

Emoce u studentů vysokých škol a jejich ovlivňování prostřednictvím alternativní terapie Faster EFT

Bc. Radka Pastyříková

Diplomová práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Radka Pastyříková**

Osobní číslo: **H11730**

Studijní program: **N7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Emoce u studentů vysokých škol a jejich ovlivňování prostřednictvím alternativní terapie Faster EFT**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Zpracování teoretických východisek z oblastí psychologie emocí a alternativní terapie Faster EFT.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace smíšeného výzkumu.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí, doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DALGLEISH, Tim. Handbook of Cognition and Emotion. Chichester: John Wiley, 1999. ISBN 0-471-97836-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Pozitivní psychologie. Praha: Portál, 2004. ISBN 807178835x.

NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce. Praha: Academia, 2000. ISBN 8020007636.

SMITH, Robert. Faster EFT [online]. [cit. 2012-10-02]. Dostupné z: <http://fastereft.cz>.

STUHLÍKOVÁ, Iva. Základy psychologie emocí. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Pavla Andrysová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání diplomové práce: **26. dubna 2013**

Ve Zlíně dne 14. února 2013


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 16.4. 2013

.....
Pasdyřková

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce poukazuje na problematiku lidských emocí a jejich prožívání vysokoškolskými studenty Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Cílem diplomové práce je zjistit jaké emoce prožívají studenti prezenční formy studia v období mladé dospělosti a následně určit, jestli lze negativní emoce změnit pomocí alternativní terapie Faster EFT.

Výsledky, které výzkum zprostředkovává, vychází z kvantitativního šetření na výzkumném vzorku 307 studentů Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a následném kvantitativním a kvalitativním experimentu s 5 respondenty. Tito respondenti souhlasili s účastí v experimentu a vyplnili vstupní a výstupní dotazníky.

Klíčová slova: emoce, experiment, Faster EFT, mladá dospělost, NLP, studenti vysokých škol.

ABSTRACT

This thesis refers to issues of human emotions and their experience by university students of Tomas Bata University in Zlin. The aim of the thesis is to discover which emotions students of presentation form of study in young adolescence experience and afterwards determine if it is possible to change negative emotions with alternative therapy FasterEFT.

The results which research mediates come from quantitative research on the exploratory sample of 307 students of Tomas Bata University in Zlín and subsequent quantitative and quality experiment with 5 respondents. These respondents agreed with participation in experiment and filled in the entrance and output questionnaires.

Keywords: emotions, experiment, Faster EFT, young adulthood, NLP, university students.

Touto cestou chci poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Pavle Andryšové, Ph.D. za vedení diplomové práce, ochotu a vstřícnost. PhDr. Mgr. Ivaně Maráškové za odborné konzultace. Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. a Mgr. Jitce Jakešové za průběžné rady v rámci předmětu diplomový seminář. Pedagogům na fakultě humanitních studií PhDr. Davidu Ungerovi, Mgr. Michaele Jurtíkové a Ing. Jiřímu Bejtkovskému a pedagogům na fakultě aplikované informatiky Ing. Milanu Navrátilovi, Ph.D., Ing. Jiřímu Ševčíkovi a dalším pedagogům, kteří mi umožnili v rámci jejich přednášek a seminářů rozdat studentům dotazníky. Můžu děkovat i všem studentům, kteří mi ochotně vyplnili dotazníky. Zejména děkuji studentům, kteří mi natolik důvěřovali, že mi dovolili nahlédnout do svých životů. Děkuji i své rodině, která mě podporuje v mém vzdělávání.

Motta:

Dalajláma:

„Prvním krokem na cestě ke štěstí je učení se.“

„Čím více se snažíme držet minulosti, tím směšnější a poničenější se náš život stává.“

Když se ptali Dalajlámy, co ho na lidech a lidskosti nejvíc překvapuje, odpověděl: "Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví, potom se tak znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají přítomnosti, a tak nežijí ani v přítomnosti ani v budoucnosti. A žijí tak, jakoby neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili."

„Pokud procházíš peklem... nezastavuj se.“ Winston Churchill

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 EMOCE	12
1.1 FYZIOLOGIE A VZNIK EMOCÍ.....	13
1.2 FUNKCE EMOCÍ.....	14
1.3 POZITIVNÍ EMOCE.....	15
1.3.1 Radost, štěstí, spokojenost	16
1.3.2 Lásky a náklonnost.....	17
1.3.3 Vděčnost.....	17
1.4 NEGATIVNÍ EMOCE	18
1.4.1 Úzkost a strach	18
1.4.2 Nenávist a hněv	19
1.4.3 Smutek.....	20
1.4.4 Vina, hanba	21
1.5 OVLIVŇOVÁNÍ A ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ.....	22
1.6 PRÁCE S EMOCEMI V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH	23
2 METODA FASTER EFT	25
2.1 VZNIK METODY FASTER EFT	25
2.1.1 EFT – svoboda emocí.....	25
2.1.2 NLP (neuro-lingvistické programování)	26
2.1.3 Hypnóza	27
2.2 ZÁKLADY FASTER EFT	28
2.2.1 Systém přesvědčení a proč máme problémy.....	28
2.2.2 Procesy a modely Faster EFT	29
2.3 TECHNIKY FASTER EFT	30
2.4 SHRUTÍ O METODĚ FASTER EFT.....	31
3 CHARAKTERISTIKA STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL	32
3.1 OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI	32
3.2 EMOCIONALITA V OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI.....	34
3.3 ROLE DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA	35
3.3.1 Role studentů vysokých škol.....	35
3.4 STUDENTI VYSOKÝCH ŠKOL V SOUČASNOSTI.....	36
II PRAKTICKÁ ČÁST	38
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	39
4.1 CÍLE VÝZKUMU	39
4.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	40
4.2.1 Dílčí výzkumné otázky:	40
4.2.2 Hypotézy k dotazníkovému šetření.....	40
4.2.3 Hypotéza k experimentu	41

4.3	DRUH VÝZKUMU	41
4.4	VÝZKUMNÝ VZOREK	41
4.4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	43
4.5	METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT	46
4.5.1	Dotazníkové šetření.....	46
4.5.2	Experiment.....	47
4.5.3	Sebereflexe.....	47
5	VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT	48
5.1	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	48
6	ANALÝZA EXPERIMENTU (VSTUPNÍ A VÝSTUPNÍ DOTAZNÍK).....	55
6.1.1	Charakteristika respondentů v experimentu.....	55
6.4	VYHODNOCENÍ HYPOTÉZY K EXPERIMENTU	56
6.5	ANALÝZA DAT ZÍSKANÝCH PŘED EXPERIMENTEM (PRE-TEST).....	57
6.5.1	Emoce.....	60
6.5.2	Důkazy	60
6.5.3	Myšlenky.....	61
6.5.4	Můj svět a mé okolí.....	62
6.5.5	Chtění a sny.....	63
6.5.6	Kdo jsem	64
6.6	ANALÝZA DAT ZÍSKANÝCH PO EXPERIMENTU (POST-TEST).....	64
6.6.1	Po terapii	65
6.6.2	Myšlenky.....	66
6.6.3	Emoce.....	66
6.6.4	Uvědomění	67
6.6.5	Změna.....	67
6.6.6	O terapii.....	69
6.7	ANALÝZA SEBEREFLEXÍ STUDENTŮ.....	70
6.8	SHRNUTÍ EXPERIMENTU.....	73
7	SHRNUTÍ VÝZKUMU.....	74
	ZÁVĚR	77
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	79
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	85
	SEZNAM OBRÁZKŮ	86
	SEZNAM PŘÍLOH.....	87

ÚVOD

Emoce v lidském životě sehrávají velmi podstatnou roli. Každý člověk prožívá emoce. Každá emoce nás ovlivňuje. Pozitivní emoce člověka a jeho okolí ovlivňují tak, že se cítí dobře, zdravě. Negativní emoce mají na jedince často velmi špatný vliv. V případě zlosti, smutku, žárlivosti a jiných negativních emocí se lidé mnohdy cítí špatně psychicky i fyzicky. Zabývat se emocemi je pro nás, jako sociální pedagogy, velmi důležité. Během profesionální praxe budeme pracovat s lidmi a ve velké části se budeme setkávat s lidmi, kteří prožívají negativní životní situaci a cítí i negativní emoce. Proto pokládám za podstatné, abychom si jako osoby, které budou pracovat s dalšími lidmi, uvědomovali s jak různými situacemi a lidmi se můžeme potkat. A uměli případně klientům pomoci i s jejich emocemi, v situacích kdy pouhá empatie nebude dostačující.

V diplomové práci se zabývám prožíváním pozitivních a negativních emocí u studentů vysokých škol. Soustředím se na studenty v období mladé dospělosti. Konkrétně jsem se zaměřila na studenty prezenční formy studia fakulty humanitních studií a aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Vliv emocí na jedince je nepopíratelný. Vzhledem k této skutečnosti se v diplomové práci snažím poukázat na možnost ovlivňování emocí prostřednictvím alternativní léčebné techniky Faster EFT. Tuto techniku volím, protože znám její účinky na emoce a můžu i prakticky přispět k výzkumné části. Faster EFT se zaměřuje na práci s emocemi klientů. Každá vzpomínka obsahuje emocionální kód, tento kód může být pozitivní nebo negativní. Emocionální kódy nás dále ovlivňují. Podle těchto kódů (které se staly vzorci) prožíváme a reagujeme na určité situace, místa či lidi v našem životě. Proto se dokážeme stále zraňovat, když se nám stane událost podobná té z minulosti nebo když se potkáme s lidmi, kteří nám připomínají chování člověka, kterého jsme někdy znali. Faster EFT pracuje s nevědomou myslí lidí, která vykoná veškerou práci sama. Tato metoda nepoužívá žádné přednastavené fráze a bere každého člověka jako individualitu, která prožívá každou konkrétní situaci, vzpomínku, jinak než druzí lidé. Práce s touto metodou ctí heslo „pomož člověku tak, aby si příště dokázal pomoci sám“. Faster EFT je dovednost, která pomáhá lidem zvládat těžké, negativní pocity a uvolňují je.

Zkoumání emocí velmi komplikované, protože emoce jsou proměnlivé a citlivé. Nicméně se psychologové od minulého století snaží emoce zkoumat a rozšířit tak teorii i praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 EMOCE

„Vaše emoce jsou alfa a omega – velmi vědomé a pozitivně aktivní zacházení s nimi je výrazně spojeno s vynikající kvalitou života a velkou suverenitou ve všech oblastech života.“

(Vogel, 2010, s. 7)

Emoce jsou komplexní jevy, které jsou charakteristické velkou proměnlivostí a citlivostí. Citlivost souvisí se subjektivním vnímáním dané situace, přičemž se bez zjevných změn v objektivních okolnostech může emoce sama proměňovat. (Stuchlíková, 2002, s. 12)

Goleman (1997, s. 273) slovo emoce používá k označení pocitů a s nimi spojených myšlenek, psychických a fyzických stavů, a různých pohnutek k určitému jednání.

Emoce je těžké definovat proto, že soubor lidských citů obsahuje mnoho různorodých emocí. Emoce mohou být specifické (pro určitou kulturu) nebo univerzální. Některé jsou slabé, některé silné. Mohou být pozitivní či negativní. Některé nás utlumí, jiné nás vedou k činu. Psychologové upozorňují, že se emoce skládají ze tří navzájem se ovlivňujících složek: 1. tzv. arousal, neboli vnitřní nabuzení; 2. vnější složka – mimika, hlas, chování; 3. kognitivní zhodnocení. (Kassin, 2007, s. 436)

V psychologickém slovníku (Hartl a Hartlová, 2009, s. 138) je uvedeno, že emoce je širší pojem než cit, který zastřešuje subjektivní pocity libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy a stavy pohotovosti a zaměřenosti. U emocí můžeme zjišťovat jejich intenzitu, čas trvání a směr přibližování či vzdalování. Emoce dělíme na nižší (agresivita) či vyšší (soucit), intelektuální, etické či estetické. Emoce se dělí i na složité, u kterých je přítomno kognitivní hodnocení (žárlivost, zklamání, nenávisť) a základní, kterých je osm (radost, důvěra, překvapení, anticipace, strach, vztek, smutek, znechucení), které jsou stejné ve všech kulturách.

Emoce je složitý stav tvořený mnoha složkami, jehož výsledkem je připravenost k určitému chování. Emoce vznikají v reakci na určité afektivně zbarvené zážitky, situace. Každá intenzivní emoce obsahuje šest složek. Mezi tyto složky patří: subjektivní prožitek emoce, vnitřní tělesné reakce, kognitivní přesvědčení (o tom, jestli je daná situace pozitivní či negativní), výraz obličeje (mimika), reakce na dané emoce, vzorce chování (způsoby jednání, které jsou ovlivněné určitou emocí). Emoce vznikají spolupůsobením všech těchto složek. (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 463) Různé emoce doprovází různé tělesné projevy. Mezi takové tělesné reakce patří zrychlený tep a dýchání, pocení, sucho v ústech, třes a chvění

končetin, ale i celého těla, pocení, stažení žaludku a jiné. Tyto reakce spouští například negativní emoce jak je strach, úzkost nebo hněv. Emoce lze vyčíst z lidských tváří, čemuž odpovídá výrazové chování. Studium lidských výrazů se zabýval Paul Ekman, jenž provedl výzkum v roce 1972, kdy určil primární emoce, které jsou snadno rozpoznatelné v každé kultuře. Tyto primární emoce jsou strach, štěstí, překvapení, smutek, znechucení, opovržení a hněv.

Prožíváním emocí ovlivňujeme i své okolí. Jedná se o emociální nákazu. Emociální nákazou se zabývají především sociální psychologové, kteří ji zkoumají zejména při práci se skupinovou dynamikou. Svého partnera lidé mohou nakazit svým děsem, ale i klidem. Mezi emoce, které jsou nejnakažlivější, patří zívání a smích. (Hewstone a Stroebe, 2006, s. 191)

1.1 Fyziologie a vznik emocí

Citovému prožívání odpovídá především mozkový limbický systém, který tvoří soustava složitých, propojených korových a podkorových oblastí mozku. Limbický systém obepíná mozkový kmen. Při každém citovém prožívání dochází k aktivaci parasymptiku, oddíl autonomního nervstva situovaný v páteřní míše. Většina fyziologických korelátů emocí je důsledkem aktivace symptiku. Patří sem nárůst krevního tlaku a srdeční frekvence, zrychlení dýchání, zúžení očních zornic, větší pocení a naopak snížení produkce hlenu a slin v ústech, pokles úrovně glukózy v krvi, zvýšení srážlivosti krve, odvádění krve z vnitřních orgánů (žaludek, střeva) do mozku. Další reakcí je husí kůže (vztyčení kožních chlupů), kožně galvanická reakce, která se měří přístrojem, polygrafem. (Helus, 2011, s. 122-123)

Významnou úlohu při vnímání emocí a při reakci na stresové situace hraje hypotalamus. Mírná elektrická stimulace určitých oblastí hypotalamu vzbuzuje příjemné pocity, stimulace přilehlých oblastí nepříjemné pocity. Při řízení emočního chování hraje úlohu také limbický systém. Důležitá pro emoce je především amygdala. Lidé s poškozenou amygdalou mají problém rozeznat strach a nedokážou se naučit reakcím na strach. (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 67-68)

Emoce jsou součástí homeostatického stromu Antonia R. Damasia. Jedná se o systém homeostázy, jenž udržuje chod organismu v rovnováze s prostředím. Homeostatický strom popisuje vývoj emocí od evolučně nejnižších úrovní až k pocitům. V základně se nachází základní reflexy, imunitní odpovědi a metabolická regulace. Na druhé úrovni je chování

spojené s bolestí i slastí. Na třetím stupni jsou instinktivní potřeby a motivace, hlavními příklady jsou hlad, žízeň, zvědavost, hra a sexuální chování. Na čtvrté úrovni se objevují emoce, a to základní, ale i sociální a emoční pozadí. A na vrcholu stromu jsou pocity, které Damasio považuje za mentální vyjádření všech nižších úrovní homeostatické regulace. (Koukolík, 2008, s. 154-155)

Například „spontánní, mimovolní smích je podmíněn aktivitou amygdaly, částí thalamu, hypotalamu a horní části mozkového kmene. Zdrojem volního „hereckého“ smíchu jsou nemotorické oblasti čelní kůry, motorická kůra a přední oblasti mozkového kmene. Koordinace činnosti obou systémů je dána činností „centra pro smích“, které je v horní části Varolova mostu.“ (Koukolík, 2008, s. 158-159)

1.2 Funkce emocí

Emoce v našich životech sehrávají významné funkce. Stuchlíková (2002, s. 85-104) popisuje intrapersonální, sociální a vývojové funkce emocí. Funkce emocí přibližují „co“ jsou to emoce, „čemu“ a „jak“ emoce slouží. Tento přístup k emocím specifikuje, co emoci předchází i co je systematickým důsledkem emoce v daném kontextu. Levenson se zaměřil na dvousystémový funkční model emocí, který vymezuje intrapersonální funkce emocí. Mezi tyto funkce patří zvládání výzev v prostředí, pozitivní emoce s jejich napravovací schopnosti, modulace subjektivního prožívání, poskytování asociativních struktur v paměti, změna behaviorálních a kognitivních hierarchií, skupinová a individuální diferenciaci. K sociální funkci emocí se vyjadřuje Slaměnik (2011, s. 79-85), který poukazuje na podstatnou roli emocí v jeho vztahu k sociálnímu světu. Emoce jsou nahlíženy i v souvislosti s normami a hodnotami společnosti, jež si je vynucují. Leach a Tiedens se radikálně vyjádřili vůči společnosti jako prvku, který definuje podstatu emocí, např. jaké emoce máme prožívat v dané situaci. Stejně tak společnost určuje i pravidla emočního výrazu, které jsou mezikulturně odlišné. Emoce provázejí všechny sociální situace a jevy. Emoce jsou součástí prosociálního i antisociálního chování, konfliktů, života všech sociálních skupin, provází nás celý život jako součást postojů, předsudků, sociálního poznání i identity. Vývojovou funkcí emocí se zabývali Abeová a Izard (1999, s. 523). Izardova „DET“, do češtiny bývá přeloženo jako teorie diskretních emocí (v originále „differential emotion theory“), tvrdí, že emoce udržují svoji adaptivní a motivační funkci během celého života, ale v některých životních obdobích mohou být výraznější. Emoce mohou být velmi rychle i automaticky aktivovány kognitivními i jinými procesy, protože jsou velmi citlivé na pod-

něty z vnitřního i vnějšího prostředí. Podle DET jsou vrozené struktury nebo potenciál pro každou diskretní emoci předem upravené v průběhu evoluce k poskytování ucelených scénářů pro řešení opakujících se životních úkolů a problémy. K některým z těchto úkolů a problémů patří péče o kojence, společenské vazby, udržování společenského uspořádání, únik z nebezpečí, konfrontace hrozby a zabývá se ztrátami. Všechny takto přednastavené emoce podléhají vlivům životního prostředí a zkušenosti.

Nakonečný (2000, s. 29-47) dělí funkce emocí na regulační, aktivně adaptivní a hodnotící, které označuje jako dílčí funkce a řadí k nim hodnocení, integraci a motivaci. Další funkcí je organizační funkce emocí, protože „emoce organizují vnitřní dynamiku psychiky v jednotně fungující celek a vnější projevy této vnitřní reprezentace v chování“. Young vymezuje funkce emocí z behaviorálního hlediska, emoce aktivují, udržují a vymezují chování, mají regulativní funkci a organizují neurobehaviorální vzorce, které jsou naučené. V posledním případě se jedná o hodnocení na základě „dobrý či špatný“ a tendenci lidí se něčemu vyhýbat nebo přibližovat a vyvolávat v nich averzi či apetenci. Signální funkce citů znamená, že city signalizují člověku, že se v jeho životě něco změnilo. Tyto pocity můžou harmonické, pozitivní nebo negativní, signalizují tak negativní stav.

1.3 Pozitivní emoce

Pozitivní emoce signalizují pozitivní stav fungování, vytváří optimální fungování člověka, ovlivňují jednání a aktivitu lidí (Křivohlavý, 2004a, s. 66).

Pozitivní emoce jsou sami osobě příjemné a v tom je jejich hlavní význam. V minulosti byl psychologický výzkum směřován hlavně k negativním emocím. V dnešní době se psychologové orientují na pozitivní emoce a vznikají nové teorie. Mezi teorii pozitivních emocí patří teorie "rozšiřuj a buduj" známé psycholožky Frederickson, která říká o pozitivních emocích, že rozšiřují naši obvyklou škálu myšlení a jednání a podílí se tak na tvorbě trvalých osobnostních zdrojů. Díky nim jsme odolnější a komplexnější osobnosti než bychom byli bez nich. (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 474 - 475)

Pozitivní emoce pomáhají „vzkvétat“. Díky nim mám příjemné chvíle v přítomnosti, ale i v dlouhodobém horizontu. Pozitivní emoce stojí za to pěstovat. Nejen kvůli jejich příjemným stavům, které si díky nim zažíváme. Pozitivní emoce jsou prostředkem k dosažení duševního růstu a většímu blahobytu do budoucnosti. (Fredrickson, 2001)

Důkazy o napravování vlivu pozitivních emocí naznačují, že lidé mohou zlepšit svou psychickou pohodu, a možná i své fyzické zdraví, tím, že se pomocí pozitivních emocí snaží vyrovnat s negativními emocemi. Folkman a kolegové dospěli k podobnému tvrzení, že pozitivní emoce pomáhají lidem se stresem. Mnoho jedinců se snaží využít výhody pozitivních emocí ve svůj prospěch. Pozitivní emoce pomáhají zvyšovat psychickou odolnost lidí. Výzkum Fredrickson dokazuje, že pozitivní emoce rozšiřují myšlení, pomáhají odstranit negativní emoce, pomáhají nastartovat psychickou odolnost a vytváří vzestupné spirály směrem k posílení emoční pohody. (Fredrickson, 2001)

1.3.1 Radost, štěstí, spokojenost

„Žádný člověk není šťastný, pokud si to o sobě nemyslí.“ Marcus Aurelius

Radost je cit, který vzniká při dosažení úspěchu či cíle. Lidem udělá radost většinou pochvala, dárek a další projevy uznání ze strany druhých lidí. Trvalejší pocity radosti jsou označovány jako „štěstí“ nebo při nižší intenzitě se jedná o „spokojenost“. (Plháková, 2007, s. 406 - 407) Radost mívá člověk, když něco vytvoří nebo něčeho dosáhne. Radost může být projevna v tichosti nebo i hlukem, může být provázená veselostí nebo rozjařeností. Radost tak má člověk i z hry, zábavy či zertování. (Nakonečný, 2000, s. 247)

Podle Stuchlíkové (2002, s. 127) rozlišujeme mezi dvěma typy štěstí, a to dlouhodobým pocitem štěstí (pohoda, spokojenost) a krátkodobou emocí štěstí (radost, uspokojení). Štěstí je všeobecně v zájmu každého člověka. Lidé se zajímají o to, jak se oni sami i ostatní lidé prožívají štěstí.

V pozitivní psychologii se studuje problematika radosti komplexně s dalšími jevy označovanými termínem „wellbeing“ neboli životní pohoda. Vychází se zejména z pocitů lidí, kteří mají svůj život rádi, jsou rádi, že je jejich život dobrý (Křivohlavý, 2004a, s. 77).

Lidé, kteří jsou šťastní, mívají dobrou náladu, velkou sebeúctu, dobré fyzické i duševní zdraví, více vzpomínek na pozitivní události, pocit ovládnutí vlastního těla a mají optimistické vidění budoucnosti. Ed Diener prozkoumal kořeny štěstí a spokojenosti u lidí, přičemž zjistil, že demografické faktory (věk, pohlaví, rasa, IQ aj.) nemají přímý vliv na pocit štěstí. Mezi tři základní ukazatele štěstí patří sociální vztahy, fyzické zdraví a zaměstnání. (Kassin, 2007, s. 458-459)

1.3.2 Láska a náklonnost

Láska se řadí mezi sociální emoce a má mnoho podob, jejím objektem nemusí být jen jiný člověk. Objektem lásky může být tak kromě lidí, zvíře, věc, oblečení apod. Láska se projevuje především v interpersonálních vztazích, kdy se projevuje specifickým způsobem chování vůči jiným lidem. Láska přináší pocit štěstí, toužíme po tom být milováni a milovat. Základní rysy lásky jsou péče a starostlivost o druhého, štěstí, možnost říct si cokoli, touha být s druhým, zájem o druhého, intimita a blízkost, podpora a důvěra, obětování se. Naplněná láska přináší štěstí, spokojenost, radost a nenaplněná přináší emoce opačné – vztek, smutek, zklamání, nenávisť či zoufalství. (Slaměník, 2011, s. 166 - 169)

Lee (Lee, 1973 cit. podle Slezáčková, 2012, s. 108) se zabýval výzkumem lásky a lásku klasifikuje podle řeckých názvů. Primárními styly lásky jsou eros (vášeň, sexualita), ludus (nestálá láska) a storge (dlouhodobá, kamarádká láska). Do sekundárních stylů lásky řadí pragma (účelová), mania (vlastnická) a agape (altruistická láska).

Fromm (2010, s. 103-126) praxí lásky rozumí postupné učení, které začíná sebekázní. Lidé se mají učit nejdříve být sami sebou bez nějakých závislostí (pití, kouření). Schopnost být sám sebou je předpoklad milování. Proto je velmi důležité naučit se soustředění na činnosti, které děláme právě teď. Lidé se mají naučit být citlivý k druhým lidem, sami k sobě, ke svým emocím i tělesným projevům. Pro praxi lásky je důležité překonat vlastní narcismus. Dalším uměním je víra, protože kdo je slabý ve víře, je slabý i v lásce. Schopnost milovat vyžaduje bdělost, vitalitu, stav napětí, tvůrčí a aktivní orientaci v mnoha oblastech. Ve vztazích je potřeba naučit se i slušnosti a úctě.

1.3.3 Vděčnost

Profesor Krivohlavý (2007, s. 66) uvádí, že vděčnost je příkladem dlouhodobého vlivu kladné emoce. Vděčnost můžeme chápat jako sociální emoci, morální afekt, postoj či ctnost. Emmons definuje vděčnost jako pocit radosti a díků v odpovědi na přijetí daru. Vděčnost může vyvolat dar malý i velký, zasloužený i nezasloužený. Vděčnost může být dočasná, krátkodobá (ze získaného daru) nebo trvalá, životní postoj. Vděčnost je multidimenzionálním jevem. Jako celkový postoj k životu se vděčnost projevuje jako radost z toho, že se ráno probudím, být vděčný za to, že jsem se mohl vyspat, být vděčný za rodinu, přátelé, zkrátka se radovat ze všeho, co nám život dal. Být vděčný za to, co bylo a už není. Existují různé druhy vděčnosti, vděčnost pramenící z výměny darů nebo projevující se v péči o druhého člověka. Vděční lidé mají kladnější emocionalitu, pocity pohody, spo-

kojenost se životem, pozitivní emoce, jsou empatičtější, nejsou tak intenzivně zaměřeni na materiální hodnoty, mají nižší míru negativních emocí.

