

Mojmír Tyrlik (ed.)

# Zátěž v adolescenci



Brno 2012



# ZÁTĚŽ V ADOLESCENCI

---



# ZÁTĚŽ V ADOLESCENCI

---

*Mojmír Tyrlík (ed.)*

**Masarykova univerzita  
Brno 2012**

Tato kniha byla vydána s podporou grantu GA ČR č. P407/10/0859

**Recenzent:**

doc. PhDr. František Baumgartner, CSc., Psychologický ústav AV ČR

© Mojmir Tyrlík, Lenka Lacinová, Radka Michalčáková,

Zuzana Sýkorová, Zuzana Petrovičová, 2012

© Masarykova univerzita, 2012

© Foto na obálce Radim Lacina, 2012

ISBN 978-80-210-7662-4 (online : pdf)

ISBN 978-80-210-6042-5 (brožovaná vazba)

<b>Úvod</b> .....	7
<b>Zátěž – definice, dimenze</b> .....	9
<i>Mojmír Tyrlik</i>	
<b>Konflikty mezi rodiči a strachy v období adolescence</b> .....	37
<i>Lenka Lacinová &amp; Radka Michalčáková</i>	
<b>Role volnočasových aktivit v procesu zvládnání zátěžových situací u adolescentů</b> .....	57
<i>Zuzana Sýkorová</i>	
<b>Zvládnání sociálního vyloučení u lidí z etnických menšin</b> .....	79
<i>Zuzana Petrovičová</i>	





Kniha se zabývá problémem lidské zátěže z několika úhlů pohledu. Ve čtyřech kapitolách jsou popisovány různé okruhy životních situací, které mohou působit jako zátěž, a některé mechanismy jejich působení na organismus.

V první kapitole pojednáváme o povaze zátěže v psychologickém smyslu. Její původ může spočívat jak v působení sil nebo okolností, které jsou z hlediska člověka vnější, tak ve způsobu vnímání světa samotným člověkem. Zaměřujeme se na tři hlavní kategorie zátěžových situací spočívající v novosti (konfrontaci s neznámým), intenzitě podnětu a době trvání působení určitého podnětu. Specificky uvažujeme o zátěži spojené s dospíváním v dětství a adolescenci a s jednáním mladistvých.

V druhé kapitole se zaměřujeme na problematiku vnímání rodičovských konfliktů v období adolescence. Představujeme základní teoretické přístupy ke zkoumání konfliktů mezi rodiči a k jejich dopadu na maladaptaci dospívajících a také řadu výsledků empirických studií, které byly věnovány souvislostem se strachy, jež zažívají adolescenti.

Ve třetí kapitole se zabýváme volnočasovými aktivitami a jejich rolí v procesu zvládnání zátěžových situací v životě adolescentů. Popisujeme různé mechanismy volnočasových aktivit, které přispívají ke zvládnání mnohdy náročných situací. Sociální opora, vnímání svobody volby, autonomie a možnost posílení pozitivní nálady napomáhají snižovat stres a jeho negativní následky, a tak udržovat, nebo dokonce zlepšovat zdraví jedince.

Ve čtvrté kapitole pojednáváme o důležitosti pocitu začlenění mladých lidí do společnosti. Popisujeme způsob, jakým se mladí lidé vyrovnávají s různými formami sociálního vyloučení, a vysvětlujeme, jak etnická identita, tedy důležitost původu, přijetí kultury a norem určité etnické skupiny, může sehrávat významnou roli právě ve vyrovnávání se s dopady sociálního vyloučení.