

UNIVERZITA PALACKÉHO OLOMOUČ

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie

Jana MILČICKÁ

3. ročník, prezenční studium

Obor: Pedagogika – sociální práce

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

Olomouc 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů literatury.

V Olomouci dne: 13. 4 2010

vlastnoruční podpis

Děkuji Doc. PhDr. Ireně Plevové PhD. za odborné vedení bakalářské práce, za cenné připomínky a poskytování rad a materiálních podkladů k práci. Mé poděkování také patří Střední odborné škole sociální péče a služeb v Zábřehu na Moravě za realizaci výzkumného šetření.

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1. ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	7
1.1 Definice životní spokojenosti	7
1.2 Jak dosáhnout spokojeného života	8
1.3 Psychologická charakteristika adolescence	11
2. CITLIVOST VŮČI STRESU	15
2.1 Objasnění pojmů stres, stresová situace, stresor	15
2.2 Dospívání a stres	17
2.3 Obtíže a problémy v životě českých adolescentů	17
3. VYVOZOVÁNÍ PŘÍČIN ŽIVOTNÍCH SITUACÍ	19
3.1 Kauzální atribuční teorie	19
VÝZKUMNÁ ČÁST	25
4. CÍLE VÝZKUMU A FORMULACE HYPOTÉZ	25
4.1 Teoretická východiska výzkumu dospívajících osob	25
5. METODY VÝZKUMU	27
5.1 Dotazníková metoda	27
5.2 Popis výzkumného vzorku	29
6. ZPRACOVÁNÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	30
6.1 Diskuse	32
7. ZÁVĚR	35
8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	36
9. PŘÍLOHY	38

Úvod

Psychologie je velmi obsáhlá a rozmanitá věda. Zabývá se řadou zajímavých oblastí, odpovídá na různé otázky. Díky ní si dokážeme vysvětlit svět kolem nás.

V bakalářské práci se zaměřuji především na oblast celkové životní spokojenosti. Jsem přesvědčena, že v současné době je to velmi aktuální a zajímavé téma. Avšak velice široké, proto se zaměříme na to podstatné co k životní spokojenosti patří. Z dostupných prostudovaných literárních pramenů je známo, že dosavadní autoři věnují velkou pozornost hlavně spokojenosti z pohledů dospělého jedince.

Ale co dospívající? Osobně si myslím, že adolescence je velmi výrazné a zlomové období lidského života. Probíhá v něm řada změn, nejen tělesných, sociálních, ale především psychických. Dospívající se snaží nalézt svoji trvalou identitu, hledají odpovědi na otázky. Prožívají první lásky a zklamání. Pomalu, ale jistě poznávají opravdové nástrahy života nebo-li zkoumají svoji spokojenost se životem.

A hlavně proto jsem se tedy rozhodla teoreticky i výzkumně zaměřit na spokojenost dospívajících jedinců. Více jim porozumět poznat jejich svět, myšlení, chování, zachytit a identifikovat se s jejich problémy, se kterými se v tomto období potýkají. Zajímá mě například, zda jsou dospívající spokojeni se svým životem. Jak moc jsou citliví vůči stresu. Snažím se poodhalit i míru subjektivní důležitosti pozitivních a negativních životních situací.

Ve teoretické části bakalářské práce se zaměříme na samotný pojem životní spokojenost a pojem s ním spojený tedy pozitivní emoce. Podíváme se i do historie a zmíníme několik uznávaných psychologů, kteří se výzkumem životní spokojenosti zabývali. Přemýšlíme a rozebíráme reálné cesty, které vedou k celkové spokojenosti a tím i ke zkvalitnění vlastního života. Seznamujeme s jednotlivými charakteristikami období adolescence. Snažíme se zachytit jednotlivé charakteristické rysy spokojeného adolescenta.

Zaměřujeme se také na problematiku citlivosti vůči stresu. Definujeme samotný pojem stres a s ním související pojmy. Zachycujeme stres očima dospívajících, uvádíme jejich nejčastější obtíže a problémy, se kterými se v životě potýkají. Též zmiňujeme obecná negativa stresu.

Není nám cizí ani problematika vyvozování příčin životních situací a s tím spojené i jejich způsoby pátrání.

Výzkumná část práce je zaměřena na životní spokojenost adolescentů, jejich citlivost vůči stresu a také míru subjektivní důležitosti v pozitivních a negativních životních situacích.

Na začátku výzkumné části seznamujeme s hlavními cíli našeho výzkumu a definujeme dané hypotézy, které následně ověřujeme v průběhu šetření. Zaměřujeme se i na problematiku teoretických východisek u dospívajících osob.

Jako hlavní metodu sběru dat jsme si zvolili metodu dotazníku, protože se nám zdála vzhledem k velkému počtu respondentů a charakteru práce nejefektivnější. Ke konci práce zmiňujeme i způsob zpracování a interpretaci výsledků šetření a diskutujeme nad jednotlivými výsledky a závěry, ke kterým jsme v rámci práce dospěli.

Teoretická část

1. Životní spokojenost

1.1 Definice životní spokojenosti

Nejprve bychom definovali pojem životní spokojenost. K objasnění tohoto na první pohled zcela prostého jednoduchého pojmu využíváme zahraniční odbornou literaturu. K prvním průkopníkům problematiky životní spokojenosti patří velmi uznávaný americký učitel, psycholog Seligman (2003), který se zabýval především pozitivní psychologií a pozitivními emocemi, které přispívají ke spokojenosti. Životní spokojenost je podle něj definována jako určitý druh pozitivní emoce, opravdového štěstí, pocity radosti.¹

Johnson a Ruhl (2000) uvádějí, že: „Spokojenost vyrůstá ze schopnosti promýšlet svá přání na základě toho, „co je“. Další definice podle těchto autorů říká, že jde také „o zážitek uspokojení, kdy si nepřejeme víc než máme.“²

Pozitivní emoce jako takové jsou důležitou součástí životní spokojenosti. Největší úspěch v životě a tím i největší emoční spokojenost spočívá v posilování a využívání charakteristických silných stránek osobnosti, o kterých se budeme zmiňovat v další kapitole této práce.

V souvislosti s pocitem opravdového štěstí a radosti je třeba zmínit pojem dobrá nálada nebo také *pozitivní afektivita*. Je obecně známo, že přispívá velkou měrou k pocitům štěstí, radosti, spokojenosti. Patří mezi vrozené vlastnosti a její míra je korigována, vede nás buď pozitivním či negativním směrem a tím prožíváme kladné a záporné pocity.³ Nelze ji tedy příliš samovolně ovlivnit.

A jak zvýšit pocity spokojenosti? Důležité je chápat danou skutečnost realisticky a soustředit se na pozitivní radostné životní cíle.

¹ SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí pozitivní psychologie v praxi*, Praha: Ikar 2003, s. 8.

² JOHNSON, R. A., RUHL, J. M. *Kniha o spokojenosti – o cestách k nalezení vnitřní pohody a radosti*, Praha: Portál, 2000, s. 17.

³ SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí pozitivní psychologie v praxi*, Praha: Ikar, 2003, s. 47.

Optimisté jsou celkově šťastnější, spokojenější, mají silnější imunitní systém, vidí své problémy jako dočasné, přechodné, zvládnutelné.⁴ Naproti tomu pesimisté vidí své problémy jako neřešitelné, nikdy nekončící.

Na závěr si dovoluujeme uvést dva moudré citáty, které použil Seligman ve své knize *Pozitivní psychologie*: „Dobrá nálada nás přivede na úplně jiný způsob myšlení než nálada špatná.“⁵ „Opravdové štěstí pramení z toho, že si sami sobě zvýšíme laťku, ne že se budeme srovnávat s ostatními.“⁶

Vedle Seligmana se teorií o štěstí – *hedonistickou teorií* zabýval i Profesor Kahneman na Univerzitě v Princetonu (2003), který dokazoval v kolika případech je hedonistická teorie neplatná.

Dalšími autory, kteří zkoumali životní spokojenost již speciálně u adolescentů byli Blatný (1997) a Macek (1998). O těchto autorech se zmíníme v podkapitole 1.3 a rozebereme jejich výzkumy podrobněji. Pro začátek uvedeme jen stručný cíl jednotlivých výzkumů, které tito dva autoři prováděli.

Blatný (1997) ve své psychologické studii o osobnosti a životní spokojenosti u chlapců a dívek přemýšlí nad otázkami: „Jak ovlivňuje spokojenost jednotlivé životní události?“ a dále také „Jakou roli zde hrají osobnostní temperamentové vlastnosti jedinců?“

Evropská srovnávací studie Macka (1998) řeší vztah mezi subjektivním pocitem pohody a sebehodnocením českých adolescentů.

1.2 Jak dosáhnout spokojeného života

I když se to nemusí zdát, docílit spokojeného života, a teď máme na mysli plně spokojeného, není zase až tak lehké. Každý z nás si spokojený život představuje jinak. Je to tím, že jsme každý jiný. Měníme názory a postoje, stejně jako měníme své životní hodnoty a priority.

Když chceme dosáhnout pocitu uspokojení a dokonalosti, máme ve zvyku hledat něco nebo někoho kolem sebe, aby nám k tomu pomohl. To však není ta správná cesta. Jde tu především o vnitřní zkušenost. Nemusíme ji tedy hledat, je v nás

⁴ Tamtéž, s. 21.

⁵ Tamtéž, s. 48.

⁶ Tamtéž, s. 27.

a hlavním pravidlem je naučit se přijímat to, „co je“, a netrvat na tom, aby se život nějakým způsobem změnil.⁷

Johnson a Ruhl (2000) uvádějí: „Ke spokojenosti vedou prosté dary, tedy něco co je nám věnováno bez nároku na protislužbu.“⁸

Prvním takovým darem je tzv. *dar energie*,⁹ kdy je důležité v životě zbytečně neplýtvat energií na věci, situace, které nemůžeme změnit, ať uděláme cokoli. Je důležité si uvědomit, že není nutné mít vše za každou cenu a hnát se bezmyšlenkovitě za něčím, co nám bere energii, která je pro nás životně důležitá.

Dále můžeme uvést například *dar zaujetí přítomností*¹⁰, kdy se budeme zajímat o to, co je teď a tady a pokusíme se brát život takový jaký je úplně se vším.

Dar odčinění „Je pokora dovedená o krok dál, protože zahrnuje službu druhému člověku.“ „Napomáhá k odčinění viny a hanby, které stojí v cestě k dosažení spokojenosti.“¹¹ Chování, které zapříčinilo zmíněný pocit viny se tak dostává na povrch a postupně dosahujeme pocitu spokojenosti.¹²

Seligman (2003) se zmiňuje o *posilování a využívání silných charakteristických stránek osobnosti*. Charakteristické silné stránky si sami uvědomujeme a dokážeme je tedy využívat ve svůj prospěch během celého života.

Používáme je v každodenních situacích, do kterých se dostáváme. Především v práci, v lásce a výchově dětí. „Pokud mluvíme o silných stránkách a ctnostech je nutné se obrátit především na pozitivní psychologii. „Úkolem pozitivní psychologie není říkat jací bychom měli být, ale spíše popsat důsledky těchto rysů, silných stránek.“¹³

Míček (1982) popisuje další cestu, která vede člověka ke šťastnému a spokojenému životu a to *udržování duševního zdraví a duševní rovnováhy*. V užším pojetí vymezuje duševní zdraví jako: „Nepřítomnost příznaků duševní nemoci, nerovnováhy, stresu a poruch adaptace, respektive nepřítomnost stresu.“¹⁴

A v širším pojetí hovoří o „adekvátní schopnosti adaptace a to jak adaptaci makrosociální (adaptaci vůči společnosti jako celku), tak mikrosociální (ve vztazích

⁷ JOHNSON, R. A., RUHL J. M. *Kniha o spokojenosti – o cestách k nalezení vnitřní pohody a radosti*, Praha: Portál, 2000, s. 9.