Humanistický psycholog Maslow vděčnost přiřadil k zralé, seberealizované osobnosti a tvrdil, že je podstatným momentem v emociálním zdraví člověka (Křivohlavý, 2009, s. 416).

V pozitivní psychologii patří mezi nejvíce využívané cvičení napsat list vděčnosti. Zde popsat všechno za co jsme ve svém životě vděční a komu jsme vděční. Poté tento list přečíst konkrétním osobám. Díky tomu se zlepší a uvolní vztahy, klesnou negativní emoce a druhému to zvedne náladu. Studie ukazují, že lidé si tímto cvičením zlepšují sebevědomí, protože si uvědomí, že lidé dělají něco pro ně. Dále je list vděčnosti výhodný v tom, že se člověk skutečně soustředí na to pozitivní a ne na to, co ve skutečnosti nechce. Studium vděčnosti se zabývají Emmons nebo Watkins, kteří vyzdvihují pozitivní stránky vděčnosti. (Aronson, 2006, s. 60-61)

1.4 Negativní emoce

„Negativní emoce zužují momentálně akční repertoár člověka.“ Negativní emoce spouštějí specifické akční tendence, to nám pomáhá v situacích ohrožení, kdy je potřeba rychlá a rozhodná akce v zájmu přežití. (Stuchlíková, 2002, s. 106)

Slovo negativní v lidech vyvolává různé pocity, jen ne pozitivní. I přesto je vhodné chápat negativní emoce, jak něco co k nám patří, co nás chrání a mnohdy nám i pomáhá. Příkladem ochrany může být strach z výšek, který ochraňuje náš život. Trocha zlosti nás může posunout směrem k činu a k vhodné změně.

Přínos negativních emocí popisuje Clore, který se zaměřuje na tři klady negativních emocí. Prvním kladem je, že nás negativní pocity motivují. Za druhé nám negativní pocity poskytují informace, například smutek je signálem ztráty, strach představuje hrozbu a vztek nás motivuje k obraně. Třetí klad upozorňuje na to, že negativní emoce nám pomáhají při učení. Podle třetího kladu se člověk učí nejvíc, když se zmýlí, takže se zaměří na nové informace místo těch nefunkčních. (Atkinson et. al, 2003, s. 415)

1.4.1 Úzkost a strach

Strach patří k našemu životu, provází nás od narození do smrti. Strach patří k naší existenci, je odrazem našich závislostí, či vědomí naší smrtelnosti. Strach existuje v každé kultuře,

mění se objekty strachu a prostředky, které nám pomáhají se s ním vyrovnat. Každý člověk má sobě vlastní formu strachu, která patří k němu a k jeho povaze. Strach v nás může vyvolávat aktivitu, ale na straně druhé nás může ochromit. Každý krok našeho vývoje je spojen se strachem a úzkostí, vede nás k něčemu novému, co jsme doposud neznali a neuměli, k různým situacím, které jsme dosud neprožívali. Úzkost prožíváme ustavičně, souvisí s tělesnými, duševními nebo sociálními vývojovými kroky. Každý tento krok vyžaduje, abychom se vyrovnali s novými okolnostmi a situacemi a odvážili se jít za tím, co je pro nás nové. (Riemann, 2007, s. 11-14)

Strach a obavy se objevují, i když si nejsme vědomi naší minulé zkušenosti s tímto strachem, obvykle se strach objevuje v situacích ohrožení. Tak je strach více o vědomí než o samotných emocích. (LeDoux, 2003, s. 727)

Emocionální okruhy spojené s úzkostí jsou napětí, stísněnost, panika, strach, děs, zármutek, hněv, vztek a agrese, stud, vina. Úzkost nám nedovoluje pořádně se nadechnout, svazuje nás. Úzkost cítíme, když se cítíme nejistí, existenciálně ohrožení, nebo nám připadá, že před sebou nemáme žádnou budoucnost. Úzkost se objevuje, když je v nebezpečí něco, co nám připadá důležité a má pro nás určitou hodnotu. Úzkost tak přivádí člověk k poznání toho, co je pro něho cenné a stojí za záchranu, anebo k novým hodnotám či zdokonalení sebeovládání. (Kast, 2012, s. 22-35)

Strach je rozmanitá emoce, kterou každý člověk pocítuje vůči různým věcem, situacím. Riemann (2007, s. 17-19) upozorňuje na skutečnost, že lidé mohou mít protichůdné formy strachu. Jednak může být strach z toho, že se vzdáme svého „já“ a na druhou stranu strach, že své „já“ uskutečníme.

1.4.2 Nenávist a hněv

„Každou minutu, kdy se hněváme, ztrácíme šedesát vteřin štěstí.“ Ralph Waldo Emerson

Hněv chápeme jako emoci averzivní, nepřátelskou. Izard v souvislosti s hněvem uvádí triádu nepřátelskosti. Tato triáda se skládá z emocí, které spolu souvisí, a to hněvu, hnusu a podceňování. Hněv, vztek může být vnější i vnitřní. Na situace, které v nás vzbudí vztek, reaguje zlostí, útok, destruktivně, anebo strachem, prcháme, bráníme se či se dáme na ústup. (Kast, 2010, s. 12-15)

Hněv jako normální lidská emoce má značnou adaptivní schopnost, i když jsou zde různé sociokulturní variace v akceptaci jeho výrazů a forem. Hněv má tendenci ochraňovat sebe

sama, funguje prostřednictvím komunikace jako negativní nálada, potenciální schopnost nápravy křivd, posiluje schopnost překonávat překážky vedoucí k našemu štěstí a touhám. (Novaco a Taylor, 2006, s. 978- 1009)

Agrese má různé formy, může být fyzická, verbální, přímá či nepřímá. Z hlediska povahy a kontextů dělíme agresi na afektivní, instrumentální a přidává se dlouhodobá agrese neboli šikanování. Afektivní agrese je agrese emociální, hostilní, impulzivní či expresivní. Afektivní agrese není plánovaná a je motivovaná vyprovokovaným tlakem zranit člověka. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 269) Dospělí lidé svou agresi většinou nevyjadřují fyzicky, ale spíše slovně, vyměňují si tak spíše urážky než rány pěstí (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 593).

Vztek je emoce, která žene člověka vpřed, emoce, která něco mění (Kast, 2012, s. 23). Hněv a zlost jsou emoce, kterým něco předchází, nějaká událost. Jedná se tak o emoce sekundární. Když se vyskytnout je vhodné je chápat jako varovné signály. Když těmto signálům porozumíme a zareagujeme konstruktivně, vyhneme se stupňování zlosti. Pokud naopak zareagujeme destruktivně, může se člověk zatvrdit, zahořknout a emoce hněvu se může změnit v nenávisť. (Křivohlavý, 2004b, s. 9) Chapman (2009, s. 73) taktéž upozorňuje na snadný přechod hněvu k nenávisti. Nenávisť je důsledkem zadržovaného hněvu. Lidé, kteří nenávidí, přejí druhému něco zlého a mnohdy se sami něčeho zlého vůči nenáviděné osobě dopustí.

1.4.3 Smutek

Smutek je vše pronikající cit, stav rezignace, kde se prolíná zoufalství s okamžiky vzdoru a dalších pocitů. Lehčí formou smutku je zarmoucení, které může vyvolat ztráta nějakého předmětu nebo drobný neúspěch. Silnější formou je žal, jenž může být vyvolán ztrátou milované osoby nebo někoho blízkého. Proto platí, že smutek je reakcí na ztrátu. Další formou smutku, která je považována za extrémní, je hoře, vyznačuje se původními motorickými a verbálními reakcemi (nařikání, pláč, spínání rukou). Dalšími formami smutku je nostalgie nebo splín. (Nakonečný, 2000, s. 251-252)

K různým obměnám slabšího či silnějšího smutku Goleman (1997, s. 273) řadí „žal, zármutek, neradostnost, sklíčenost, neveselost, melancholie, sebeobviňování, osamělost, zoufalství a v patologickém extrému až těžká deprese“.

Plháková (2007, s. 407) zdůrazňuje, že smutek je reakcí na odloučení, ztrátu či neúspěch při sledování osobních cílů a realizaci osobních motivů. Intenzita smutku je odlišná podle

situace, jestli se jedná o nezvratnou příčinu nebo je možnost nápravy. Stuchlíková (2002, s. 151) dodává, že při smutku lidem připadají mnohé situace beznadějně a mají pocit, že jim nic jiného nezbyvá než je trpně snášet. Při smutku převažuje aktivace parasympatické větve vegetativního nervstva, díky čemuž můžeme plakat, krevní tlak a puls klesá, svalové napětí je sníženo a lidé ztrácí schopnost k aktivitám. Existují různé formy smutku, jako je sklíčenost, zármutek, osamělost a deprese. Sklíčenost je spojována s pasivitou a rezignací. Sklíčenost může být i prospěšná tím, že pomáhá lidem, uvědomit si jakou hodnotu pro ně mají určití lidé, věci, situace. Zármutek je spojován s reakcí na smrt blízkých osob, proto patří mezi nejsilnější typy smutku. Zármutek zahrnuje další emoce, a to hněv, znechucení, pocity viny. Během zármutku lidé prochází různými fázemi reakcí a vyrovnáváním se se ztrátou. Osamělost je typ sklíčenosti, který je popisován jako emocionální hlad po intimitě v osobních vztazích. Lidé si přejí být součástí života druhých lidí. A patologickou formou smutku je deprese, která bývá spojována s dalšími pocity, např. prázdnotou, zahořklostí, bezvýchodností, beznaděje, bezmocí.

I když je smutek řazen k negativním emocím, není nutné ho chápat pouze jako něco negativního. Jednou z důležitých sociálních funkcí smutku je vytváření emocionálních a praktických požadavků na jiné osoby, to vede k posilování sociálních vazeb a altruismu a dalším pocitům jako jsou sympatie nebo soucit. (Power, 1999, s. 497-499)

1.4.4 Vina, hanba

Stud a pocity viny jsou příbuzné emoce. Pocity viny se nejčastěji vyskytují, když porušíme nějaká pravidla, která považujeme za důležitá. Pocit viny máme, když posoudíme naše chování jako špatné a víme, že jsme se měli zachovat jinak. Také stud signalizuje, že jsme udělali něco špatně. Stydíme se a tím vyjadřujeme naši „neschopnost“, „špatnost“. Stud je vyjádřením negativního postoje vůči vlastní osobě. (Greenberger a Padesky, 2003, s. 169) Goleman (1997, s. 274) řadí hanbu jako emoci příbuznou s vinou, studem, zármutkem, zklamáním, určitými výčitkami svědomí, ponížeností, lítostí, pocitem pokoření, zkroušeností a kajícností.

Zakladatel racionálně emoční behaviorální terapie Ellis (Ellis, 1996 cit. podle Ellis a MacLaren, 2005, s. 85) si ve své praxi uvědomil, že „pocity studu“ jsou klíčovou součástí našich citových problémů. Když se lidé stydí, tak sami sebe kritizují, svého chování litují, mají špatný pocit a snaží se zabránit opakování tohoto chování. Pocity studu a provinilosti pomohli zachovat společnost a lidskou rasu. Pokud bychom se nestyděli, nezažívali pocity

trapnosti, ponížení či viny vůči některým svým činům, neměli bychom potřebu dodržovat pravidla a byli bychom v neustálých problémech.

Lhaní nebo ublížení druhému člověku vzbuzuje v lidech jak zahanbení, tak vinu. Zahanbení je vnímáno jako globální vyjádření naší osobnosti. Vina je součástí situací, které chápeme jako izolované aktivity. Vina je spojována s morálně nepatřičným chováním, zahanbení je spojováno s nějakou nevýhodnou situací. Zahanbení se spíše týká nás samých, našeho já, ale vina ze vztahu k vlivu našeho jednání na někoho druhého. Součástí pocitů viny bývá strach. Strach, že pokud neodčiníme své jednání, druhý se na nás bude zlobit nebo nám i ublíží. U zahanbení takový strach není, jsou zde spíše pocity opovržení ze strany druhých. (Stuchlíková, 2002, s. 162-163)

1.5 Ovlivňování a zvládání emocí

Všeobecně lze emoce zvládat a ovlivňovat pomocí různých psychoterapií a různých metod. Tyto metody a terapie jsou dnes přístupné každému člověku, který má zájem něco změnit. Pro každého člověka je prospěšná určitá míra kontroly nad vlastními emocemi.

„Emoční regulace se vztahuje k procesům, kterými jedinec ovlivňuje to, jaké emoce má, kdy je má a jak je prožívá a vyjadřuje. Regulační procesy emoční regulace mohou být automatické nebo kontrolované, nevědomé nebo vědomé a mohou mít vliv v jednom nebo v několika okamžicích v průběhu utváření emoce.“ Odborníci se zaměřují na čtyři odlišné oblasti možné regulace. Za první je to prožívání emoce a subjektivní aspekty emoce, jako druhá je fyziologická komponenta emoční aktivace. Třetí je pozorovatelné chování - výrazy, gesta a čtvrtou oblastí regulace emocí je výsledné chování – agrese. Nelze říct, jestli je emoční regulace dobrá či špatná, vždycky záleží na situaci. Existují dvě široké strategie regulace emocí. První strategií je předcházení emocím, je zahájena na začátku procesu spuštění emoce. A druhá strategie je potlačit již spuštěnou emoci a různými technikami ji zmírnit. Regulovat emoce lze kognitivní, fyziologickou či behaviorální kontrolou. Kognitivní kontrola mluví o vyhnutí se přemýšlení o problému, přemýšlet o něčem jiném, přehodnotit danou emoci. Behaviorální kontrola popisuje jako základ vyhnutí se problémové situaci, dělat něco příjemného, a na druhou stranu dát průchod emocím, hledat podporu u druhých nebo jednat směrem k řešení problému. Fyziologická kontrola emocí vychází z poznání souvislostí psychického a fyziologického stavu (využívá se biofeedbacku či focusingu). Další vhodnou regulací emocí je sebekontrola a sebeřízení. (Stuchlíková, 2002, s. 172-199) Pro porozumění regulaci emocí nejdříve potřebujeme vědět, co budeme regu-

lovat. Což může znít jednoduše, ale ve skutečnosti jsou emoce těžko postřehnutelné. Jedním z problémů je, že se lidé snaží své emoce postřehnout a hledají důkazy k pojmenování dané emoce. Co garantuje to, že se jedná o emoci? Emoce vychází z běžného jazyka a odkazují k různým událostem, různé intenzity, různé složitosti a mohou být soukromé nebo veřejné povahy. (Gross a Thompson, 2007)

Mezi jednu ze základních strategií ovlivňování negativních emocí patří jejich eliminace pomocí emocí pozitivních. Sem mj. patří třeba terapie smíchem. Slezáčková (2012, s. 243-246) popisuje snížení negativity pomocí zpochybnění negativních myšlenek, přestat pořád dokola něco omílat, odklonit svou pozornost, odhalit kořeny negativity, přestat se sociálně srovnávat, dodržovat mediální dietu a omezit pomlouvání a sarkasmus. Všechny tyto způsoby ovlivňování negativních emocí mohou lidé praktikovat sami, bez pomoci odborníků. Proto je vhodné používat je i v průběhu léčby. Popisování jednotlivých terapií, psychologických způsobů, zvládání emocí se věnuje velké množství knih zaměřené jak na všeobecné informace, tak na konkrétní metody a způsoby řešení svízelných situací a s tím spojených emocí.

1.6 Práce s emocemi v pomáhajících profesích

Při práci v pomáhajících profesích se pracovníci stále potkávají s různými lidmi. Při práci s lidmi je velmi důležité uvědomovat si jejich individualitu, různé prožívání emocí a odlišného chování. Každý pracovník by měl především umět zvládat vlastní emoce, aby pak mohl klientům poskytovat profesionální péči s co nejklidnějším a vyrovnaným vyjadřováním. U pracovníků v pomáhajících profesích, a nejen u nich, můžeme hovořit o potřebě tzv. emoční inteligence, známé pod označením EQ.

Emoční inteligencí se zabývá Goleman (1997, s. 50-51), který vychází z poznatků Gardnerovy personální inteligence. Do tohoto typu inteligence patří znalost vlastních emocí (sebeuvědomění), zvládání vlastních emocí, schopnost sám sebe motivovat, vnímavost k emocím druhých lidí (empatie) a schopnost navazovat a udržovat pozitivní mezilidské vztahy. Všechny z těchto schopností je potřeba rozvíjet a využívat v pomáhajících profesích.

Dále se rozlišuje pět oblastí efektivity z hlediska emoční inteligence: oceňování sebe, oceňování druhých, odvaha, autentický úspěch a citlivé vědomí. Do oceňování sebe sama řadíme emociální sebeuvědomění, empatii, flexibilitu, optimismus, štěstí a sebelásku.

K hodnocení druhých využíváme taktéž empatii, emociální sebeuvědomění, flexibilitu, optimismus, mezilidské vztahy, sociální odpovědnost a zkušenostní testování. Odpovědnost/citlivé uvědomění kromě výše zmíněných obsahuje i asertivitu, určitou míru kontroly vlastního jednání a určitou míru stresové tolerance. K odvaze patří samostatnost, optimismus, stresová tolerance, asertivita, vlastní aktualizace, kontrola sama sebe a emociální sebeuvědomování. Autentický úspěch obsahuje vše již zmíněné a navíc zvládání problémů. (Hughes, Thompson a Terrell, 2009, s. 4-9)

Práci s emocemi pro pomáhající profese popisuje ve své stejnojmenné knize Hájek (2006). C. R. Rogers (Rogers, 1957, 1967, 2000 cit. podle Hájek, 2006, s. 63) určil několik kvalit pomáhajícího. Pomáhající má mít schopnost vidět každého člověka jako individualitu a akceptovat jeho „realitu“ a hodnotu, dále má věřit ve schopnost člověka se měnit tak, aby lépe zvládal život, dalším nezbytným ukazatelem je dovednost vytvářet podmínky ke kultivaci žádoucích schopností u klienta a pomáhající by měl zvládat své vlastní prožívání. Všechny tyto kvality jsou charakterizovány pomocí třech proměnných, opravdovosti, nepodmíněného pozitivního přijetí a odpovídajícího empatického porozumění. Každý pomáhající by měl zvládnout dovednost aktivního naslouchání a vyjádření porozumění.

Příkladem práce sociálních pracovníků může být například mediace. Kraus (2008, s. 182-183) popisuje mediaci jako postup, který se uplatňuje při řešení různých sporů a vede lidi od negativních prožitků směrem k pozitivnímu chování. S využíváním emocí se může setkat sociální pracovník i při práci s dětmi a to například formou zážitkové pedagogiky, kde se mj. staví na emociálně silném, intenzivním zážitku. Velmi silné emoce se projevují i při řešení šikany, kde se učitel nebo sociální pracovník může setkat s rozdílnými emocemi nejen dětí, ale i jejich rodičů. Příkladů by bylo možné uvést bezpočet, protože při práci s lidmi se vždycky vyskytnou nějaké emoce.

2 METODA FASTER EFT

Faster EFT neboli emociálně zaměřená transformace, jejímž zakladatelem je Robert G. Smith, je metoda pracující převážně s prožívanými emocemi. Přičemž emoce můžou být uvědomované i neuvědomované. Faster EFT je poměrně mladou metodou, oproti klasické a známější metodě EFT, díky níž Faster EFT vzniklo.

2.1 Vznik metody Faster EFT

Faster EFT vzniklo po několika letech zkoumání různých metod a jejich účincích na tisících klientech. Jedná se o kolekci nových, špičkových technik, která integrují nejúčinnější prvky EFT, NLP, BSFF (be set free fast – buď rychle svobodný), čínské medicíny, hypnózy, duchovního porozumění, vědy a práce s myslí. (Smith, 2011a) Některé z výše zmíněných metod popisují v této kapitole.

2.1.1 EFT – svoboda emocí

EFT (Emotional freedom techniques) je do českého jazyka přeloženo jako techniky emoční svobody. Tyto techniky pomáhají k osvobození se od negativních emocí, které nám brání v prožívání plnohodnotného života. (Katayama, 2009, s. 11)

EFT se řadí mezi techniky energetické psychologie. Terapeuti, kteří používají energetickou psychologii, ji považují za skvělý způsob, jak pomáhat pacientům, bez použití chemie. Energetická psychologie doplňuje konvenční zdravotnické přístupy a dává pacientům možnost, aby si sami zvolili její vyzkoušení. (Temes, 2010, s. 16-17)

Zakladatel této techniky je Gary Craig, který navázal na dříve používanou metodu TFT (Thought field therapy) doktora Callahana. Metoda EFT slouží k ošetření mnohých problémů, jak emocionálních, tak tělesných. Člověk si za použití vlastních prstů poklepává na určité body na těle (meridiány), podle dané sekvence (většinou se uvádí 7 poklepů na jeden bod, pozn. autorky diplomové práce) a zároveň opakuje určité, předem dané věty. EFT se využívá u dospělých, miminek, zvířat, není potřeba žádných speciálních pomůcek. Základem EFT je přesvědčení, že příčinou negativních emocí je porucha energetického systému. (Benesch, 2011, s. 23-26)

Součástí EFT je desetibodová procedura „proces Gamut 10“. Účelem je jemně naladit náš mozek pomocí pohybů očí (zavřené, otevřené, stočit doprava a doleva dolů, točit po směru hodinových ručiček a proti směru hodinových ručiček), poté si broukat nějakou jednodu-

chou melodii, pak počítat od 1 do 5, pak znovu broukat melodii a nakonec si zapsat, co člověka napadlo. Při celém tomto procesu je nutné poklepávat na tzv. „gamutový bod“, který se nachází na ruce, mezi klouby malíku a prsteníku. (Miklánek, 2008, s. 67-68)

V rámci jedné z výzkumných studií v Jižní Americe se využila léčba „ťukáním“ Vyléčilo se deset tisíc pacientů, kteří trpěli mnoho let úzkostí. Výzkum prováděl doktor Joaquín Andrade, v jedenácti terapeutických střediscích. Celkem 36 terapeutů doktora Andrareho vyléčilo během 14 let celkem 29 tisíc pacientů. Dalšího výzkumu se zúčastnilo 5 tisíc pacientů s úzkostí nebo velkou nervozitou. Tito pacienti byli posláni buď k terapeutovi provádějícímu léčbu „ťukáním“ nebo k terapeutovi, který praktikoval kognitivně-behaviorální terapii a mohl i předepsat léky. Tým hodnotitelů dělal rozhovory se všemi pacienty během různých fází léčby, a pak i po ukončení určené léčby. Hodnotitelé nevěděli, které z terapií se daný pacient zúčastnil. U pacientů, kteří se zúčastnili psychoterapie, se zlepšil jejich stav v 63%, 51% bylo zcela zbaveno příznaků, bylo potřeba celkem 15 sezení. Pacienti, kteří vyzkoušeli „ťukání“ se zlepšil zdravotní stav v 90%, 76% bylo zcela zbaveno příznaků a bylo k tomu zapotřebí 3 sezení. (Temes, 2010, s. 92-93)

2.1.2 NLP (neuro-lingvistické programování)

„Neurolingvistické programování (NLP) je proces modelování jedinečných, každému člověku vlastních, vědomých i nevědomých vzorců (myšlení, komunikace a chování), při němž nepřetržitě rozvíjíme a posilujeme svůj vlastní potenciál.“ (Knight, 2011, s. 11)

NLP využívají někteří psychoterapeuti při sezeních, proto je uznáno jako jedna z psychoterapeutických metod. Kratochvíl (2006, s. 159) popisuje odvození názvu NLP. „Neuro“ označuje smyslové orgány, „lingvistické“ znamená řeč a „programování“ jsou vzorce chování, vnímání, myšlení, které se opakují. NLP je vytvořeno na základě systematického pozorování hypnotické terapie Ericksona, dále terapií Satirové a Perlse. Autory jsou Američané Bandler a Grinder.

Vysvětlit celý systém, proces NLP nelze na pár řádcích, které mám nyní k dispozici. NLP se skládá z různých částí, se kterými se během této terapie pracuje. Na začátku terapie je důležité si uvědomit, že neexistuje neúspěch (chyby), nýbrž pouze zpětná vazba. Takže pokud lidé dělají něco, co nefunguje, mají vyzkoušet něco jiného. Další základní pravidlo NLP říká, že lidé mají všechny potřebné zdroje, které potřebují k úspěchu (ať už se tento úspěch týká čehokoliv). A jedno z dalších zlatých pravidel poukazuje na to, že lidé nejsou

jejich chování. Při NLP tak praktici této metody mají akceptovat všechny osoby a změnit jejich chování. (Watson, 2010, s. 12-13)

Každý člověk myslí a mluví určitým, sobě specifickým způsobem. Všechny informace tak získáváme všemi smysly – zrakem, sluchem, hmatem, chutí a čichem. Z těchto smyslů je jeden nebo více, které daný člověk upřednostňuje před ostatními. Hovoří se pak o vizuálním, sluchovém či pocitovém způsobu myšlení (Knight, 2011, s. 27). Watson (2011, s. 44-49) tyto způsoby myšlení blíže popisuje podle slova frází, které využívá konkrétní osoba. Vizuální lidé věci vidí, říkají fráze „*Vypadá to jako*“, „*Já vidím, co to znamená*“, „*Ukaž mi*“, „*Objevilo se to*“ aj. Sluchově orientovaní lidé věci slyší. Zaměřují se na zvuky, melodie a říkají „*Znělo to jako*“, „*Já slyším*“, „*Hudba pro mé uši*“, „*Vysvětli mi*“ apod. Pociťově myslící lidé reagují na kontakt, dotek či hmatatelný důkaz. Vyjadřují se „*Dotklo se mě to*“, „*Mám pocit*“, „*Zůstaňme v kontaktu*“, „*Vonělo to jako*“ a další. Watson k těmto systémům přidala systém čtvrtý, sluchově-digitální. Tento systém se týká lidí, kteří vedou tzv. vnitřní řeč, mluví sami se sebou.

Součástí procesu NLP je tzv. modelování. Jedná se o studium vzorců chování, které vedou k mimořádným a vynikajícím výkonům. Modelování je učení. V první fázi se člověk učí pozorováním a kladením otázek, ve druhé fázi se systematicky analyzují prvky daného chování a postupně se některé prvky odebírají, aby se zjistilo co je důležité. Třetí fáze představuje návrh způsobů, jak tuto dovednost naučit jiné osoby. (O'Connor a Seymour, 1998, s. 181-182) NLP je využíváno nejen v oblasti psychologie, ale i v oblastech koučování a osobního rozvoje. Při Faster EFT se používá základních pravidel NLP. Využívá se především poznatků o myšlení člověka a jeho očí, pracuje se s metaforami, modelováním a dalšími poznatky z NLP.

