii a utiecť z nej, rezignáciu, monitoring (tendenciu vyhýbať sa informáciám o ohrozeniach) a iné. Copingové stratégie reprezentujú teda určité spôsoby správania v rôznych závažných situáciách. Zisťovaním zdrojov na redukciu stresu v kontexte rôznych premenných (pohlavie, osobnosť, zmysel života a podobne) sa venovali niekoľko autorov. Konkrétne mapovaniu akých zdrojov na elimináciu stresu využívajú študenti vybraných odborov sa venovali Balážová, Zakuňanská (2007) a Gerbová (2009). V prvom prípade sa prieskum týkal študentov humanitného a technického študijného zamerania, v druhom prípade Gerbová zamerala prieskum na študentov v odbore psychológia.

Vhodné zdroje pri redukcii stresu sú návykové, transsituačné, relatívne konzistentné vzorce zvládania na behaviorálnej, kognitívnej alebo zážitkovej úrovni, ktoré jednotlivci používajú pri stretávaní sa s internými alebo externými stresormi (Ruiselová, 2006).

Medzi repertoár spôsobov, ktorými sa dá vhodne eliminovať stres, patrí:

1. efektívne hospodárenie s časom,

2. sociálna opora,
3. správne stravovacie návyky,
4. relaxácia (joga, Macháčková relaxačná metóda, Schultzov autogénny tréning, Jacobsonova progresívna relaxácia, meditácia, biofeedback, masáže, bleskové relaxačné techniky),
5. arteterapia, muzikoterapia, tanečná a pohybová terapia,
6. dychové cvičenia,
7. a pozitívne myšlienky. (Podľa Gerbovej, 2011)

Človek sa na svojej životnej ceste ustavične stretáva so situáciami, ktoré svojimi požiadavkami preverujú jeho prispôsobivosť, kladú nároky na jeho psychickú odolnosť a fyzickú zdatnosť. Pre každého jedinca nie je len pasívnou adaptáciou, pasívnym prispôsobovaním vonkajšiemu prostrediu. Predstavuje rozporný proces, v ktorom je jednotlivec neraz nútený aktívne riešiť a efektívne zvládať prelínajúce sa protiklady, neprimerané úlohy, problémové, frustrujúce, konfliktové, deprimujúce, stresové situácie, životné krízy – teda situácie vyvolávajúce psychickú záťaž a stres. Zmeny, ktorými prechádza naša spoločnosť, súvisia s prudkým nárastom situácií záťažových situácií u jednotlivcov i celých skupín.

Medzinárodná komisia UNESCO akcentuje štyri východiskové prvky, ktoré by mali tvoriť základ vzdelávania pre zvládanie vypätých situácií. Sú to:

1. učenie sa poznáva (osvojovať si nástroje napomáhajúce chápať, nadobúdať široké všeobecné poznatky a vedomosti zo vzdelávacích príležitostí počas života – učenie sa učenia);
2. učenie sa konať (prehlbovať schopnosť tvorivo zasahovať do svojho prostredia, tzn. osvojiť si profesijné spôsobilosti, kompetencie vyrovnávať sa s rôznymi situáciami – konštruktívne riešiť a zvládať záťažové situácie, vedieť pracovať v tíme);
3. učenie sa žiť spoločne (dokázať spolupracovať s ostatnými a zúčastňovať sa na všetkých ľudských činnostiach predpokladá vedieť pochopiť iných ľudí, ich vzájomnú závislosť, úctu k hodnotám pluralizmu, vzájomnému porozumeniu a mieru);
4. učenie sa byť (konať s vedomím autonómie, samostatným úsudkom a osobnou zodpovednosťou, rozvíjať osobnostný potenciál – pamäť, myslenie, zmysel

pre estetiku, fyzické vlastnosti a komunikačné spôsobilosti) (Delors, 1997).

Človek nemôže vždy ovplyvniť životné situácie, ktoré ho stretnú, ale môže ovplyvniť to, ako o týchto udalostiach uvažuje a ako s nimi zaobchádza. Veľmi zjednodušene môžeme teda povedať, že tak, ako môžeme v každom spôsobe myslenia a svojmu životnému postoju ochoreť, môžeme sa ich prostredníctvom uzdraviť. Proces zvládania by sa mali učiť už študentmi v školách. Záťažové situácie sa oddeľujú hlavne pri rýchlych a silových športoch, ktoré vyžadujú veľa energie, ako je napríklad tenis, squash, nohejbal, alebo horolezectvo. Aj k týmto činnostiam by sme mali deti viesť už od malička. Proti vypätým situáciám je dobré:

- znížiť vysoké ideály,
- stanoviť si priority v živote,
- vytvoriť si dobrý plán pre svoje činnosti,
- zaradiť do činnosti prestávky,
- hľadať emocionálnu podporu v okolí,
- hľadať rovnováhu medzi školou a osobným životom (Bartáková, 2010, s. 69).

Veľký okruh preventívnych možností predstavujú intervenčné programy rozvíjajúce konštruktívne riešenie a zvládanie záťažových situácií. V rámci celoživotnej prípravy ľudí na život a starnutie potvrdzujú svoju opodstatnenosť.

## **Praktická obrana pred stresom**

Praktická obrana pred stresom môže pozostávať:

1. Zmenu na strane záťaž. Pritom táto môže byť objektívna a subjektívna. Objektívna zmena na strane záťaž znamená, že sa snažíme zmeniť stresovú situáciu, svoje postavenie. Napríklad ak je pre mňa práca zdrojom mimoriadneho stresu, nechám ju, odídem. Keď ma zaťažujú domáce povinnosti a práce, pokúsim sa ich rozdeliť medzi členov rodiny. Subjektívna zmena na strane záťaž znamená zmenu pohľadu – brať veci viac pokojne, bez zveličovania, dramatizovania. Veľmi pomáha nadhľad, humor. Nič sa nestane, keď niečo nebude urobené, keď nebudem vo všetkom perfektný. Pozor však na to, aby sme ako pštros nestrkali hlavu do piesku pred skutočnými problémami, ktoré vyžadujú skutočné riešenie.