⁸ Tamtéž, s. 77.

⁹ Tamtéž, s. 77.

¹⁰ Tamtéž, s. 78.

¹¹ Tamtéž, s. 97.

¹² Tamtéž, s. 97.

¹³ Tamtéž, s. 170.

¹⁴ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*, Praha, 1982, s. 21.

mezi lidmi), a také adaptace intrapsychická, která je založená na schopnostech sebezpoznání a autoregulace.¹⁵

Z toho dvojího typu definic tedy vyplývá, že duševní zdraví je nejen schopnost odolávat frustracím a stresům a přizpůsobovat se složitým podmínkám života, ale také aktivní asimilační stránka adaptace.¹⁶

Je známo, že duševní zdraví je ovlivňováno především okolním prostředím, mezilidskými vztahy, životosprávou, zdravotním stavem jedince, duševní zralostí jedince, sebezpoznáváním.

V souvislosti s duševním zdravím následně upozorňujeme i na pojem *duševní rovnováha*. Především její upevňování má velký vliv na pozitivní duševní zdraví jedince. Jde o určitý psychický, fyzický, spiritualistický a sociální soulad. Všechny tyto vlastnosti vytvářejí základ duševně zdravého spokojeného vyrovnaného člověka.

A nyní již přejdeme k samotnému upevňování duševní rovnováhy jako takové.

Typy upevňování duševní rovnováhy: 1. upevňování koncentrace pozornosti, 2. autoregulace myšlení, 3. autoregulace emocí.

Ad.1). Upevňování koncentrace pozornosti, definuje ve světové literatuře Rubinštejn (in Míček, 1982) „Jako ohnisko, v němž je soustředěna psychická nebo uvědomělá činnost, tedy určitá intenzita soustředění na 1 nebo více objektů.“¹⁷ V psychologické literatuře je dána koncentrovanost pozornosti jednotou obou rysů. Zmiňujeme zde tři hlavní významy koncentrace:¹⁸

1. Upevňování duševní rovnováhy – když se dokážeme plně soustředit, nemůže se nám stát, že budeme ve stresu.
2. Zvyšování pracovního výkonu a snižování únavy při práci – pokud se soustředíme, šetříme tím čas i energii a zlepšujeme pracovní výsledky.
3. Prohloubené poznání objektů koncentrace, pro toho se lidé stanou novým objektem. Objeví jejich samotnou existenci nezávislou na pozorovateli.

Ad. 2). Jako druhý typ udržování duševní rovnováhy uvádíme autoregulaci myšlení, kdy se jedná se o „Usměrnění myšlenek a představ, převahu v obsahu vědomí, ovlivňuje i duševní rovnováhu jedince, určuje jeho celkový životní pocit

¹⁵ Tamtéž, s. 22.

¹⁶ Tamtéž, s. 23.

¹⁷ Tamtéž, s. 39.

¹⁸ Tamtéž, s. 40.

a v neposlední míře ovlivňuje i jeho spokojenost.“¹⁹ Díky tomu, že si daný problém ujasníme, můžeme se tedy i promyslet jeho řešení a stanovit si důležitý cíl a následně jej i realizovat. V tomto případě pomáhá k celkovému zlepšení duševní rovnováhy, když se člověk pokusí zbavit nesprávných myšlenkových stereotypů nebude si připouštět příliš starostí a problémů. Uvědomí si realisticky danou skutečnost, podívá se na ní z té pozitivnější stránky a vezme si z ní jen to dobré. Může to znít neuvěřitelně, ale na každém problému se dá najít něco pozitivního.

Ad.3). A poslední třetí typ upevňování duševní rovnováhy je autoregulace emocí, neboli ovládání vlastních emocí a citů. Nejdříve k samotné definici emocí. Míček (1982) zmiňuje dvě různé definice, jelikož řada psychologů se nemůže shodnout na jedné jednotné, která by vystihovala oba pojmy, tedy jak emoce tak i city. Emoce a city mohou být pojmy totožné. Ale také jak uvádí druhá definice, emoce jsou tzv. nižší city, které jsou nenaučené, vrozené a citem pak rozumíme tzv. vyšší city, které se můžeme naučit v průběhu našeho života.

Pro autoregulaci emocí je velmi důležité, udržet si vnitřní klid. Uznáváme, že to není lehké, protože v životě přijdou situace, kdy prožijeme i bolestivé okamžiky a nemyslíme, na to, že může být někdy lépe. Nakonec nám však nezůstane nic jiného než tuto skutečnost přijmout a bolest trpělivě snášet. Míček (1982) říká: „Posílit nás může vědomí, že přítomná bolest bývá sestrou budoucí radosti.“

1.3 Psychologická charakteristika adolescence

Termín adolescence je odvozen z latinského slova „adolescere – dorůstat, dospívat, mohutnět.“²⁰ Pojem byl pro označení určité vývojové etapy lidského života poprvé použit v 15. století.

Dospívání je v podstatě celé období mezi dětstvím a dospělostí, přibližně od 15 – 22. roku. Všeobecně lze rozdělit adolescenci do tří fází:²¹

a) *Časná adolescence* – 10 – 13 let

b) *Střední adolescence* – 14 – 16 let

c) *Pozdní adolescence* – 17 – 20 (22) let

Jak jsme již uvedli na začátku, jedná se o velmi náročnou životní etapu, jelikož je ukončena doba mezi dětstvím a dospíváním. Obecně se uvádí, že u dívek nastupuje

¹⁹ Tamtéž, s. 55.

²⁰ MACEK, P. *Adolescence*, Praha: Portál, 2003, s. 11.

²¹ Tamtéž, s. 12.

kolem šestnáctého roku a u chlapců v sedmnácti letech.²² V tomto období je velmi důležité přijmout status dospělého. Může být ovlivňován především těmito faktory:²³

1. Získávání právní odpovědnosti v 18 letech.
2. Prostorová nezávislost (adolescenti bydlí odděleně od rodičů, odcházejí z domova).
3. Ekonomická nezávislost na vlastní rodině (volba povolání).

A nyní se pokusíme zachytit hlavní vývojové úkoly dospívajících. Binarová (in Šimíčková-Čížková, 2008) uvádí především:

- a) Vytvoření pocitu vlastní identity – vlastního já, o tomto úkolu se zmiňujeme níže v podkapitole 2.2.
- b) Přijmutí norem společnosti, tedy dodržování určitých pevně daných pravidel ve společnosti, respektování zákonů a morálních zásad.
- c) Postupná nezávislost na rodičovské autoritě, jedná se případ kdy se dospívající snaží osamostatnit a vstoupit do života na vlastní pěst. Rozhodují sami za sebe, získávají autonomii.
- d) Vytváření heterosexuálních vztahů, navazování prvních milostných vztahů s opačným pohlavím.

Z empirických studií vyplývá, že déle u rodičů zůstávají především dívky, protože se opírají o své matky, při pomoci řešení ženských problémů.²⁴

Záškodná (1998) uvádí ještě jeden vývojový úkol a to získání pracovní a sociální kompetence. Především tedy akceptace studijních úkolů, výběr povolání a příprava na ně.²⁵

Projevuje se i velká řada tělesných, psychických a sociálních změn. V oblasti tělesných změn dochází k celkovému dokončení růstu pohlavnímu dozrávání a změně vzhledu. Psychická stránka adolescenta zahrnuje hledání vlastního „já“, vlastní identity, toho, „Kdo jsem“?, „Kam patřím“?, „Jaký je můj životní cíl.“?

Do sociální oblasti patří především sociální učení, rozšiřování vědomostí, dovedností, schopností, navazování přátelských vztahů, seznamování se s novými zajímavými lidmi, první lásky i zklamání, prohry i výhry. Všechny tři oblasti změn jsou samozřejmě mnohem více široké, zmínili jsme však jen ty nejzákladnější.

²² ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kolektiv. *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc, 2008, s. 111.

²³ Tamtéž, s. 111.

²⁴ Tamtéž s. 113.

²⁵ ZÁŠKODNÁ, H. *Psychosociální problémy adolescentů*, Jihočeská univerzita, České Budějovice, 1998, s. 9 – 10.

Co se týče kognitivního vývoje zde adolescent především uvažuje radikálně, nepostihne všechny faktory, které ovlivňují danou skutečnost, proto se tedy u něj objevuje jednostrannost v chápání, nekompromisně prosazuje svůj názor na základě získané skutečnosti.²⁶ Dále se rozvíjí i abstrakce a formální myšlení. Získává nové životní zkušenosti a dovednosti.

Obecně je známo, že dospívající bývají hodně nekritičtí sami k sobě, obracejí se hodně do vlastního nitra, nezajímají je až tak moc druzí lidé a celkově okolí. Adolescenti se snaží zvládnout především přípravu na budoucí povolání studiem na středních školách, gymnáziích, odborných učilištích. Získávají nové vzdělávací dovednosti.

A jak si tedy představit takového spokojeného adolescenta? Je to velmi obsáhlá a těžká otázka, zřejmě neexistuje jednotná odpověď. Každý dospívající člověk je totiž jiný. Někdo je šťastný se svými blízkými, někdo potřebuje ke štěstí majetek, peníze. Pro lepší jasnější představu uvádíme výsledky empirických výzkumů Blatného (1997), který ve své psychologické studii o osobnosti a životní spokojenosti u chlapců a dívek uvádí: „Pocit spokojenosti závisí na objektivních životních okolnostech, ale je i ovlivňován osobnostními charakteristikami jedince.“²⁷

Výzkum ukázal, že na životní spokojenost mají vliv jak *temperamentové* tak *intrapersonální* charakteristiky osobnosti. Zjistilo se, že chlapci jsou spokojenější než dívky. Dále také zkoumal i prožívání emocí, stres u dívek a žen se projevuje nejčastěji v podobě *depresí* a *úzkosti*. U chlapců a mužů je to *hostilita*. Mezipohlavní rozdíly na životní spokojenost vliv nemají.

Dalším českým autorem, který se zabýval problematikou životní spokojenosti adolescentů byl Macek (1998). Ve své Evropské srovnávací studii se zabývá subjektivním pocitem pohody a sebehodnocením českých adolescentů. Podle Macka zkoumání osobní pohody v období adolescence má specifický význam. Jde o období zvýšené sebereflexe a tedy i zvýšené citlivosti vůči vlastním pocitům.²⁸ Míra životní spokojenosti adolescentů je ovlivňována mnoha okolnostmi – společensko-ekonomickými podmínkami, životní úrovní, možnostmi sebezvoje, vědomím vlastního vlivu na svůj život, kvalitou aktuálních vztahů s rodiči,

²⁶ Tamtéž, s. 114.

²⁷ BLATNÝ, M. Osobnost a životní spokojenost u chlapců a dívek, AVČR, 1997, s.10.

²⁸ MACEK, P. *Euronet pilot Study*, Brno: Psychologický ústav AVČR, 1998, s. 6.

vrstevníky.²⁹ Subjektivní pocit pohody dán především *životní spokojeností a vztahem k sobě samým*.

A čemu tedy autor dospěl? V oblasti hodnocení sebe sama se čeští adolescenti nejvíce podobají maďarským vrstevníkům.³⁰ V první dimenzi „*Životní spokojenost*“ mají nižší hodnocení než všichni ostatní. Oblast „*Negativní vztah k sobě*“ je blízko mezinárodnímu průměru, hodnocení je podobné jako u ostatních vrstevníků z dalších zemí.³¹

Výše uvedené výzkumy jen potvrzují naše tvrzení, že definovat základní charakteristiky spokojenosti u adolescentů je velmi nepravděpodobné, v mnohých bodech i nemožné.

²⁹ Tamtéž, s. 7.

³⁰ Tamtéž, s. 11.

³¹ Tamtéž, s. 12.