2.1.3 Hypnóza

Hypnóza je zvláštní psychický stav, který charakterizuje zvýšená sugestibilita, změněný stav vědomím, selektivní vztah závislosti na hypnotizérovi. Během hypnózy dochází k pozměnění vnímání a hodnocení skutečnosti. Každý člověk se vyznačuje určitou mírou hypnability, jedná se o maximální hloubky hypnózy, do které se může daný jedinec pohroužit. (Kratochvíl, 2009, s. 11) Hypnotický trans je stav zvýšené pohotovosti, schopnosti reagovat pozitivně na danou sugesci. Sugescie jsou tvrzení, u kterých předpokládáme, že dokážou ovlivnit psychickou realitu jedince. Sugescie mohou sloužit k navození hypnotického stavu, ale převážně se používají k terapeutickému ovlivňování klientů. (Vymětal,

2004, s. 84) Při hypnóze předává spolupracující jedinec část kontroly nad sebou, tj. svým chováním, hypnotizérovi a přijímá určité zkreslení reality. K zhypnotizování jedince využívá hypnotizér různé techniky. Nejvíce využívanou metodou je požádání klienta, aby soustředil na malý bod a postupně se uvolnil. (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 257)

V průběhu hypnózy dochází k prohlubování úrovně transu. V hypnóze je jedinec zaveden do transu, následně z něj vytáhnout, a poté znovu vstupuje do hlubšího transu. Tak funguje naše mysl. S tímto počítá i metoda Faster EFT. Při stálém přehrávání vzpomínek, problémů se náš trans stále prohlubuje. Faster EFT vede člověka do transu a pomocí techniky ťukání ho z něho následně vytáhne na vědomou úroveň. (Smith, 2011b, s. 32)

Nejnámější osobností hypnózy je Milton Erickson, který proslul tím, že ke každému klientovi přistupoval jinak, individuálně. Při hypnóze klad důraz na verbální i neverbální komunikaci klienta. Nejprve klienta zrcadlil (sladil s ním dech, postoj) a poté ho vedl žádoucím směrem. Erickson poukazuje na roli terapeuta, který musí být k problémům klientů citlivý, ale zároveň má být terapie plně v jeho režii. (Hoskovec a Hoskovcová, 1998, s. 75-76)

Vědecký přístup k hypnóze se dělí do dvou oblastí, klinické a experimentální oblasti. Klinická hypnóza se zabývá léčením různých příznaků, poruch a chorob. Experimentální hypnóza shrnuje poznatky z výzkumů hypnózy za pomoci vědecky plánovaných pokusů. (Kratochvíl, 2011, s. 9)

2.2 Základy Faster EFT

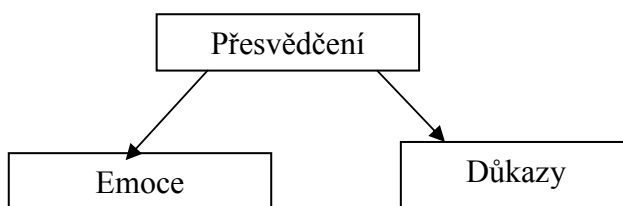
Základy Faster EFT jsou platné kdekoli na světě. Není nutná žádná víra či přesvědčení o účinku této metody. Základem metody je přesvědčení: „Špatné + dobré = zhroucení systému“. Když se střetnou špatné pocity s dobrými, vždy dojde k nějakému posunu. Faster EFT (ťukání) je právě proces zhroucení. Uvolňuje špatné emoce tím, že spustí dvě emoce zároveň. Když se spustí dvě emoce zároveň, dojde ke změně, k zhroucení starého systému.

2.2.1 Systém přesvědčení a proč máme problémy

Prvním opěrným bodem Faster EFT je, že máme problémy, protože jsme se narodili. Kdybychom se nenarodili, žádné problémy bychom neměli. Narodili jsme se do prostředí, rodině, která měla v té době svůj systém přesvědčení, schopnosti a problémy. Každé dítě se od svých rodičů učí. Rodič je nejvyšší autorita a učitel. Z každé zkušenosti si dítě vytváří svou vnitřní identitu, své vnímání světa a sebe samého. Prostřednictvím této identity dítě

začne fungovat ve světě. Poté se dítě začne ptát „proč?“ a svět, rodina mu odpovídá různými doktrínami. Dítě tak získává různé důkazy v podobě obrazů, zvuků, vůní, pocitů a tyto důkazy dále podporují jeho přesvědčení a problémy. Otázka „proč?“ je ve Faster EFT pokládána za špatnou, nevhodnou, protože poskytuje výmluvy a podporuje problém. Lidé pak věří, že mají problémy, protože měli špatnou minulost, mají špatnou karmu, je špatná doba, ekonomika nebo je to genetika a získají více dalších odpovědí na otázku „proč?“. Pak se cítí v problému uvěznění, že to nemají pod kontrolou. (Jewell, 2012)

Základní otázka ve Faster EFT zní: „Jak to víte? Jak víte, že máte problémy?“



Obrázek 1 - „Jak lidé ví, že mají problém?“

Vysvětlení obrázku: Lidé v něco věří (nebo něčemu), mají pro to důkazy (obrazy, zvuky, vůně aj.) a cítí u toho určité emoce (negativní nebo pozitivní). Na základě tohoto modelu Faster EFT řeší dané problémy.

2.2.2 Procesy a modely Faster EFT

Existují dva modely světa, modely myšlení, kterými se lidé řídí. Většina lidí jedná podle prvního modelu. V tomto modelu si lidé myslí, že za jejich problémy můžou „ONI“. Problémy tak mají, protože ji to tenkrát řekl učitel, rodiče, říkají to doktoři, říkají to v médiích apod. Druhý model myšlení nás učí, že události, věci a lidé nás ovlivňují, ale je to hlavně reprezentace vytvořená naší myslí. Když se stane nějaká událost, každý reaguje jinak. Jsou to naše vnitřní reference, myšlení, obrazy, emoce a vzorce, které vytváří naše reakce. Když si to lidé začnou uvědomovat, mají možnost si začít vytvářet emocionální kontrolu. (Smith, 2011b, s. 30-32)

Faster EFT používá hlavní meridiány (pozn. vychází z čínské medicíny), přičemž se celý proces ťuká na určité body na těle. Tyto body jsou:

1. **Bod – na čele** (mezi očima) – meridián močového měchýře,
2. **spánek (vedle očí)** – žlučník,
3. **pod očima** – žaludek,
4. **klíční kost** – ledviny,

5. **bod přísahy**, který je nad levým prsem (na místě, kde třeba vojáci, skládají přísahu) na tento bod se neťuká, ale tře se (pozn. tento bod není součástí Faster EFT, osobně ho přidávám navíc, protože s ním mám dobré zkušenosti),
6. **zápěstí** – jsou zde všechny meridiány, které mám na ruce a prstech (souvisí s těmi-to orgány v těle - plíce, tlusté střevo, krevní oběh, tenké střevo, srdce, trojitý ohříváč). (Pastyříková, 2012)

Na začátek je důležité dostat se do „problému“, neboli problém zacílit. Všimnou si toho, co člověk cítí, na co myslí. Zatímco na to člověk myslí a prožívá to, tak se ťuká na dané body a zaciluje se slovně především na dané emoce. V této chvíli přichází na řadu NLP a technika metafor a poté model TOTE (test - operate - test- exit), přičemž ve Faster EFT se model rozšířil na TOTEMS (test – operate - test – exit – make it come back – switch it). Testování znamená, že problém zkontrolujeme, ohodnotíme ho na stupnici 0 – 10, pak operujeme – ťukáme, poté znovu testujeme a opakujeme, dokud není na nule. Konec nastane, když jsme na nule, ale poté se snažíme problém přimět znovu k návratu a když to nejde, tak ho přepnout do pozitivní vzpomínky.

2.3 Techniky Faster EFT

Nejvíce využívanou technikou je „rychlé ťukání“. Ťuká se na všechny body na těle a říká se (Pastyříková, 2012):

1. **Na čele** - „Nechávám odejít všechny smutky.“
2. **Vedle očí** (oka – nemusí se používat obě ruce, stačí jedna a jedna strana těla nebo střídat) – „Nechávám odejít všechny strachy.“
3. **Pod očima** – „Nechávám odejít všechna emociální traumata.“
4. **Klíční kost** – „Nechávám odejít všechnu zlost, bezmoc, beznaděj, pocity viny, pocity ztráty kontroly, soudy, odmítnutí, zrady, neúspěchy, opuštění, bolesti a vše ostatní. Uvolňuji a nechávám to odejít. Je bezpečné nechat to jít. Nechávám to odejít.“
(+ V případě velkého rozrušení a pro navození většího zklidnění – třetí bod přísahy).
5. **Zápěstí – obejmout**. Zhluboka se nadechnout nosem a vydechnout ústy – pokud možno. Při výdechu říci slovo: „Mír“ nebo „Klid“.

Po každém „kole“ se problém zkontroluje a pracuje se s tím, co se změnilo, zmenšilo a postupně se problém dostává na nulu, kdy člověka již neobtěžuje.

Další technika se jmenuje „Toma Tarra“. Tom byl významný obchodník, a když potřeboval zklidnit, tak si na veřejnosti nenápadně třel všechny body, takže to vypadalo přirozeně. Faster EFT lze provádět i v duchu a mentálně se dotýkat daných bodů, ale vždy je nutné problém zacílit. Technik je více, lze třeba využít i proces klasického EFT, kde se ťuká na více bodů, provádí oční cvičení, počítá se a zpívá. (Smith, 2011b, s. 45-50)

2.4 Shrnutí o metodě Faster EFT

Metoda Faster EFT vychází mimo výše zmíněných technik i z imaginace a práci s metaforami, která je součástí NLP. Faster EFT se řadí mezi tzv. energetické a poklepové terapie, protože vychází z čínské medicíny. Kombinace čínské medicíny a dalších technik je záměrná. Moudrost jedné kultury doplňuje moudrost kultury druhé a spolu tvoří novou účinnou metodu. Při Faster EFT se poklepává na dané body na těle a zároveň se mluví a řeší dané problémy ze života každého jedince. Využití prvků z NLP zvyšuje účinnost a samotnou terapii zrychluje. S terapií EFT i Faster EFT pracuje stále více vystudovaných lékařů, kteří tuto metodu používají ve své praxi.

3 CHARAKTERISTIKA STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL

V současnosti se na vysokých školách můžeme setkávat s různorodými skupinami vysokoškolských studentů. S tím souvisí i různorodá věková skladba těchto studentů. Linhartová (2012, s. 97) dělí studenty vysokých škol na dvě skupiny. První skupinou jsou studenti „tradiční“, jedná se o studenty prezenční pregraduální formy studia, od 18 většinou do 35 let. Do druhé skupiny „netradičních“ studentů, řadíme studenty ostatních forem studia, tj. postgraduálního studia, v období střední dospělosti (od 35 do 45 let) a starší dospělosti (do 60 let).

V diplomové práci se zaměřuji na studenty „tradiční“, prezenční formy studia. Jedná se o studenty v období mladé dospělosti. Toto období má své specifické vývojové zvláštnosti a milníky, které je nutné blíže specifikovat.

3.1 Období mladé dospělosti

Do období mladé dospělosti spadají lidé ve věku od 20 do 40 let. Toto rozdělení odpovídá dělení dospělosti dle Vágnerové. Langmeier a Krejčířová tento věk dělí do dvou etap. První etapou je časná dospělost, od 20 do 30-35 let. Druhou etapou je střední dospělost, od 30 do 45 let. Říčan dělí mladou dospělost od 20 do 30 let. Existuje mnoho rozdělení vývojových období, a proto se každý psycholog přiklání k jinému. Pro účely mé diplomové práce využívám charakteristiku toho období od výše zmíněných odborníků.

V období mladé dospělosti ovlivňují člověka více sociokulturní podněty, než biologicky podmíněné faktory (jak tomu bylo v období adolescence). Dochází k rozvoji kognitivních kompetencí a k stabilizaci emočního prožívání. Během tohoto období jedinec projde množstvím socializačních změn, především přijímání nových rolí a osvojování si s nimi spojených způsobů chování. (Vágnerová, 2007, s. 11-13) V tomto období dochází k upevnění identity, identifikaci s rolí dospělého, upřesnění osobních cílů. Dochází k dosažení osobní zralosti, kdy se jedinec stává ekonomicky nezávislým na svých rodičích, našel si stálého partnera a zakládá rodinu, přičemž přijímá všechny očekávané výchovné úkoly vůči svým potomkům. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 168-169) Linhartová (2012, s. 104) popisuje tři vývojové úkoly v tomto období. Prvním úkolem je přijetí a zvládnutí profesní role, dalším úkolem je přijetí a zvládnutí stabilního partnerství a třetí úkol je ochota přijmout a zvládnout roli rodiče. Mladí dospělí si prochází různými dilematy. Nejvíce prožívaným dilematem je rozpor mezi potřebami svobody a nezávislosti a potřebou zkusit nové role.

Podle Ericksona (Erickson, 1963 cit. podle Kassin, 2007, s. 355-356) si lidé v období mladé dospělosti prochází krizí intimity versus izolace. Zvládnutí krize intimity většinou nastává v nalezení stabilního vztahu, případně manželství. Pokud zvítězí strach, tak dochází k izolaci, která může mít i formu řady povrchních milostných vztahů nebo přímo manželství bez skutečné důvěrnosti (Říčan, 2010, s. 171). Levison (Levison, 1978, 1996 cit. podle Kassin, 2007, s. 356) podotýká, že mladý dospělý si při přechodu z adolescentního věku stanovuje své cíle, tvoří sny a dělá rozhodnutí, která se jeví jako trvalá. Jedinec rozhoduje o zaměstnání, partnerovi, manželství, bydlení. Své rozhodnutí, ale většinou přehodnotí dříve, než skutečně usadí.

Říčan (2006, s. 230-231) blíže popisuje znaky dospělého člověka:

1. Dospělý člověk koná práci, jejíž smysl chápe nebo se soustavně připravuje na pracovní uplatnění (většinou již na vysoké škole).
2. Spolupracuje bez zbytečných konfliktů, přijímá a poskytuje radu a pomoc, vede méně zkušené a podřizuje se vedení.
3. Dokáže samostatně hospodařit.
4. Dovede jednat vyspěle s nadřízenými v práci i ve studiu. Sám si s nimi dokáže vyřídit své záležitosti v poklidu.
5. Do budoucnosti má realistické plány, které odpovídají jeho zájmům a sklonům.
6. Bydlí samostatně, nebo má jasně ohraničený prostor u rodičů.
7. Tráví volný čas sám, anebo s jedním či více blízkými přáteli.
8. Stýká se s příslušníky druhého pohlaví bez velkých zábran a plachosti. Zajímá se o dlouhodobé vztahy a dokáže dávat i přijímat lásku a něhu.
9. Cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředích, kde se často vyskytuje.
10. Zajímá se a pečuje o blaho rodiny, přátel i lidské společnosti.

Období dospělosti je velmi významné hledáním stálého partnera. Velmi přínosné je blízké přátelství či partnerské vztahy z hlediska pozitivního emočního posílení. Jedná se o různé odměny plynoucí ze vztahů s lidmi (pomoc v nouzi, péče, starost, naslouchání, pochopení, porozumění). Záleží na důležitosti, kterou jim jedinec připisuje. (Farková, 2009, s. 44-47)

Ve dvacátých letech je člověk plný optimistických iluzí, dle Říčana (2006, s. 231) se jedná spíše o naděje. Jedinec věří ve své schopnosti, štěstí, věří v rozumové řešení problémů.

Vývoj je klidnější, psychicky harmoničtější. Dochází k dokončení hledání ve sféře práce a společenského uplatnění.

3.2 Emocionalita v období mladé dospělosti

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 177) konstatují rozdílnost emočního prožívání u různých jedinců. I přesto je tato doba charakterizována nástupem realismu a extroverze. Mladí lidé snadno navazují trvalá přátelství, která bývají po celý život zdrojem opory. Mladý člověk méně sní a ve svém jednání bývá pragmatický a střízlivý. V tomto období člověk již zná své možnosti a je si sebou více jistý.

Vágnerová (2007, s. 23-27) zdůrazňuje postupnou stabilizaci emočního prožívání v období mladé dospělosti. Emoční labilita, rozlady, se mohou vyskytovat na začátku dospělosti, ale během 20. a zejména 30. roku postupně klesá jejich četnost. Mladí dospělí jsou schopni intenzivních pocitů lásky, radosti, ale i hněvu a nenávisti. Intenzita prožívání úzkosti a strachu narůstá až v dalších fázích dospělosti. Mladí lidé se vyrovnávají s negativními prožitky rychleji než starší dospělí.

Slaměnik (2011, s. 76) se zaměřuje převážně na emocionalitu jedinců v období dětství a dospívání, kdy je vývoj emocí nejpodstatnější z hlediska vzniku budoucích rozdílů v emočním prožívání. V dospělosti dochází ke změnám v samotném prožívání i v projevech emocí, podle získaných sociálních zkušeností, životních okolností, hodnotách, přesvědčení a postojích. V období dospělosti jsou jedinci ovlivňováni především svými sociálními partnery.

Fyzické a duševní zrání během dospělosti ovlivňují emoce. V prvních desetiletích dospělosti dochází k tělesnému, psychickému a sociálnímu růstu, až v dalších obdobích dospělosti lze mluvit o emoční zralosti. Raná dospělost je poznamenána citovým zklidněním, přičemž až ve vyšší dospělosti dosahují emoční projevy konečné podoby. Emoční postoje se projevují v osobnosti mladého dospělého, u zdravých jedinců ustupují pocity méněcennosti a zvyšuje se sebedůvěra. Své negativní emoce jedinec dokáže kontrolovat. K projevům negativních emocí dochází až ve stáří. Jedinec postupně získává schopnost přijmout a odmítnout vzrušivé podněty. (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 121-122)

3.3 Role dospělého člověka

Vágnerová (2007, s. 33-177) popisuje různorodost rolí, kterými si muži i ženy v této vývojové etapě prochází. V tomto věku se dospělí stávají účastníky veškerého společenského života a jejich život se odehrává v různých sociálních skupinách a teritoriích. Proto jsou na jedince v tomto věku kladeny zvýšené nároky a požadavky na schopnost jedince se adaptovat a zvládat mnohé sociální dovednosti. Role každého člověka vychází i z role jeho pohlaví. Od mužů se očekává síla a nezávislost, dominance, schopnost většího sebeprosazování, tendence ovládat, zaměření na výkon, důraz na osobní vyniknutí, racionalita, někdy agresivnější projevy a mají odlišný vztah k tělu než ženy, více si cení své fyzické síly. Ženy naopak jsou pohlavím křehkým, proto se od nich očekává větší ohleduplnost, submisivita, ochota se přizpůsobit, reagují více emocionálně, mají větší schopnost empatie, sociální citlivost, menší důraz na dobrý výkon, lepší schopnost naslouchání, s ženstvím je spojen důraz na celkový vzhled a péči o tělo. Tyto genderové rozdíly přetrvávají ve společenských i rodinných vztazích a jsou součástí všech rolí, kterými jedinci prochází. Mezi základní role v tomto období patří role profesní, partnerství, manželství, rodičovství. Například u profesní role se na začátku tohoto věku předpokládá především zvládnutí profesního startu. Mladí dospělí jsou charakterizováni odvahou, sebejistotou, optimismem, pružností, netrpělivostí, odolností, pragmatismem a soutěživostí. Mezi rolemi může docházet ke konfliktům, například pokud žena chce mít rodinu a zároveň pracovat. Zajímavostí je i rozdíl mezi rolí matky a otce. Role matky je jasná a společností více oceňována, kdežto role otce není jasně stanovena a má menší prestiž než role matky.

Smékal (2002, s. 399-401) nastínil kritická období v životě mužů a žen. U mužů v mladé dospělosti nastávají kritická období od 22 do 28 let, kdy prožívají svoje první profesní rozhodnutí a volbu, dominantní jsou pro ně milostné vztahy, názory na rodinu, manželství, hodnoty. Krize třicátníků nastává, když mladý muž přehodnocuje svoje dosavadní volby. U žen jsou největší krize spojené s mateřstvím. V prvním těhotenství se žena může cítit sklíčená, stísněná a má ambivalentní touhy po dítěti.

3.3.1 Role studentů vysokých škol

Každý vysokoškolský student prochází několika rolemi zároveň. Každá role podléhá sociální kontrole a sociálním sankcím. V akademickém prostředí hovoříme o sociálních rolích, kdy se předpokládá, že se student bude chovat jako dozrávající osobnost, příslušník akademického prostředí toužící po rozvoji a nových informacích. Současné role jsou defino-

vány jako role učícího se jedince, role klienta a role osobnosti. Student jako učící se jedinec je charakterizován určitou motivační strukturou ke studiu a učení a typickou kognitivní výbavou. Student tak projevuje určité množství zájmu, zvědavosti a touhy po nových poznatcích. Studenti jsou subjekty vysokoškolské výuky, jsou odběrateli vzdělávacího programu, proto jsou klienty. Každý student je osobnost, nezaměnitelná individualita s danou psychosomatickou a sociální charakteristikou. (Linhartová, 2012, s. 119-120)

3.4 Studenti vysokých škol v současnosti

Studium na vysoké škole by mělo být výzvou. Výzvou v mnoha rovinách: „věnovat se svému oboru a načerpat co nejvíce vědomostí, efektivně organizovat svůj čas a stát se zodpovědným za své vlastní studium“. Rozhodnutí o převzetí zodpovědnosti za to, jak se student bude učit je na každém konkrétním studentovi. (Price a Maier, 2010, s. 13)

V současnosti vysoké školy připravují studenty na „opravdový život“, dávají člověku možnost vyrůst mentálně, emociálně i fyzicky (Hardy, ©2006-2013). Většinu českých vysokých navštěvují absolventi gymnázií, dále absolventi středních odborných škol (SOŠ), konzervatoří a středních odborných učilišť (SOU) s maturitou (Ryška a Zelenka, 2011 s. 5-6).

Dle ISCED 2011 se vysokoškolské vzdělávání dělí na 3 úrovně. Na úrovni 6 se nachází bakalářský stupeň, úroveň 7 patří magisterskému stupni a úroveň 8 patří doktorskému stupni vzdělávání. (Unesco institute for statistic, 2012, s. 51-61)

V letech 2000 a 2002 uskutečnili na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze průzkumy zabývající se psychickými charakteristikami vysokoškolských studentů. Z těchto průzkumů vyplynulo, že studenti jsou otevření, kritičtí, až velmi kritičtí, jsou asertivní se značným sebevědomím, ovládají více cizích jazyků a rozumí informačním technologiím, jsou svobodnější, ale nejsou samostatnější a zodpovědnější. (Linhartová, 2012, s. 119)

Svými psychickými kvalitami mohou studenti vysokých škol reflektovat stávající společnost. Mladé studenty jejich věk může opravňovat k zaujímání optimistických i naivních postojů. V jejich psychice se může odrážet i ekonomické pojetí společnosti, tendence k sebestřednému chápání světa či přesvědčení o mocné síle peněz. (Linhartová, 2008, s. 68)

V současnosti navštěvují školy studenti, kteří jsou obklopeni různými digitálními technologiemi. Proto se tato generace označuje jako N-generace (Net-generace) nebo D-generace

(Digitální generace). Někteří autoři označují současnou generaci studentů jako Digital Natives – digitální domorodci, proto jsou pro ně současné vzdělávací systémy zastaralé. Pro dnešní studenty je typické vnímání počítačů jako neodmyslitelné součástí života, čas u televize nahrazují časem na internetu, realita je zkreslená, více se cenní činnost (než znalost), typické je i učení formou pokus-omyl, existuje „multitasking“ (dělání více věcí najednou), psaní na klávesnici má přednost než psaní rukou, připojení do sítě je nezbytné, vše musí být rychlé a tato generace zastává chybné stanovisko „co je na síti, je veřejné“. (Husa, 2012, s. 159-160) Těchto všech technologií studenti využívají a studují tak na internetu, a to naprosto mobilně, třeba pomocí nejnovějších telefonů či tabletů.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Téma:

Emoce u studentů vysokých škol a jejich ovlivňování prostřednictvím alternativní terapie Faster EFT

Výzkum se soustředí na studenty Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, konkrétně byli vybráni studenti fakulty aplikované informatiky a fakulty humanitních studií, v období mladé dospělosti. U studentů, některých oborů, fakulty humanitních studií se předpokládá určitá míra zvládnání vlastních emocí a práce s emocionalitou budoucích klientů, proto mě zajímá, jestli existují rozdíly mezi studovaným oborem a prožívanými emocemi. Obory zaměřené na práci s lidmi studují převážně ženy, proto mě dále zajímá rozdíl mezi emocemi mužů a žen. Ve druhé fázi výzkumu pomocí experimentu zjišťuji, jestli lze emoce ovlivnit prostřednictvím alternativní terapie Faster EFT.

4.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit jaké emoce prožívají studenti vysokých škol a následně určit, jestli lze pomocí alternativní terapie Faster EFT ovlivnit negativní emoce, popř. docílit změny v podobě pozitivního prožívání.

Výzkum má dva hlavní cíle:

- Zmapovat jaké emoce prožívají studenti vysokých škol (Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně).
- Následně určit, jestli lze pomocí alternativní terapie Faster EFT ovlivnit negativní emoce, popř. docílit změny v podobě pozitivního prožívání.

Dílčí cíle:

- Zjistit, jestli existují rozdíly ve druhu prožívaných emocí u mužů a žen.
- Zjistit, zda existují rozdíly v prožívání pozitivní a negativních emocí v závislosti na studovaném oboru.
- Zjistit jaké emoce se vyskytují u respondentů po absolvování terapie a k jakým dalším změnám u nich dochází.