2. Pokúsi sa o zmenu v zdrojoch síl a na seba. Tu je možné zvýšiť svoju schopnosť brániť sa samotnému stresu a jeho negatívnym dôsledkom. Môžeme sa na závažné situácie do istej miery pripraviť.

Je možné napríklad zvýšiť svoju informovanosť o situácii, zvažovať možnosti postupu, získavanie a nacvičovanie potrebných spôsobilostí. Je možné tiež zlepšovať, respektíve osvojovať si aj všeobecnejšie stratégie, napríklad time management, hovoriť nie, nadväzovať kontakty, oddychovať – koníky, šport.

Existujú aj špeciálne metódy a techniky slúžiace na uvoľnenie poas stresu nahromadenej a nevybitej energie – najmä rôzne podoby relaxačných cvičení. Relaxačné cvičenia môžu byť fyzické alebo mentálne. Podstatou fyzických je regulované dýchanie, vedomé napínanie a uvoľňovanie svalstva. Vychádza sa z toho, že psychické napätie je sprevádzané aj napätím svalstva. Ak sa nám podarí uvoľniť svaly, zníži sa aj duševné napätie. Mentálne relaxačné cvičenia pracujú s predstavivosťou (navodzovanie príjemných upokojujúcich predstáv ako napríklad vlniace sa oblie, autosugesciou (navodzovanie nejakých stavov ako napríklad chladné élo) a autoprogramovaním (pokyny týkajúce sa fungovania po relaxácii ako napríklad keď vstanem, budem plný energie a s radosťou sa pustím do učenia).

## **Stres a životné vyčerpanie**

Stres škodí zdraviu a veľká stresová záťaž už zdravie poškodzuje výrazne: lovek sa prehadzuje na posteli, nemá chuť do jedla, práca sa „vleie“, prevažuje dráždivosť a vytráca sa potešenie zo všetkého, o lovek predtým robieval. Ak stres pretrváva, lovek sa môže telesne i duševne vyčerpať. V uplynulých rokoch sa pre následky takéhoto stresu zaužíval pojem životné vyčerpanie, respektíve vyhorenie. Vyhorenie udi sa s ťažujú na nízku výkonnosť, stratu záujmov, nedostatok energie, ponurú a depresívnu náladu a zlý spánok. Závažné formy životného vyčerpania môžu viesť až k infarktu.

udia vyznačujúci sa smútkom, ktorý býva sprevádzaný vyčerpaním a stratou libida, sa vystavujú vysokému stupňu ohrozenia infarktom. Takýchto udi ich stav vlastne „predisponuje“ k infarktom.

Stres sa oraz viac definuje aj ako stav nastávajúci následkom okolností a udalostí, ktoré sú mimo kontroly, ktoré sa vymknú z rúk, alebo s ktorými sa dá ťažko vyrovnávať, alebo sa nedá vyrovnávať vôbec. Akonáhle dosiahneme určitý stupeň kontroly,

cítíme, že stres zvládame, sme pánmi situácie a všetko bude mať dobrý koniec.

Získanie a udržanie kontroly nad stresom býva často ťažké, pretože si vyžaduje predchádzajúce skúsenosti s podobnými stresovými situáciami a dobré techniky zvládania, copingu. Tým sa však nedá povedať, že zvládnuť stres sa nemôžeme naučiť. Tento fakt vyvracajú aj desiatky programov s ubúdajúcim zvládanie stresu. Príklady vyrovnávania sa so stresom sú všade okolo nás, často si stačí spomenúť na vlastné skúsenosti.

Ak sa podráždenie alebo stres stávajú chronickými, čiže dlhodobo pôsobiacimi, môžeme sa pokúsiť zo situácie uniknúť, utiecť alebo jednoducho rozhodnúť pre inú aktivitu. Napríklad rodičia, ktorí sú na dovolenke s deťmi, sa môžu pokúsiť vyhnúť sa hluku – stresoru a vybrať si na stanovanie tichšie miesto, v noci si dať do uší vaty alebo pred spánkom si dať pohárik silného nápoja, pričom sa deti môžu naháňať na diskotéke ako koľko len chcú. Inými slovami, každému z nás vyhovuje určitý konkrétny stupeň stimulácie stresu a presvedčenie, že situáciu sme schopný kontrolovať.

Dobrou technikou pre zvládanie stresu je aktívne hľadanie riešenia problému a v prípade potreby požiadať o pomoc. Riešenie problému na vlastnú päsť môže viesť k vášmu uspokojeniu, ale môže byť namáhavejšie a človek ho nemusí sám zvládnuť. Na druhej strane, aktívny prístup nám môže pomôcť vyrovnať sa so stresom a môže ho aj redukovať. Druhou dobrou technikou zvládania stresu je požiadať o pomoc. Ak záležitosť nemôžeme vyriešiť vlastnými silami, môžeme ísť za terapeutom. Terapeut nás naučí techniky získavania kontroly nad stresom, ktorý nám spôsobuje problémy. Kontrolu musíme samozrejme získať sami, terapeut za náš problém nevyrieši. Často nás však môže k riešeniu nasmerovať.

Ďalším krokom pri zvládaní stresu je hľadanie sociálnej podpory v rodine alebo v kruhu priateľov a známych. Podpora od ostatných je efektívnym spôsobom znižovania alebo úplného eliminovania stresu. Môže sa stať aj pravý opak. Problémy s ostatnými – či už je to náš partner, rodina, alebo kolegovia – sú pre mnohých ľudí tým najväčším stresorom. Sociálnu podporu využívajú hlavne ženy. Majú širší okruh priateľov a známych ako muži a sociálnu podporu zväčša aj častejšie poskytujú. Možno práve na základe ich rozsiahlejšej sociálnej siete sa ženy v porovnaní s mužmi častejšie sťažujú na zdravie, zároveň sa však častejšie dožívajú vyššieho veku. Inými slovami, obrátiť sa na priateľov a známych pri zvládaní stresu môže byť efektívne.

Keď sa ľudia môžu spoľahnúť na podporu priateľov a známych, znižuje sa riziko úmrtia vo všeobecnosti a konkrétne riziko úmrtia na kardiovaskulárne choroby. Podpora



blízkych priateľov a známych môže rovnako zlepšiť náš emocionálny stav po absolvovaní choroby, a tým posilní imunitný systém. Útechy, rady a pomoc od našich blízkych sú preto pomerne cenné a prospeievajú nášmu zdraviu.