2. Citlivost vůči stresu

2.1 Objasnění pojmů stres, stresová situace, stresor

Pojetí stresu je spojováno se jménem kanadského endokrinologa Selyeho (1966). Selye (in Záškodná, 1998) uvádí: „Jde o homeostázu organismu neboli ustálený stav živého organismu, který je zajištěn, řadou kontrolních, obranných či nápravných mechanismů. Tento stav může být porušen tím, že požadavky na organismus jsou větší, než jeho samotné možnosti.“³²

Autoři Praško (2007), Prašková (2007) a Richardsová (2006) se shodují na definici stresu jako: „Individuální reakce organismu na nadměrnou zátěž.“³³ „Jedná se o speciální případ zátěže, kdy škodlivý podnět vyvolá obranné jevy v organismu, tj. na ryze biologické úrovni aktivaci složek imunitního systému, na úrovni fyziologické zvýšení aktivační hladiny, bolest a únava, na úrovni psychologické negativní emoce.“³⁴ Slovo stres zahrnuje jak pojem zevní frustrující nebo ohrožující situaci, tak i řadu příznaků, na které organismus reaguje.³⁵

Vzniká propojeností tří základních prvků:³⁶

- a) vnímané nároky
- b) vnímaná schopnost je zvládnout
- c) vnímaná důležitost tohoto zvládnutí

Nyní se zmíníme o základních typech stresů, které jsou známé z řady odborných literatur. Autoři Praško (2007) a Prašková (2007) definují *eustres* – krátkodobý, většinou motivující k vyšším výkonům a celkovému zvyšování sebevědomí, spojený s příjemným očekáváním a *distres* – negativní stres dlouhodobý, škodlivý.³⁷

Praško (in Herman a Doubek 2006) uvádí ještě tzv. „*prestres*“, který má pozitivní adaptační úlohu a vede k větší odolnosti vůči závažnému stresu.³⁸ Uzel (2008) a Orel (2009) se zmiňují o tzv. *akutním stresu* a *chronickém stresu*.³⁹ Akutní stres

³² ZÁŠKODNÁ, H. *Psychosociální problémy adolescentů*, Jihočeská univerzita České Budějovice, 1998, s. 85.

³³ PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*, Praha: Grada 2007, s. 14.

RICHARDOVÁ, M. *Stres – Management do kapsy 5*, Praha: Portál 2006, s. 15.

³⁴ UZEL, J. *Prevence a zvládání stresu – bezpečný podnik*, Praha: VÚBP, 2008, s. 6.

³⁵ PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*, Praha: Grada 2003, s. 25.

³⁶ Tamtéž, s. 7.

³⁷ PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*, Praha: Grada 2007, s. 14.

³⁸ HERMAN E., DOUBEK, P. *Deprese a stres – vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy* Maxdorf: Jesenius, 2008, s. 44.

³⁹ OREL, M. *Stres, zátěž a jeho zvládání*, Valašské Meziříčí, 2009, s. 5.

nelze přehlédnout, protože je nový.⁴⁰ Chronický stres naopak snadno přehlízíme, protože už ho známe a umíme s ním nějakým způsobem žít.⁴¹

Mezi základní související pojmy týkající se stresu patří především pojem stresová situace. Jedná se o jakoukoliv zátěžovou situaci, která působí na náš organismus. Během celého života procházíme řadou stresových zátěžových situací, ať už v práci, doma, ve škole, ve volném čase.

Každý stres je vyvolán určitým *stresorem*, tedy náhlým závažným frustrujícím podnětem. Člověk, ať chce nebo nechce se každý den setkává se stresujícími situacemi, které se snaží vyřešit. Působí na něj řada chronických stresů, které často souvisejí s nadměrným rozvojem obav a úzkosti.⁴²

Druhy stresorů:

1. *Vztahové stresory* – především se jedná o problémy v osobním životě.⁴³

(společné bydlení s rodiči, následná materiální či finanční závislost na rodičích, nevěra partnera, odchod dítěte s rodin).

2. *Pracovní a výkonové stresory*⁴⁴

(nízký příjem, který nestačí na uživení rodiny, velké dluhy a splátky, nuda nebo nesmyslnost pracovní činnosti).

3. *Stresory související se životním stylem*⁴⁵

(nevyhovující bydlení, málo koníčků a zájmů, uzavřenost rodiny, nedostatek přátel, izolace).

4. *Nemoci, závislosti*⁴⁶

(zhoršování tělesného i psychického stavu rodičů, drogy, alkohol u dětí).

Podle *oblasti působení* na rozvoj stresu rozeznáváme další kategorie stresu:⁴⁷

a) *Biologické stresory* – infekce, úraz, chlad.

b) *Psychologické stresory* – ohrožení sebevědomí, ohrožení sebeúcty, neschopnost, sebeprosazení.

c) *Sociální stresory* – rodinný konflikt, pracovní konflikt, ztráta důležité osoby.

A na závěr této podkapitoly uvádíme ještě tři hlavní negativa stresu:⁴⁸

⁴⁰ UZEL, J. *Prevence a zvládání stresu – bezpečný podnik*, Praha: VÚBP, 2008, s. 4.

⁴¹ Tamtéž, s. 4.

⁴² PRAŠKO, J., VYSKOČILOVÁ J. *Obavy a úzkost – Jak je překonat*, Praha: Portál 2006, s. 24 – 25.

⁴³ Tamtéž, s. 24.

⁴⁴ Tamtéž, s. 24.

⁴⁵ Tamtéž, s. 25.

⁴⁶ Tamtéž, s. 25.

⁴⁷ HERMAN E., DOUBEK, P. *Deprese a stres – vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy* Maxdorf: Jesenius, 2008, s. 44.

- a) Stres připravuje o kyslík, který potřebujeme pro fungování srdce, mozku a pohybového aparátu.
- b) Třetina bolesti zad je zapříčiněna stresem.
- c) Stres způsobuje žaludeční a dvanácterníkové vředy.

2.2 Dospívání a stres

Dospívání samo o sobě je velmi složité a náročné období, proto nikoho asi nepřekvapí, že sebou přináší i řadu stresujících událostí. Anglický psycholog Erikson (1978) definuje toto období podle své psychosociální periodizace jako „Období *identity* proti *difúzní identitě*.“⁴⁹ Adolescent řeší i existenční otázky. „Kdo jsem“? „Proč tu jsem“? Přemýšlí i o cílech, které chce dosáhnout a cestě, kterou chce jít. Ctností v tomto období je *věrnost* svým cílům a ideálům.

V případě, že jedinec neví, kterým směrem chce v životě jít nebo co chce dělat, co by ho bavilo, nevyzná se v sobě pak nastává tzv. období difúzní identity. A právě nenalezení vlastní identity může pro adolescenta být hlavním spouštěčem stresu. Je na „mrtvém“ bodě a neví jak dál.

Dalším důvodem stresu můžou být i negativní vztahy se svými vrstevníky. Zde je problém navázat přátelství, případně i hlubší vztahy. Příčin může být několik (vzhled, brýle, nemoderní oblečení, jakýkoliv hendikep, odlišný životní styl, abstinence).

Nesmíme opomenout ani problémy ve škole, nebo v rodině. Nedostatečné a dysfunkční rodinné prostředí působí na jedince velmi negativně a může být příčinou velkého stresu a následné zátěže pro organismus.

2.3 Obtíže a problémy v životě českých adolescentů

Záškodná (1998) uvádí: „Psychosociální problémy adolescence jsou typické pro průběh „adolescenční krize“ a spadají sem především poruchy školní, sociální a profesní maladaptace.“⁵⁰

Dále Záškodná (1998) dělí psychosociální problémy do tří základních skupin:

⁴⁸ SCHNACK, G., SCHNACKOVÁ, K. *Antistresové rituály – Jak zůstaneme svěží a uvolnění*, Praha: Eminent, 2006, s. 10.

⁴⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. – dětství a dospívání*, Praha: Karolinum, 2005, s. 58.

⁵⁰ ZÁŠKODNÁ, H. *Psychosociální problémy adolescentů*, Jihočeská univerzita České Budějovice, 1998, s. 8.

a) *pasivní forma* – útoky z domova, záškoláctví, suicidní jednání.

b) *agresivní forma* – například vandalismus, veškeré delikventní chování.

c) *kompromisní forma* – požívání návykových látek. Nejsou zde přítomny žádné sociální poruchy.

Není-li tato adolescenční krize zvládnuta, jedinec nedokáže nějakým způsobem změnit sám sebe, své chování a jednání. Nedokáže se dále rozvíjet, to vše vede ke sebezničení v podobě konzumace drog a alkoholu, případně v agresi.⁵¹ Kromě zneužívání návykových látek se objevuje u adolescentů i delikventní chování.

Dalším autorem, který se zabýval obtížemi a problémy adolescentů, ve srovnání s adolescenty z jiných zemí byl Macek (1998). Ve své studii rozebírá tři hlavní otázky:⁵²

1. otázku mezinárodního srovnávání typických reakcí českých adolescentů na obtíže a problémy.
2. charakteristik jednotlivých reakcí na stres a obtíže českých adolescentů, jejich závislostmi na věku a pohlaví adolescentů.
3. otázku hledání obecnějších dimenzí zvládání těžkostí a problémů.

Z výsledků studie lze vyčíst, že reakce českých adolescentů na obtíže a problémy mají nejčastěji podobu snahy uklidnit se, analýzy situace a hledání nového řešení problémů, opětovného zkoušení a snahy zapomenout na obtíže jinou činností. Ve srovnání s adolescenty z jiných zemí zde nenajdeme žádné výrazné odlišnosti nebo změny.

Pozoruhodné bylo, že adolescenti při problémech nebo různých obtížích nehledali zase až tak často pomoc u rodiny, sourozenců. Ani řešení v podobě drog a alkoholu nebyl typický. Většinou adolescenti dávají přednost racionální analýze a aktivnímu způsobu jednání a řešení obtížné situace. Také se velmi rádi odreagovávají u jiné činnosti.

Co se týče pohlavních a věkových rozdílů. Nedá se přímo říct, že by výsledky byly jednoznačné. Určité odlišnosti jsou u dívek, které se snaží více analyzovat danou situaci, častěji pláčou jsou smutní, když se vyskytne nějaký problém a hledají pomoc u přátel, mnohem více nad problémem přemýšlí.⁵³

⁵¹ Tamtéž, s. 10.

⁵² MACEK, P. *Euronet Pilot Study – Reakce českých adolescentů na jejich obtíže a problémy*, Brno, Psychologický ústav Akademie věd ČR, Ročník 4, č. 7, 1998, s. 4 – 9.

⁵³ Tamtéž, s. 10 - 19.

3. Vyvozování příčin životních situací

3.1 Kauzální atribuční teorie

Na začátku je důležité zmínit spojení kauzální atribuce, (kauzalita - příčinnost či působení, atribuce - způsoby pátrání, vyvozování těchto příčin).

Princip kauzality formulovali především Anzenbacher (in Bokr, 1996) uvádí: „Nic nepovstává z ničeho, nýbrž vše z nějaké příčiny a zákonitě.“ Platón (in Bokr, 1996), říká: „Vše, co vzniká, vzniká působením příčiny.“ A také Weinberger (in Bokr, 1996) se zmiňuje o kauzalitě „Jako procesu dění, v němž následné jevy jsou vyvolány předchozími skutečnostmi. Princip příčinnosti není zkušenostní zobecnění, ale předpoklad veškerého empirického poznání.“⁵⁴

Propojenost příčiny a následku někdy odmítáme, protože zatímco časová následnost jevů je zkušenostně zaznamenatele, kauzální souvislost nelze uchopit.

Koncepce příčinnosti se tak jeví pouze jako antropická, protože vznikla na základě činnosti člověka a v lidské činnosti je totiž subjekt původcem – příčinou.