4.2 Výzkumný problém, výzkumné otázky a hypotézy

Zvolila jsem dva hlavní výzkumné problémy:

„Jaké emoce prožívají studenti Univerzity Tomáše Bati nejčastěji? Jaký je vliv aplikace alternativní terapie Faster EFT na změnu negativní emocí u studentů vysokých škol?“

4.2.1 Dílčí výzkumné otázky:

Následně byly zvoleny dílčí výzkumné otázky:

1. „Jaké emoce se vyskytují u studentů Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně nejčastěji?“ (Otázka č. 5 v dotazníku – viz příloha č. 1.)
2. „Jak lze ovlivňovat emoce lidí prostřednictvím alternativní terapie Faster EFT?“ (Experiment)
3. „Jaké negativní emoce se vyskytují u studentů vysokých škol nejčastěji?“ (Otázka č. 5 v dotazníku - viz příloha č. 1.)
4. „Existují statisticky významné rozdíly v prožívání pozitivních a negativních emocí v závislosti na studovaném oboru?“ (Otázky č. 3 a 5 v dotazníku - viz příloha č. 1.)
5. „Existují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí u mužů a žen v období mladé dospělosti?“ (Otázka č. 1 a 5 v dotazníku - viz příloha č. 1.)
6. „Jaké emoce se u klientů vyskytují po absolvování terapie?“ (Dotazník po terapii.)
7. „Jaké jsou výsledky terapie Faster EFT? Co vše se po terapii u klientů mění/K jakým změnám dochází po terapii?“ (Dotazník po absolvování terapie)
8. „Jak na respondenty působí samotná terapie a její průběh?“ (Data získané ze sebereflexí a dotazníku po experimentu.)
9. „Existují statisticky významné rozdíly v intenzitě prožívaných emocí před a po absolvování terapie Faster EFT?“ (Číselná data vyjádřená pomocí stupnice, získaná před a po absolvování terapií.)

4.2.2 Hypotézy k dotazníkovému šetření

1. H0: Mezi muži a ženami neexistují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí.

2. HA: Výskyt pozitivních a negativních emocí se liší ve vztahu k studovanému oboru.

4.2.3 Hypotéza k experimentu

HA: V intenzitě prožívaných emocí před a po absolvování terapie Faster EFT existují statisticky významné rozdíly.

Vysvětlení pojmů:

Faster EFT - jedná se o alternativní terapii, která pomáhá se zvládnutím negativních emocí, fyzických i psychických aj. problémů. Faster EFT vychází z čínské medicíny (akupunktura, akupresura), EFT (technika osvobození emocí), NLP (neuro - lingvistické programování), hypnózy.

Ťukání – pojem, který používám v průběhu terapie (někdy se říká pokleповá terapie, pokleповání). Někteří respondenti ho přijali za vlastní a v jejich dotaznících a sebereflexích se vyskytuje.

4.3 Druh výzkumu

Na základě zvolených hypotéz a výzkumných otázek byla zvolena kombinace kvantitativního a kvalitativního pojetí výzkumu. Výzkumné otázky vyhodnocuji kvalitativně (pomocí získaných dat z dotazníků před terapií a po terapii a sebereflexí respondentů) a kvantitativně (pomocí dotazníkového šetření). Hypotézu k experimentu vyhodnocuji kvantitativně z číselných dat získaných před a po experimentu.

4.4 Výzkumný vzorek

Základním výzkumným souborem jsou studenti Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Do výběrového souboru byli vybráni studenti fakulty aplikované informatiky a fakulty humanitních studií. Pomocí tohoto výběru se výzkumu zúčastní muži i ženy, protože fakultu aplikované informatiky navštěvují převážně muži a fakultu humanitních studií navštěvuje více žen. Proto se jedná o záměrný výběr. V další fázi jsem záměrně stanovila, že budou vybíráni pouze studenti prezenční formy studia a vyloučila jsem studenty prvních ročníků bakalářského studia. Tento výběr jsem učinila na základě svého záměru zkoumat pouze řádné (tradiční) studenty v období mladé dospělosti (podle Vágnerové se jedná o osoby od dvaceti let věku, čemuž odpovídá studium druhých ročníků vysokých škol).

Na fakultě aplikované informatiky je otevřen jeden studijní program „*Inženýrská informatika*“, v rámci tohoto programu jsou v prezenční formě bakalářského studia otevřeny celkem 3 obory „*Informační a řídicí technologie, Informační technologie v administrativě, Bezpečnostní technologie, systémy a management*“. V prezenční formě magisterského studia je otevřeno celkem 6 oborů „*Automatické řízení a informatika, Informační technologie, Integrované systémy v budovách, Bezpečnostní technologie, systémy a management, Počítačové a komunikační systémy, Učitelství informatiky pro střední školy*“. Z těchto oborů vylučuji obor učitelství pro střední školy, protože nejvíce souvisí s humanitními obory.

Na fakultě humanitních studií je otevřeno celkem pět studijních programů v bakalářském studiu, „*Filologie, Ošetřovatelství, Porodní asistence, Zdravotně sociální péče, Specializace v pedagogice*“ a na magisterském studiu studijní program „*Pedagogika*“. Z těchto studijních programů dále vybírám programy „*Filologii, Zdravotně sociální péče, Specializaci v pedagogice*“ a magisterský program „*Pedagogiku*“. Programy „*Ošetřovatelství, Porodní asistenci*“ vylučuji z důvodu intenzivní praxe s lidmi, kterou musí studenti absolvovat. Proto očekávám větší míru odolnosti vůči negativním situacím a negativním emocím, kterým můžou být studenti vystaveni.

Tabulky s počty studentů

Tabulka studentů FAI		
Název oboru	Ročník	Počet studentů
(1) Informační a řídicí technologie	2.	58
(2) Informační a řídicí technologie	3.	61
(3) Informační technologie v administrativě	2.	44
(4) Bezpečnostní technologie, systémy a management	2.	77
(5) Bezpečnostní technologie, systémy a management	3.	69
(6) Bezpečnostní technologie, systémy a management	4. (1. nMgr.)	66
(7) Bezpečnostní technologie, systémy a management	5. (2. nMgr.)	62
(8) Automatické řízení a informatika	4. (1. nMgr.)	17
(9) Automatické řízení a informatika	5. (2. nMgr.)	13
(10) Informační technologie	4. (1. nMgr.)	27
(11) Informační technologie	5. (2. nMgr.)	17
(12) Počítačové a komunikační systémy	4. (1. nMgr.)	20
(13) Počítačové a komunikační systémy	5. (2. nMgr.)	25
(14) Integrované systémy v budovách	4. (1. nMgr.)	14
(15) Integrované systémy v budovách	5. (2. nMgr.)	15
Celkem	-	585

Tabulka studentů FHS		
Název oboru	Ročník	Počet studentů
(1) Anglický jazyk pro manažerskou praxi	2.	79
(2) Anglický jazyk pro manažerskou praxi	3.	91
(3) Německý jazyk pro manažerskou praxi	2.	15
(4) Německý jazyk pro manažerskou praxi	3.	20
(5) Sociální pedagogika	2.	63
(6) Sociální pedagogika	3.	51
(7) Sociální pedagogika	4.	28
(8) Sociální pedagogika	5.	45
(9) Učitelství pro mateřské školy	2.	29
(10) Učitelství pro mateřské školy	3.	57
(11) Zdravotně sociální péče	2.	16
Celkem	-	494

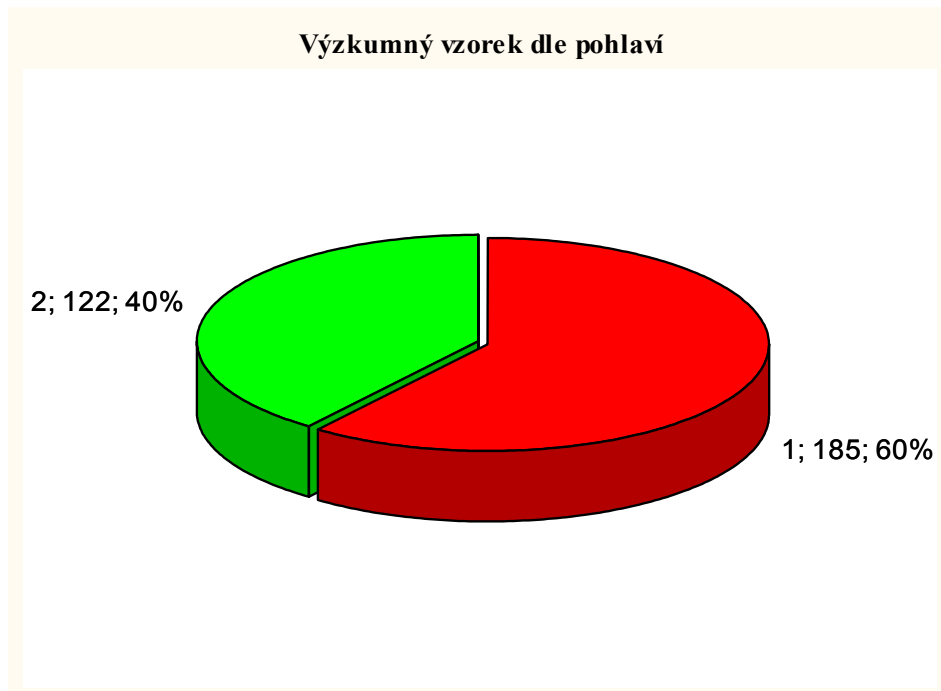
Údaje o počtu studentů jsou převzaty z Portálu UTB ve Zlíně – stav k 1. 12. 2012. (Portál UTB, [©2000-2012])

4.4.1 Charakteristika výzkumného souboru

První fáze výzkumu, dotazníkového šetření se účastnilo celkem 307 studentů FAI a FHS Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, kteří měli možnost vyplnit dotazník online nebo v papírové podobě.

Základní faktografické údaje popisují zastoupení respondentů podle pohlaví, ročníku a studovaného oboru. Věk neuvádím vzhledem ke skutečnosti, že se jednalo pouze o osoby od 20 do 30 let.

Počet respondentů dle pohlaví

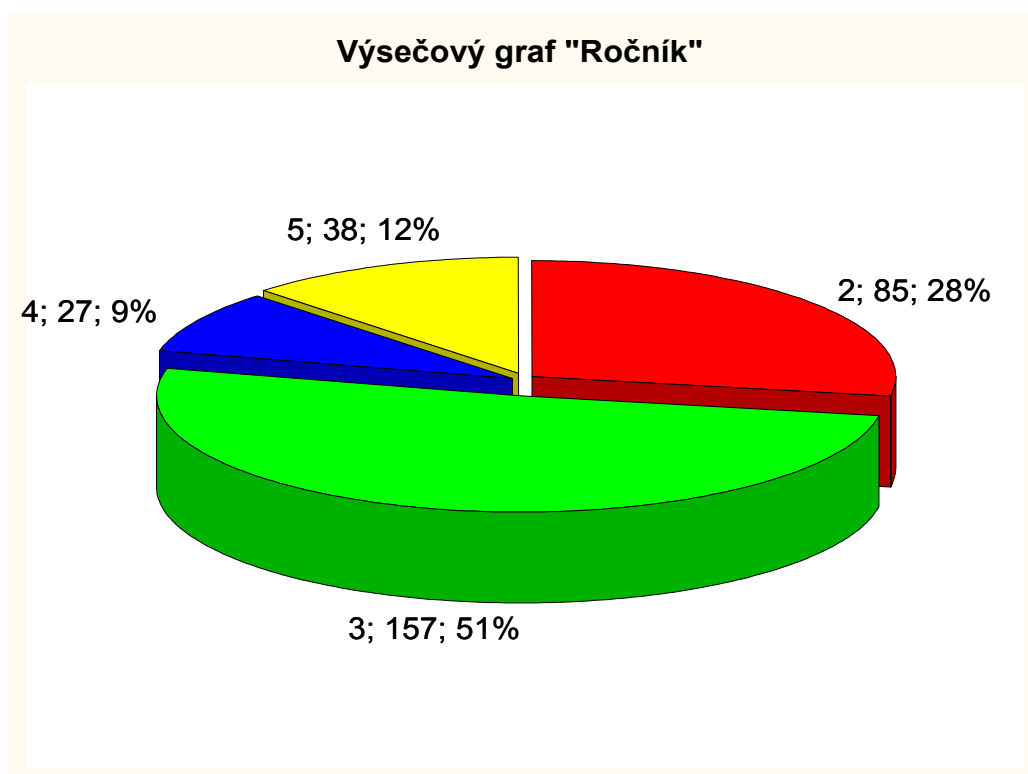


1 – žena

2 – muž

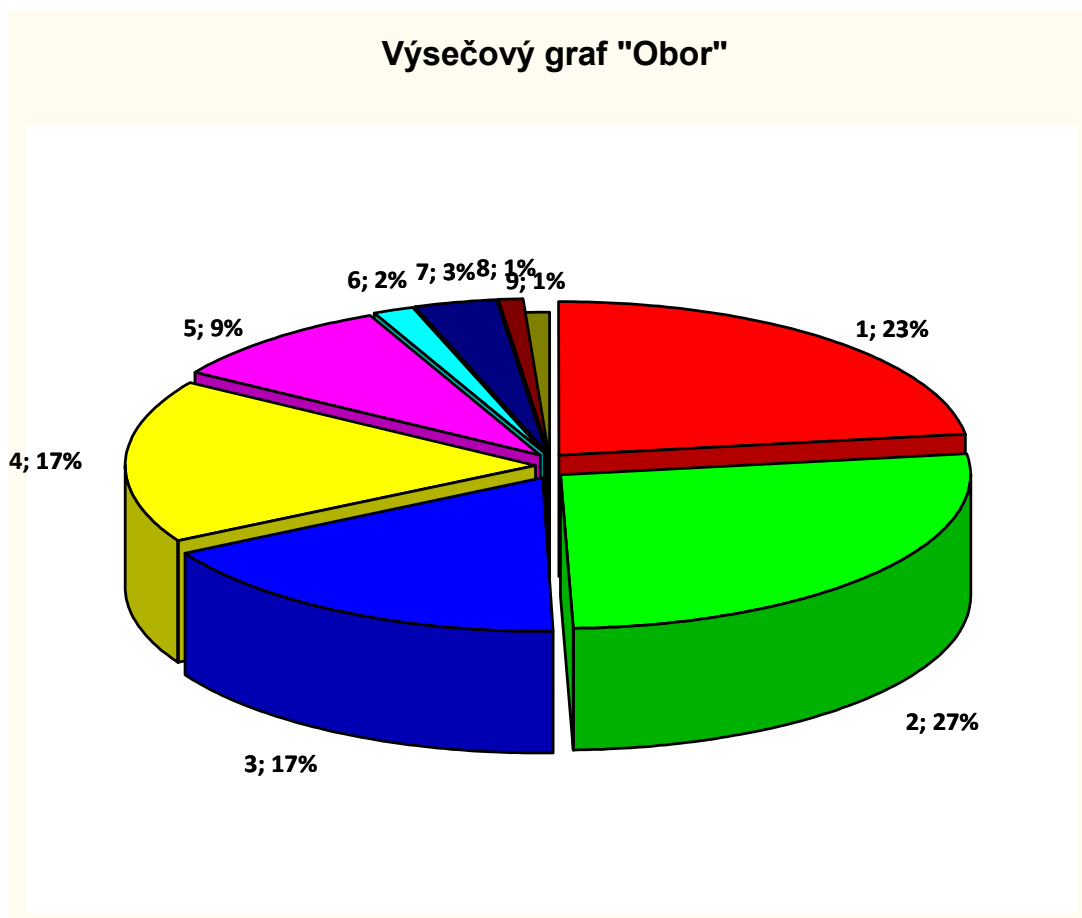
Z výšečového grafu vyplývá, že výzkumu se zúčastnilo více procent žen, konkrétně 60%, což odpovídá 185 studentkám a 122 mužů, 40% z celkového počtu respondentů (307).

Počet respondentů dle ročníků



Výzkum byl určen pro studenty od druhého ročníku, proto první ročník není zastoupen. Nejvíce se zúčastnilo studentů ze třetího ročníku (157, 51%), poté studentů druhých ročníků (85, 28%) a následně studenti druhého ročníku (38, 12%) a prvního ročníku magisterského stupně (27, 9%).

Počet respondentů dle studovaného oboru



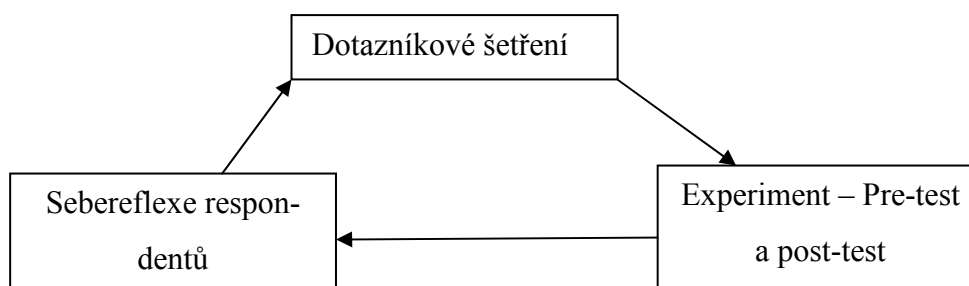
Obory	Četnost
1 - Sociální pedagogika	70
2 - Učitelství pro mateřské školy	82
3 - Anglický jazyk pro manažerskou praxi	53
4 - Bezpečnostní technologie, systémy a management	53
5 - Informační a řídicí technologie	28
6 - Počítačové a komunikační systémy	5
7 - Informační technologie v administrativě	10
8 - Integrované systémy v budovách	3
9 - Automatické řízení a informatika	3

Nejvíce respondentů studuje obor *Učitelství pro mateřské školy* celkem 82 (27%), poté *Sociální pedagogiku* 70 respondentů (23%). *Anglický jazyk a Bezpečnostní technologie* mají stejné zastoupení po 53 respondentech (17%), *Informační a řídicí technologie* studuje 28 respondentů (5%), pouze 5 respondentů (2%) studuje *Počítačové a informační systémy*, 10 studentů (3%) navštěvuje *Informační systémy a management* a po třech respondentech (1%) jsou zastoupeny obory *Integrované systémy v budovách* a *Automatické řízení a informatika*.

4.5 Metody získávání dat

K zajištění validity výzkumného šetření bylo využito celkem tři výzkumných metod.

Triangulace výzkumných metod



Obrázek 2 „Triangulace výzkumných metod“

4.5.1 Dotazníkové šetření

V první části výzkumu byl navržen dotazník pro studenty VŠ. V dotazníku měli studenti vyznačit emoce, které prožívají a dále vyjádřit svůj souhlas či nesouhlas s účastí v experimentu. Přičemž byly součástí tohoto dotazníku i podmínky účasti ve výzkumu a volné místo pro zanechání kontaktu. Emoce do dotazníku byly vybrány z redukovaného seznamu slov (emocí) z výzkumu Slaměníka (2011, s. 28-29). Dotazník byl poskytnut studentům ve dvou fázích a to online na webové adrese www.vyplnto.cz a ve druhé fázi byl rozdán v tištěné podobě. Online verzi využili studenti a pedagogové (prostřednictvím nichž bylo osloveno více studentů) na fakultě aplikované informatiky a studenti oboru „*Sociální pedagogika*“. Tištěná verze dotazníků byla rozdána studentům oboru „*Učitelství pro mateřské školy*“ a „*Angličtiny pro manažerskou praxi*“. Sběr dotazníků probíhal v měsíci prosinci a únoru. Pomocí odpovědí z dotazníku a předem určených kritérií byli dále vybráni respondenti do další fáze výzkumu, experimentu.

4.5.2 Experiment

Experimentem je aplikace metody Faster EFT a zjištění účinků této terapie především při změně emocí. Součástí experimentu jsou dotazníky, které respondentům byly zaslány před a po terapii. Data z dotazníků vyhodnocuji kvalitativně pomocí otevřeného a axiálního kódování a číselné údaje jsou vyhodnoceny statisticky pomocí programu „*Statistica Base 10*“. Jednotlivá sezení probíhala v únoru a končena byla v první polovině března 2013.

Vysvětlení podmínek a sledovaných kritérií v experimentu:

Sledovaná kritéria změny v experimentu – Hlavní kritériem je sledování změny negativních emocí (smutek, strach, úzkost, bezmoc, vztek, pocity viny, hanba, žárlivost aj.) na pozitivní (radost, vděčnost, spokojenost aj.), případně docílení neutrálního stavu. Tyto kritéria budou vyhodnoceny kvalitativně. Dále tuto změnu sleduji pomocí stupnice SUD – subjektivní jednotky trápení (stupnice 0 – 10), vyvinutá Wolpem v roce 1969. Která byla rozšířena a přejmenována na stupnici SUE – subjektivní jednotky zkušeností (-10 až +10, negativní a pozitivní emoce). Tato stupnice slouží k vyhodnocení zvolené hypotézy.

Neutrální stav – stav, kdy člověka neohrožují negativní emoce. Nevrací se zpět do minulosti k věcem, které nelze změnit a do této chvíle ho ohrožovaly v osobním životě (stále prožíval trauma či určité negativní emoce).

4.5.3 Sebereflexe

Z každého sezení, kdy byla aplikována metoda Faster EFT, měli respondenti za dobrovolný úkol napsat zpětnou vazbu v podobě sebereflexe. Data ze sebereflexe měla pouze písemnou, ucelenou podobu, proto jsou vyhodnocována kvalitativně pomocí otevřeného kódování.

5 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT

Výzkum se skládal ze dvou částí. První část (probíhalo formou dotazníkového šetření), je vyhodnocena pomocí programu „*Statistica Base 10*“. Druhá část (experiment s dotazníky před a po terapii) je vyhodnocena taktéž pomocí programu „*Statistica Base 10*“ a kvalitativní data jsou vyhodnocena pomocí otevřeného kódování a axiálního kódování s využitím programu „*Atlas.ti*“.

5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Před samotnou analýzou byla ověřena normalita dat.

Proměnná	Testy normality (emoce-excel)					
	N	max D	K-S p	Lilliefors p	W	p
negativní	307	0,161409	p < ,01	p < ,01	0,892634	0,000000
pozitivní	307	0,128141	p < ,01	p < ,01	0,955822	0,000000
emoce průměr	307	0,133266	p < ,01	p < ,01	0,928085	0,000000

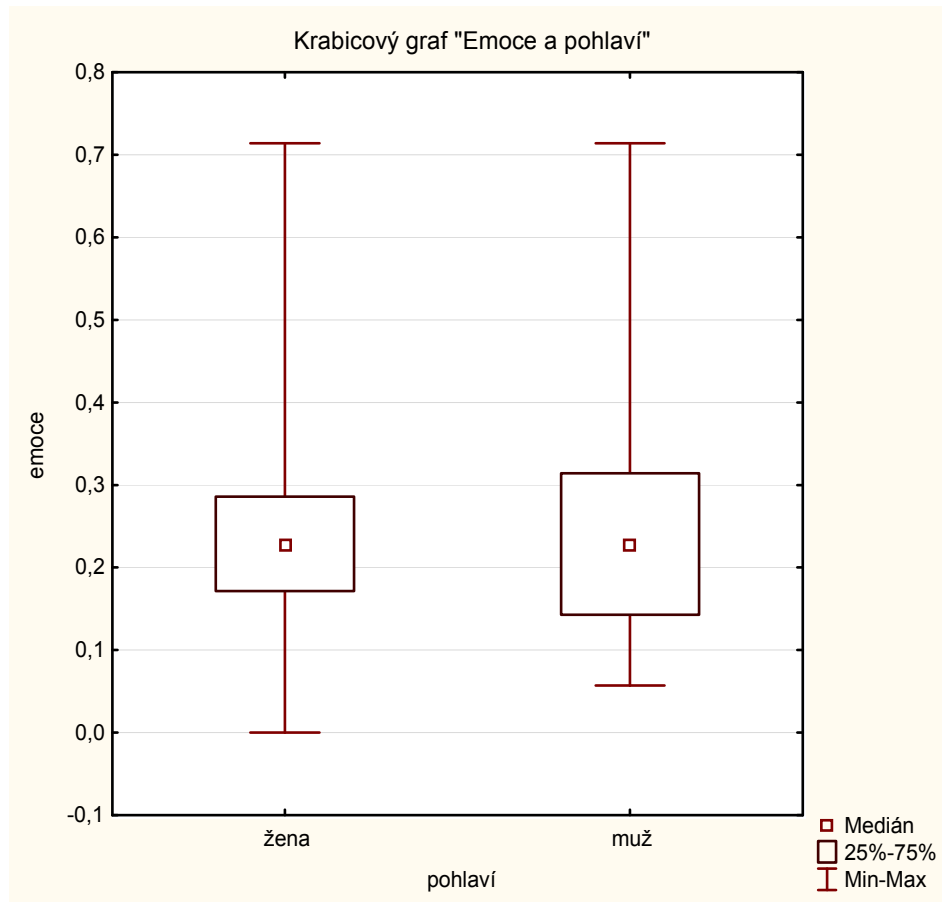
Z tabulky lze usoudit, že data nepochází z normálního rozdělení ($p < 0,05$), proto při analýze hypotéz vycházím z testů neparametrické statistiky.

Vyhodnocení hypotéz

Výzkumná otázka č. 5: „Existují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí u mužů a žen v období mladé dospělosti?“

H0: Mezi muži a ženami neexistují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí.

Proměnná	Mann-Whitneyův U test (emoce-excel)								
	Dle proměn. pohlaví								
Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
	Sčt poř. skup. 1	Sčt poř. skup. 2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2
emoce	28548,00	18730,00	11227,00	0,075547	0,939780	0,075596	0,939741	185	122



Po vyhodnocení neparametrické analýzy Mann-Whitneyovým U testem, potvrzují nulovou hypotézu ($p=0,93978$, $p > 0,05$), mezi muži a ženami neexistují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí.