Istý význam majú pripisujú takisto osobným kontaktom. Medzi najpríjemnejšie každodenné zážitky najčastejšie patrí interakcia s partnerom a interakcia s priateľmi a známymi.

## 2.4 Odolnosť pred skúškami u stredoškolských študentov

Aby sa človek stal odolným voči strachu a tréme je potrebná prevencia, ktorá dopomáha k odolnosti jednotlivca. Podstatou zvládania závažných situácií je reagovanie človeka na náročné životné situácie, útokom alebo únikom, od ktorých závisí reagovanie, rôzne kompenzácie, úniky do horlivej činnosti alebo opakované pokusy o prekonanie prekážok. Človek prechádza rôznymi fázami, v ktorých sa stretáva s rôznymi predstavami pre zanechanie úsilia, rezignáciou, únikom do fantázie, nečinnosťou, alebo privolaním si choroby. (Bratská, 2001)

Poznáme štyri stratégie zvládania závažných situácií:

- stratégia ahostajnosti (apatie),
- stratégia vyhnutie sa pôsobeniu (škodliviny),
- stratégia napadnutia útokníka,
- stratégia posilňovania vlastných zdrojov sily

V súvislosti s odolnosťou voči stresu je využívané označenie nezdolnosť už v pojmoch *resilience*, ktorá predstavuje nezlomnosť a rýchlu schopnosť spať sa po nepriaznivej situácii alebo v pojmoch koherencie a *hardiness*. Nezdolnosť v zmysle koherencie; *sense of coherence*, ktorého autorom je Antonovsky predstavuje osobnostný rys, charakterizovaný zmyslom pre integritu a súdržnosť. Predstavujú ho tri charakteristiky:

- a) zrozumiteľnosť (comprehensibility) – umocňuje človeku chápať okolitý svet ako usporiadaný a zrozumiteľný
- b) zmyslupnosť (meaningfulness) – predstavujúca motivačné zameranie danej osoby k jej životnému cieľu, na základe ktorého sa situácia javí buď ako zmysluplná alebo nezmyselná

- c) zvladnute nos (manageability) – predstavujúca percepciu možností, ktoré má daná osoba k dispozícii. Ľudia s vyšším *sense of coherence* zvládajú stres a životné ťažkosti lepšie. (Kivohlavý, 2001)

Medzi ďalšie faktory, ktoré napomáhajú pri lepšom zvládaní ťažkostí, patrí vnímanie osobnej zdatnosti, ktoré predstavuje mimoriadne obranný faktor proti stresu; optimizmus, extroverzia, kladné sebahodnotenie, sebadôvera; a rovnako aj kontrola, rozlišujúci ľudia s interným a externým miestom kontroly, ohniskom riadenia činností. (Holahan, 1987)

### 3 EMPIRICKÝ VÝSKUM

Správanie loveka prejavované emóciami spôsobuje, že sa nedokáže jedinec dostatočne kontrolovať. Miera sebavedomia súvisí aj s trémou, kde pri jej prejave dochádza k zhoršenej pozornosti a negatívnemu vplyvu na myslenie a pamäť. Tréma je úzko spätá so strachom. Strach je bežný psychologický jav, ktorý pozná každý z vlastnej skúsenosti. Navyše je ho možné považovať za jednu zo základných ľudských emócií, ktorá je transkultúrne rozpoznateľná všetkými ľuďmi na svete, nezávisle na vzdelaní, výchove a sociokultúrny kontext. Strach je vždy negatívny pocit, pretože umožňuje vznik frustrácie. Ako emócia je prenositeľná odpozorovaním. Ľudia sa na prejavy strachu citliví a v prípade, ževidia strach, vo zvýšenej miere majú tendenciu mu sami podliehať. Z charakteru strachu vyplýva, že organizmus viac menej predpokladá neúspech v činnosti, ktorá je motivovaná strachom. Strach motivuje konanie, ktorého výsledkom je únik z telesnej alebo psychicky ohrozujúcej situácie. Ide v podstate o zážitok z nebezpečnej situácie. Každý jednotlivec je iný a u každého stres a tréma môže vyvolávať niečo iné a každý iným spôsobom dokáže tieto situácie, lepšie či horšie, zvládnuť.

#### 3.1 Výskumný problém

Doba sa postupne stáva náročnejšou a na študentov sú kladené tiež vyššie nároky, nie len v nutnosti kumulovať poznatky, ale tieto aj posúvať ďalej, prezentovať, zapracovávať do širších celkov. V tomto zmysle, aj keď je často kritizované, že v rámci vzdelávania sa nejde do prílišnej hĺbky, na druhej strane záber je oproti minulosti oveľa širší. Edukácia vyžaduje viac rokov systematického štúdia, multidisciplinárnosti a prelýnanie expertíz vyžadujú, aby lovek študoval aj viac odborov, kým dosiahne určitý stupeň erudície.

Vynaložením vyššieho úsilia dochádza u jedincov k závažným situáciám, ktoré ak lovek berie zodpovedne dostaví sa strach zo zlyhania, ktorý ak pokračuje vedie k stresu, ten zas ku znižovaniu výkonnosti, čo má zas za následok ďalší strach zo zlyhania, uchyľovanie sa k poverovému konaniu a ďalšiemu stresu, ktorý môže viesť ku depresiám, skratovému chovaniu, krízovým situáciám a perspektívne aj k ľudským tragédiám.

Napríklad študent, ktorý si verí a o akáva úspešné zvládnutie vystúpenia, bude pravdepodobne pociťovať menšiu trému ako študent o akávajúci neúspech. Pri ňom rozdiel nemusí byť podložený schopnosťou kumulovať vedomosti, inteligenciou alebo

usilovnosťou pri štúdiu, ale čím alej, tým viac skôr osobným pohľadom na život, silou presvedčenia o vlastných schopnostiach, schopnosťou sa motivovať a prekonávať prekážky, ako aj silným referenčným rámcom optimizmu.