Člověk pak analogicky očekává, že dojde k vyvolání následků příčinami v celém svém okolí. Avšak vyloučit příčinnost znamená v tomto případě připustit si existenci nekauzálních událostí – zázraků.⁵⁵

Existuje několik různých postojů ke kauzalitě, které nabízí především *determinismus* bývá definován jako přesvědčení o všeobecné příčinné propojenosti jevů i když některé následky jevů jsou pouze možné. A také *adeterminismus* neboli úplné popření kauzality.⁵⁶

Kauzalita je pomocnou rukou člověku v každodenním životě, je základní kategorií filozofie. „Vyvozování kauzality je výrazně ovlivněno subjektivním pohledem každého jednotlivce, taktéž i jeho minulými zkušenostmi, například postoj k víře, náboženstvím a duchovní dimenzí života.“⁵⁷

Způsob jakým uvažujeme o příčinách prožívání a chování, ať už u sebe nebo u druhých lidí, může být stěžejní v různých životních situacích.

⁵⁴ BOKR, J. *Kauzalita – Preperient vědecké práce č. 86*, Praha: Portál, 2000, s. 5.

⁵⁵ Tamtéž, s. 6.

⁵⁶ BOKR, J. *Kauzalita – Preperient vědecké práce č. 86*, Praha: Portál, 2000, s. 2.

⁵⁷ PLEVOVÁ, I. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách životních událostí*, Olomouc: Hanex, 2007, s. 8.

Například při vyrovnávání se s obavami, depresí, obavami. Způsob vybírání si pro nás nejměrodatnější příčiny do jisté míry ovlivňuje i vztahy s okolním prostředím.⁵⁸ Plevová (2007) uvádí, že: „každý člověk má jiný atribuční styl preference příčin, „tedy relativně stálý a naučený způsob uvažování o příčinách svého jednání nebo jednání jiných osob.“⁵⁹

A nyní již podrobněji rozebereme samotné kauzální atribuční teorie. Nejplodnější období pro jejich rozvoj představovala *sedmdesátá a osmdesátá léta* minulého století.⁶⁰ Vztahují se k vysuzování příčin a také k případům, kdy chceme porozumět chování, zjistit proč se vlastně objevilo.⁶¹

Hlavsa a kolektiv (1987): zmiňuje: „Zabývají se situacemi, v nichž subjekt vysvětluje chování druhých lidí a přiřazuje jim různé příčiny.“⁶²

Štech (in Hlavsa a kolektiv, 1987) uvádí: „Pozitivní je její akcent na subjekt, na konkrétního člověka a jeho činnosti, jež jsou zdrojem atribučních procesů, a na konkrétní situace, v nichž subjekt tyto atribuce realizuje a které podmiňují jejich povahu.“⁶³

Druhy atribučních teorií:

1. Heiderova koncepce

Heider (1985) je považován za zakladatele samotné teorie atribuce, vytvořil tzv. naivní psychologii atribuce, snaží se vysvětlit jak obyčejný člověk bez znalosti oblasti psychologie provádí přisuzování tedy atribuce, kauzality a odpovědnosti.

Zdůrazňuje význam zdravého rozumu pro rozvoj oblasti vědecké psychologie. upozorňuje na složitost pocitů a jednání, které lze pochopit na první pohled, je překvapivě velká. Považuje kauzální atribuce za základ percepce a sociálního jednání.⁶⁴ „V jeho koncepci mají lidské činnosti své příčiny ve spojení s personálními a environmentálními (vnějšími) faktory.“⁶⁵

Plevová (2007) tyto faktory definuje jako „Určité druhy sil, které vstupují jako již zmíněné faktory do způsobu našeho jednání.“ „Výsledek svého chování vnímá člověk

⁵⁸ Tamtéž, s. 9.

⁵⁹ Tamtéž, s. 9.

⁶⁰ PLEVOVÁ, I. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách životních událostí*, Olomouc: Hanex, 2007, s. 11.

⁶¹ VÁŠÁTKOVÁ, D. *Atribuční procesy*, Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus, 2005, s. 6.

⁶² HLAVSA, J. a kolektiv. *Člověk v životních situacích*, Praha: Academia, 1987, s. 12.

⁶³ Tamtéž, s. 12.

⁶⁴ Tamtéž, s. 12.

⁶⁵ VÁŠÁTKOVÁ, D. *Studie - Atribuční procesy*, Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus, 2005, s. 6.

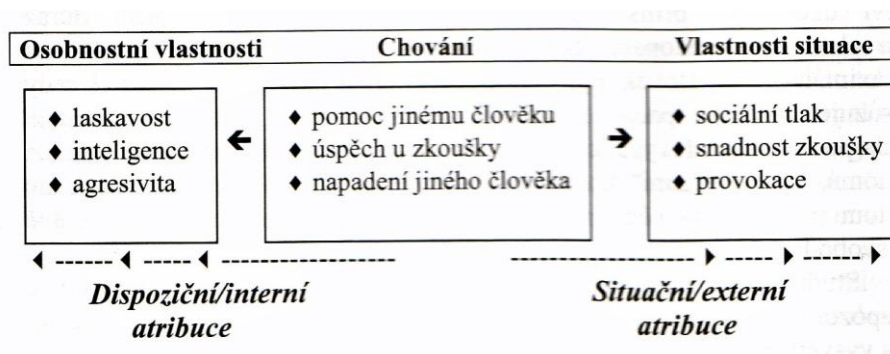
jako součet stimulů, které přicházejí z vnějšího prostředí a z vlastního osobnostního vybavení.⁶⁶ Do oblasti enviromentálních sil, tedy těch, které na nás působí z vnějšku řadíme například obtížnost situace, do personálních sil zařazujeme naše schopnosti a úsilí.⁶⁷

Heiderova teorie spojuje úsilí, které člověk vynakládá a dispoziční schopnosti (úroveň intelektu, dovednosti a fyzickou sílu) k dosažení vytýčeného cíle.⁶⁸

„Percepce úsilí zahrnuje 2 složky intenci a námahu.“

„První se vztahuje k tomu po čem touží a druhá umožňuje posoudit, jak tvrdě a vytrvale se snaží k realizaci cíle.“⁶⁹ A druhá složka teorie při vysuzování příčin, jsou vnitřní stavy, dispoziční schopnosti „mohu“ - „může“ - vztah mezi schopnostmi a externím prostředím, „mohu“ - vnější schopnost a obtížnost a „smím“ - směřovat k cíli, bez toho, aniž by mi v cestě někdo překážel nebo měl nademnou moc nebo mi překáželi nějaké morální principy.⁷⁰

Použití v praxi nám znázorňuje schéma dispozičních a situačních atribucí, jak jej popisuje Hill (in Plevová, 2007):



A jak vypadá v praxi celková Heiderova teorie?

Pro představu uvádíme Heiderův raný experiment, o kterém referuje ve své „naivní psychologii.“

Penrod (in Plevová, 2007) zobrazuje geometrické obrazce Heiderova animovaného filmu.^{71*}

⁶⁶ PLEVOVÁ, I.. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách životních událostí*, Hanex 2007, s. 13 – 14.

⁶⁷ Tamtéž, s. 13 – 14.

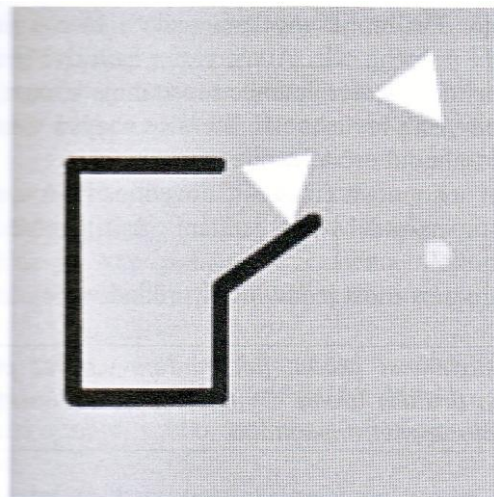
⁶⁸ VAŠÁTKOVÁ, D., *Studie - Atribuční procesy*, Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus, 2005, . 6 – 7.

⁶⁹ Tamtéž, s. 6 – 7.

⁷⁰ Tamtéž, s. 11.

⁷¹ Uvedeno v knize PLEVOVÉ, I. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách životních událostí*, s. 13.

* Obrázek znázorňuje objekty na scéně Heiderova filmu: velký trojúhelník, malý trojúhelník, kruh a částečně otevřený obdelník.



2. *Model Jonese a Davise*

Plevová (2006) uvádí: „Zabývají se výlučně atribucemi jedince, které přisuzuje druhé osobě.“⁷² Danuše Vašátková dále zmiňuje: „Jejich teorie hledá odpověď na otázku, jakými záměry se řídí aktér, když se rozhoduje pro určitou činnost a co ve spojení s tím lze vysuzovat o jeho osobnostních rysech.“⁷³

„V této koncepci platí jednoduchý princip, který vychází z toho do jaké míry se chování aktéra vzdaluje nebo přibližuje tomu, co předpisují normy, nebo jak se chování aktéra přibližuje nebo vzdaluje tomu, jak by se zachoval v podobné situaci průměrný člověk.“⁷⁴

3. *Kelleyova koncepce*

Kelleyho kovariční model (příčina a účinek chování se mění, tedy, když se změní příčina, očekáváme, že se změní i její účinek. Ale existující účinek je obvykle součet interakcí mnoha příčin, se kterou kovariuje v čase. Proto také kovariační model, princip kovariace.⁷⁵

⁷² Tamtéž, s. 16.

⁷³ VAŠÁTKOVÁ, D. Studie - *Atribuční procesy*, Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus, 2005, s. 14.

⁷⁴ PLEVOVÁ, I., *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách životních událostí*, Olomouc: Hanex, 2007, s. 17.

⁷⁵ Tamtéž, s. 21.

Podle Kelleyho využívá pozorovatel tři typů informací, aby si ověřil spojení mezi příčinou a účinkem chování.⁷⁶

	Dispoziční	Situační	
Konsensus	nízký	vysoký	nízký
Distinktivnost	nízká	vysoká	vysoká
Konzistence	vysoká	vysoká	nízká

4. Atribuční model výkonové motivace

Homola 1973 (in Plevová a kolektiv, 1995) uvádí: „Motivační teorie hledá odpovědi na otázky, co vede lidi, k tomu, že jednají určitým způsobem.“⁷⁷

Vašátková (2005) definuje tuto teorii, „Jako koncepci, která se zabývá přisuzováním příčin výkonovým výsledkům, kauzalitou po úspěchu a neúspěchu.“⁷⁸

V mnoha případech je potřebné znát, proč jedni dosáhli úspěchu a jiní selhali, protože často je nutné předpovídat jejich budoucí výkon a rozhodovat o tom, zda sankcionovat dosažené výsledky v podobě odměny či nějaké formy trestu.⁷⁹

Zakladatelem tohoto modelu je Weiner (in Plevová, 2007) klasifikoval příčiny, které jedinci mohou používat při vysvětlování úspěchu či neúspěchu. Jsou to především:⁸⁰

- a) schopnosti
- b) úsilí
- c) obtížnost úkolu
- d) náhoda či štěstí

Všechny tyto příčiny lze rozlišovat na základě dvou hlavních dimenzí:⁸¹

1. dimenze místa (lokalizace)

- a) příčiny vnější – vztahují se k prostředí (obtížnost úkolu, rodina).
- b) příčiny vnitřní (nálada, úsilí jednajících). Lokalizace souvisí především s emočním prožíváním situací.

2. dimenze stability - vztahuje hlavně k očekávání úspěchu či neúspěchu

⁷⁶ Tamtéž, s. 21.

⁷⁷ PLEVOVÁ, I. a kolektiv. *Studia psychologica I.*, UP Olomouc, 1995, s. 41.

⁷⁸ VAŠÁTKOVÁ, D. Studie - *Atribuční procesy*, Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus, 2005, s. 20.

⁷⁹ Tamtéž, s. 20.

⁸⁰ Tamtéž, s. 35.

⁸¹ PLEVOVÁ, I. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách obtížných životních situací*, Olomouc: Hanex, 2007, s. 35 – 37.

a) příčiny stabilní, opakující se

b) příčiny nestabilní, jsou přítomny jen v určitých situacích.