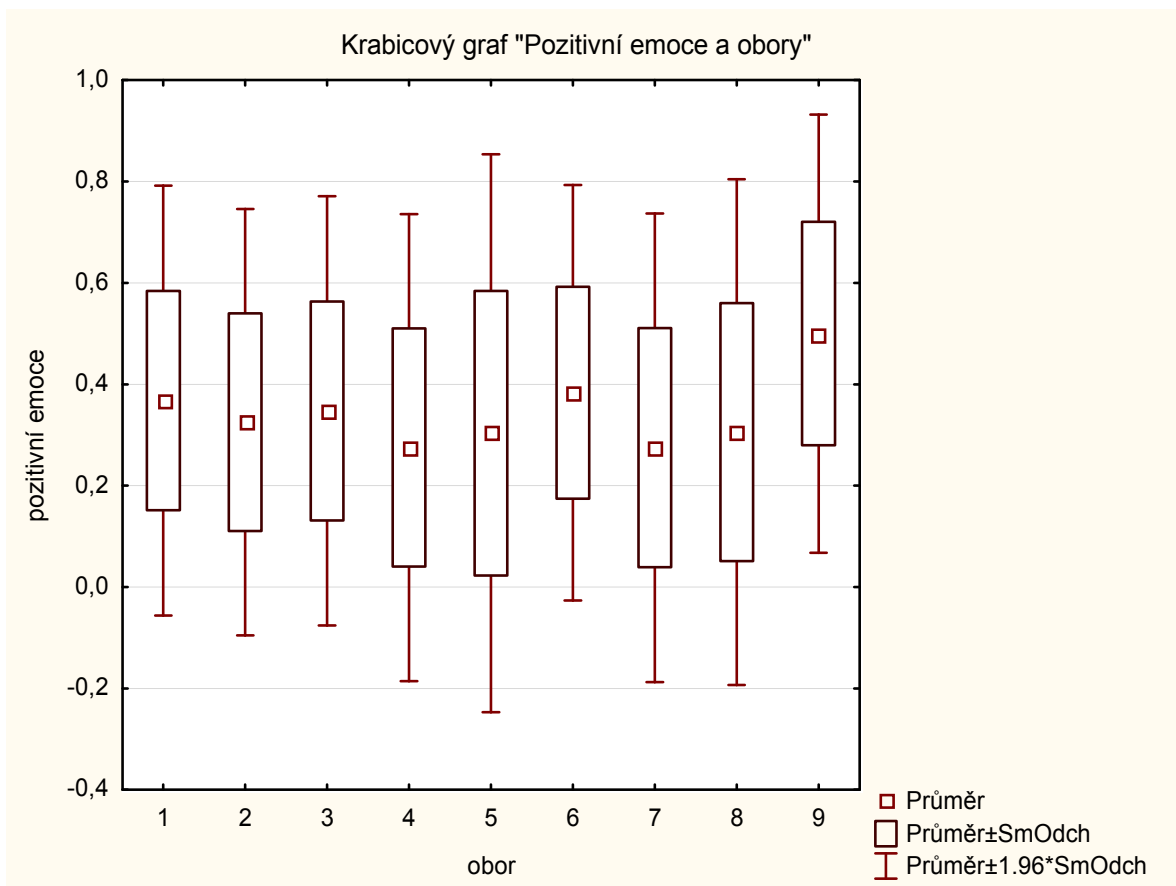
Výzkumná otázka číslo 4: „Existují statisticky významné rozdíly v prožívání pozitivních a negativních emocí v závislosti na studovaném oboru?“

HA: Výskyt pozitivních a negativních emocí se liší ve vztahu k studovanému oboru.

Čísla oborů:

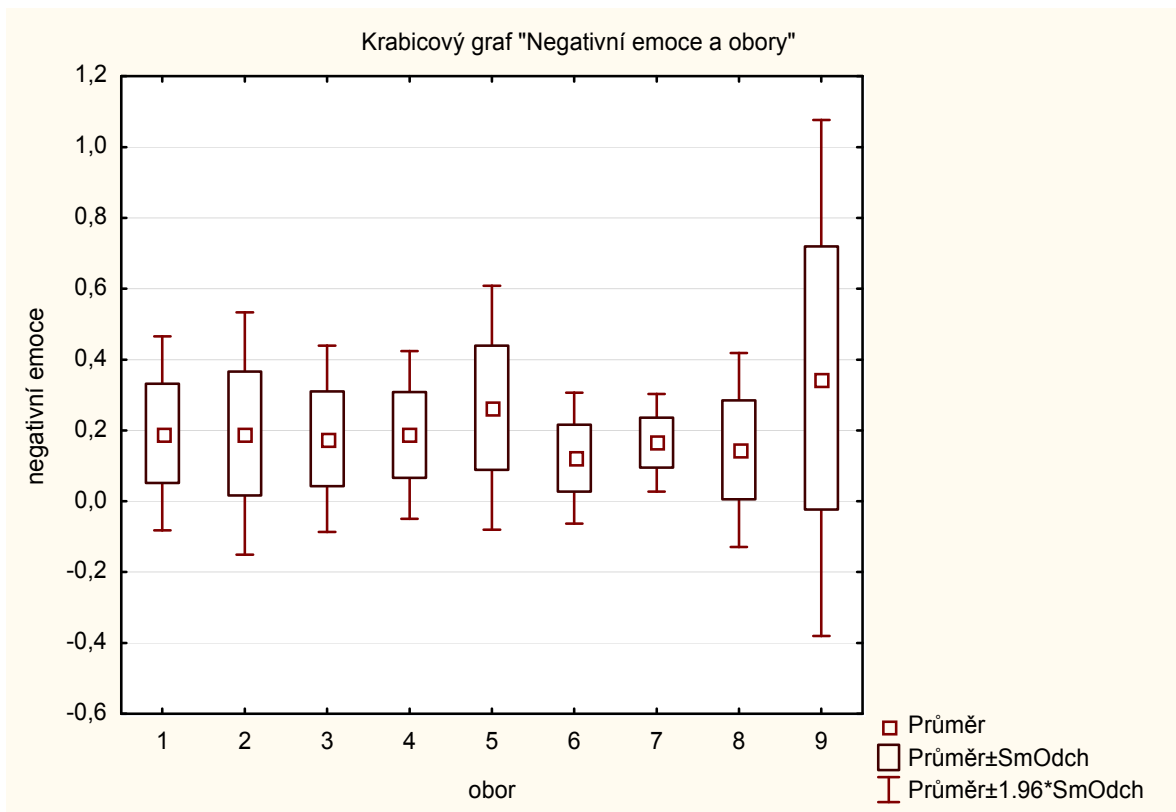
1 - Sociální pedagogika
2 - Učitelství pro mateřské školy
3 - Anglický jazyk pro manažerskou praxi
4 - Bezpečnostní technologie, systémy a management
5 - Informační a řídicí technologie
6 - Počítačové a komunikační systémy
7 - Informační technologie v administrativě
8 - Integrované systémy v budovách
9 - Automatické řízení a informatika

Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; pozitiv (emoce-excel)				
Nezávislá (grupovací) proměnná : obor				
Kruskal-Wallisův test: $H(8, N=307) = 11,02749$ $p = ,2002$				
Závislá: pozitiv	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí
1	1	70	11982,50	171,1786
2	2	82	12520,50	152,6890
3	3	53	8711,50	164,3679
4	4	53	6925,50	130,6698
5	5	28	3841,00	137,1786
6	6	5	896,50	179,3000
7	7	10	1313,50	131,3500
8	8	3	418,50	139,5000
9	9	3	668,50	222,8333



Z tabulky a grafu lze usoudit, že neexistují statisticky významné rozdíly ($p=0,2002$, $p>0,05$) mezi studovaným oborem a výskytem pozitivních emocí. Proto zamítáním alternativní hypotézu. Z grafu lze vyčíst, že existují různé menší odchylky v prožívání pozitivních emocí v závislosti na oborech, nicméně se nejedná o statisticky významné údaje.

Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; negativní Nezávislá (grupovací) proměnná : obor Kruskal-Wallisův test: $H(8, N=307) = 9,357079$ $p = ,3131$				
Závislá: negativ.	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí
1	1	70	10824,00	154,6286
2	2	82	12033,00	146,7439
3	3	53	7652,50	144,3868
4	4	53	8424,00	158,9434
5	5	28	5429,50	193,9107
6	6	5	551,00	110,2000
7	7	10	1465,00	146,5000
8	8	3	339,00	113,0000
9	9	3	560,00	186,6667



Z tabulky a grafu lze usoudit, že neexistují statisticky významné rozdíly ($p=0,3131$, $p>0,05$) mezi studovaným oborem a výskytem negativních emocí. Proto i v případě negativních emocí zamítáním alternativní hypotézu.

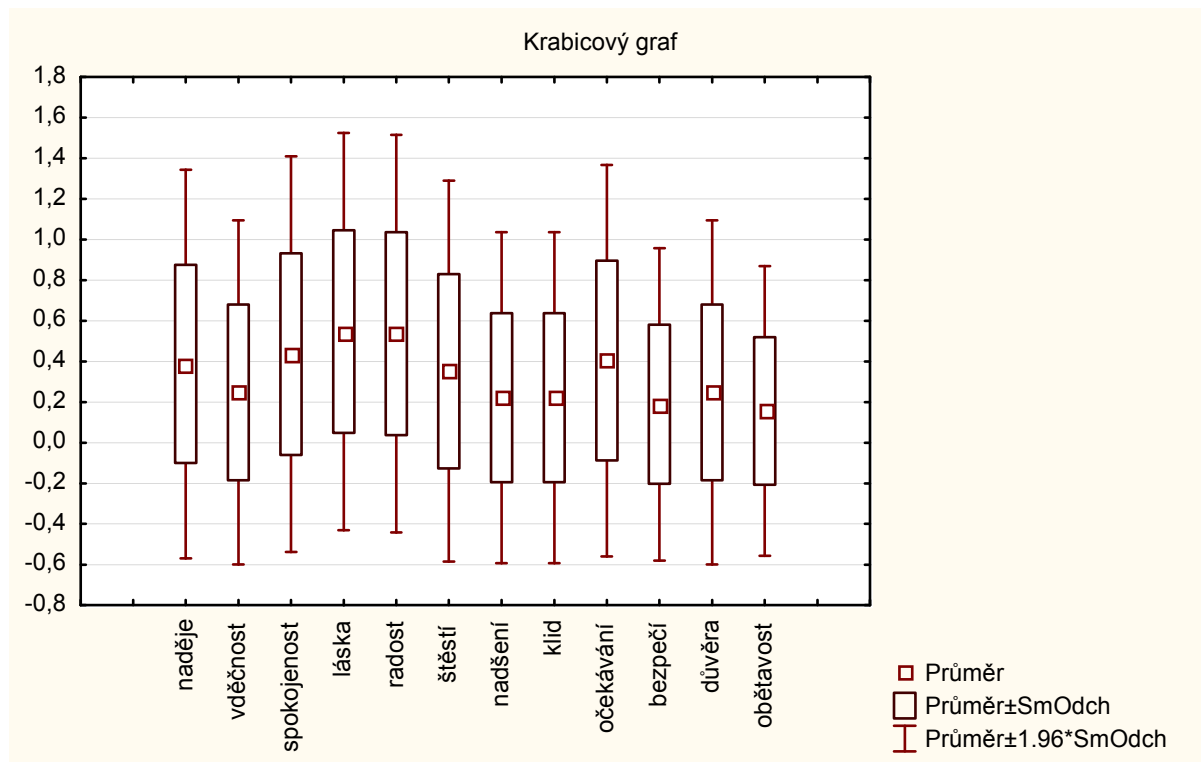
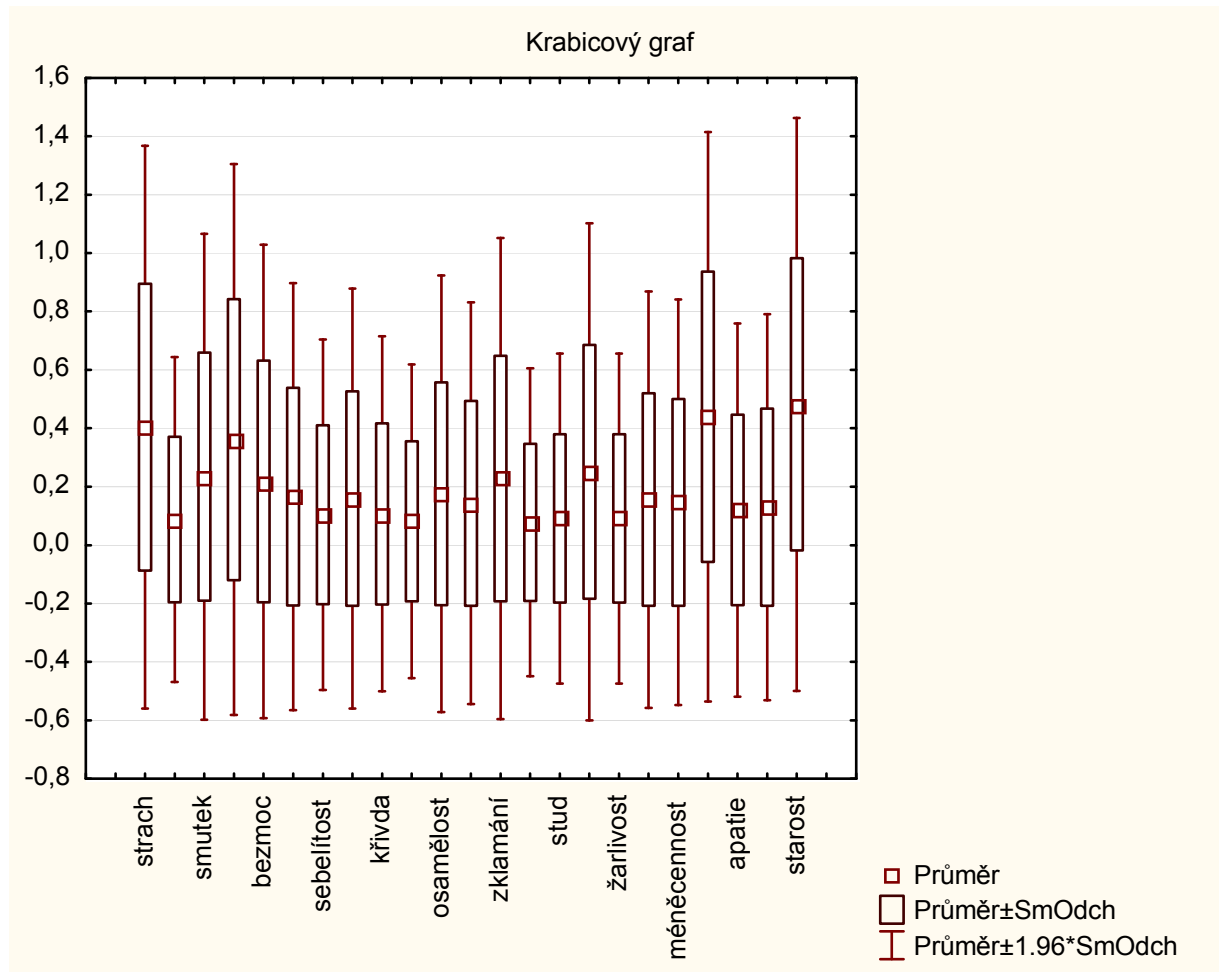
Z grafu lze vyčíst, že existují odchylky v prožívání negativních emocí v závislosti na studovaných oborech, nicméně se nejedná o statisticky významné údaje. Co se týče oboru číslo 9 – „Automatické řízení a informatika“, nepokládám údaj v grafu významným vzhledem k účasti nízkému počtu studentů z tohoto oboru (pouze 3 studenti).

Odpověď na výzkumnou otázku číslo 1: „Jaké emoce se vyskytují u studentů Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně nejčastěji?“

K odpovědi na tuto výzkumnou otázku je nejprve potřeba zjistit četnosti jednotlivých emocí, proto uvádím tabulku s celkovým počtem jednotlivých odpovědí.

Proměnná	Popisné statistiky (emoce-excel)			
	N platných	Součet	Minimum	Maximum
strach	307	124,0000	0,00	1,000000
vina	307	27,0000	0,00	1,000000
smutek	307	72,0000	0,00	1,000000
zlost/vzteky	307	111,0000	0,00	1,000000
bezmoc	307	67,0000	0,00	1,000000
beznaděj	307	51,0000	0,00	1,000000
sebelítost	307	32,0000	0,00	1,000000
odpor	307	49,0000	0,00	1,000000
křivda	307	33,0000	0,00	1,000000
nenávisť	307	25,0000	0,00	1,000000
osamělost	307	54,0000	0,00	1,000000
deprese	307	44,0000	0,00	1,000000
zklamání	307	70,0000	0,00	1,000000
odmítání	307	24,0000	0,00	1,000000
stud	307	28,0000	0,00	1,000000
úzkost	307	77,0000	0,00	1,000000
žalost	307	28,0000	0,00	1,000000
panika	307	48,0000	0,00	1,000000
méněcennost	307	45,0000	0,00	1,000000
nejistota	307	135,0000	0,00	1,000000
apatie	307	37,0000	0,00	1,000000
samota	307	40,0000	0,00	1,000000
starost	307	148,0000	0,00	1,000000
naděje	307	119,0000	0,00	1,000000
vděčnost	307	76,0000	0,00	1,000000
spokojenost	307	134,0000	0,00	1,000000
lásky	307	168,0000	0,00	1,000000
radost	307	165,0000	0,00	1,000000
štěstí	307	108,0000	0,00	1,000000
nadšení	307	68,0000	0,00	1,000000
klid	307	68,0000	0,00	1,000000
očekávání	307	124,0000	0,00	1,000000
bezpečí	307	58,0000	0,00	1,000000
důvěra	307	76,0000	0,00	1,000000
obětavost	307	48,0000	0,00	1,000000

Popisná tabulka zobrazuje všechny emoce a jejich četnosti. Z této souhrnné tabulky můžeme vyčíst, že nejčastěji studenti FAI a FHS UTB ve Zlíně prožívají těchto pět emocí „lásky (168), radost (165), starost (148), nejistotu (135) a spokojenost (134)“. Rozpětí emocí lze vyčíst i z krabicových grafů.



Odpověď na výzkumnou otázku číslo 3: „Jaké negativní emoce se vyskytují u studentů vysokých škol nejčastěji?“

Mezi nejčastější negativní emoce, které studenti označili, patří „*starost (148), nejistota (135), strach (124) a zlost/vztek (111)*“. Počet ostatních negativních emocí je pod číslem 100.

Studenti uvedli, že prožívají více kladné emoce jako je láska, radost nebo spokojenost. Nicméně i některé negativní emoce nejsou zanedbatelné. I přes větší počet výskytu starosti a nejistoty, je vhodné zamyslet se hlavně nad výskytem strachu a zlosti. Otázkou je, jestli studenti tyto své negativní emoce nějakým způsobem eliminují nebo se je snaží využít ve svůj prospěch, nebo v horším případě je na sebe nechají negativně působit.

6 ANALÝZA EXPERIMENTU (VSTUPNÍ A VÝSTUPNÍ DOTAZNÍK)

Druhou částí výzkumu je experiment, který ověřuje hypotézy a výzkumné otázky týkající se ovlivňování emocí pomocí alternativní terapie Faster EFT. Respondenti v experimentu byli předem seznámeni s podmínkami výzkumu a vyjádřili svůj souhlas s účastí i podmínkami. Hlavní podmínkou výzkumu bylo vyplnit dva dotazníky (vždy před a po výzkumu).

Získané údaje dále analyzuji a zodpovídám předem stanovené výzkumné otázky a hypotézu. K analýze pre-testu a post-testu jsem využila program „Atlas.ti“, ze kterého v diplomové práci využívám schémata. Analýza kvalitativních dat zodpovídá výzkumné otázky č. 6, 7, 8, 9 a výzkumnou otázku č. 2: „Jak lze ovlivňovat emoce lidí prostřednictvím alternativní terapie Faster EFT?“. Při vyhodnocení experimentu sleduji předem stanovená kritéria. Vzhledem k rozsahu výzkumu a jeho povaze uvádím do přílohy pouze vybranou ukázkou odpovědí, analýzy dat a vstupní dotazník.

6.1.1 Charakteristika respondentů v experimentu

Respondenti do experimentální části byli vybráni na základě odpovědí v dotazníkovém šetření. Hlavním předpokladem byl jejich souhlas s účastí ve výzkumu a následným sdělením kontaktu na svou osobu. Další kritérium bylo, aby v dotazníku měli tito lidé označeno 5 a více negativních emocí.

Bylo vybráno 7 respondentů. Konečné číslo je 5 studentů v experimentu, se kterými se mi podařilo najít vhodnou dobu pro realizaci experimentu. Každý respondent byl osloven před samotným začátkem terapie (sezení) Faster EFT. S respondenty byla dohodnuta účast na sezeních v průběhu měsíců února a března 2013. Respondenti měli nejdříve vyplnit vstupní dotazníky, kde odpovídali na konkrétní otázky týkající se jejich vlastní osoby a situace. Vstupní dotazníky mi někteří respondenti zaslali zpět na email nebo přinesli až na první sezení. Po skončení jednotlivých terapií měli za dobrovolný úkol psát si sebereflexe. Po ukončení všech sezeních měli respondenti vyplnit výstupní dotazník. Každý z respondentů měl možnost vybrat si oslovení. Někteří z respondentů uvedli své křestní jméno, jiní přezdívkou, anebo jen první písmeno ze svého jména. Abych jejich výběr nenarušila, rozhodla jsem se z jejich jmen a přezdívek vzít pro účely analýzy pouze první písmena pro zachování většího soukromí. Níže uvádím základní charakteristiku respondentů.

Respondent „Ji“: Jedná se o muže ve věku 23 let. „Ji“ studuje na fakultě aplikované informatiky obor „Bezpečnostní technologie, systémy a management“. „Ji“ je muž, který si

nedůvěřuje při komunikaci na veřejnosti, hlavně ve škole před tabulí a je mu nepříjemné, když neví, jak má zareagovat na jednání druhých lidí. S tímto má spojené emoce strachu, úzkosti a další.

Respondent „T“: „T“ je muž, má 22 let. Studuje na fakultě aplikované informatiky obor „Bezpečnostní technologie, systémy a management“. Jako důvod k účasti ve výzkumu uvedl své pocity z rozchodu s přítelkyní, nedůvěru v sebe i ve druhé lidi a problémy v rodině.

Respondentka „S“: Jedná se o ženu, studující na fakultě humanitních studií obor „Sociální pedagogika“. „S“ má 23 let. Na začátku výzkumu uvedla jako hlavní problémy fyzické bolesti, nejistotu, nervozitu, problémy s matkou, babičkou a později i s otcem.

Respondentka „P“: Žena ve věku 22 let studující na fakultě humanitních studií, obor do dotazníku neuvedla. Největší problémy má v oblastech sebeúcty, sebelásky a sebevědomí a dále problémy v rodině, stále se vrací ve svých myšlenkách do minulosti a má problémy somatického charakteru.

Respondent „Je“: Muž, 22 let. „Je“ studuje obor „Informační a řídicí technologie“ na fakultě aplikované informatiky. Nejčastěji se v jeho vstupním dotazníku a mluvě objevuje slovo hněv v různých obměnách. Dalším problémem je prokrastinace, žárlivost a na fyzické úrovni migréna a alergie na pyl.

Přehled respondentů a základních charakteristik v tabulce

Respondent	Věk	Fakulta/obor	Počet se- zení	Intenzita emo- cí "pre-test"	Intenzita emocí "post-test"
Respondent "P"	22	FHS	4	-10	4
Respondent "Ji"	23	FAI/BTSM	4	-9	8
Respondent "T"	22	FAI/BTSM	3	-8	7
Respondent "S"	23	FHS/SP	3	-8	6
Respondent "Je"	22	FAI/IŘT	3	-7	5

V tabulce jsem zaznačila i čísla prožívaných emocí před a po terapie, které respondenti uvedli podle stupnice SUE.

6.4 Vyhodnocení hypotézy k experimentu

Stěžejní částí experimentu byla jedna hypotéza, která ověřovala, pomocí stupnice SUE (hodnoty -10 až +10), změnu emocí u jednotlivých respondentů.

Výzkumná otázka č. 9 „Existují statisticky významné rozdíly v intenzitě prožívaných emocí před a po absolvování terapie Faster EFT?“

HA: V intenzitě prožívaných emocí před a po absolvování terapie Faster EFT existují statisticky významné rozdíly.

Dvojice proměnných	Wilcoxonův párový test (terapiepredpo)			
	Počet platných	T	Z	p-hodn.
Dotazník "Před" & Dotazník "Po"	5	0,00	2,022600	0,043115

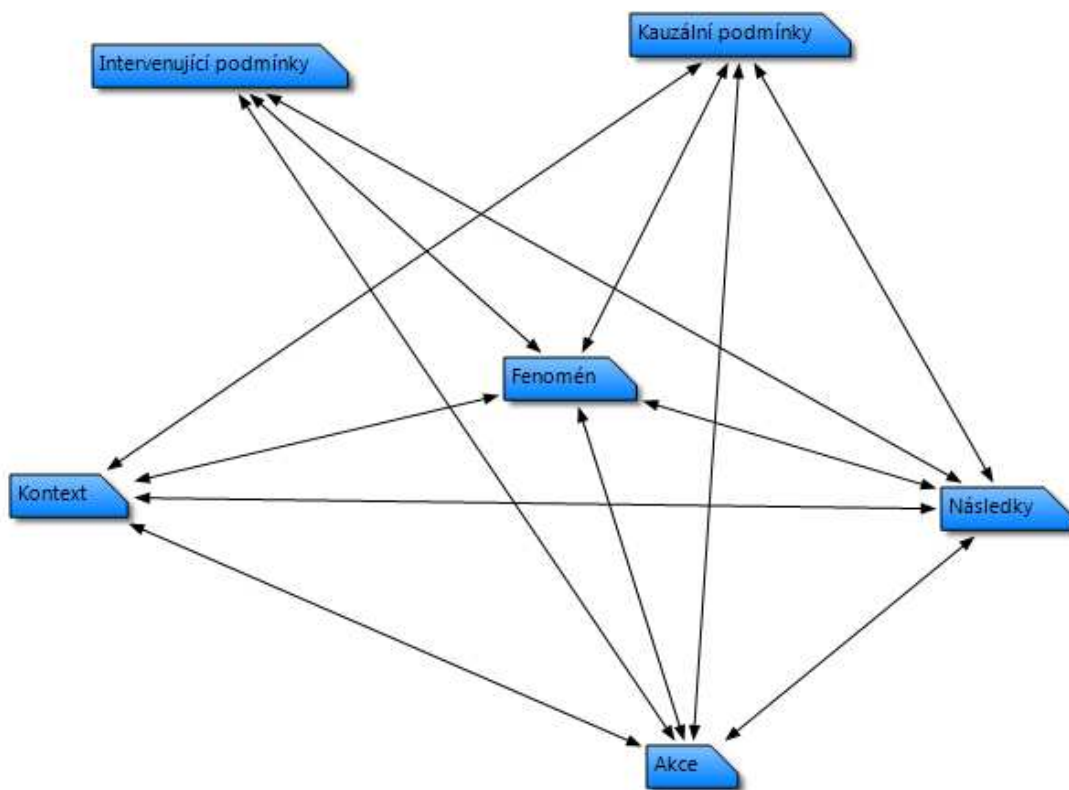


Z tabulky i krabicového grafu lze usoudit, že existují statisticky významné rozdíly ($p < 0,05$) v intenzitě emocí, kterou respondenti udávají před a po experimentu. Proto přijímám alternativní hypotézu.