Svojím výskumom som chcela zistiť, ako sa prejavuje strach a tréma u stredoškolskej mládeže pod vplyvom rôznych situácií.

Na základe vymedzenia problému sme si stanovili výskumné ciele, ktoré spomeniem nižšie aj s ich obmedzeniami a dôvodmi pre tieto. Na vykonanie výskumu som si zvolila kvantitatívny výskum, čo je metóda štandardizovaného vedeckého výskumu, podložená objektivistickou paradigmou, s dôrazom na numerické výsledky, ktoré následne interpretujem. Výskum na odporúčanie vedúcej záverečnej práce realizujem formou dotazníka s uzavretými otázkami, s možnosťami odpovedať na základe Likertovej škály na stupnici 1-5, kde 1 znamená najmenej závažný vplyv (strach), 5 najviac. Dotazník používam štandardizovaný, s 31 otázkami. Oslovených bolo 25 študentov jednej strednej školy, v štyroch ročníkoch. Vzhľadom na jednoduchosť otázok sa na vyplnenie dotazníka nepresiahol 15 minút. Respondenti mali možnosť vybrať vždy jednu z uvedených možností, ktorá najviac vystihovala ich pocity. Nevyplniť otázku nebolo možné.

Vypracovanie výskumu som robila za pomoci tabuľkového procesa MS Excel 2010 s doplnkom Data Analysis. Softvér mám požičaný od kamaráta.

### **3.2 Výskumné ciele**

Zadaným cieľom výskumu je sledovať strachy, klasické (fóbie), sociálne strachy s dôrazom na trému a strach zo skúšky u stredoškolských študentov. Cieľom je sledovanie oblastí strachov a intenzity prežívania vzhľadom na druh strednej školy, vek a pohlavie študentov.

#### **Hypotézy**

H1: Predpokladáme, že študenti sa nebudú líšiť v prežívaní klasických strachov (fóbií) v závislosti na veku  $H_{1a}$ , pohlaví  $H_{1b}$  a fakulte (školy).

H2: Domnievame sa však, že v prežívaní sociálnych s skúškových strachov sa študenti budú líšiť vzhľadom na vek. Mladí študenti (1-2 ročník) budú prežívať vysokú mieru strachu v porovnaní so staršími študentmi.

### **Realizácia výskumu**

Vo svojom výskume som oslovila dotazníkom študentov strednej školy /názov/. Do výskumu boli zapojení študenti vo veku 15-23 rokov, pričom ich vek nebol verifikovaný a títo mohli uviesť vymyslený údaj. Študenti navštevovali prvý až štvrtý ročník strednej školy. Práve umiestnenie v ročníku slúžilo ako hodnotiaci kľúč, keďže podla školského systému v Slovenskej republike môže byť študent druhého ročníka fyzicky starší, ako študent štvrtého ročníka. Možno teda povedať, že zohľadnený vek nie je fyzickým vekom, ale mentálnym vekom, keďže predpokladám, že okolie ovplyvňuje správanie človeka. Tento limitujúci faktor musí byť zohľadnený v prípade, že sa môj výskum stane súčasťou širšieho výskumného projektu.

### **Dizajn výskumu**

Samotný dotazník je štandardizovaný a je súčasťou psychodiagnostického kompendia. Je to dotazník T-85 KSAT merajúci škálu klasickej sociálno-situatívnej anxiety a trémy. Testované sú prejavy (K) fóbií, (S) strachu zo zvládnutia spoločenských situácií a (T) trémy. Dizajn je ortodoxný, vychádzajúci z metodológie používanej už v šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia. Otázky sú uzavreté, dopĺňajúca interpretácia subjektu nie je povolená. Test nezahŕňa modernejšie poznatky, napríklad o naucej bezmocnosti.

Test sa zameriava na subjektívne hodnotenie vonkajšieho prejavu. Nie je zohľadnený rozdiel medzi fyziologickými a podmienenými príčinami. Test som vyhodnotila podľa testovej príručky Ondreja Kondáša (2007).

### **Formálne požiadavky a realizácia**

Škála klasickej sociálno-situatívnej anxiety a trémy je sebahodnotiacia škála, ktorá umožňuje diferencovať klasické strachy (fóbie), strachy v sociálnych, interpersonálnych

situáciách a trému. Zachytáva oblasť a stupeň negatívneho citového reagovania na vybrané typické objekty a situácie, ktoré môžu evokovať obavy a strach (anxieta). KSAT je teda metóda na zisťovanie výskytu a miery subjektívne nepríjemných zážitkov predmetného a situačného strachu vyvolaného objektami klasických fobií sociálne-interpersonálnymi situáciami a situáciami trémy (strachu zo skúšky). Obsahuje 31 položiek v troch verziách:

- Forma A pre deti a mládež (ktorý som použila ja),
- Forma B pre dospelých
- Forma C pre telesne chorých

Všetky 3 formy tvoria obsah testového zošita. Dosiahnutý výsledok dáva orientačné skóre pre jednotlivé škály – oblasti (tj. pre K- klasické strachy, pre S – sociálne, interpersonálne situácie a pre T – trému) i celkový výsledok globálneho kvantitatívneho hodnotenia. Uplatňuje sa vo výskume i v psychologickej praxi. Test umožňuje skupinové aj individuálne použitie, ja som testovala subjekty individuálne.

Test mi vyplnilo dvadsať päť študentov štyroch ročníkov. Výsledky môžu byť ovplyvnené nízkou motiváciou študentov riešiť test.