Weiner (in Vašátková, 2005) uvádí, že tyto příčiny mohou být relativně neměnní se nebo mohou podléhat změně času.⁸²

Dále (in Plevová, 2007) prezentuje ještě *dimenzi globality*. Její hlavní póly jsou:

a) specifika – příčina je specifická jen pro danou situaci a nespecifita – příčina se vyskytuje i v jiných situacích.

Také zmiňuje i *dimenzi subjektivní důležitosti* – vnímání důležitosti, nedůležitosti daných příčin, která taktéž ovlivňuje teorii atribučních výkonových motivací a úspěchu případně neúspěchu. (in Peterson, 1982).

Za zmínku stojí i jistá výjimka od obecného závěru, kde Jones a Wortman (in Papica, 1991) uvádějí: „Lidé přijímají větší odpovědnost za úspěšné než neúspěšné výsledky.“ „Cítí-li, že lichotivá sebeinterpretace narazí na nesouhlas nebo odpor okolí, skromnost je v tomto případě optimální strategie.“⁸³ A tedy v důsledku určité sebezprezentační taktiky přijímají více odpovědnosti za neúspěch než úspěch.⁸⁴

⁸² Tamtéž, s.21.

⁸³ PAPICA, J. a kolektiv. *Acta Universitatis Palackianae Olomuncensis*, Praha: státní pedagogické nakladatelství, 1991, s. 120.

⁸⁴ Tamtéž, s 120.

Výzkumná část

4. Cíle výzkumu a formulace hypotéz

a) Prvním cílem našeho výzkumu je zjistit jak jsou dospívající spokojeni se svým životem.

b) Druhý cíl odpovídá na otázku do jaké míry jsou adolescenti citliví a odolní vůči stresu.

c) Třetím cílem směřujeme ke zjištění vztahu míry subjektivní důležitosti v dotazníku ASQ a míry citlivosti vůči stresu.

Hypotézy tvoří jádro klasických kvantitativně orientovaných výzkumů.⁸⁵ Podle významného filozofa a zároveň i zakladatele filozofického směru kritický racionalismu *Karla R. Poppera*, není možné dané tvrzení (hypotézu) empiricky zkoumat pouze ověřovat či dokazovat její pravost či nepravost.⁸⁶ V případě našeho výzkumu využíváme tzv. *statistické hypotézy*, které souvisí s následným statistickým ověřováním výsledků. Můžeme tedy dané hypotézy přijmout (alternativní hypotéza) a nebo odmítnout (nulová hypotéza).

H1: Míra spokojenosti je v negativním vztahu s citlivostí na stresory.

H2: Jedinci, kteří pozitivní i negativní situace vnímají jako méně subjektivně důležité jsou spokojenější

H3: Citlivost na stresory je v pozitivním vztahu se subjektivní důležitostí v dotazníku ASQ.

4.1 Teoretická východiska výzkumu dospívajících osob

V naší práci vycházíme z teorie Seligmana (2003) a z jeho pojetí životní spokojenosti u Američanů, která je podle něj definována jako určitý druh pozitivní emoce, opravdového štěstí, pocity radosti.⁸⁷ Je součástí především pozitivní psychologie a pozitivních emocí, které přispívají k celkové spokojenosti.

K dosažení spokojeného života přispívá velkou měrou posilování a využívání charakteristických stránek osobnosti.

⁸⁵ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu – základy kvantitativního výzkumu*, Praha: Grada, 2007, s. 17.

⁸⁶ Tamtéž, s. 17.

⁸⁷ SELIGMAN, M.. *Opravdové štěstí pozitivní psychologie v praxi*, Praha: Ikar 2003, s. 8.

Dále také vycházíme z teorie Míčka (1982), který se zabýval stresem a zkoumal míru citlivosti vůči stresu u učitelů. Stres definuje „Jako určitý proces a stav zvýšeného opotřebování organismu.“⁸⁸

Míra citlivosti vůči stresu je především ovlivňována naší fyzickou, psychickou a sociální pohodou. Hlavní úspěch v udržení si duševní pohody u každého učitele vidí především ve vytvoření si kvalitního rodinného zázemí, dále také dostatek přátel, vyjasnění si svých základních životních hodnot a pozitivní životní styl a životospráva.⁸⁹

Vycházíme i z některých teorií kauzálních atribucí, především z metody ASQ přejaté od Petersona 1982, kterou využíváme v našem dotazníkovém šetření. Metoda „The attributional Style Questionnaire“ (ASQ)⁹⁰ byla původně konstruována pro klinickou populaci depresivních osob. Tedy i původní verze dotazníku se zaměřovala na kauzální atribuční uvažování depresivních osob v pozitivních a negativních životních situacích. Autoři vycházeli z přesvědčení, že nepříznivé životní situace, které se většinou vymykají osobní kontrole, jsou depresivními jedinci atribuovány především interním, stabilním a globálním příčinám.

Dotazník by tedy měl měřit individuální rozdíly v kauzálně atribučních dimenzích. Vycházeli jsme především z Weinerovi ratingové škály vztahující se k faktoru *subjektivní důležitosti* situace.

⁸⁸ MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, Brno: Masarykova Univerzita, 1992, s. 12.

⁸⁹ Tamtéž, s. 162 – 163.

⁹⁰ Převzato in PETERSON, CH. *Cognitive Therapy and Research - The Attribute style Questionnaire*, Vol. 6, No. 3, 1982.

5. Metody výzkumu

V našem výzkumu využíváme tedy pedagogického kvantitativně orientovaného výzkumu.

Než se budeme věnovat popisu jednotlivých metod, charakterizujeme obecně metodu dotazníku.

5.1 Dotazníková metoda

Chráška (2007) definuje dotazník jako „Soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“⁹¹

„Dotazníky jsou psychologické metody založené na subjektivní výpovědi osoby o jejich vlastnostech, pocitech, postojích, názorech, zájmech, o způsobech reagování v nejrůznějších situacích, o tělesném zdraví či o některých psychologických symptomech.“⁹² „Jsou založené na metodě introspekce, protože odpovědi jsou závislé na vnitřních poznatcích o sobě.“⁹³

Na obdobném principu fungují i *posuzovací stupnice* (z anglického slova „rating“, ratingové škály). Plevová (2006) se zmiňuje o tom, že „Pod pojmy „škála a škálování“ rozumíme užívání různých technik, kterými přiřazujeme určité číselné hodnoty k takovým jevům jako jsou povahové, pracovní vlastnosti.“⁹⁴

A jaké jsou výhody a nevýhody takových to dotazníků a škálových posuzovacích stupnic? Mezi *hlavní výhody* patří rychlé zpracování, způsob jejich vyhodnocení a získání velkého množství informací za velmi krátkou dobu od většího počtu osob.

A jako *nevýhodu* zde můžeme zmínit především celkové zkreslení informací o sobě samé, může dojít k nepravdivosti údajů v dotazníku, schematičnost nebo také automaticnost odpovědi bez jakéhokoliv promyšlení. Miloslav Disman (1965) uvádí tyto tři hlavní nevýhody:⁹⁵

1. Nebezpečnost sugestivních otázek
2. Otázky intimního charakteru
3. Nevhodná grafická úprava dotazníku

⁹¹ Tamtéž, s. 163.

⁹² PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie II*, UP Olomouc, 2006, s. 38.

⁹³ Tamtéž, s. 38.

⁹⁴ Tamtéž, s. 39.

⁹⁵ DISMAN, M. *Funkce, metody a techniky sociologického výzkumu – sociologický výzkum v Osvětě*, KO Středisko v Ústí nad Labem, 1965, s. 34-37.

Zmiňujeme i několik důležitých požadavků k sestavování dotazníků:⁹⁶

- a) Položky v dotazníku musí být respondentům jasné a srozumitelné
- b) Opatrnost věnujeme především při formulaci položek „proč.“
- c) Položky v dotazníku by měly zjišťovat jen nezbytné údaje, které nelze zjistit jiným způsobem, dotazník by neměl být příliš rozsáhlý
- d) Důležitá je i ochota respondentů, jasné pokyny k vyplňování
- e) Při řazení položek v dotazníku dáváme vždy přednost pořadí, které vyhovuje z psychologického hlediska, před logickým.

A nyní již přejdeme k samotnému popisu níže uvedených zvolených metod.

1. *Škála životní spokojenosti*^{97 *}

2. *Psychologický test citlivosti na stresory*^{98 *}

3. *Zkrácený dotazník atribučního stylu - ASQ*^{99 *}

Ad.1, 2). Dotazníky „Škála životní spokojenosti“ a „Citlivosti vůči stresu“, využívají již výše uváděné posuzovací stupnice, tzv. škály „Likertova typu“.

- a) „U těchto škál se prezentuje určité tvrzení a po respondentovi se požaduje, aby vyjádřil stupeň svého souhlasu, resp. nesouhlasu na hodnotící škále (většinou sedmibodové nebo i vícebodové).“¹⁰⁰
- b) „Jsou založené podobně jako dotazníky na subjektivním sebehodnocení, nebo se může jednat o hodnocení druhých.“¹⁰¹

Ad.3). Ve své plné verzi zahrnuje 12 hypotetických životních situací rozdělených na 6 situací pozitivních a 6 negativních.

Vzhledem k typu a rozsahu práce jsme si pro potřeby našeho výzkumu daný dotazník upravili na pouhé 4 typy životních situací.

a) pozitivní afiliativní

b) pozitivní výkonová

⁹⁶ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogické výzkumu – základy kvantitativního výzkumu*, Praha: Grada, 2007, s. 169 – 170.

⁹⁷ Převzato z knihy SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí pozitivní psychologie v praxi*, Praha: Ikar, 2003, s. 82 – 83.

* Vzor dotazníku uvádíme v příloze č. 1.

⁹⁸ Převzato z knihy MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, Brno: Masarykova Univerzita, 1992, s. 18 – 19.

* Vzor dotazníku nalezneme v příloze č. 2.

⁹⁹ Převzato in PETERSON, CH. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 6, No. 3, 1982, The Attributional Style Questionnaire.

* vzor dotazníku uvádíme v příloze č.3.

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 167.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 39.

c) negativní afiliativní

d) negativní výkonová

Weiner (in Peterson, 1982) uvádí tyto 4 typy ratingových škál, které jsme také využili v našem výzkumu:

1. Ratingová škála 2 se vztahuje k *lokalizaci* příčiny (vnější/vnitřní, externalita/internalita).
2. Ratingová škála 3 se vztahuje ke *stabilitě* (nestabilita/stabilita) příčiny.
3. Ratingová škála 4 se vztahuje ke *globalitě* (specifita/n especifita) příčiny.
4. Ratingová škála 5 se vztahuje k *subjektivní důležitosti* situace (nedůležitá/důležitá).

V našem výzkumu jsme se zaměřili především na faktor *subjektivní důležitosti situace*.

5.2 Popis výzkumného vzorku

Pro potřeby našeho výzkumu jsme respondenty vybírali mezi adolescenty středních škol ve věku 16-17 let. Dotazníkové šetření proběhlo dne 19.3 2009 od 8.00 – 10:00 hod, v Zábřehu na Moravě na Střední odborné škole sociální péče a služeb. Byli jsme velmi mile překvapeni, protože studenti byli vstřícní a ochotní, s vyplňováním dotazníků neměli problémy, zvládli ho vyplnit za 25 minut. Návratnost dotazníků byla 100%. Celkově tedy s výzkumným šetřením nebyly žádné výrazné problémy, jelikož i vedení školy nám vyšlo plně vstříc.

6. Zpracování a interpretace výsledků šetření

1. Způsob zpracování

Získaná data z našeho výzkumu jsme zapsali do tabulky, kterou jsme si rozdělili do tří základních částí. Každá část obsahovala určitý počet sloupců.