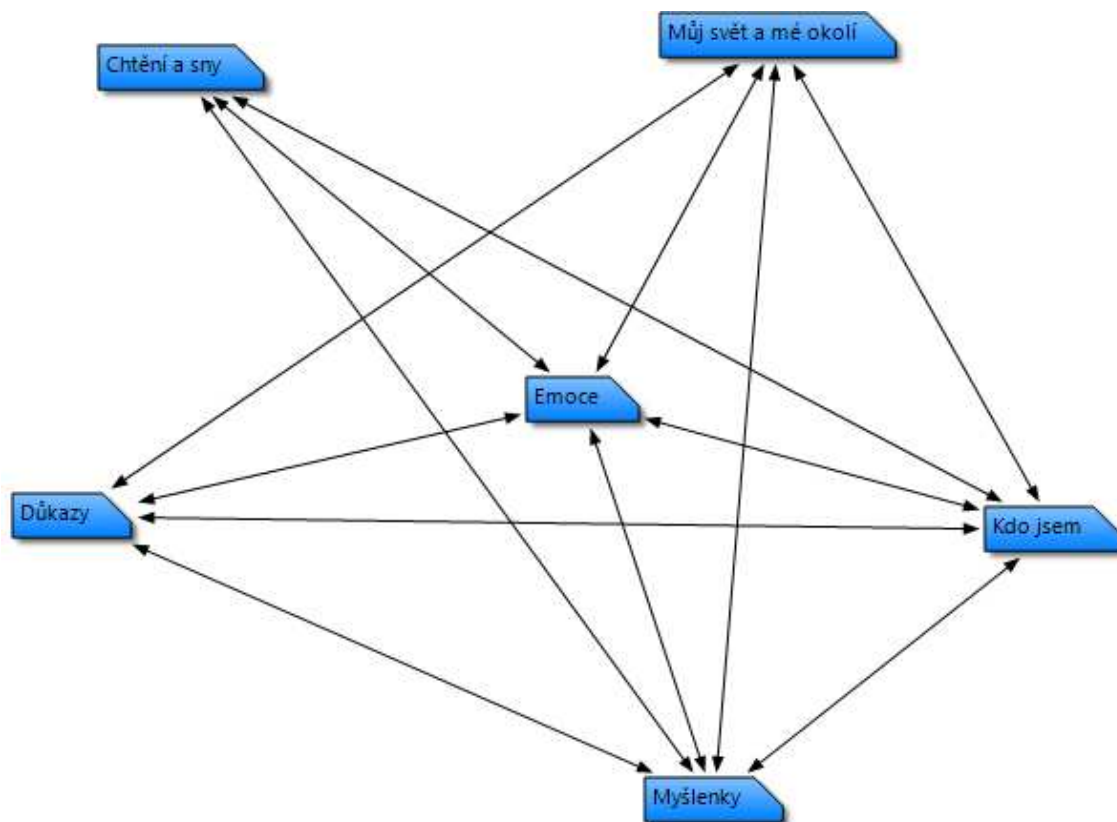
6.5 Analýza dat získaných před experimentem (pre-test)

Analýzu dat získaných pre-testem jsem provedla pomocí otevřeného a axiálního kódování. Níže uvádím paradigmatický model, který vychází z Hendla (2005, s. 250). Hendl se zde odkazuje na Glasera a uvádí, že paradigmatický model nemůže mít jasnou strukturu, proto je mu nechána volnost podle rozhodnutí daného výzkumníka.

Ve schématech níže zobrazuji souvislosti mezi kategoriemi a zároveň určuji prvky paradigmatického modelu. Jako fenomén jsem zvolila „emoce“, protože se jedná o sledovaný výsledek a souvisí s každou zvolenou kategorií. Kauzálními podmínkami je „můj svět a mé okolí“, kam patří mimo jiné příčiny daných emocí. „Důkazy“ jsou kontextem, protože také ovlivňují vznik daných emocí. Do intervenujících podmínek patří „chtění a sny“, akce jsou „myšlenky“, které jsou zároveň aktivitami, díky nimž vznikají emoce. A následkem je kategorie „kdo jsem“, protože působením všech kategorií se vytváří vlastní „já“, identita.



Obrázek 3 - „Schéma paradigmatického modelu“



Obrázek 4 - „Schéma paradigmatického modelu kategorií získaných pre-testem“

Popis zvolených kategorií

Kategorie	Popis kategorií
Emoce	Obsahuje pozitivní a negativní emoce.
Důkazy	Všechny pocity, bolesti, vzpomínky, to co respondentovi poskytuje důkaz, že má problém.
Myšlenky	Vše, co si respondent myslí o sobě, o životě, jaká má přesvědčení.
Můj svět a mé okolí	Situace a lidé, minulost. Vše, co respondent uvádí, že ho ovlivnilo, či ovlivňuje.
Chtění a sny	To, co respondent chce i nechce.
Kdo jsem	Co si o sobě respondenti myslí? Kdo jsou a jací jsou?

Celkem bylo detekováno 311 kódů a šest hlavních kategorií. Kategorie „Chtění a sny“ obsahuje 51 kódů, „Důkazy“ obsahují 64 kódů, v kategorii „Emoce“ je 58 kódů, „Kdo jsem“ má 34 kódů, „Myšlenky“ mají 35 kódů a v kategorii „Můj svět a mé okolí“ je celkem 69 kódů. Kódy byly analyzovány podle kontextu jednotlivých odpovědí.

6.5.1 Emoce

V této kategorii jsou všechny emoce, pozitivní i negativní, které respondenti uvedli, že prožívali v době před terapií. Tato kategorie je zároveň fenoménem, který určují, a je v přímé souvislosti s dalšími kategoriemi. Vzhledem k důležitosti této kategorie, vypisují všechny kódy (emoce), které respondenti uvedli.

Kódy: (T4) Nedůvěra v sebe, (T11) smutek, (T12) lítost, (T13) strach, (T14) nedůvěru v sebe, (T15) nedůvěra k ženám, (T16) neklid, (T17) cítím i naději, (T18) radost, (T21) zloba, (P20) smutek, (P21) strach, (P22) zlost, (P23) nenávisť, (P24) pláč, (P25) bezmoc, (P26) beznaděj, (P27) nepochopení, (P28) vnitřní neklid, (P29) nejistota, (P30) smutek, (P31) strach z toho, co bude, (P43) radost bez otce, (P49) strach, (P50) strach být v pořádku, (P54) hněv na matku, (Je2) hněv, (Je6) znechucení, (Je7) žárlivost, (Je14) žárlivost, (Je16) odpor, (Je20) úsměv, (Je21) radost, (Je22) vyjádření lásky, (Je24) štěstí, (Je34) úzkost, (Je38) zloba, (Ji17) úzkost, (Ji18) nejistota, (Ji19) stud, (Ji20) nadšení, (Ji21) zklamání, (Ji22) strach, (Ji24) dobrý pocit, (S1) osamělost, (S2) nejistota, (S16) hněv, (S17) úzkost, (S18) osamělost, (S19) skleslost, (S21) nechut', (S22) veselost, (S23) uvolněnost, (S24) pocit sebenaplnění, (S25) strach ze samoty, (S26) odpor k chování lidí, (S28) apatie, (S63) radostné situace.

Každý z respondentů se snažil uvést ke svým negativním emocím i některou pozitivní emoci. I přesto negativní emoce převažovaly a v celkovém kontextu byly pro respondenty mnohem intenzivnější než emoce pozitivní. Všechny výše zmíněné emoce patří do kritérií sledované změny emocí.

6.5.2 Důkazy

Kódy: (T1) Rozchod, (T5) známost, (T6) fyzická bolest, (T6) neklid, (T7) bolest na hrudi, (T8) samota, (T9) bolest hlavy, (T10) od rozchodu, (T27) kámen na hlavě, (T29) ona, (T41) nespravedlivost, (P1) bolesti v těle, (P2) rýma, (P8) bez přítele, (P9) opora v rodině, (P10) svěrací kazajka, (P11) píchání, (P12) do morku, (P13) ucpaný nos, (P14) bolest hlavy, (P15) samota, (P35) vrtají do mě, (P36) svěrací kazajka, (P37) knedlík v krku, (P44) mamka brečela, (P45) já brečela, (P46) slyším ho, (P47) vidím ho, (P48) mráz, (Je5) prokrastinace, (Je8) leze do hlavy, (Je11) alergie, (Je27) nálada, (Je33) ucpaný nos, (Je35) zip v ústech, (Je37) nejde to podle představ, (Ji2) limity v komunikaci, (Ji7) tréma, (Ji8) vlastní názor, (Ji11) vlastní názor na sebe, (Ji12) důkaz od lidí, (Ji23) riziko a stres, (Ji25) představa prezentace, (Ji27) pohovory a stres, (Ji33) stažený žaludek, (Ji34) horko na hlavě,

(Ji49) červenání, (S3) nervozita, (S4) bolest bederní páteře, (S5) bolest kloubů, (S6) vnímání problémů, (S12) stresy, (S13) neklid, (S14) studium, (S15) tento semestr, (S20) únava, (S24) střídání pocitů, (S27) snížení fyzické výkonnosti, (S29) pozitivní přesun, (S33) zrychlený tep srdce, (S34) pocení rukou, (S35) úzkost a křeče v břiše, (S36) zánět žaludku a slinivky, (S42) bez řádu.

Respondenti se vyjadřovali, jak ví, že mají problém, co je utvrzuje v tom, že se necítí dobře a co všechno to podporuje. Do této kategorie jsem zařadila všechny bolesti, různé metafory, představy a ostatní věci, které je podporovaly ve vytváření jejich emocí a problémů. V mnohých vyjádření respondentů si lze všimnout podobností, i když každý z nich přišel s jiným hlavním problémem a jinými emocemi. Zajímavostí bylo, když mi někteří z respondentů řekli při prvním sezení, že ví, že mají problém, protože jim to sdělili lékaři nebo to dostali potvrzené. Co lze chápat jako důkaz od autority, nicméně toto nepopsali v dotazníku.

6.5.3 Myšlenky

Kategorie myšlenky obsahuje kódy, které souvisí s myšlenkami respondentů před experimentem. Všechno, o čem respondenti přemýšleli a na co mysleli.

Kódy: (T20) Omezení, (T28) pěkné chvíle, (T31) škola, (T37) najdu ji, (T44) přesvědčení, (P3) odmítají mě, (P4) slyším se, (P5) jsem k ničemu, (P6) nepochopení ze strany druhých, (P16) odmítání, (P18) lékaři, (P39) kdyby, (P40) co dělat, (P51) chování druhých, (P56) samota, (P57) nelibost, (P59) naděje z budoucnosti, (P71) strach ze sezení, (Je36) daří se mi, (Je41) snaha komunikovat, (Ji4) proč já, (Ji5) odpovědnost druhých, (Ji9) zlepšení. (Ji13) jiní lidé, (Ji29) limity, (Ji36) přežiji to, (Ji38) těžký život, (Ji39) co kdyby, (Ji48) nevyplatí se to, (S8) obavy z budoucnosti, (S41) chaos, (S42) bez řádu, (S43) sestra, (S67) otevřené sdělení.

Každý z respondentů měl své vlastní originální myšlenky, které ale ve většině podporovaly jejich prožívané emoce. Například respondent „T“ se vyjádřil: (T28) „*Pořád myslím na přítelkyni, na pěkné chvíle s ní...*“ a (T31) „*Dále myslím na školu, na to, že ju musím zvládnout a pokračovat dál nejen ve škole,...*“. Podobně to bylo i u respondentky „P“: (P40) „*Co mám dělat a jak se cítit lépe.*“ a (P59) „*Věřím, že možná někdy se objeví někdo, kdo mě pochopí.*“ Vyjádření respondenta „Je“: (Je36) „*Snažím se myslet na dobré věci, jak se mi všechno daří...*“. Respondent „Ji“ ve svých myšlenkách zároveň hledal důkazy, proč je to tak, jak to je: (Ji13) „*Vím, že někdo se narodí jako extrovert a mluví hodně, až je to*

zase nepříjemné.“ a (Ji39) „...*jaké by to bylo, kdybych byl otevřenější, mluvnější, pohotovější s odpověďmi....*“ A respondentka „S“ myslí na situace, které jí způsobovaly napětí a úzkost: (S41) „...*a právě teď myslím na to, jak mi vadí, že v současné době v mém životě panuje mírný chaos...*“.

6.5.4 Můj svět a mé okolí

„Můj svět a mé okolí“ je kategorie velmi důležitá. Součástí této kategorie jsou lidé, minulost a různé situace v životech respondentů, které je ovlivňovaly mnohdy po celý život.

Kódy: (T2) Smutek z rozchodu, (T3) rodina a výčitky, (T19) větší uklidnění, (T30) lítost kvůli rodině, (T33) rozchod, (T34) přítelkyně, (T35) rodiče, (T36) já, (T38) chování druhých, (T39) dětství a rodiče, (T40) bývalá přítelkyně, (T54) film, (T55) seriál, (T56) pomluvy holek, (P17) dětství, (P19) dětství a rodiče, (P38) sebezpochybnosti, (P41) rodina, (P42) otec alkoholik, (P52) chování otce, (P53) otec, (P55) nepřijetí v dětství, (P58) zatěžující minulost, (P68) lidé, (P69) spolužačky, (P70) vtipy, (Je3) bezvýslednost, (Je4) zjišťování, (Je9) zbytečný vztek, (Je10) nervozita, (Je12) dětství, (Je13) očekávání od života, (Je15) čas s přítelkyní, (Je17) co říct, (Je18) dotazy rodičů, (Je19) úspěch, (Je23) dávání druhým, (Je25) úspěch druhých, (Je26) nechám to na jindy, (Je32) sdílení, (Je39) práce, (Je49) hudba, (Je50) zábava, (Je51) poctiví lidé, (Ji1) nekomunikativnost, (Ji3) snaha komunikovat, (Ji6) pozornost druhých, (Ji14) co říct, (Ji15) dětství, (Ji16) pozornost druhých, (Ji37) dětství, (Ji55) vtipné situace a vtipy, (Ji56) rozpaky, (Ji57) názory druhých, (S7) stres ze školy, (S8) obavy z budoucnosti, (S9) profesní uplatnění, (S10) problémy v komunikaci s rodiči, (S11) otec workoholik, (S37) zvracení, (S38) genetika, (S44) ti druzí, (S45) matka, (S46) sestra, (S47) expřítel, (S48) zodpovědnost, (S57) přátelé, (S65) odkaz na druhé, (S66) kamarádky.

Tato kategorie je zároveň kategorií velmi různorodou a je rozsáhlejší než jiné kategorie. Uvádím některé z výroků respondentů. Respondent „T“ sdělil (T3) „*I doma mi to vyčítali, i když teď jsou s tím smířenější než já....*“ a (T40) „...*hlavně bývalá přítelkyně....*“ Respondentka „P“ se vyjadřovala taktéž o rodině: (P19) „*To, že mě nikdo nechce, si sebou nesu od malička, to souvisí i s mou rodinou – žádná podpora, pochopení.*“ a (P52) „...*k otci, jeho chování....*“ Respondent „Je“ je člověk orientovaný na výkon: (Je13) „*A to ostatní souvisí s tím, co od života očekávám.*“, a další informace se týká rodiny: (Je18) „*Někdy jsem našťvaný na svoji rodinu, když vidím, jak se chovají....*“ Pak je pro tohoto respondenta důležité dělit se s ostatními: (Je23) „*Mám radost, když můžu pro někoho něco udělat, co*

umím.“ a (Je32) „*A samozřejmě rád bych se s touto silou podělil s ostatními...*“. Svět respondenta „Ji“ převážně určovaly problémy s komunikací: (Ji6) „*...pokud mám mluvit před více lidmi (např. prezentace) a být středem pozornosti, není mi to příjemné....*“ a (Ji14) „*Cítím, že bych se i chtěl o něčem bavit, ale nevím o čem.*“ V celém dotazníku i řeči bylo vidět spojení respondenta „Ji“ s očekáváním druhých lidí. Odkazoval se na druhé osoby a přemýšlel, co si oni myslí: (Ji28) „*...hodně ale také záleží na člověku, který pohovor vede, jaké vytvoří prostředí...*“, a (Ji57) „*Horší je pro mě komunikovat s (nebo před) lidmi, u kterých mi více záleží na tom, co si o mně myslí.*“ A další respondentka „S“ se odkázala se svými zdravotními problémy směrem k otci: (S38) „*Vše jsou predispozice po otci (borelióza).*“, ale zároveň popsala i svou sebedůvěru, která taky utváří její život (S48) „*...věřím sama sobě a že spoléhám především sama na sebe...*“.

6.5.5 Chtění a sny

V této kategorii jsou všechny pojmy, věci, situace, které si respondenti ve svých životech přejí dosáhnout a získat. Jsou zde podobná přání různých respondentů. Zde může vyvstat otázka, zda některé sny a to, co chtějí, není proto, že se to společensky očekává.

Kódy: (T22) Chci klid, (T23) v pořádku, (T24) chci radost, (T25) zapomnět, (T26) nechci tlak, (T32) žít, (T45) naděje k životu, (T49) peníze, (T50) vztah a rodina, (T51) majetek, (T52) cestování, (T53) zájmy, (P32) být OK, (P33) společenství, (P34) nestát za nic, (P64) vztah, (P65) jistota, (P66) zdraví, (P67) klid, (Je1) efektivní pracovní život, (Je28) odvaha, (Je29) dobrý pocit, (Je30) bez hranic, (Je31) manipulace s druhými, (Je33) radost a štěstí, (Je44) majetek, (Je45) rodina, (Je46) pohoda v životě, (Je47) peníze, (Je48) cizí jazyky, (Ji10) chci změnu, (Ji30) uvolnění, (Ji31) bez stresu, (Ji32) pozitivní nálada, (Ji46) samostatnost a nezávislost, (Ji50) spokojenost, (Ji51) práce a úspěch, (Ji52) rodina, (Ji53) zdraví, (Ji54) peníze a majetek, (S30) vyrovnanost, (S31) jistota, (S32) bez obav, (S49) prožít život, (S56) sny, (S57) přátelé, (S58) práce v oboru, (S59) rodina, (S60) zdravá komunikace, (S61) peníze a majetek, (S62) cestování.

Respondenti, i když měli uvádět, co chtějí, hodně často popisovaly věci, které ve skutečnosti nechtějí. Popisování toho, co nechceme, si v mnoha případech vůbec neuvědomujeme. Proto jsem na tuto skutečnost respondenty upozornila a většina z nich mi dala za pravdu, že se více soustředí na to, co nechtějí. Příklady popisů jednotlivých respondentů (T42) „*I přesto chci žít svůj život a být v klidu.*“, (T52) „*Určitě hodně cestovat...*“ a (T53) „*...věnovat se svým koníčkům.*“ (P34) „*Přestat myslet na to, že jsem k ničemu a pořádk se*

shazovat. “(Je1) „Chtěl bych se více efektivně věnovat práci.“ a (Je29) „... mám sílu a odhodlání pohnout celou horou, že bych se pustil do odvážných věcí.“ (Je33) „...nejradši bych se cítil radostně, šťastně a zdravě celý život.“ (Ji10) „...problémy bych chtěl změnit....“ (Ji51) „Dobrou práci, která mě bude bavit, a budu v ní úspěšný.“ (S30) „Chtěla bych se cítit více vyrovnaná...“ (S49) „...člověk by měl život prožít a ne jen existovat. A k tomuto mottu se snaží alespoň trochu přiblížit.“ (S58) „Chci pracovat jako sociální pedagog.“ (S60) „...dobrou komunikační úroveň se všemi členy své rodiny, především s partnerem a dětmi.“

6.5.6 Kdo jsem

Kódy: (T42) Důvěra v sebe, (T43) zabezpečení, (T46) příjemný člověk, (T47) pracant, (T48) pozitivní flegmatik, (P7) méněcennost, (P60) nechtěná, (P61) nepochopená, (P62) bez šťávy, (P63) ochota, (Je40) lepší než druzí, (Je42) sliby, (Je43) výkon, (Ji26) nevýrazný hlas, (Ji28) záleží na druhých, (Ji35) musím to podstoupit, (Ji40) student posledního ročník, (Ji41) flegmatik a sangvinik, (Ji42) introvert, (Ji43) smysl pro humor, (Ji44) cílevědomost, (Ji45) netrpělivost, (Ji47) nekonfliktní, (S39) perfekcionista, (S40) puntičkář, (S50) jedna z mnoha, (S51) spolehlivá, (S52) cílevědomá, (S53) puntičkářská, (S54) netrpělivá, (S55) urážlivá.

V kategorii „Kdo jsem“ jsou slova a pojmy, které přímo souvisí s tím, jak se respondenti vidí jako osobnosti. Jaké mají kvality i nedostatky. Popis této kategorie nebyl nijak limitován, respondenti měli pouze doplnit větu: „Já jsem...“ a výše zmíněné kódy jsou jejich odpovědi. Vybírám některé z odpovědí: (T48) „... flegmatik se smyslem pro humor...“ (P62) „...bez šťávy....“ (P63) „Ale zároveň ochotná druhým pomoci a dodržuji sliby.“ (Je43) „Když něco dělám, snažím se být nejlepší nebo to udělat co nejlépe.“ (Ji41) „...zřejmě napůl flegmatik, napůl sangvinik...“ (Ji44) „Myslím si, že jsem cílevědomý...“ (S39) „Jsem perfekcionista...“ (S50) „Já jsem jedna z mnoha osobností...“ (S51) „...je spolehlivá, ...“.

6.6 Analýza dat získaných po experimentu (post-test)

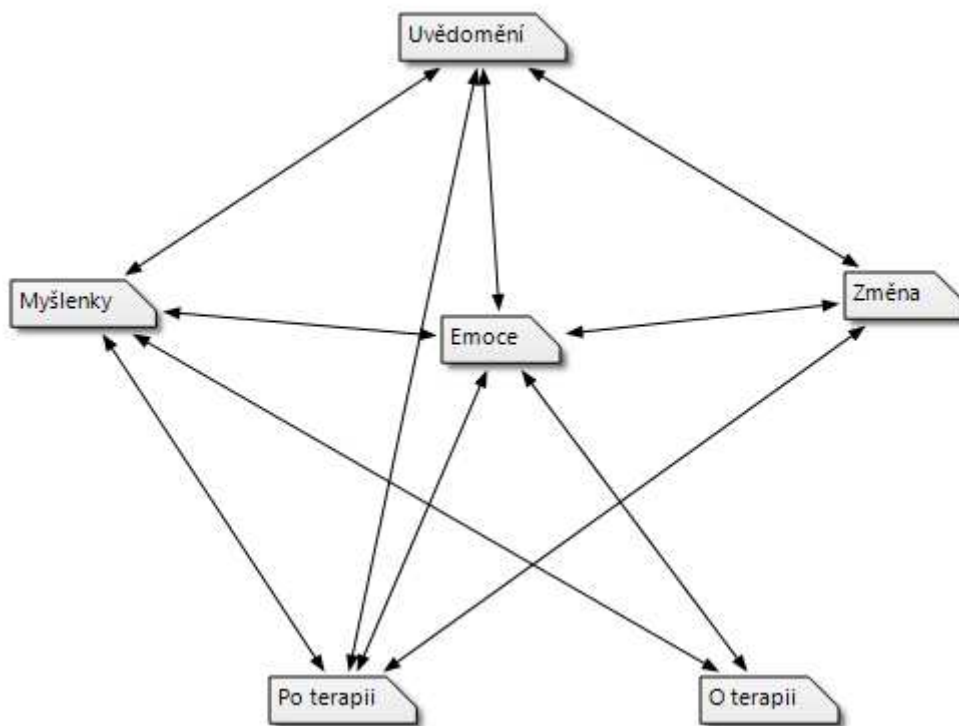
Při analýze dat získaných po experimentu bylo odhaleno 6 hlavních kategorií, které celkem obsahují 110 kódů.

Kategorie	Popis kategorií
Po terapii	Pocity a myšlenky, které se objevují ve vztahu k terapii.

Uvědomění	Vše, co si respondent uvědomil během terapie.
Myšlenky	Na co teď respondenti myslí?
Změna	Změna myšlení, minulosti a všeho, co bylo při terapii zmíněné.
Emoce	Pozitivní, negativní pocity.
O terapii	Vše co si myslí o terapii a co jim to přineslo.

Dále uvádím schéma, které popisuje vztahy mezi jednotlivými kategoriemi vytvořených analýzou dat získaných po experimentu.

Vyjádření vztahů mezi kategoriemi:



Obrázek 5 „Schéma vyjádření vztahů mezi kategoriemi vytvořených post-testem“

6.6.1 Po terapii

Kódy: (Je1) Příjemný pocit, (Ji1) lepší pocit, (Ji2) pozitivní myšlení, (Ji3) lepší nálada, (Ji4) pro sebe, (S1) vyrovnanost, (S2) smíření, (S3) únava, (S17) zlepšení nálady, (T2) dobře, (T3) uvolněnost, (T4) energie, (T5) sebedůvěra, (P1) zklidnění, (P2) pozitivní posun.

Respondenti se vyjadřovali k tomu, jak se cítí po všech absolvovaných sezeních. Uvádím některé z odpovědí: (Je1) „*Cítím se příjemně.*“ (Ji2) a „*...mám pozitivnější myšlení...*“.

(Ji4) „Mám dobrý pocit z toho, že dělám něco pro sebe.“ (P1) „Po jednotlivých terapiích jsem vždy cítila vnitřní zklidnění.“ a (P2) „Pozitivní posun k mojí očekávané změně.“ (T3) „Jsem uvolněný...“ a (T4) „energický..“. (S17) „Z terapie jsem vždy chodila uvolněná a s lepší náladou.“

6.6.2 Myšlenky

Kódy: (Je7) Pobavení, (Je8) práce s radostí, (Ji8) vše se dá zvládnout, (Ji9) zvládání stresu, (S7) odjezd sestry, (S8) bez nich, (S9) obavy z budoucnosti, (T14) podpora mysli, (T15) nadhled na minulost, (T16) nadhled na budoucnost, (P10) právo mít se dobře, (P11) myšlení na minulost.

Kategorie „Myšlenky“ je podobnou kategorií, jak při analýze dat získaných před zahájením sezení. Nicméně se trochu změnila myšlenky respondentů a místo hledání důkazů a soustředění na problém spíše přemýšlí nad tím, jak by se to dalo zvládnout a změnit. Vybrané odpovědi respondentů: (Je7) „Snažím se myslet na dobré věci a snažím se o to, aby mě práce a úkoly bavili.“ (Je8) „Abych se u toho bavil a dělal to s radostí. Všechno pak jde lépe.“ A druhý respondent (Ji8) „Nic není tak hrozné, jak se mi dříve zdálo a všechno se dá zvládnout docela v pohodě.“ (Ji9) „Nemám už takový strach z veřejného vystupování, jsem více v klidu a lépe zvládám stres.“. Respondentka „S“ popsala své myšlenky: (S7) „Mé myšlenky se točí opět kolem odjezdu mé sestry i „kamaráda“ do ciziny“ (S8) „...co se bude dít dál zde doma, bez nich....“, (S9) „...menší obavy z budoucnosti.“. Studentka „P“ se vyjadřuje ke svým myšlenkám: (P11) „Někdy se moje mysl snaží myslet na minulost.“. Student „T“ se zdá být smířený s minulostí: (T15) „Nezabývám se minulostí, a když si vzpomenu, tak jsem teď klidný a myslím na to s naprostým nadhledem.“

6.6.3 Emoce

V této kategorii jsou všechny emoce, které respondenti uvedli, že prožívají po skončení terapií. Tato kategorie zároveň slouží k vyhodnocení **výzkumné otázky č. 6: „Jaké emoce se u klientů vyskytují po absolvování terapie?“**

Kódy: (Je4) Radost, (Je5) pocit klidu, (Je6) více sebedůvěry, (Ji5) štěstí, (Ji6) nad věcí, (S4) vyčerpanost, (S5) klid, (S6) vyrovnanost, (T1) víc radost, (T6) vyrovnanost, (T7) radost, (T8) klid, (T9) uvolnění, (T10) jsem lehčí o starosti, (T11) lehčí o lítost, (T12) cítím nadšení, (T13) spokojenost, (P3) klid, (P4) radost, (P5) pochopení, (P6) odpuštění, (P7) naděje, (P8) vyrovnanost, (P9) svoboda (konečně sama sebou).