Otázka \ Vek			15	16	16	16	16	19	18	18	17	17	17	17	18	18	18	18	17	17	23	19	19	19	20	19	20
č.	typ	Znenie otázky \ ročník	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
1	k	Byť úplne sám	3	2	5	5	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	5	4	4	5	3	2	5	1	3	4	5
2	k	Búrka, silno hrmí a blýska sa	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	5	1	2	2	5
3	t	Vystupovať na školskej slávnosti	5	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2
4	s	Posmievať sa ti	4	4	2	3	3	2	3	2	4	3	2	1	2	4	4	1	2	1	4	5	4	2	2	2	3
5	t	Hovoriť s riaditeľom školy	2	3	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
6	k	Hučanie sirény	1	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2
7	s	Stretnúť odporných ľudí	1	2	5	2	4	1	1	2	1	1	1	2	1	5	1	4	3	1	4	1	2	2	1	2	3
8	k	Ísť k zubárovi, na zákrok	1	4	3	1	2	1	4	1	5	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	4	2	5	1	3	5

9	s	Prísť medzi cudzích, neznámych ľudí	4	4	2	1	3	2	4	1	2	2	1	4	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2
10	s	Vidieť zlostiného, nahnevaného človeka	3	5	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	3	2	2	1	3	2	4	1	2	2	2
11	k	Pozerať sa dole z veľmi vysokej veže	4	2	2	2	2	2	1	1	3	1	3	4	2	2	1	2	2	1	3	3	5	1	1	5	5
12	s	Kritika, vytýkanie niečoho	3	3	2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	4	2	3	1	3	2	1
13	s	Lúčiť sa s rodičmi	1	5	5	1	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	4	1	2	5	1	2	5	3
14	k	Vidieť krv	1	5	3	1	1	1	2	1	1	3	1	4	2	4	2	5	2	1	2	1	5	1	2	2	4
15	t	Ísť niečo vybaviť do zborovne	4	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	3
16	k	Vidieť požiar	4	4	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	2	4	4
17	s	Vidieť ľudí, ktorí vyzerajú ako lumpi, zloději	4	5	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4
18	s	Odlúčenie od kamarátov	4	5	4	3	2	2	2	2	2	3	1	4	1	1	2	3	3	5	3	2	5	1	1	5	5
19	k	Vidieť myš, beží k tebe	1	2	5	2	2	1	1	2	2	1	5	1	1	4	1	1	2	3	3	3	5	1	1	5	1
20	s	Dávajú ti najavo, že sa im nepáči, čo robíš	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3
21	k	Byť v tme	3	5	4	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	4	1	1	4	3	5	1	1	2	3
22	t	Hovoriť s 2-3 neznámymi ľuďmi	4	5	1	1	4	2	3	1	4	1	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2
23	t	Hrozí ti neúspech, zlyhanie	5	4	2	4	3	2	1	2	2	3	1	4	3	3	2	4	3	2	2	2	4	1	4	3	3
24	s	Ignorujú ťa	3	4	3	5	3	2	1	2	2	5	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	5	1	4	3	4
25	t	Odpovedať na hodine	4	5	2	3	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	4	3	1	1	2	2	4
26	t	Odpovedať na hospitácii riaditeľa školy	3	4	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	4

27	k	Myšlienka, že vážne ochorieš	4	5	3	5	1	1	2	2	3	4	1	4	1	3	5	5	4	4	2	5	5	1	4	3	5
28	t	Dívajú sa na teba, keď niečo robíš, pozorujú ťa pri práci	5	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	5	2	1	1	2	4	4
29	k	Cestovať lietadlom	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2	5	2	1	3	1	1	1	4	1	1	2	1	1
30	t	Recitovať básne na slávnosti	5	4	2	2	3	3	2	1	2	1	4	2	2	1	1	2	1	1	5	4	1	1	1	2	5
31	k	Vidieť hada	2	2	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	1	3	1	1	3	5	1	2	5	4

Tab. 1: Spracované dotazníky KSAT

## Spracovanie výskumu

Ako som už uviedla, z testu som z dôvodu zvýšenia plausibility vyala dolný a horný extrém odpovedí. Podľa príručky sú osoby s celkovou výškou skóre do 55-65 bodov osobami asymptomatickými. Anxieta u nich nie je osobným problémom. Testovaného, ktorý uviedol odpovede vedúce k hodnoteniu 38 bodmi som preto vyradila. Na opačnej strane spektra skórovala respondentka so 114 bodmi, pričom hodnoty od nad 100-110 sú považované za abnormálne zvýšenie anxiety. Dovolím si pochybovať, že uvedené hodnoty korešpondujú s realitou a ich vyradenie preto zvýši internú validitu môjho výskumu.

spolu	k-škála	s-škála	t-škála	pohlavie	ročník
114	43	40	31	z	1
102	44	30	28	z	4
97	49	35	13	z	4
94	28	29	37	m	1
88	28	29	31	m	3
82	37	28	17	z	4
77	32	28	17	m	1
77	33	26	18	z	3
77	33	23	21	m	3



74	29	26	19	z	2
70	28	22	20	z	1
70	20	27	23	m	1
68	29	23	16	z	2
66	24	21	21	z	2
65	29	19	17	z	2
61	26	24	11	m	3
59	24	19	16	z	4
55	19	23	13	z	2
55	20	14	21	m	2
55	22	19	14	m	3
53	19	16	18	z	2
52	15	18	19	m	2
52	21	17	14	z	2
50	17	18	15	m	2
38	16	12	10	m	4
	626	534	439		
výskyt	52,16667	53,4	48,77778		

Tab. 2: Vy atie dolného a horného extrému.

Dizajn testu je z minulého storočia a predpokladá, že stupeň anxiety u adolescentných mužov a žien bude významne odlišný.

Rozdelenie je nasledovné: stupeň 1, do 55 bodov muži, do 65 bodov ženy, stupeň 2, do 70 bodov muži, do 80 bodov ženy, stupeň 3, do 85 bodov muži, do 95 bodov ženy, stupeň 4, do 100 bodov muži, do 110 bodov ženy, stupeň 5, nad 100 bodov muži, nad 110 bodov ženy.

Musím doplniť, že test vznikol v dobe, kedy mladí muži boli pripravovaní na službu obrany vlasti, indoktrinovaní že ich „poslaním“ je chrániť pokojný spánok žien, ktoré v tej dobe boli vychovávané k pasívnejšej úlohe súdružiek-matiek. Z dnešného pohľadu vyzerá až komicky, ak sa od žien očakáva vyššia plachosť pri komunikácii s riaditeľom školy (čo je ekvivalent druhostupňového nadriadeného) alebo pri prednese.