1. Do prvního sloupce jsme zaznamenávali pořadová čísla jednotlivých respondentů (celkový počet 60).
2. Druhý sloupec a zároveň 1. část výzkumu číselně označoval míru životní spokojenosti.
3. Do třetího sloupce (2. část výzkumu) jsme vepsali opět pomocí čísel míru citlivosti na stresory.
4. 3. částí výzkumu byl dotazník ASQ, kde jsme pracovali s faktorem subjektivní důležitosti.

Každá situace byla zaznamenána pomocí „ratingových škál“, o kterých se zmiňujeme ke konci podkapitoly 5.1 (1. lokalizace – dimenze místa dané příčiny, 2. stabilita – opakovatelnost, neopakovatelnost situace, 3. globalita – příčina spočívá v nás samotných nebo v druhých lidech, 4. subjektivní důležitost – vlastní vnímání důležitosti situace).

2. Výsledky šetření

Abychom mohli přijmout či odmítnout uvedené statistické hypotézy, museli jsme nejdříve zjistit těsnost vztahů mezi zjištěnými jevy. K tomuto účelu nám posloužil výpočet korelačního koeficientu. Pro usnadnění výpočtu jsme použili vzorec, který je nabízen v programu MS Excel (funkce Correl). Tabulka s veškerými výsledky je uvedena v příloze č. 4.

Tab.1 Životní spokojenost a stres

Počet respondentů	Životní spokojenost	Stres
60	-0,24	-0,01

H₁: Míra spokojenosti je v negativním vztahu s citlivostí na stresory.

V celkovém počtu 60 respondentů, je hodnota korelačního koeficientu životní spokojenosti -0,24 a korelační koeficient stresu -0,01. Což značí, že v případě první hypotézy existuje *naprostá nezávislost* mezi životní spokojeností a stresem.

Tab. 2 Subjektivní důležitost a životní spokojenost

Počet respondentů	Subjektivní důležitost	Životní spokojenost
60	0,01	-0,24
	0,1	-0,24
	0	-0,24
	0,3	-0,24

H₂: Jedinci, kteří pozitivní i negativní situace vnímají jako méně subjektivně důležité jsou spokojenější.

Subjektivní důležitost v případě pozitivních i negativních situací nabývala hodnot od 0 – 0,3. Korelační koeficient životní spokojenosti zůstal u -0,24. Druhá hypotéza potvrzuje v případě vztahu životní spokojenosti a menší míry subjektivní důležitosti v pozitivních i negativních situacích, v oblasti negativních situací (negativní výkonová, negativní afiliativní) *celkovou nezávislost*.

Tab.3 Subjektivní důležitost a stres

Počet respondentů	Subjektivní důležitost	Stres
60	0,2	-0,01
	0,1	-0,01
	0,1	-0,01
	0	-0,01

H₃: Citlivost na stresory je v pozitivním vztahu se subjektivní důležitostí v dotazníku ASQ.

U třetí hypotézy se korelační koeficient subjektivní důležitosti pohyboval v rozmezí od 0 – 0,2. Koeficient stresu nabyval hodnoty -0,01. Tento vztah subjektivní důležitosti a stresu se nám tedy k našemu překvapení nepotvrdil.

Dále také uvádíme tabulku *Spearmanova korelačního koeficientu*, ze které jsme vyvozovali jednotlivé těsnosti vztahů ve výše uvedených hypotézách.

Tab. 4 Spearmanův koeficient korelace:¹⁰²

Koeficient korelace	Interpretace
$r = 1$	Naprostá závislost (funkční závislost)
$1,00 > r \geq 0,90$	Velmi vysoká závislost
$0,90 > r \geq 0,70$	Vysoká závislost
$0,70 > r \geq 0,40$	Střední (značná) závislost
$0,40 > r \geq 0,20$	Nízká závislost
$0,20 > r \geq 0,00$	Velmi slabá závislost
$r = 0$	Naprostá nezávislost

6.1 Diskuse

Práce se zabývala problematikou životní spokojenosti v období dospívání. Období dospívání bývá obvykle charakterizováno jako bouřlivé a plné změn, nejen tělesných, psychických, ale i sociálních. Anglický psycholog Erikson (1987) se zmiňuje o období „identity proti difúzní identitě“, kde ctností v tomto období je věrnost svým cílům a ideálům.¹⁰³ Dospívající pro svůj rozvoj osobnosti musí zvládnout několik velmi důležitých vývojových úkolů. Podle Binarové (in Šimíčková-Čížková 2008) se jedná vytvoření pocitu vlastní identity, přijetí norem společnosti, postupná nezávislost na rodičích a vytváření heterosexuálních vztahů.¹⁰⁴ Zášková (1998) uvádí ještě jeden vývojový úkol a to získání pracovní a sociální kompetence.¹⁰⁵

Co se týče životní spokojenosti, tu Seligman (2003) definuje jako „určitý druh pozitivní emoce, opravdového štěstí, pocitu radosti.“¹⁰⁶ Největší úspěch v životě a tím i největší emoční spokojenost spočívá podle něj v posilování a využívání charakteristických silných stránek osobnosti.¹⁰⁷

¹⁰² Převzato z knihy od CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu – základy kvantitativního výzkumu*, Praha: Grada 2007, s. 105.

¹⁰³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. – dětství a dospívání*, Praha: Karolinum, 2005, s. 58.

¹⁰⁴ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kolektiv. *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc, 2008, s. 111.

¹⁰⁵ ZÁŠKOVÁ, H. *Psychosociální problémy adolescentů*, Jihočeská univerzita, České Budějovice, 1998, s. 9 – 10.

¹⁰⁶ SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí pozitivní psychologie v praxi*, Praha: Ikar 2003, s. 8.

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 170.

Míček (1982) vidí životní spokojenost v udržování duševní rovnováhy a upevňování duševního zdraví.¹⁰⁸ Podobně smýšlejí i autoři Johnson a Ruhl (2000), kteří hovoří o „prostých darech“, které plynou opět z našeho duševního zdraví a vnitřní rovnováhy a harmonie.¹⁰⁹

Další část práce byla věnována citlivosti vůči stresu. Právě difúzní identita podle Eriksona (1978) je případ, kdy jedinec neví, kterým směrem chce v životě jít nebo co chce dělat, co by ho bavilo, nevyzná se v sobě. Helena Zášková (1998) hovoří o tzv. „adolescenční krizi“, pro jejichž průběh jsou typické psychosociální problémy kam patří především poruchy školní, sociální a profesní maladaptace.¹¹⁰ Dělí tyto psychosociální problémy do tří základních skupin:¹¹¹

a) *pasivní forma* – útky z domova, záškoláctví, suicidní jednání

b) *agresivní forma* – například vandalismus, veškeré delikventní chování

c) *kompromisní forma* – požívání návykových látek

U adolescentů se nejčastěji objevuje zneužívání návykových látek a delikventní chování. Všechny výše zmíněné problémy a obtíže jsou hlavními příčinami prožívání adolescenčního stresu.

Závěrečnou částí práce byla oblast vyvozování příčin životních situací. Zmiňujeme zde především Weirnerův atribuční model výkonové motivace z pohledu jeho 4 kauzálních dimenzí (lokalizace, stabilita, globalita a subjektivní důležitost), jelikož v rámci práce vycházíme z některých částí jeho modelu jak teoreticky tak výzkumně.

Weiner (in Plevová, 2007) klasifikoval příčiny, které jedinci mohou používat při vysvětlování úspěchu či neúspěchu (schopnosti, úsilí, obtížnost úkolu, náhoda či štěstí).¹¹² Všechny tyto příčiny lze rozlišovat na základě dvou hlavních dimenzí:¹¹³

1. *dimenze místa* (lokalizace)

a) příčiny vnější – vztahují se k prostředí (obtížnost úkolu, rodina).

b) příčiny vnitřní (nálada, úsilí jednajících).

2. *dimenze stability* - vztahuje hlavně k očekávání úspěchu či neúspěchu

a) příčiny stabilní, opakující se

¹⁰⁸ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*, Praha, 1982, s. 21.

¹⁰⁹ JOHNSON, R. A., RUHL J. M. *Kniha o spokojenosti – o cestách k nalezení vnitřní pohody a radosti*, Praha: Portál, 2000, s. 77.

¹¹⁰ ZÁŠKOVÁ, H. *Psychosociální problémy adolescentů*, Jihočeská univerzita České Budějovice, 1998, s. 8.

¹¹¹ Tamtéž, s. 10.

¹¹² Tamtéž, s. 35.

¹¹³ PLEVOVÁ, I. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách obtížných životních situací*, Olomouc: Hanex, 2007, s. 35 – 37.

b) příčiny nestabilní, jsou přítomny jen v určitých situacích. Weiner (in Vašátková, 2005) uvádí, že tyto příčiny mohou být relativně neměnní se nebo mohou podléhat změně času.¹¹⁴ Dále (in Plevová, 2007) prezentuje ještě *dimenzi globality*.

Její hlavní póly jsou: a) specifika – příčina je specifická jen pro danou situaci
b) nespecifita – příčina se vyskytuje i v jiných situacích

Také zmiňuje i *dimenzi subjektivní důležitosti* – vnímání důležitosti, nedůležitosti daných situací. (in Peterson, 1982).

Ve výzkumném šetření jsme vycházeli z teorie a pojetí Seligmana (2003), který vytvořil Dotazník životní spokojenosti a my jsme jej využili v rámci našeho výzkumu u studentů středních škol. Dále jsme zkoumali míru citlivosti vůči stresu kde byl použit vzor Psychologického testu citlivosti na stresory, jehož autorem je Míček (1982), který jej testoval u učitelů.

V našem výzkumu se potvrdila zvýšená citlivost vůči stresu. V období adolescence jsou jedinci celkově spokojeni se svým životem, ale i přesto u nich existuje určitá zvýšená citlivost vůči stresu, což jsme předpokládali, vzhledem k tomu, že je adolescence považována za velmi bouřlivé období plné různých krizí a změn.

Dále jsme využili teorii Weinera, kde jsme vycházeli především z jeho dimenze faktoru subjektivní důležitosti. Předpokládal, že když lidé vnímají pozitivní či negativní situace jako méně subjektivně důležité, tak jsou celkově méně náchylní vůči stresu a tím i spokojenější. U 80% studentů se nám tento předpoklad potvrdil.

Zjišťovali jsme také vztah míry citlivosti na stresory a míry subjektivní důležitosti. K našemu překvapení se tento vztah nepotvrdil. Došli jsme tedy k závěru, že subjektivní důležitost daného problému či obtížné životní situace nemá vliv na citlivost vůči stresu. Domníváme se, že hlavní příčinou byl malý počet respondentů.

Přijmout alternativní hypotézu (a tím odmítnout hypotézu nulovou) můžeme v případě našeho šetření jen u první a druhé hypotézy. Třetí hypotéza nebyla potvrzena, proto přijímáme hypotézu nulovou.

Bereme uvedený výzkum jako pilotní šetření. Podrobnější výzkum na větším vzorku plánujeme do budoucna.

¹¹⁴ Tamtéž, s.21.

7. Závěr

Bakalářská práce se zabývala problematikou životní spokojenosti v dospívání. Je dělena na část teoretickou a praktickou.

V teoretické části jsme charakterizovali období adolescence a snažili jsme se zobecnit jednotlivé cesty, které vedou k celkové duševní pohodě a vyrovnanosti. Zmínili jsme především posilování a využívání charakteristických silných stránek a upevňování duševní rovnováhy a duševního zdraví. Dále jsme se zaměřili na oblast citlivosti vůči stresu, kde jsme věnovali pozornost především dospívajícím, kteří prožívají různé stresové situace a obtíže. Závěrečná kapitola práce objasňovala problematiku čtyř nejznámějších kauzálních atribučních teorií. Byla zde zařazena především Heiderova koncepce, dále atribuční model Jonese a Davise, Kelleyova koncepce a Weinerova koncepce výkonové motivace.