Z odpovědí respondentů lze vyčíst pokrok směrem k pozitivnímu prožívání. Tato kategorie souvisí i s výzkumnou otázkou č. 7: „Jaké jsou výsledky terapie Faster EFT? Co vše se po terapii u klientů mění/K jakým změnám dochází po terapii?“ Protože popisuje emoce, které se vyskytují po terapii, a došlo ke změnám emocí v porovnání prožívaných emocí před terapií.

6.6.4 Uvědomění

Odpovědi na otázku, co si během terapií uvědomili.

Kódy: (Je3) První pohled, (Je11) sklíčené pocity, (Je12) migréna, (Ji7) problémy, (Ji13) zmírnění, (Ji14) názory druhých, (S13) chování matky, (S14) strach ze státnic, (T23) poučení z minulosti, (T24) odpuštění, (T25) racionalita, (T26) pochopení lidí, (P19) bio-psycho-socio-spirituální bytost, (P20) na vlastní kůži, (P21) zodpovědnost, (P22) podpora mysli.

Uvědomění respondenta „Je“, které se týká samotné terapie: (Je3) „Řekl bych, že pomáhá přesvědčit sebe o tom, jak vnímáme svět a že všechno není přesně tak, jak by se nám mohlo na první pohled zdát.“ a další uvědomění tohoto studenta: (Je11) „Řekl bych, že migréna, kterou jsem trpěl, je kvůli tomu, že jsem se cítil špatně, nervózně, sklíčeně.“

Odpovědi dalšího studenta: (Ji7) „Uvědomuji si, že většina problémů je zbytečných a navíc jsou to problémy druhých lidí.“, (Ji13) „...problémy souvisí s psychikou a dají se pomocí ní odstranit nebo zmírnit...“ a (Ji14) „...všechno negativní, co mi kdo řekne nebo si o mně myslí, je problém pouze toho člověka, ne můj.“

Respondent „T“ napsal: (T23) „Uvědomil jsem si, že bych se měl z minulosti poučit...“ a (T24) „...odpustit lidem a sám sobě.“ (T25) „Bylo to docela těžké a racionálně jsem se tomu snažil vyhnout.“

Další studentka si uvědomila především věci z minulosti týkající se chování některých členů rodiny: (S13) „Uvědomila jsem si, že matčino chování v tehdejší situaci nebylo myšleno negativně vůči mně, že je prostě taková a že jí nedošlo, že něco dělá špatně.“

Uvědomí respondenty „P“: (P19) „Uvědomila jsem si spojení těla, mysli, i duše.“ (P21) „Dále jsem si uvědomila a musím připustit, že jsem si svůj stav vyvolala naprosto sama.“ a (P22) „...moje myšlenky mě naprosto podporují v mém stavu...“

6.6.5 Změna

Kategorie „Změna“ obsahuje všechno, co respondenti uvedli jako změnu. Vše, co se v jejich životech a prožívání změnilo a oni to považují za významné. K této kategorii patří

výzkumná otázka č. 7: „Jaké jsou výsledky terapie Faster EFT? Co vše se po terapii u klientů mění/K jakým změnám dochází po terapii?“

Kódy: (Je9) Beru věci s humorem, (Je10) žárlivost mi nevadí, (Je13) pohled na bolest, (Ji10) jistota, (Ji11) sebevědomí, (Ji12) jiný úhel, (S10) klid a vyrovnanost, (S11) menší obavy, (S12) menší nejistota, (T17) komunikace s rodiči, (T18) bolest hlavy, (T19) víra, (T20) samota, (T21) sebedůvěra, (T22) pochopení, (T27) vysvobození, (P12) smíření s otcem, (P13) hodně změn, (P14) změny v pohledu na rodinu a minulost, (P15) puštění negativních emocí, (P16) pochopení matky, (P17) zmizení bolestí, (P18) uzdravování.

Změna studenta „Je“, který byl stále stresovaný a nahněvaný (Je9) „*Víc se zajímám o to, jak brát všechno v klidu a s humorem.*“ Změna nastala i v jeho vnímání silné bolesti hlavy (Je13) „*...bylo příjemnější, než když jsem při migréně myslel na tu bolest a říkal jsem si: „Ne, zase mám migrénu.“ a „To mě zase bolí hlava, kdy už to přestane?“ A tímhle stylem jsem čekal, až mě odezní.*“

U studenta „Ji“ došlo k zlepšení sebevědomí a jistoty: (Ji10) „*...cítím se jistější...*“ a (Ji11) „*...sebevědomější...*“ a (Ji12) „*...dívám se na problémy z trochu jiného úhlu, nic se mi nezdá tak hrozné, jako dřív.*“

Studentka „S“ uvedla například: (S10) „*...jsem klidnější a vyrovnanější co se týče budoucnosti....*“ a (S11) „*Pociťuji menší obavy z budoucnosti bez přítomnosti sestry.*“

Student „T“ zlepšil své sebevědomí a přístup k některým věcem: (T18) „*Hlava mě už tři týdny nebolela.*“, (T19) „*...nechávám volný průběh i při hledání přítelkyně, aktivně nehledám žádnou, ale věřím, že se mi pak podaří najít vhodnou holku....*“. Další odpovědi: (T20) „*Takže necítím ani tu samotu tak intenzivně.*“ (T21) „*Více si v této oblasti věřím...*“ a (T22) „*...k ženám cítím víc pochopení....*“ (T27) „*Připadalo mi to, jak vysvobození.*“

K různým změnám došlo i u studentky „P“: (P12) „*...přesto, co se stalo jsem s tím teď smířená a cítím klid.*“, (P14) „*...změny v emocích, ale celkové smíření, pochopení a odpuštění mé rodině, sobě a všem v minulosti....*“, (P15) „*...když přemýšlím o otci, stále si pamatuji, co udělal, ale už se nezraňuji, už necítím tu úzkost a neklid....*“, (P16) „*...i vztah k mamce, která to měla těžké. Líp se mi teď s ní mluví a víc ji chápu.*“ (P17) „*... žaludek mě od té doby vůbec nebolel. Klouby, kosti a záda se taky mnohem zklidnily.*“ (P18) „*Připadám si zdravější...*“

6.6.6 O terapii

Kódy: (Je2) Uvolňovací metoda, (Je14) nový náhled, (Je15) zaujetí, (Ji15) neznámá terapie, (Ji16) radost z nové zkušenosti, (Ji17) zajímavé, (Ji18) příjemná terapeutka, (Ji19) příjemné prostředí, (Ji20) pozitivní hodnocení, (S15) zajímavá zkušenost, (S16) relaxace s přemýšlením o problémech, (T28) zvláštní pomoc, (T29) zaujetí, (T30) zapojení terapeuta, (T31) pro muže, (P23) zajímavá terapie, (P24) nová zkušenost, (P25) rychlost posunu, (P26) přítomnost, (P27) rychlost.

Do poslední kategorie patří kódy, které souvisí s tím, jak se respondenti vyjádřili k terapii, a zodpovídá **výzkumnou otázku č. 8: „Jak na respondenty působí samotná terapie a její průběh?“**. Tato kategorie vyjadřuje postoj a názory respondentů k této terapii. Domnívám se, že pokud by jim terapie nepomohla, že by se vyjadřovali jinak. Proto odpovědi jednotlivých respondentů souvisí s jejich emocemi a změnami, které nastaly. Vybírám některé názory: (Je14) „*Člověk po FasterEFT dostane zase další náhled na to, jak lze popřípadě upravit vnímaný svět tak, aby ho to nestresovalo a aby se cítil příjemněji.*“ (Je15) „*Celkově mě FasterEFT zaujala.*“

(Ji15) „*O této terapii jsem nikdy předtím neslyšel a myslím, že ji moc lidí nezná.*“, (Ji17) „*Podle mě to je zajímavý způsob řešení problémů.*“, (Ji18) „*Terapie byla vedena sympatickou a myslím, že i zkušenou terapeutkou...*“.

(T28) „*Zvláštní, co může člověku pomoc...*“, (T29) „*...terapie mě zaujala, protože při ní jen nemluví, ale využívá se i čínské medicíny...*“, (T30) „*...je příjemné, když je během terapie zapojen i terapeut a jen se na něco pořád neptá a čeká na odpovědi.*“ a (T31) „*...vhodné i pro muže.*“.

(S15) „*Terapie pro mě byla zajímavou zkušeností.*“, (S16) „*Brala jsem ji spíše jako relaxaci, při které jsem hodně přemýšlela o svých problémech.*“.

(P24) „*Bylo to pro mě naprosto něco nového.*“, (P25) „*Zároveň mě překvapila rychlost posunu mých pocitů pozitivním směrem.*“, (P26) „*...“řukání“ bylo příjemné a vrátilo mě zpět do přítomnosti, cítila jsem, že i když se snažím v hlavě a hlavně ve vzpomínkách vyvolat negativní emoce, že to tak „dobře“ nešlo....*“.

6.7 Analýza sebereflexí studentů

Každý z respondentů dostal volitelný úkol napsat sebereflexi k jednotlivým sezením. Protože jsem chtěla, aby sebereflexe byla dobrovolná nechala jsem na každém respondentovi, jestli mi tyto údaje poskytne.

Sebereflexe mi poslali celkem 4 respondenti („J“, „S“, „P“, „T“). Každá ze sebereflexí mi byla doručena na email většinou jeden, dva dny před dalším sezením (sezení se konala většinou jednou týdně). Celá analýza sebereflexí se týká **výzkumné otázky č. 8: „Jak na respondenty působí samotná terapie a její průběh?“**.

Sebereflexe analyzuji pomocí otevřeného kódování, přičemž níže uvádím hlavní kategorie i jednotlivé kódy.

Kategorie	Popis
Očekávání	Co respondenti očekávají od sezení? Co očekávají do budoucnosti?
Otevřenost	Jak se respondenti dokážou otevřít?
Připuštění změny	Zaznamenání posunu v jejich řešených situacích a emocích. Uvědomění si změny a s tím spojených emocí.
Při ťukání	Pocity a myšlenky během terapie a samotného ťukání.
Pocity v těle	Všechny fyzické pocity, které respondenti zmiňují a to jak přímo při terapii, tak i ve vztahu ke svým problémům.
Směrem k sobě	Pocity, emoce a myšlenky vztahující se k osobě respondenta.
Směrem k lidem	Pocity, emoce a myšlenky vztahující se k druhým osobám (rodině, ale i veřejnosti a prostředí, ve kterém se vyskytují).

Hlavní kategorie a kódy

1. Očekávání

Kódy: (S1) Nejistota, (S2) překvapení, (S18) zvědavost, (P1) strach, (T1) co to bude, (T2) zjišťování, (T3) nedůvěra, (T17) zvědavost z dalšího sezení.

Do této kategorie spadají všechny kódy, které souvisí s očekáváním daných studentů. Toto očekávání se týkalo především samotné terapie. Respondentka „S“ uvádí (S1): „*Na první sezení, jsem šla s nejistotou, co čekat.....*“. Respondent „T“ uvedl (T1, 2 a 3): „*...co to bude. Trochu jsem se díval i na internet a vypadlo to zajímavě, ale moc jsem tomu nevěřil...*“.

2. Otevřenost

Kódy: (S3) Zábrany, (S4) otevřeně hovořit, (P2) s nikým neřeším.

Do kategorie „otevřenost“ patří kódy, které souvisí s otevřeností na začátku experimentu. Respondentka „S“ uvádí (S2 a S3): „*Mile mě překvapil přístup „terapeutky“.* Neměla jsem žádné zábrany otevřeně mluvit o soukromých věcech“.

3. Připuštění změny

Kódy: (S19) Určitý posun, (S21) pozitivní posun, (S24) bolesti zmizely,(S26) druhé setkání, (S27) uvědomění, (S28) povrchní problémy, (S33) hlubší problémy, (Ji12) přešlo to, (Ji13) nevadilo, (Ji14) víc „nad věci“, (Ji24) ovlivnění, (P7) překvapivé, (P14) nesnadné, (P16) pochopení, (P26) zdání, (P27) negativní emoce, (P34) úsměv v zrcadle, (T14) spadl balvan, (T16) překvapivý pocit.

V kategorii „připuštění změny“ jsou všechny kódy, které vypovídají o tom, že si respondent uvědomuje nějakou změnu. Respondentka „S“ uvedla (S26 a S 27): „*V době druhého setkání jsem pociťovala bolesti zad a kyčlí, ale po druhém setkání jsem zpozorovala, že tyto bolesti zad a kyčlí v průběhu asi 2 – 3 dnů zcela vymizeli a dosud se neobjevily.*“ A respondent „Ji“ uvedl (Ji14): „*...celý týden se cítím víc jakoby "nad věci" :)*...“. Názory respondentky „P“ jsou například (P14): „*...ale pořád mi to nepřijde snadné...*“ a (P34) „*...už se na sebe do zrcadla i usmívám...*“. Vyjadřuje se i respondent „T“ (T14): „*Spadl ze mě toto sezení nějaký „pomyslný“ balvan.*“

4. Při ťukání

Kódy: (S6) Relaxace, (S7) hluboké dýchání, (S8) uklidnění, (S9) poklepy, (S1) nepříjemná témata, (S11) záblesky před očima, (Ji15) příjemné, (Ji16) bez stresu, (Ji17) úplný klid, (Ji18) ťukání na čelo, (Ji19) klíční kost, (P3) silné emoce, (P4) pláč, (P5) přešlo to, (P6) nešlo to, (P23) nečekané vzpomínky, (P24) spontánní pláč, (P25) naprostá úleva, (T4) hodně věcí, (T8) zvláštní pocit, (T9) moc najednou, (T10) podstatná úleva, (T20) nejistota.

V této kategorii jsou kódy, které se týkají samotné terapie a jejího průběhu (bývá označování jako ťukání). Respondenti zde popisují svoje pocity a vnímání celé terapie. Respondentka „S“ uvedla (S9 a S10): „*Při terapii, poklepech na jednotlivé části těla jsem při nepříjemných tématech viděla jemné záblesky před očima.*“ A respondentka „P“ sdělila (P25): „*Během sezení se mi naprosto ulevilo.*“

5. Pocity v těle

Kódy: (S5) Zklidnění, (S12) pocení v oblastech zad, (S13) chvění v žaludku, (S15) studené ruce, (S16) prokrvené a zpocené ruce, (S22) mravenčení v rukou, (S23) lehké bolesti v

kloubech v kolenou, (S25) pociťovala bolesti zad a kyčlí, (Ji7) zčervenat, (Ji20) v celém těle.

„Pocity v těle“ obsahují kódy, které se týkají fyzických pocitů při terapii. Respondentka „S“ sdělila (S11 a S12): „*častěji jsem cítila, jak jsem se začala potit v oblastech zad a nepatrné chvění v žaludku...*“ a (S15 a S16): „*Zvláštní bylo, že na začátku terapie jsem měla studené ruce, avšak na konci sezení jsem je měla prokrvené a lehce zpcené.*“ A respondent „Ji“ uvedl (Ji18, 19 a 20): „*...nejlepší bylo asi ťukání na čelo a klíční kosti. To jsem cítil jakoby v celém těle...*“.

6. Směrem k sobě

Kódy: (S16) Žádné emoce, (S17) uvolněnost, (S34) pochopení, (Ji1) vzpomínka, (Ji21) uvědomění, (Ji22) zdraví, (Ji23) psychika, (P8) vnitřní úleva, (P9) zklidnění, (P13) kvůli sobě, (P21) vzpomínka, (P22) dětství, (P30) úleva, (P31) ťukání doma, (P32) zklidnění, (P33) větší úcta, (T5) minulost, (T6) přesvědčení, (T7) dětství, (T11) klid, (T15) lehkost, (T18) srovnání, (T19) dobré pocity, (T21) zvýšení sebedůvěry, (T22) sebeláska

Tato kategorie obsahuje slova, která vyjadřují vše, co respondenti vztahovali směrem k vlastní osobě. Respondentka „S“ sdělila (S16 a S17) „*...nepociťovala žádné emoce, byla jsem uvolněná a nemyslela vůbec na nic...*“ a (S34) „*...terapie mi pomohla pochopit tehdejší pocit...*“. Respondentka „P“ se vyjádřila (P13): „*...hlavně kvůli sobě...*“ (P33) „*Mám asi i větší úctu k sobě...*“. A respondent „T“ uvedl (T18): „*cítím takový „srovnanější“ nebo vyrovnanější...*“.

7. Směrem k lidem

Kódy: (S20) Postoje k matce, (S29) matka, (S30) babička, (S31) vztahové problémy, (S32) otec, (S35) pocity druhých, (Ji2) komunikace, (Ji3) škola, (Ji4) zkoušení, (Ji5) trapná situace, (Ji6) stydět se, (Ji8) smích, (Ji9) vystupování před lidmi, (Ji10) vžití do spolužáka, (Ji11) nepříjemné, (P10) pocity k rodině, (P11) otec, (P12) odpuštění, (P15) pochopení matky, (P17) lepší pocit k matce, (P18) uvolnění, (P19) komunikace, (P20) myšlenky na otce, (P28) pocity k otci, (P29) odpuštění otci, (T12) odpuštění, (T13) pochopení druhých.

Všechny kódy, které souvisí se vztahem k rodině, druhým lidem a okolí. Vyjadřuje se například respondentka „P“ (P12): „*Cítím, že bych měla odpustit...*“. (P29) „*...si uvědomuji, že když odpustím a nechám ty negativní emoce jít. Že se mi naprosto uleví.*“ Respondent „T“ uveřejnil (T12 a T13): „*...a chápu víc lidí kolem sebe...*“.

6.8 Shrnutí experimentu

S účastí v experimentu souhlasilo celkem pět z oslovených studentů, se kterými jsem se pravidelně scházela při terapiích. Respondenti byli velmi vstřícní a sdílní. Podařilo se mi s nimi navázat pozitivní rapport již při prvním sezení. Komunikovali se mnou naprosto otevřeně a sdělili mi velmi osobní informace, za což jsem vděčná, a díky čemuž jsme společně dosáhli při terapiích dobrých výsledků. U většiny respondentů došlo k uvědomění si změny u druhého sezení. Sezení jsem si s nimi domlouvala vždy na konci dané terapie a oni sami se mi vyjádřili, zda chtějí pokračovat. U některých respondentů došlo k uvědomění si jiných věcí, než uvedli na začátku experimentu, a proto jsem jim navrhla možnosti ještě další terapie. Jedna ze studentek o této možnosti věděla a rozhodla se na další sezení nejít. V těchto případech bylo mnou povinností jejich přání respektovat, protože každý z respondentů měl možnost určit si, jestli v tu danou dobu chtějí s těmito emocemi a vzpomínkami něco udělat. Výstupní dotazníky mi došly vyplněné od všech respondentů několik dní (i týden) po poslední terapii, proto jsem nabyla dojmu, že se chtěli přesvědčit, jestli jejich pocity potvrzují i déle.

Dle sledovaných kritérií vychází, že došlo po absolvování terapií ke změnám. Byly sledovány hodnoty intenzity prožívaných emocí na stupnici (-10 až +10), které byly před absolvováním terapií v záporných číslech a po absolvování terapií v kladných hodnotách. Emoce, které byly vysledovány před zahájením experimentu (strachy, úzkost, zlost, méněcennost, nejistota aj.), se po absolvování všech sezení změnily (klid, radost, nadšení, vyrovnanost aj.). Výsledky experimentu vykazují pozitivní změny u respondentů experimentální části.

7 SHRNU TÍ VÝZKUMU

Výzkumného šetření se zúčastnilo 307 studentů prezenční formy studia FHS a FAI Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Tito studenti vyplnili dotazníky online (www.vyplnto.to) nebo v tištěné verzi. Výzkum byl rozdělen na dvě fáze a bylo využito kvantitativních i kvalitativních metod zpracování.

V první fázi bylo sesbíráno 307 dotazníků týkajících se problematiky emocí a možnosti zúčastnit se sezení s metodou Faster EFT. Na základě vyplněných dotazníků bylo do druhé fáze vybráno 5 respondentů, kteří splňovali podmínky a měli zájem se zúčastnit sezení s metodou Faster EFT. Účastníci experimentu před zahájením terapií byli seznámeni s podmínkami výzkumu a požádáni o vyplnění dotazníku před samotným zahájením sezení. S každým respondentem jsem se sešla 3 – 4 krát a během těchto sezení jsem jim dala dobrovolně za úkol psát vlastní sebereflexe ze sezení. Po skončení experimentu jsem získala sebereflexe celkem od čtyř respondentů. Po posledním sezení jsem respondentům zaslala dotazníky „po“ terapii, abych zjistila případné změny v emocích aj. Předem bylo stanoveno celkem 9 dílčích výzkumných otázek.

První výzkumná otázka **č. 1: „Jaké emoce se vyskytují u studentů Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně nejčastěji?“** byla vyhodnocena pomocí dat získaných z dotazníkového šetření v první fázi výzkumu. Z tabulky četností jsem zjistila, že nejčastěji studenti FAI a FHS UTB ve Zlíně prožívají těchto pět emocí „*lásku (168), radost (165), starost (148), nejistotu (135) a spokojenost (134)*“.

Odpověď na výzkumnou otázku **číslo 3: „Jaké negativní emoce se vyskytují u studentů vysokých škol nejčastěji?“**, zní, že studenti mezi nejčastějšími negativními emocemi uvedli „*starost (148), nejistotu (135), strach (124) a zlost/vztek (111)*“.

Výzkumná otázka **číslo 4: „Existují statisticky významné rozdíly v prožívání pozitivních a negativních emocí v závislosti na studovaném oboru?“**

Byla stanovena hypotéza: **HA: Výskyt pozitivních a negativních emocí se liší ve vztahu k studovanému oboru.** Po vyhodnocení získaných dat (pro pozitivní emoce: $p=0,2002$, $p>0,05$ a pro negativní emoce: $p=0,3131$, $p>0,05$) byla alternativní hypotéza zamítnuta a výsledek naznačil, že mezi respondenty různých oborů a jejich emocemi nejsou statisticky významné rozdíly.

Další výzkumná otázka **č. 5: „Existují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí u mužů a žen v období mladé dospělosti?“**

Tentokrát byla stanovena nulová hypotéza. **H0: Mezi muži a ženami neexistují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí.** Po vyhodnocení byla nulová hypotéza ($p=0,93978$, $p > 0,05$) potvrzena, mezi muži a ženami neexistují statisticky významné rozdíly ve druhu prožívaných emocí.

Vyhodnocení výzkumné otázky **č. 6: „Jaké emoce se u klientů vyskytují po absolvování terapie?“**, bylo zajištěno daty získanými „po“ realizaci experimentu. Respondenti uvedli tyto emoce: (Je4) Radost, (Je5) pocit klidu, (Je6) více sebedůvěry, (Ji5) štěstí, (Ji6) nad věcí, (S4) vyčerpanost, (S5) klid, (S6) vyrovnanost, (T1) víc radost, (T6) vyrovnanost, (T7) radost, (T8) klid, (T9) uvolnění, (T10) jsem lehčí o starosti, (T11) lehčí o lítost, (T12) cítím nadšení, (T13) spokojenost, (P3) klid, (P4) radost, (P5) pochopení, (P6) odpuštění, (P7) naděje, (P8) vyrovnanost, (P9) svoboda (konečně sama sebou). Zde šlo o zjištění rozdílu před terapií, protože právě změna emocí byla sledovaným kritériem. Přičemž se před terapií se vyskytlo mnohem více negativní emocí.

Výzkumná otázka **č. 7: „Jaké jsou výsledky terapie Faster EFT? Co vše se po terapii u klientů mění/K jakým změnám dochází po terapii?“** se taktéž vyhodnocovala z dat získaných po experimentu. Zde došlo k srovnání výsledků před terapií a po terapii. Tato otázka souvisí i s výzkumnými otázkami číslo 6 (změna u emocí) a číslo 9 (kde jsi lze všimnout změn pomocí intenzity negativních prožitků „před“ a „po“ experimentu). Každý z respondentů měl za úkol popsat, co vše se v jeho prožívání i životě změnilo po těchto sezeních. Odpovědi na tuto otázku byly různé a u každého respondenta specifické, vzhledem k jeho osobní situaci. Nicméně se každý z respondentů vyjádřil, že v jeho životě a emocích došlo ke změnám. Většinou se tyto změny týkaly zlepšení emocí, smíření s minulostí, uvědomění si různých situací a zvýšením sebevědomí a vyrovnanosti.

Odpovědi na výzkumnou otázku **č. 8: „Jak na respondenty působí samotná terapie a její průběh?“** odhalovala data získaná ze sebereflexí a dotazníku zasláného respondentům „po“ experimentu. Z těchto dat bylo zjištěno, že pro respondenty byla tato metoda něčím novým a zajímavým. Někteří popisovali své pocity během samotné terapie, jiní po terapii a nikdo z respondentů neměl žádné výhrady ani k průběhu terapie ani k samotné terapii.

Výzkumná otázka **č. 9** „Existují statisticky významné rozdíly v intenzitě prožívaných emocí před a po absolvování terapie Faster EFT?“ byla vyhodnocena statisticky. Předem byla stanovena tato hypotéza: **HA: V intenzitě prožívaných emocí před a po absolvování terapie Faster EFT existují statisticky významné rozdíly.** Z vyhodnocených dat bylo zjištěno, že existují statisticky významné rozdíly ($p < 0,05$) v intenzitě emocí, kterou respondenti udávají před a po experimentu. Proto jsem přijala alternativní hypotézu.

Jako poslední chci shrnout výzkumnou otázku **č. 2:** „Jak lze ovlivňovat emoce lidí prostřednictvím alternativní terapie Faster EFT?“, protože s touto výzkumnou otázkou souvisí celá druhá fáze výzkumu, čili experiment, a data získaná pre-testem a post-testem. Ze všech výše zmíněných výzkumných otázek a jejich vyhodnocení vyplývá, že pomocí terapie Faster EFT lze ovlivňovat emoce pozitivnějším směrem. K změnám došlo nejen v emocích, ale i ve vnímání různých věcí a situací.