Z malej predloženej vzorky nemôžem potvrdiť, že by existoval významný rozdiel vo vyhodnocovaní testu na základe pohlavia. **Odmietam preto hypotézu  $H_{1b}$ .** Môj

výskum však môže **potvrdiť rozdielnosť výsledkov vzťahov na mentálny vek, pod a hypotézy  $H_{1a}$ , ktorú potvrdzujem**, ako je ukázané nižšie.

stupeň anxiety	mladší	starší	spolu
1	7 z 14	2 z 8	9
2	5 z 14	1 z 8	6
3	1 z 14	1 z 8	2
4	1 z 14	3 z 8	4
5	0 z 14	1 z 8	1

Tab. 3: Distribúcia odpovedí pod a stupňa anxiety

To, že stupeň anxiety nekopíruje Gaussovku krivku, pripisujem malému štatistickému súboru. Navyše, starších študentov bolo skoro o polovicu menej ako mladších (osem proti štrnástim), o čom znovu svedčí interpretáciu poznatkov. Tria starší študenti so stupňom anxiety 4 menia pomer mladších ku starším tak, že zdanlivo starší študenti uvádzajú vyšší stupeň anxiety. Na druhej strane, z tabuľky 2 vidno, že u týchto troch respondentov sa jedná o klasické fóbie, nie o trémy alebo o zvládanie sociálnych situácií. Je zrejmé, že pribúdajúcimi sociálnymi interakciami sa mladí ľudia lepšie vyrovnávajú so sociálnymi skúsenosťami. Naopak, klasickým fóbiám sa stále nevenuje dostatočná pozornosť a nie sú nijakým spôsobom kompenzované alebo riešené počas výchovy adolescentov. Odpovede týchto troch študentov interpretujem ako náhodný jav, ktorý neodporuje predpokladom.

Internú validitu štatistického súboru som alej testovala jednofaktorovou variančnou analýzou. Na základe tejto som overila, že stredná hodnota súborov odpovedí na rôzne typy anxiety u študentov nekorešponduje na rozumnej hladine spoľahlivosti. Neexistuje teda žiadny vzťah medzi rôznymi typmi anxiety. Nedá sa tvrdiť, že niektorí ľudia by mali zásadne viac inklinovať k strachu z rôznych vecí. Naopak, aj prítomnosť fóbie nemusí znamenať, že by daný respondent musel automaticky trpieť strachom zo spoločenskej interakcie, alebo trémou.

Anova: Single Factor						
SUMMARY						
<i>Groups</i>	<i>Count</i>	<i>Sum</i>	<i>Average</i>	<i>Variance</i>		
k-škála	25	685	27,4	79,5		
s-škála	25	586	23,44	42,67333		
t-škála	25	480	19,2	43,16667		
ANOVA						
<i>Source of Variation</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P-value</i>	<i>F crit</i>
Between Groups	840,8267	2	420,4133	7,62816	0,000989	3,123907
Within Groups	3968,16	72	55,11333			
Total	4808,987	74				

Tab. 4: štatistická významnosť pod a anxiety

Pre overenie som skontrolovala vzťah (regresiu) medzi fóbiami a strachom zo spoločenských situácií. Požadovaná hodnota P (0,77) oveľa prekročuje nájdenú (0,0000005), preto môžeme konštatovať, že neexistuje súvislosť medzi rôznymi typmi strachov v mojom štatistickom súbore.

SUMMARY OUTPUT								
<i>Regression Statistics</i>								
Multiple R	0,820951403							
R Square	0,673961206							
Adjusted R Square	0,659785607							
Standard Error	5,20067729							
Observations	25							

ANOVA								
	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Significance F</i>			
Regression	1	1285,9179	1285,91798	47,5437525	4,97251E-07			
Residual	23	622,08201	27,0470442					
Total	24	1908						
	<i>Coefficients</i>	<i>Standard Error</i>	<i>t Stat</i>	<i>P-value</i>	<i>Lower 95%</i>	<i>Upper 95%</i>	<i>Lower 95,0%</i>	<i>Upper 95,0%</i>
Intercept	1,134822684	3,9486548	0,28739475	0,77638356	7,03359225	9,30323762	7,03359225	9,30323762
s-škála	1,120528042	0,1625084	6,89519779	4,97251E-07	0,78435366	1,45670242	0,78435366	1,45670242

Tab. 5: test štatistickej závislosti rôznych typov anxiety

Pri skúmaní závislostí rôznych typov anxiet možno vidieť (podľa tabuliek 2 a 6a a 6b) vplyv veku na odpovede. Kým u mladších študentov je hodnota trémy priemerne 3,0 bodov, u starších študentov je to len 1,9. Na druhej strane, hodnota anxiety pri klasických fóbiách je nižšia iba nepatrne. U mladších študentov je hodnota 2,7, u starších 2,5. Pri strachu zo sociálnych situácií sa hodnota tiež mení výraznejšie, zo 3,0 u mladších na 2,3 u starších študentov. Tieto fakty možno interpretovať v súlade s predpokladmi, že klasické strachy (fóbie) sú častejšie stále-prítomné v živote človeka, kým zvládanie sociálnych situácií a trémy sa človek vie naučiť. V tomto zmysle potvrdzujem a prijímam hypotézu H2 s dodatkom, že môj výskum potvrdil, že prežívanie strachov zo skúšky sa líši vekom. Túto hypotézu však nemôžem potvrdiť v tom, že by existoval signifikantný rozdiel vzťahom na pohlavie respondenta.

anxieta	k-škála	s-škála	t-škála	pohlavie	ročník
102	44	30	28	z	4
97	49	35	13	z	4
88	28	29	31	m	3
82	37	28	17	z	4
77	33	26	18	z	3
77	33	23	21	m	3
61	26	24	11	m	3
59	24	19	16	z	4