Ve výzkumném šetření jsme vycházeli z teorie Seligmana (2003) a z jeho pojetí životní spokojenosti u Američanů. Dále bylo využito teorie Míčka (1982), který se zabýval stresem a zkoumal míru citlivosti vůči stresu u učitelů. A také jsme vycházeli z některých teorií kauzálních atribucí, především z metody ASQ od Petersona (1982) a Weinerovi atribuční výkonové teorie a jeho dimenze faktorů subjektivní důležitosti.

8. Seznam použité literatury a pramenů

- 1) BLATNÝ M. *Osobnost a životní spokojenost u chlapců a dívek*, Akademie věd ČR, Brno 1997, Ročník 3, ISSN: 12211-8818.
- 2) BOKR, J. *Kauzalita – preprinty vědeckých prací*, Preprint č. 86, Plzeň: Západočeská univerzita, 1996.
- 3) DAŘÍLEK, P. a kolektiv Acta Universatis Palackianae Olomuncensis Facultas Paedagogica Psychologica VI., *Studia Psychologica*, UP Olomouc, 1995, ISBN: 80-7067-517-9.
- 4) DISMAN, M. *Funkce, metody a techniky sociologického výzkumu v Osvětě*, 2. vydání. Krajské nakladatelství v Liberci, 1965, ISBN: 45-002-55.
- 5) HERMAN E. DOUBEK, P. *Deprese a stres – vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*, Maxdorf: Jesenius, 2008, ISBN: 978-80-7345-157-8.
- 6) HLAVSA, J., LANGOVÁ, M., VŠETEČKA, J. *Člověk v životních situacích*, 1. vydání, Praha: Academia, 1987, ISBN: 80-21-050-87.
- 7) CHRÁSKA M. *Metody pedagogického výzkumu- základy kvantitativního výzkumu*, 1. vydání, Praha: Grada 2007, ISBN: 978-80-247-1369-4.
- 8) JOHNSON, R. A., RUHL, J. M., *Kniha o spokojenosti - o cestách k nalezení vnitřní pohody a radosti*, 1. vydání, Praha: Portál, 2000, ISBN: 80-7178-380-3.
- 9) MACEK, P. *Adolescence*, Praha Portál 2003, ISBN: 80-7178-747-7.
- 10) MACEK, P. *Euronet Pilot Study: Životní spokojenost a sebehodnocení českých adolescentů*, Brno, Psychologický ústav Akademie věd ČR, Ročník 4, č. 9, 1998, ISSN: 1211-8818.
- 11) MACEK, P. *Euronet Pilot Study – Reakce českých adolescentů na jejich obtíže a problémy*, Brno, Psychologický ústav Akademie věd ČR, Ročník 4, č. 7, 1998, ISSN: 1211-8818.
- 12) MÍČEK L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, 2. rozšířené vydání. Brno Masarykova Univerzita 1992. ISBN: 80-8604-41-25-5.
- 13) MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*, Státní pedagogické vydavatelství Praha 1982, ISBN: 64-0-268.
- 14) OREL, M. *Stres, zátěž a jeho zvládání*, 1. vydání. Valašské Meziříčí, 2009, ISBN: 978-80-254-4204-3.

- 15) PAPICA, J. a kolektiv. *Acta Universatis Palackianae Olomuncensis*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972 – 1998, ISSN: 1214-3251.
- 16) PETERSON, CH. a kol. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 6, No. 3, 1982, The Attributional Style Questionnaire.
- 17) PLEVOVÁ I. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách životních událostí*, Hanex 2007, 140 str. ISBN: 978-80-85783-84-1.
- 18) PLEVOVÁ I. *Kapitoly z obecné psychologie II.*, 1. vydání, UP Pedagogická fakulta Olomouc, 2006, ISBN: 80-244-0963-1.
- 19) PRAŠKO J. PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*, 2. přepracované a doplněné vydání, Praha: Grada 2007, ISBN: 978-80-247-1697-8.
- 20) PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti* Praha Grada, 2003, ISBN: 80-247-0185-5.
- 21) PRAŠKO, J., VYSKOČILOVÁ, J., PRAŠKOVÁ, J. *Úzkost a obavy – Jak je překonat*, Praha Portál 2006, ISBN: 80-7367-079-8.
- 22) SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*, Ikar 2003, ISBN: 80-249-0293-1.
- 23) SCHNACK, G., SCHNACKOVÁ, K. *Antistresové rituály – Jak zůstaneme svěží a uvolnění*, Praha: Eminent, 2006, ISBN: 80-7281-229-7.
- 24) ŠIMÍČKOVÁ-ČIŽÍKOVÁ, J. a kolektiv *Přehled vývojové psychologie*, 2. vydání, Olomouc, 2008, ISBN: 978-80-244-21-41-4.
- 25) UZEL, J. *Prevence a zvládání stresu – bezpečný podnik* Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008, ISBN: 978-80-86973-99-9.
- 26) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. – dětství a dospívání*, Praha: 1. vydání, Karolinum, 2005, ISBN: 978-80-246-0956-8.
- 27) ZÁŠKODNÁ, H. *Psychosociální problémy adolescentů*, Jihočeská Univerzita České Budějovice, 1998, ISBN: 80-7040-306-3.
- 28) VAŠÁTKOVÁ, D. *Atribuční procesy – studie*, Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus 2005, ISBN: 80-7041-751-X.

9. Přílohy

Příloha č.1	Škála životní spokojenosti
Příloha č. 2.....	Psychologický test citlivosti vůči stresu
Příloha č. 3.....	Zkrácený dotazník atribučního stylu - ASQ
Příloha č. 4.....	Tabulka výsledků šetření

Milé studentky, milí studenti,

za test, který právě teď máte před sebou, nebudete nějakým způsobem hodnoceni, takže jakékoliv obavy, či stres hod'te klidně za hlavu☺.

Vše, co do testu napíšete, je naprosto anonymní. Informace poslouží jako podklad výzkumného šetření o životní spokojenost v období dospívání, ve kterém jste právě teď vy.

Za nějaký čas, to můžete být právě vy, kdo bude zpracovávat podobnou práci☺.

Moc děkuji za spolupráci a přeji Vám hodně štěstí a úspěchu ve Vašem dalším studiu.

Jana Milčická, studentka PDF UPOL Olomouc

Příloha č.1 Škála životní spokojenosti

Část I.

Níže je pět výroků, s nimiž můžete souhlasit či nesouhlasit. S použitím škály od 1 do 7 zaznamenejte svůj souhlas s každou položkou tak, že zaškrtnete na řádce číslo, které odpovídá Vašemu mínění.

7 - zcela souhlasím

6 - souhlasím

5 - spíše souhlasím

4 – ani nesouhlasím, ani souhlasím

3 – spíše nesouhlasím

2 – nesouhlasím

1 – vůbec nesouhlasím

1) Můj život se v mnoha aspektech blíží ideálu.

7 6 5 4 3 2 1

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

2) Mé životní podmínky jsou výborné.

7 6 5 4 3 2 1

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

3) Jsem se svým životem zcela spokojen(a).

7 6 5 4 3 2 1

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

4) Zatím jsem dosáhl(a) důležitých věcí, které v životě chci.

7 6 5 4 3 2 1

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

5) Kdybych mohl(a) žít znova, nic bych nezměnil(a).

7 6 5 4 3 2 1

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

Celkem:

Vyhodnocení:

30 – 35 bodů – Extrémně spokojený, vysoce nadprůměrný výsledek

25 – 29 bodů – Velmi spokojený, nadprůměrný výsledek

20 – 24 bodů – Částečně spokojený, průměr pro dospělé Američany

15 – 19 bodů – Spíše nespokojený, mírně podprůměrný výsledek

10 – 14 bodů – Nespokojený, zřetelně podprůměrný výsledek

5 – 9 bodů – Velmi nespokojený, zcela podprůměrný výsledek

Příloha č. 2. Psychologický test – Jak jsem vůči stresům citlivý(á)

Část II.

Odpovězte na následující otázky "ANO x NE.

Skóre, které získáte ukazuje Vaši tendenci chovat se takovým způsobem, kterým se vystavujete působením stresů na sebe samého(ou).

1) Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".

Ano x Ne

2) Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá.

Ano x Ne

Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.

Ano x Ne

Mám sklon být příliš citlivý(á) na kritiku nebo na nevlídné poznámky.

Ano x Ne

3) Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.

Ano x Ne

4) Často se cítím velmi napjatý (á) a vzrušený(á).

Ano x Ne

5) Čas od času se stávám rozčileným, nejistým, a utrápeným.

Ano x Ne

6) Dost často se stávám podrážděným a špatně naloženým.

Ano x Ne

7) Jsem ustaraný(á), a mám sklon vidět černé stránky věcí.

Ano x Ne

8) Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to, co se stane.

Ano x Ne

9) Stávám se velmi nervózním, když se něco nedaří.

Ano x Ne

10) Mám sklon se příliš podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.

Ano x Ne

11) Nespím příliš dobře, a asi se cítím unavenějším než druzí.

Ano x Ne

Vyhodnocení:

0-5 bodů – vaše citlivost na stresory je v normě

6 – 12 bodů – vaše citlivost na stresory je zvýšena

13 bodů – jste přecitlivělí na působení stresorů

Výše uvedené hodnocení ukazuje vaši tendenci k zranitelnosti, přecitlivělosti, k braní věcí na příliš těžkou váhu a příliš k srdci.

Instrukce

Budete mít před sebou několik životních situací, některé z nich jste možná zažili a jiné nikoliv. I když jste jimi neprošli, pokuste se prosím, představit si sami sebe v uvedených situacích.

A jestliže by se Vám taková událost ve Vašem životě skutečně stala, co by mohlo být, podle Vašeho mínění, její příčinou? I když životní události mohou mít více příčin, chtěli bychom, abyste označili jen jednu – tu pravděpodobně **hlavní příčinu**, o které byste uvažovali, kdybyste se do takové situace dostali.

Zaznamenejte tuto příčinu do prázdného místa následujícího každou situaci. Potom, prosím, odpovězte na následující otázky, které se týkají Vámi vybrané příčiny a na otázku na závěr, která se týká situace.

II.

Již delší dobu se Vám nedaří získat vhodné zaměstnání

1. Zapište pravděpodobně jednu hlavní příčinu této situace

2. Je touto příčinou (proč se Vám delší dobu nedaří získat vhodné zaměstnání), něco, co souvisí přímo s Vaší osobou, nebo spíše něco, co se týká jiných lidí či vnějších okolností?
(zakroužkujte některé z čísel)

Příčina zcela spočívá v jiných lidech
samém nebo ve vnějších okolnostech

Příčina spočívá jen ve mně

1 2 3 4 5 6 7

3. Když se v budoucnosti budete ohlížet po nějakém zaměstnání, je možné, že tato příčina bude opět přítomná? (zakroužkujte některé z čísel)

Nikdy v budoucnosti se již neobjeví
přítomna

Bude vždycky

1 2 3 4 5 6 7

4. Je touto příčinou něco, co má vliv jen na problém hledání zaměstnání, nebo se projevuje také v jiné oblasti Vašeho života? (zakroužkujte některé z čísel)

Ovlivňuje jen tuto konkrétní situaci
v mém životě

Ovlivňuje všechny situace

1 2 3 4 5 6 7

5. Jak důležitá by mohla tato situace pro Váš život být, kdyby se Vám přihodila? (zakroužkujte některé z čísel)

Tato situace by byla v mém životě
důležitá
Zcela nepodstatná

Tato situace by byla extrémně

1 2 3 4 5 6 7

III.

Vaše materiální situace se výrazně zlepšila (velmi jste si finančně polepšil(a)). (např. máte více peněz, přestěhovali jste se do lepšího bytu, postavili jste si dům, odjeli jste na vysněnou dovolenou apod.)