I přesto, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 307 respondentů, nelze výsledky převést na všechny studenty vysokých škol ani na studenty Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Samozřejmě si uvědomuji, že i výsledky experimentální části se týkaly pouze této skupiny respondentů, proto ani tyto výsledky nelze kvantifikovat na celou populaci.

Jako jedno z hlavních doporučení pro vysokoškolské studenty pokládám práci s vlastními emocemi a tím i zvýšení vlastní emoční inteligence. Především u studentů humanitních oborů je potřeba umět nejdříve zvládat vlastní emoce, aby pak dokázali budoucí pracovníci v pomáhajících profesích pomoci i klientům. Samozřejmě vnímat vlastní emoce a nejednat pouze na základě emocí je dovednost, kterou v životě využije každý člověk, nejen studenti vysokých škol.

ZÁVĚR

Diplomová práce poukazuje na problematiku emocí u studentů vysokých škol. Teoretická část popisuje obecně emoce, jejich funkce, ovlivňování, důležitost v životě lidí a tím i důležitost vnímání emocí při práci s lidmi v pomáhajících profesích. V teoretické části se odkazují na různé odborníky z České republiky i zahraničí. Problematikou emocí se zabývají převážně zahraniční odborníci (psychologové), ale již i mnoho českých odborníků. Snažila jsem se do práce zahrnout, co nejvíce pohledů těchto odborníků.

Praktická část popisuje výsledky výzkumu zaměřeného na emoce a jejich ovlivňování pomocí alternativní léčebné metody Faster EFT.

Za podstatné považuji zjištění, že studenti ve větším počtu prožívali pozitivní emoce, mezi nimi nejvíce označovali radost a lásku. I přesto řada studentů prožívá emoce negativní, mezi nejvíce zmiňované patří starost, nejistota a strach. Výsledky prožívaných emocí u obou pohlaví nejsou statisticky významné. Rozdíly mezi prožívanými emocemi a studovanými obory taktéž nejsou statisticky významné.

Vágnerová (2007) popsala, že emoční labilita se vyskytuje do 30 let věku. Lidé v mladém dospělosti dokážou cítit silnou lásku, ale silně prožívají i nenávist a zlost. Možná i proto by se dalo říct, že na své různorodé emoce mají studenti prezenční formy studia Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně ještě právo. Říčan (2006) se zmiňuje o optimistických iluzích mladých dospělých. Nad tímto tvrzením by se mohlo dlouze přemýšlet a polemizovat. Během terapií jsem se setkala s respondenty, kteří tyto optimistické iluze na začátku terapií neměli a jiní zase těmito „nadějemi“ kompenzovali negativní pocity.

Výsledky analýzy dat, získaných po absolvování sezení s metodou Faster EFT, ukázaly, že tyto sezení měly pozitivní vliv na respondenty. Každý z respondentů měl větší či menší snahu změn dosáhnout. Někteří z respondentů se do výzkumu přihlásili hlavně z důvodu vyzkoušet něco jiného, co jim případně může pomoci. Hlavním motivem k účasti ve výzkumu zde byla převážně nová zkušenost. Proto můžu souhlasit s tvrzením, že této technice není potřeba věřit proto, aby fungovala. Nutno podotknout, že jsem žádného z respondentů v experimentu před výzkumem neznala a troufám si říct, že možná ani neviděla (pokud ano, tak jsem si to nepamatovala).

Uvědomuji si, že emoce patří ke každému člověku (pokud nemá poškozen mozek). Každý člověk vnímá situace na základě svých zkušeností a toho, co se dříve naučil. Proto kolik

různých lidí, tolik různých prožitků a konkrétních emocí. Vnímat, chápat a případně umět ovládat své emoce je vhodnou dovedností pro každou osobu. Myslím, že tuto skutečnost si díky mému výzkumu mohli studenti uvědomit. Velmi mě potěšilo, že za mnou pár studentů poté, co jsem osobně rozdala dotazníky, přišlo a sdělilo mi, že si to nechali projít hlavou a že i když uvedli, že se nechtějí účastnit experimentální části, tak by se jí rádi zúčastnili. Bohužel tito studenti již nemohli získat možnost zúčastnit se experimentu, protože vzhledem k anonymitě, bych nedokázala jejich dotazníky zpětně vyhledat (anonymita byla porušena pouze u studentů, kteří dali souhlas s případnou účastí v experimentu). Na základě těchto a mnohých dalších zážitků měl pro mě výzkum velkou osobní hodnotu a utvrdil mě v přesvědčení, že si i mladí lidé uvědomují, že emoce je užitečné umět pojmenovat a případně je dokázat ovlivnit ve svůj prospěch.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] AARONSON, Lauren, 2006. Make a gratitude adjustment: feeling thankful is one key to happiness. In: *Psychology Today* [serial on the Internet]. [cited March 20, 2013]; 39(2): 60-61. Available from: CINAHL Plus with Full Text.
- [2] ABE, Jo Ann A. a Carroll E. IZARD, 1999. *The Developmental Functions of Emotions: An Analysis in Terms of Differential Emotions Theory*. s. 523-549. Dostupné z: http://membres.multimania.fr/silverplatter/GATEWAY/catchword/psych/02699931/PDF/a07/cogemo_9913_Abe.pdf
- [3] ATKINSON, Rita L. et al., 2003. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., v Portálu 1. Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 751 s. ISBN 80-717-8640-3.
- [4] BENESCH, Horst, 2011. *Proklepej se ke zdraví: poklepová akupresura EFT: jak rozpustit blokády a být bez bolesti: sebeléčba fyzických i emocionálních problémů*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-1528-9.
- [5] ELLIS, Albert, 1996 cit. podle ELLIS, Albert a Catharine MACLAREN. *Racionálně emoční behaviorální terapie*. Praha: Portál, 2005, s. 83-93. Behaviorální techniky v REB. ISBN 80-7178-947-X.
- [6] ERICKSON, Eric H., 1963 cit. podle KASSIN, Saul M., 2007. *Psychologie*. Brno: Computer Press, 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
- [7] FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5.
- [8] FREDRICKSON, Barbara Lee, 2001. Role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. In: PMC: *National Institutes of Health's National Library of Medicine* [online]. [cit. 2012-10-22]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
- [9] FROMM, Erich, 2010. *Umění milovat*. V Českém klubu 6. vyd. Praha: Český klub, 125 s. ISBN 978-808-6922-324.
- [10] GREENBERGER, Dennis a Christine A PADESKY, 2003. *Na emoce s rozumem: příručka kognitivní terapie pro klienty*. Praha: Portál, 198 s. ISBN 80-7178-742-6.

- [11] GOLEMAN, Daniel, 1997. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 248 s. ISBN 80-85928-48-5.
- [12] GROSS, James a Ross A., THOMPSON, 2007. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In: GROSS, James (ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 654 s. ISBN 978-1-4625-0434-3.
- [13] HÁJEK, Karel, 2006. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál, 119 s. ISBN 80-7367-107-7.
- [14] HARDY, Marcelina, © 2006-2013. Why Is a High School Education Important?. In: *Lovetoknow teens* [online]. [cit. 2013-03-24]. Dostupné z: http://teens.lovetoknow.com/Why_Is_a_High_School_Education_Important
- [15] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2009. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- [16] HELUS, Zdeněk, 2011. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 317 s. ISBN 978-80-247-3037-0.
- [17] HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.
- [18] HEWSTONE, Miles a Wolfgang, STROEBE (eds.). *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006, 769 s. ISBN 80-736-7092-5.
- [19] HOSKOVEC, Jiří a Simona HOSKOVCOVÁ, 1998. *Psychologie hypnózy a sugesce*. Praha: Portál, 132 s. ISBN 80-717-8234-3.
- [20] HUGHES, Marcia, Henry L. THOMPSON a James Bradford TERRELL, 2009. *Handbook for developing emotional and social intelligence: best practices, case studies, and strategies*. San Francisco, CA: Pfeiffer, 419 s. ISBN 978-0-470-19088-3.
- [21] HUSA, Jiří, 2012. Didaktická technika a informační technologie. In: SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, s. 144-193. ISBN 978-80-247-4054-6.
- [22] CHAPMAN, Gary D., 2009. *Hněv: proč se hněváme a co s tím můžeme udělat*. Praha: Návrat domů, 159 s. ISBN 978-807-2551-927.
- [23] JEWELL, Kim, 2012. *From Stress to Success: Faster Emotionally Focused Transformations*. [Kindle Edition]. Dostupné z: <http://www.amazon.com/From-Stress-Success-Transformations-ebook/dp/B00AA85YSU>

- [24] KASSIN, Saul M., 2007. *Psychologie*. Brno: Computer Press, 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
- [25] KAST, Verena, 2010. *Hněv a jeho smysl: podněty k seberozvoji*. Praha: Portál, 199 s. ISBN 978-807-3677-602.
- [26] KAST, Verena, 2012. *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál, 235 s. ISBN 978-80-262-0160-1.
- [27] KATAYAMA, Zdena, c2009. *Univerzální léčebná metoda EFT: příslib psychického a fyzického zdraví pro každého*. [Česko: s.n.], 85 s. ISBN 978-80-254-4213-5.
- [28] KNIGHT, Sue, 2011. *NLP v praxi: neurolingvistické programování jako cesta k osobní jedinečnosti*. Praha: Management Press, 370 s. ISBN 978-80-7261-231-4.
- [29] KOUKOLÍK, František, 2005. *Mozek a jeho duše*. Vyd. 3. Praha: Galén, 263 s. ISBN 80-7262-314-1.
- [30] KRATOCHVÍL, Stanislav, 2006. *Základy psychoterapie*. 5. přeprac. vyd. Praha: Portál, 383 s. ISBN 80-736-7122-0.
- [31] KRATOCHVÍL, Stanislav, 2009. *Klinická hypnóza*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 304 s. ISBN 978-802-4725-499.
- [32] KRATOCHVÍL, Stanislav, 2011. *Experimentální hypnóza*. 3., aktualiz. a rozšíř. vyd. Praha: Grada, 363 s. ISBN 978-802-4736-280.
- [33] KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
- [34] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004a. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 195 s. ISBN 80-717-8835-X.
- [35] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004b. *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. Praha: Grada, 154 s. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-0818-8.
- [36] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2007. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: kudy vede cesta k přátelství?*. Praha: Grada, 117 s. ISBN 978-80-247-1838-5.
- [37] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. Vděčnost. In: BAŠTĚCKÁ, Bohumila (ed.). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, s. 416-418. ISBN 978-80-7367-470-0.

- [38] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [39] LEE, John A., 1973 cit. podle SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
- [40] LEDOUX, Joseph, 2003. *The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala* [Cellular and Molecular Neurobiology]. s. 727-738 [cit. 22.2.2013]. Dostupné z: <http://www.ekmaninternational.com/media/4634/fearbrain%20amygdala%20joe%20ledoux.pdf>
- [41] LEVISON, Daniel, 1978, 1996 cit. podle KASSIN, Saul M., 2007. *Psychologie*. Brno: Computer Press, 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
- [42] LINHARTOVÁ, Dana, 2008. *Vysokoškolská psychologie*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, s. 51-69. ISBN 978-80-7375-172-2.
- [43] LINHARTOVÁ, Dana, 2012. Psychické zvláštnosti vysokoškolských studentů. In: SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, s. 96-120. ISBN 978-80-247-4054-6.
- [44] MIKLÁNEK, Jan, 2008. *Elektro-EFT metoda, aneb Jak emoci proti nemoci: chcete se umět zase upřímně smát?*. Praha: Jan Miklánek. ISBN 978-80-254-2216-8.
- [45] NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 335 s. ISBN 8020007636.
- [46] NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Protál, 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- [47] NOVACO Raymond W. and TAYLOR John L., 2006. Anger. CARR, Alan a Muireann MCNULTY. *The handbook of adult clinical psychology: an evidence based practice approach*. London: Routledge, 2006, 1072 s. ISBN 978-1-58391-854-8.
- [48] O'CONNOR, Joseph a John SEYMOUR, 1998. *Úvod do neurolingvistického programování: jak lépe porozumět sobě i jiným a dosáhnout svých cílů*. Praha: Institut pro neurolingvistické programování, 225 s. ISBN 8023826042.
- [49] PASTYŘÍKOVÁ, Radka, 2012. *Faster EFT – Mám se rád/a*. Zlín. eBook.

- [50] PLHÁKOVÁ, Alena, 2007. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
- [51] *Portál UTB*, [©2000-2012], [online]. [cit. 2012-12-30]. Dostupné z: <http://portal.utb.cz>
- [52] POWER, Mick J., 1999. Sadness and Its disorders. In: DALGLEISH, Tim, 1999. *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: John Wiley, 843 s. ISBN 0-471-97836-1.
- [53] PRICE, Geraldine a Pat MAIER, 2010. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada, 361 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2527-7.
- [54] ROGERS, 1957, 1967, 2000 cit. podle HÁJEK, Karel, 2006. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál, 119 s. ISBN 80-7367-107-7.
- [55] RYŠKA, Radim a Martin ZELENKA, 2011. REFLEX 2010: zpráva první: Absolventi hodnotí vzdělávání na vysoké škole, způsoby výuky, kvalitu učitelů. In: *Středisko vzdělávací politiky* [online]. Praha. [cit. 2013-03-08]. Dostupné z: http://www.strediskovzdelavacipolitiky.info/download/REFLEX2010_Zprava1.pdf
- [56] ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem. 2.*, přeprac. vyd. Praha: Portál, 390 s. ISBN 80-736-7124-7.
- [57] ŘÍČAN, Pavel, 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6.*, rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.
- [58] SLAMĚNÍK, Ivan, 2011. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 208 s. ISBN 978-802-4733-111.
- [59] SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
- [60] SMĚKAL, Vladimír, 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. 2.* oprav. vyd. Brno: Barrister, 523 s. ISBN 80-865-9865-9.
- [61] SMITH, Robert G., 2011a. *Faster EFT* [online]. [cit. 2012-10-02]. Dostupné z: <http://fastereft.cz>
- [62] SMITH, Robert G., 2011b. *Průvodce tréninkem Faster EFT: základní + 1. stupeň*. Oklamoha city, 110 s. Návod pro praktiky.

- [63] STUHLÍKOVÁ, Iva, 2002. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 227 s. ISBN 80-7178-553-9.
- [64] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2008. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 118-127. Dospělost. ISBN 978-80-244-2141-4.
- [65] TEMES, Roberta, 2010. *Ťukáním ke zdraví a pohodě*. Praha: Alternativa. ISBN 978-80-86936-21-5.
- [66] UNESCO INSTITUTE FOR STATISTICS, 2012. *International Standard Classification of education: ISCED 2011*. Canada: UNESCO-UIS. ISBN 978-92-9189-123-8. Dostupné z: <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-2011-en.pdf>
- [67] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [68] VOGEL, Ingo, 2010. *Jak využít emocí pro profesní růst*. Praha: Grada, 162 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2735-6.
- [69] VYMĚTAL, Jan, 2004. *Obecná psychoterapie*. 2. vyd., rozš. a přeprac. Praha: Grada, 339 s. ISBN 80-247-0723-3.
- [70] VÝROST, Jozef a Ivan Slaměník, 2008. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 404 s. ISBN 978-802-4714-288.
- [71] WATSON, Anne, 2010. *How to succeed with NLP: go from good to great work*. Chichester: Capstone, 249 s. ISBN 978-1-907-29305-4.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj.	A jiné.
Apod.	A podobně.
BSFF	Terapie v originálu „be set free fast“ – být rychle svobodný.
BTSM	Studijní obor „Bezpečnostní technologie, systémy a management“.
DET	Teorie diskrétních emocí (v originále „differential emotion theory“).
EFT	Z originálu „Emotional freedom techniques“ – technika emoční svobody.
FAI	Fakulta aplikované informatiky.
Faster EFT	Rychleji emociálně zaměřená transformace.
FHS	Fakulta humanitních studií.
IŘT	Informační a řídicí technologie.
Mj.	Mimo jiné.
Např.	Například.
NLP	Neurolingvistické programování.
Pozn.	Poznámka.
SP	Sociální pedagogika.
stupnice SUD	Subjektivní jednotky trápení (stupnice 0 – 10).
stupnice SUE	Subjektivní jednotky zkušeností (-10 až +10, negativní až pozitivní emoce).
TFT	Z originálu „Thought field therapy“ - terapie myšlenkového pole.
Tj.	To je.
TOTE	Testování , operování, testování, konec (exit).
TOTEMS	(Test – operate - test – exit – make it come back – switch it). - Testování , operování, testování, konec - poté se snažíme problém přimět znovu k návratu a když to nejde, tak ho přepnout do pozitivní vzpomínky.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - „Jak lidé ví, že mají problém?“	29
Obrázek 2 „Triangulace výzkumných metod“	46
Obrázek 3 - „Schéma paradigmatického modelu“	58
Obrázek 4 - „Schéma paradigmatického modelu kategorií získaných pre-testem“	59
Obrázek 5 „Schéma vyjádření vztahů mezi kategoriemi vytvořených post-testem“	65

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

Příloha PII: Ukázka analýzy dat získaných před experimentem (Atlas.ti)

Příloha PIII: VSTUPNÍ DOTAZNÍK pro účastníky výzkumu – Faster EFT

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Radka Pastyříková, jsem studentkou 2. ročníku nMgr. oboru Sociální pedagogiky. Chtěla bych Vás tímto poprosit o vyplnění ankety, která slouží jako podklad k získání respondentů k výzkumu, zabývajícího se emocemi a jejich zvládním. Tento výzkum je součástí diplomové práce.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu tuto anketu vyplnit.

Vysvětlení pojmu: **Faster EFT** – jedná se o alternativní terapii, která pomáhá se zvládním negativních emocí, fyzických i psychických aj. problémů. Faster EFT vychází z čínské medicíny (akupunktura, akupresura), EFT (technika osvobození emocí), NLP (neuro - lingvistické programování), hypnózy.

1. muž žena

2. Věk: _____

3. Uveďte, jaký obor studujete?

4. Uveďte, který ročník navštěvujete?

5. Prosím zakřížkujte, které z těchto emocí v současné době nejčastěji prožíváte (více odpovědí):

<input type="checkbox"/>	strach	<input type="checkbox"/>	vina	<input type="checkbox"/>	smutek	<input type="checkbox"/>	zlost/vztek	<input type="checkbox"/>	naděje
<input type="checkbox"/>	vděčnost	<input type="checkbox"/>	bezmoc	<input type="checkbox"/>	beznaděj	<input type="checkbox"/>	sebelítost	<input type="checkbox"/>	odpor
<input type="checkbox"/>	křivda	<input type="checkbox"/>	nenávisť	<input type="checkbox"/>	osamělost	<input type="checkbox"/>	spokojenost	<input type="checkbox"/>	láska
<input type="checkbox"/>	deprese	<input type="checkbox"/>	radost	<input type="checkbox"/>	zklamání	<input type="checkbox"/>	odmítání	<input type="checkbox"/>	stud
<input type="checkbox"/>	úzkost	<input type="checkbox"/>	štěstí	<input type="checkbox"/>	nadšení	<input type="checkbox"/>	žárlivost	<input type="checkbox"/>	panika
<input type="checkbox"/>	méněcennost	<input type="checkbox"/>	klid	<input type="checkbox"/>	očekávání	<input type="checkbox"/>	nejistota	<input type="checkbox"/>	bezpečí
<input type="checkbox"/>	důvěra	<input type="checkbox"/>	apatie	<input type="checkbox"/>	obětavost	<input type="checkbox"/>	samota	<input type="checkbox"/>	starost

6. Slyšel/a jste někdy o terapii Faster EFT (vysvětleno na začátku ankety), která pomáhá mimo jiné k odblokování/osvobození mysli i těla od negativních emocí?

ANO NE

7. Měl/a byste zájem se této terapie zdarma zúčastnit a pomoci sobě a přispět tímto ke kvalitnímu výzkumu?

ANO NE

Pokud jste odpověděl/a „NE“ na otázku číslo 7, tak pro Vás v tuto chvíli výzkum končí. Děkuji za vyplnění této části ankety.

V případě odpovědi ANO (u otázky č. 7) bych Vás ráda seznámila s podmínkami výzkumu:

- počet sezení zdarma je stanoven na 4 (bude se odvíjet podle Vaší situace),
- vyplnění vstupního a výstupního dotazníku,
- vstupní konzultace s dotazníkem zdarma,
- napsání vlastní sebereflexe (deník),
- mít možnost absolvovat konzultace online (skype) nebo živě.

8. Souhlasila byste s monitorovaným výzkumem – zvukové (diktafon, mikrofon) či videonahrávky?

Nahrávky budou sloužit především ke kontrole správného průběhu terapií i výzkumu samotného.

- ANO, souhlasím se zvukovým záznamem.
- ANO, souhlasím s video záznamem.
- ANO, souhlasím se zvukovým i video záznamem.
- NE, nesouhlasím.

(Odpověď nemá vliv na účast ve výzkumu a získání terapií zdarma).

9. Který měsíc byste se mohl/a terapií a výzkumu zúčastnit:

- Prosinec
- Leden
- Únor

10. Pokud máte o účast ve výzkumu zájem, prosím uveďte níže svůj kontakt – email či telefon. Po vyhodnocení ankety budete informován/a, zda jste byl/a do výzkumu zařazen/a.

EMAIL: _____@_____

Další kontakt (není povinné): _____

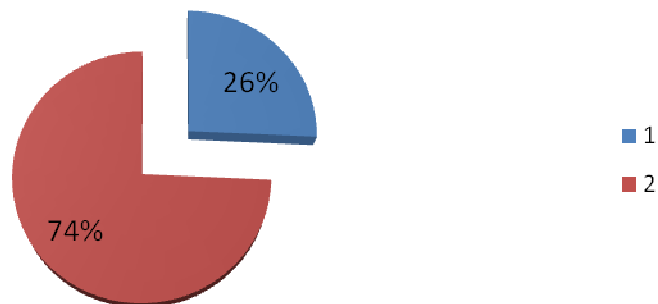
Děkuji za vyplnění této ankety a budu se těšit na případnou spolupráci.

Otázka č. 6: Znáte terapii Faster EFT?



8% (24) respondentů znalo techniku Faster EFT před výzkumem, 92% respondentů uvedlo, že o této metodě dříve neslyšeli.

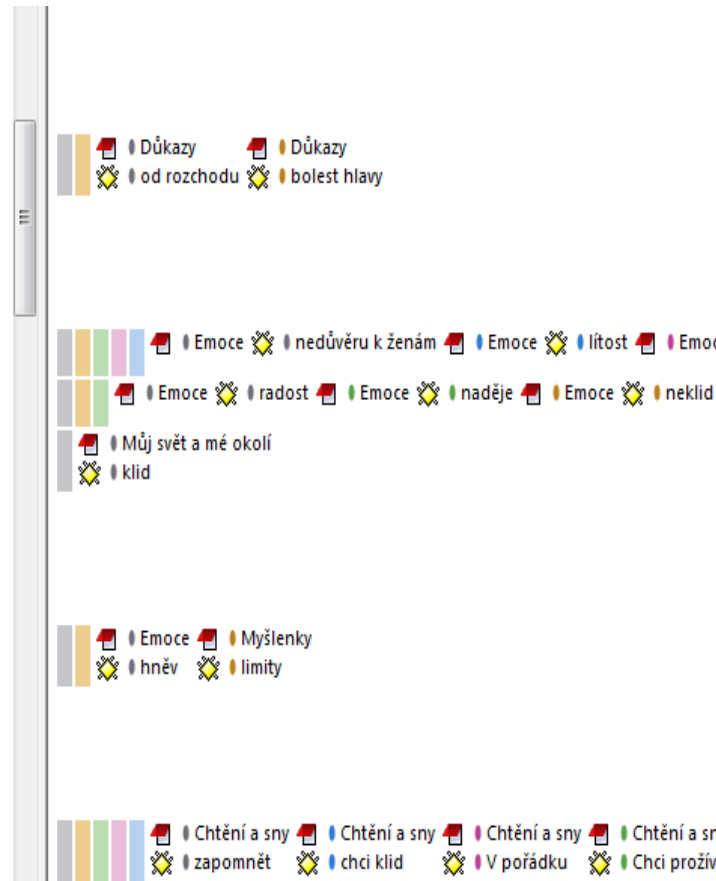
Otázka č. 7: Chtěli byste se zúčastnit terapie Faster EFT zdarma?



26% (79) respondentů uvedlo, že by se chtěli zúčastnit terapií Faster EFT zdarma a být součástí výzkumu. Ostatní (74%, 228) respondenti neprojevili o účast ve výzkumu zájem.

PŘÍLOHA P II: UKÁZKA ANALÝZY DAT ZÍSKANÝCH PŘED EXPERIMENTEM (ATLAS.TI)

011
012 **Odkdy máte tyto problémy?**
013 Hlava mě bolí více asi tak 8 měsíců. A ten zbytek od toho rozchodu.
014
015 **Jaké máte/prožíváte emoce?**
016 Jak jsem psal výše, asi smutek, lítost, strach, nedůvěru v sebe (možná i k ženám),
neklid. Ale samozřejmě citím i naději a někdy radost, když se mi třeba něco podaří a
větší uklidnění, když jdeme se známými ven.
017
018 **Jaké to je se takto cítit?**
019 Omezující, limitující a štve to, asi bych tento pocit měl přidat výše.
020
021 **Jak se chcete cítit?**
022 Klidně, uvolněně. V pořádku. Chci prožívat radost a zapomenout na minulost.



PŘÍLOHA P III: VSTUPNÍ DOTAZNÍK PRO ÚČASTNÍKY VÝZKUMU – FASTER EFT

Křestní jméno (přezdívka):

Věk:

Fakulta/obor:

Odpovězte prosím, co nejpřesněji (podrobně) na tyto otázky. Buďte prosím zcela upřímní, je to vstupní dotazník, se kterým budeme pracovat na prvním sezení a na dalších sezeních. Čím více budete upřímnější, tím snadněji objevíme cestu, jak se Vám co nejvíce uleví.

1. Jak víte, že máte problém/y?
2. Jaké máte problémy?
3. Odkdy máte tyto problémy?
4. Jaké máte/prožíváte emoce?
5. Cítíte při těchto problémech/situacích, kdy je zažíváte i nějaké pocity v těle? Jaké a kde?
6. Jaké jsou Vaše myšlenky?
7. Souvisí s tím nějaké situace, člověk/lidé nebo vzpomínka?
8. Doplňte větu: „Já jsem.....“
9. Co Vás rozesměje?

Na stupnici -10 až +10 určete, jak je silný Váš problém (emoce, pocity) nyní. Napište číslo, kdy -10 je nejsilnější (z hlediska negativity – hodně Vám vadí) a +10 je nejsilnější (z pozitivního hlediska - nevadí mi to, mám silné pozitivní emoce):

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10