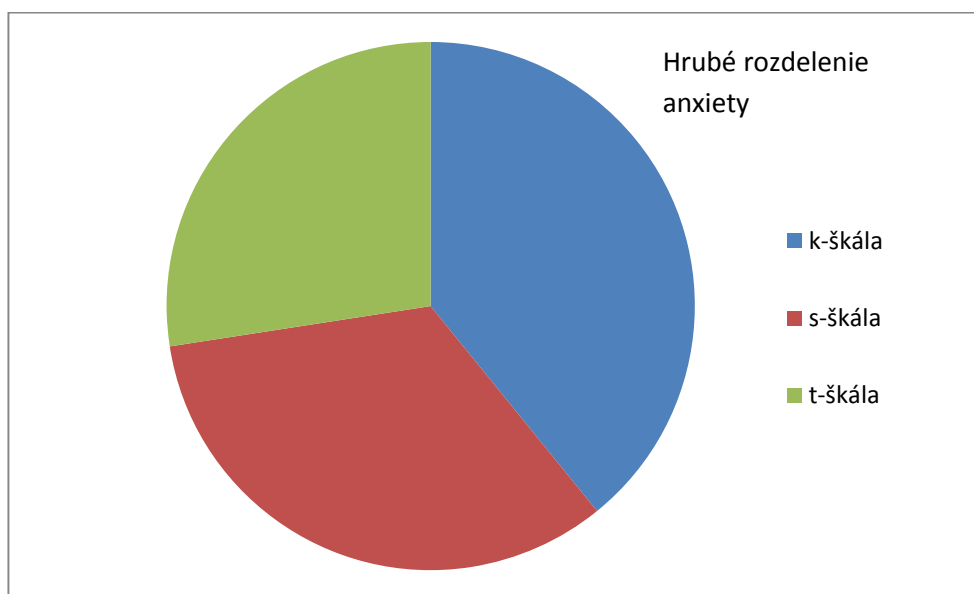
55	22	19	14	m	3
Úhrnom	296	233	169	m	
Relatívna	24,66667	23,3	18,77778		

Tab. 6a Distribúcia anxiety pri starších ročníkoch

anxieta	k-škála	s-škála	t-škála	pohlavie	ročník
94	28	29	37	z	1
77	32	28	17	z	1
74	29	26	19	m	2
70	28	22	20	z	1
70	20	27	23	m	1
68	29	23	16	z	2
66	24	21	21	m	2
65	29	19	17	z	2
55	19	23	13	z	2
55	20	14	21	m	2
53	19	16	18	z	2
52	15	18	19	m	2
52	21	17	14	m	2
50	17	18	15	z	2
Úhrnom	330	301	270		
Relatívna	27,5	30,1	30		

Tab. 6b Distribúcia anxiety pri mladších ročníkoch.

### 3.3 Interpretácia výsledkov



Obr. 1: Grafické znázornenie rozdelení anxiety: pri študentoch stredných škôl výrazne neprevyšuje žiaden konkrétny typ anxiety.

Vyhodnotením získaných výsledkov sme došli k záveru, že stredoškolská mládež prežíva v nižšom veku častejšie strach zo spoločenských interakcií a trémy, ktorý postupne mizne. Najviac respondentov reflektovalo strach zo samoty. Môžeme predpokladať, že strach zo samoty (74 bodov), respektíve zo straty kamarátov (71 bodov) je častejší v nižšom veku, po dosiahnutí stredného veku, keď je človek lepšie pripravený na život, sa jeho význam znižuje a tento sa potom bude zvyšovať v starobe. Významným strachom je aj strach z ignorácie, čo možno pripísať dnešnej mediálnej dobe, kedy je bezvýznamnosť človeka horšia ako choroba.

Mladým človekom robí problém im robiť aj ak sa im niekto posmieva, pri odpovedi na vyučovacej hodine pri tabuli, či akvidia myš, alebovidia zlostného človeka, čo tvorilo väčšiu polovicu odpovedí respondentov. Strach a obavy im robí aj ak im hrozí neúspech alebo zlyhanie alebo z recitácie básne pri nejakej príležitosti. Opakovanou situáciou, že respondenti nemajú strach je v situáciách, ak prídu medzi cudzích ľudí, pri pohľade dole z výšky, z búrky. Dnešná doba poskytuje dostatočný pocit bezpečia, aby sa človek nebál prírodných úkazov, navyše sú veľmi módna vlna spojená adrenalínovými zážitkami, lezením po skalách, vysokohorskou turistikou, lietaním na bezmotorových lietadlách a podobne vytvára spoločenský tlak proti vrodeným pudom, akým strach z výšok je.

Strach z výšky je špecifický, keďže v ľudskom mozgu je imprintovaná obava z pádu, ktorá však je spojená so silným citom pre získanie uistenia, že nič nehrozí. Testy na novorodencoch ukázali, že týmto prestáva vadiť pohľad do hĺbky, ak sa na ne im blízka osoba (matka, opatrovateľka) usmeje.

Študenti neuvádzajú obavy nemajú ani akvidia požiar, či tmuv noci, alebo akvidia krv.

### 3.4 Návrhy a odporúčania

Z výsledkov sme došli k týmto návrhom a odporúčaniam:

- Sociálna opora - blízkosť dôvernej osoby (členovia rodiny, spoluiači)
- Stanovenie si priorit - vhodné je vypracovať si asový plán a nezabúdať na oddychové prestávky.
- Eliminovať negatívne myslenie - nestrácať čas zaoberaním sa tým, čo sa nám nepodarilo a utová sa, ale predovšetkým myslieť na dosiahnuté úspechy a vychutnávať to, čo má preloveka hodnotu.
- Naučiť sa hovoriť „nie“- správať sa asertívne a venovať sa svojim stanoveným prioritám. Nepodávať neustále pomocnú ruku s tým, čo vlastné povinnosti odkladáme na neskôr.
- Relaxácia - pravidelne si vymedziť čas na uvoľňujúce cvičenia, počúvanie príjemnej hudby, wellness víkend, prechádzky v prírode, čítanie knihy, a iné.
- Zmysel pre humor – predstavuje dôležitý faktor na zvládanie závažných situácií, nakoľko pôsobí uvoľňujúco na organizmus.
- Pracovať na zvyšovaní sebadôvery - i neustále sebavzdelávanie je v tomto smere nápomocné. Brať náročné pracovné úlohy ako výzvy, byť otvorený novým možnostiam a skúsenostiam.
- Vyjadrovanie svojich pocitov- úprimne a otvorene vyjadriť svoj názor. Taktiež je dôležité vedieť vyjadriť nesúhlas, nedusiť negatívne emócie v sebe. Nedať sa vtiahnuť do niečoho, s čím vnútorne lovek nesúhlasí.
- Vyíarknutie aktivít, ktoré nás netešia - Vhodné je naplno sa venovať vždy iba jednej aktivite a odmietať ich vykonávať viacero naraz.