1. Zapište pravděpodobně jednu hlavní příčinu této situace
2. Je touto příčinou (Vašeho výrazného polepšení si), něco, co souvisí přímo s Vaší osobou, nebo spíše něco, co se týká jiných lidí či vnějších okolností?
(zakroužkujte některé z čísel)

Příčina zcela spočívá v jiných lidech
samém nebo ve vnějších okolnostech

Příčina spočívá jen ve mně

1 2 3 4 5 6 7

3. Když si případně polepšíte i v budoucnosti, je možné, že tato příčina bude opět přítomná? (zakroužkujte některé z čísel)

Nikdy v budoucnosti se již neobjeví
přítomna

Bude vždycky

1 2 3 4 5 6 7

4. Je touto příčinou něco, co má vliv jen na tuto situaci (polepšení si), nebo se projevuje také v jiné oblasti Vašeho života? (zakroužkujte některé z čísel)

Ovlivňuje jen tuto konkrétní situaci
v mém životě

Ovlivňuje všechny situace

1 2 3 4 5 6 7

5. Jak důležitá by mohla tato situace pro Váš život být, kdyby se Vám přihodila? (zakroužkujte některé z čísel)

Tato situace by byla v mém životě
důležitá
Zcela nepodstatná

Tato situace by byla extrémně

1 2 3 4 5 6

VII.

Trávíte poslední dny velmi samotářsky, cítíte se opuštěn(a) a Vaši přátelé se neozývají (čekáte, kdy se Vaši přátelé ozvou, že si vyrazíte, nebo se zeptají, jak se Vám daří a nikdo se neozývá)

1. Zapište pravděpodobně jednu hlavní příčinu této situace
2. Je touto příčinou (že se Vám přátelé neozývají), něco, co souvisí přímo s Vaší osobou, nebo spíše něco, co se týká jiných lidí či vnějších okolností?
(zakroužkujte některé z čísel)

Příčina zcela spočívá v jiných lidech
samém nebo ve vnějších okolnostech

Příčina spočívá jen ve mně

1 2 3 4 5 6 7

3. Když v budoucnosti nastane podobná situace (opět se budete cítit opuštěn(a)), je možné, že tato příčina bude opět přítomna? (zakroužkujte některé z čísel)

Nikdy v budoucnosti se již neobjeví
přítomna

Bude vždycky

1 2 3 4 5 6 7

4. Je touto příčinou něco, co má vliv na tuto situaci (pocit opuštěnosti), nebo něco co se projevuje také v jiné oblasti Vašeho života?
(zakroužkujte některé z čísel)

Ovlivňuje jen tuto konkrétní situaci
v mém životě

Ovlivňuje všechny situace

1 2 3 4 5 6 7

5. Jak důležitá by mohla tato situace pro Váš život být, kdyby se Vám přihodila? (zakroužkujte některé z čísel)

Tato situace by byla v mém životě
důležitá

Tato situace by byla extrémně

Zcela nepodstatná

1 2 3 4 5 6 7

IX.

Váš partner (partnerka) nebo přítel (přítelkyně) se k Vám chová zamilovaněji (např. Vám v poslední době kupuje dárky, květiny, usmívá se na Vás a je pozorný...)

1. Zapište pravděpodobně jednu hlavní příčinu této situace
2. Je touto příčinou (zvýšené pozornosti partnera) něco, co souvisí přímo s Vaší osobou, nebo spíše něco, co se týká jiných lidí či vnějších okolností?
(zakroužkujte některé z čísel)

Příčina zcela spočívá v jiných lidech
samém nebo ve vnějších okolnostech

Příčina spočívá jen ve mně

1 2 3 4 5 6 7

3. Když se v budoucnosti nastane podobná situace (partner bude opět pozorný), je možné, že tato příčina bude opět přítomná? (zakroužkujte některé z čísel)

Nikdy v budoucnosti se již neobjeví
přítomna

Bude vždycky

1 2 3 4 5 6 7

4. Je touto příčinou něco, co má vliv jen na tuto situaci (zvýšenou pozornost partnera) nebo se projevuje také v jiné oblasti Vašeho života?
(zakroužkujte některé z čísel)

Ovlivňuje jen tuto konkrétní situaci
v mém životě

Ovlivňuje všechny situace

1 2 3 4 5 6 7

5. Jak důležitá by mohla tato situace pro Váš život být, kdyby se Vám přihodila? (zakroužkujte některé z čísel)

Tato situace by byla v mém životě
důležitá
Zcela nepodstatná

Tato situace by byla extrémně

1 2 3 4 5 6 7

Respondent	Životní spokojenost	Stres	ASQ		II. Negativní výkonová		III. Pozitivní výkonová		VII. Negativní afiliativní		IX. Pozitivní afiliativní							
			lokalizace	stabilita	globalita	subjektivní důležitost	lokalizace	stabilita	globalita	subjektivní důležitost	lokalizace	stabilita	globalita	subjektivní důležitost				
1	13	6	4	7	5	6	6	3	3	4	4	7	5	5	2	3	4	5
2	21	7	3	3	1	3	6	7	7	6	3	4	4	7	3	5	4	7
3	28	13	2	5	1	7	4	6	4	6	1	5	2	5	4	6	3	7
4	9	3	5	4	5	5	3	5	3	3	7	7	5	5	6	6	6	6
5	24	12	4	3	1	5	6	6	7	5	7	4	4	4	4	6	5	6
6	26	12	6	4	4	5	3	4	5	6	4	4	4	5	4	5	4	6
7	24	4	6	1	2	4	5	5	5	6	6	3	4	6	7	7	7	7
8	12	13	4	3	5	2	6	5	5	4	6	4	5	6	6	6	5	4
9	9	13	4	4	4	4	7	4	4	7	4	4	4	4	7	5	4	5
10	28	3	2	4	1	2	4	4	5	5	7	5	4	4	7	6	6	7
11	27	4	2	5	4	6	4	6	5	4	4	5	3	2	6	1	2	7
12	27	5	4	6	4	6	5	5	3	6	4	4	5	4	4	4	5	6
13	32	4	4	4	3	4	5	7	4	6	4	7	3	6	2	6	2	6
14	24	2	5	3	4	4	6	4	5	5	2	2	3	6	4	3	2	6
15	25	3	4	4	2	7	2	4	3	5	5	3	5	5	6	6	6	5
16	19	5	5	5	5	5	4	6	6	4	3	3	3	3	2	3	2	5
17	26	6	4	5	4	7	6	5	4	6	5	5	5	7	5	6	5	5
18	21	10	4	4	2	4	7	6	2	7	4	4	3	4	4	4	4	5
19	29	6	6	7	5	4	6	5	6	5	6	3	2	7	3	2	2	5
20	23	8	4	5	3	4	5	4	4	6	3	4	4	4	5	4	3	4
21	24	8	4	3	3	7	4	4	5	5	5	5	4	7	3	4	3	5
22	24	9	4	7	7	7	3	5	6	7	4	4	1	5	7	7	1	7
23	17	11	1	6	3	7	4	5	5	5	6	5	4	7	7	4	3	6
24	29	7	4	5	4	5	3	6	5	7	5	4	3	6	5	5	3	5
25	19	6	5	6	2	1	4	4	3	4	7	6	4	1	6	6	5	7
26	23	8	6	6	6	6	1	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5
27	30	11	3	5	3	6	1	2	1	2	4	4	4	6	4	4	5	7
28	27	7	7	7	7	5	6	3	3	6	7	7	6	6	7	5	5	7
29	18	10	4	4	2	6	5	5	5	5	4	3	4	6	5	4	4	4
30	19	9	4	6	5	7	6	6	7	6	6	5	5	6	4	5	4	6
31	25	8	7	2	1	6	4	4	4	5	4	2	3	7	7	5	3	5
32	20	7	7	5	6	6	6	5	5	7	6	6	7	7	5	3	5	7
33	25	5	3	6	6	6	6	6	6	5	1	7	5	7	4	5	5	6
34	26	3	2	4	1	3	5	3	4	6	7	5	3	4	5	5	3	6
35	26	5	4	4	5	3	5	4	3	4	5	4	4	6	5	4	4	5
36	24	5	4	5	4	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	7
37	23	2	4	4	2	5	6	6	4	6	4	3	2	5	3	3	4	6
38	19	8	5	7	1	5	5	5	3	5	4	7	5	5	3	5	3	5
39	26	7	5	4	4	5	6	6	5	6	6	5	5	7	3	5	4	6
40	22	10	5	3	5	5	5	4	5	6	3	4	5	5	7	6	1	7
41	16	11	4	4	3	6	2	5	2	6	5	7	4	4	4	6	2	5
42	22	6	5	5	4	5	1	3	2	7	4	5	5	5	6	5	6	7
43	18	8	4	4	4	6	6	5	6	7	5	4	5	6	4	5	3	5
44	23	3	2	4	3	5	4	6	4	5	7	6	5	5	5	4	4	4
45	26	2	5	5	3	4	7	5	5	6	5	7	3	3	4	5	3	5
46	20	2	4	5	3	5	7	6	2	7	4	2	4	5	5	4	4	5
47	20	11	5	4	3	6	6	7	4	7	3	5	4	6	3	5	2	6
48	23	5	1	2	3	4	4	7	5	7	7	7	7	6	1	5	5	6
49	16	7	5	2	1	5	6	7	4	7	7	5	2	4	2	3	2	6
50	18	11	6	4	4	4	1	7	3	6	5	5	5	5	3	3	3	7
51	25	11	7	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	6	7	7	7	7
52	23	6	7	2	4	4	2	3	4	6	5	4	4	6	6	6	6	6
53	21	5	5	4	3	4	6	3	3	6	2	3	2	7	5	4	4	6
54	22	6	6	4	2	6	6	6	6	6	5	4	3	6	2	3	4	7
55	30	10	5	4	3	7	2	5	6	7	4	5	4	5	2	3	2	6
56	26	5	3	5	1	4	4	3	2	5	4	5	2	6	4	5	4	6
57	20	7	7	7	4	6	4	3	5	5	4	7	1	6	2	3	1	5
58	16	8	4	4	5	6	6	5	4	7	6	7	1	5	3	4	3	4
59	26	4	4	5	3	5	6	6	6	7	7	1	2	5	3	2	1	4
60	22	5	6	7	3	5	4	5	4	7	4	5	5	6	3	4	1	5
	-0,242317849		-0,0133606			0,055892046				0,033163133				0,126342275				0,256104634

H1 - Míra spokojenosti je v negativním vztahu s citlivostí na stresory

H2: Jedinci, kteří pozitivní i negativní situace vnímají jako subjektivně důležitější, jsou spokojenější

H3 - Citlivost na stresory je v pozitivním vztahu se subjektivní důležitostí v dotazníku ASQ

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Jana Milčická
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Irena Plevová PhD.
Rok obhajoby:	2010

Název práce:	Životní spokojenost v období dospívání
Název v angličtině:	The life satisfaction in adolescence
Anotace práce:	Bakalářská práce pojednávala o životní spokojenosti českých adolescentů. Dále se zabývala i jejich mírou citlivosti vůči stresu a v neposlední řadě i způsobem vyvozování příčin životních situací z pohledu 4 kauzálních dimenzí, především z dimenze faktoru subjektivní důležitosti.
Klíčová slova:	Životní spokojenost, citlivost na stresory, vyvozování příčin životních situací.
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis dealt with the life satisfaction of Czech adolescents. It also covered their level of sensitivity towards stress, as well as the way of deducing the causes of life situations with respect to the 4 causal dimensions, in particular the dimension of subjective importance factor.

Klíčová slova v angličtině:	The life satisfaction, stressors sensitivity, The way of deducing the causes of life situations.
Přílohy vázané v práci:	Příloha č.1: Škála životní spokojenosti Příloha č. 2: Psychologický test citlivosti vůči stresu Příloha č. 3 : Zkrácený dotazník atribučního stylu - ASQ Příloha č. 4: Tabulka výsledků šetření
Rozsah práce:	38 s (68000 znaků)
Jazyk práce:	CZ