## Záver

Cieľom tejto práce bolo analyzovať rôzne typy strachu. Fóbie, strach zo spoločenských interakcií. Trému. Všetky tieto strachy na nás vedú do ahnúť. Vo svojom výskume som overila, že mladší ľudia sú náchylnejší na strach zo spoločenskej interakcie. Na fóbie sme však citliví všetci. Premýšľanie nad mojou prácou mi dalo veľa. Teraz viem, že so svojim strachom musím aktívne bojovať. Nesmiem sa spoliehať na to, že iní ľudia vyriešia za mňa moje problémy. S nimi sa budem musieť pasovať sama, oho sa nesmiem báť.

Tento text píšem pred štátnicami, zatiaľ najrozhodujúcejším akademickým dňom svojho života, 7. apríla 2015.



## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Bartuková, S. Stres a jeho mechanismy. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6
- Czako, M., Seemanová, M. a Bratská, M., 1982. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie: Emócie*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Bradley, M.M., Codispoti, M., Lang, P.J. (2006) A multi-process account of startle modulation during affective perception. *Psychophysiology*, 43, 486-497.
- BRATSKÁ, M. 1992. Vieme riešiť záťažové situácie? Bratislava: SPN
- BRATSKÁ, M. 2001. Zisky a straty v záťažových situáciách alebo Príprava na život. Bratislava: Trede Leas, s. r. o., 2001, 325 s. ISBN: 80-70-94-29-24
- Bergee, M. J., Cecconi-Roberts, L. Effects of Small-Group Peer Interaction on Self-Evaluation of Music Performance. *Journal of Research in Music Education*, 2002
- Guthrie, S., *Faces in the Clouds, A new Theory of Religion*, Oxford, 1996 ISBN-13: 978-0195098914
- Handel, Steven. "Classification of Emotions". Retrieved 30 April 2012.
- Havasová, K.: *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, ISBN 80-7058-155-7.
- Hennig, C. Keller, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN: 80-7178-093-6.
- Honzák, Radkin. *Strach, tréma, úzkost. brožovaná vazba, český jazyk*, Vydavatel : Maxdorf, 2001. 70 s., ISBN neuvedené
- Hewstone, Miles a Wolfgang Stroebe, 2006. *Sociální psychologie*. Praha Portál. ISBN 80-7367-092-5.
- Irmiš, F. *Naučte se zvládat stres*. Praha: Nakladatelství Alternativa. 1996, 90 s. ISBN 80-85993-02-3.
- Jaspers, K.: *Allgemeine Psychopathologie*, Berlin-Heidelberg-New York, 1965.
- Kivohlavý, J. 2003. Sociální opora v intervenčních programech. *československá psychologie*, 46, 4, s. 340 - 347
- Kivohlavý, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN: 80-7169-121-6.
- Kivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN: 80-7178-551-2.
- Macha, M., Machaová, H., Hoskovec, J. *Emoce a výkonnost*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1985. SPN 46-00-29/2 (14-498-88).

- Koš , M. et al. 1996. Retrospektíva, realita a perspektíva psychológie na Slovensku. Bratislava: Stimul
- Laca, S., Košíšová M., Stres a záťaž ľudského jedinca, Prohuman, Marec 2012, dostupné na <http://www.prohuman.sk/psychologia/stres-a-zataz-u-ludskeho-jedinca>
- Laca, P.: Masmédiá a ich morálna hodnota. In: Logos – Revue gréckokatolíkov na Slovensku, Prešov 4/2003, s. 12 - 13, ISSN 1335-5910
- Nakonečný, M. Lidské emoce, Praha, 2000, s. 95, ISBN 80-200-0763-6.
- Praško, J. Prašková, H. Asertivitou proti stresu. Praha: Grada Publishing, 1996. ISBN: 80-7169-334-0.
- Plamínek, J. Sebepoznání, sebe řízení a stres: Praktický atlas sebezvládnání. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. 184 s. ISBN 978-80-247-2593-2.
- Riemann, F. (1999). Základní formy strachu : typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů . Praha: Portál.
- Riemann, F. (2010). Základní formy strachu: typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů . Vyd.3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-700-8.
- Rheinwaldová, E. Dejte sbohem distresu. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN: 80-85901-07-2.
- RUISELOVÁ, Z. et. al.: Štýly zvládania záťaže a osobnosť . Bratislava: In: Ruiselová, Z.: Štýly zvládania záťaže a osobnosť . Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2006, s. 9. ISBN 80- 88910- 23- 4.
- STUHLÍKOVÁ, I. et al.: Zvládání emočních problémů školáku. Praha: Portál, 2005. ISBN 80- 7178- 534-2.
- STUHLÍKOVÁ, Iva, 2002. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-553-9.
- Rychlová, D. Pedagog ako príčina trémy? In *Pianissimo* 2. / 1. ročník, leden 2015
- Seley (1975). "Confusion and controversy in the stress field". Journal of Human Stress 1 (2): 37–44. doi:10.1080/0097840X.1975.9940406. PMID 1235113
- Švingalová, D. Stres v učitelské profesi. Technická univerzita, Liberec, 1999. ISBN:80-7083-382-3.
- Zimbardo, Ph., Lucifer v efekt, Praha, Academia, 2014, 978-80-200-2346-9

## ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

Tab. 1: Spracované dotazníky KSAT, str. 35

Tab. 2: Vy atie dolného a horného extrému, str. 36

Tab. 3: Distribúcia odpovedí pod a stup a anxiety, str. 37

Tab. 4: štatistická významnosť pod a anxiet, str. 39

Tab. 5: test štatistickej závislosti rôznych typov anxiety, str. 40

Tab. 6a: Distribúcia anxiety pri starších ro níkoch, str. 41

Tab. 6b: Distribúcia anxiety pri mladších ro níkoch., str. 41

Obr. 1: Grafické znázornenie rozdelení anxiety: pri študentoch stredných škôl výrazne neprevahuje žiaden konkrétny typ anxiety, str. 42