

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

SÚVISLOSŤ MEDZI COPINGOM,
VZŤAHOVOU VÄZBOU K MATKE
A ZÁVISLOSŤOU NA JEDLE U
ADOLESCENTOV

RELATIONSHIP BETWEEN COPING, ATTACHMENT TO
MOTHER AND FOOD ADDICTION IN ADOLESCENCE



Diplomová práca

Autor: **Bc. Ema Omastová**

Vedoucí práce: **Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.**

Olomouc

2024

Pod'akovanie

Na tomto mieste by som chcela poďakovať vedúcej mojej práce Mgr. Jaroslave Suchej, Ph.D. za jej odborný prístup, cenné rady a trpezlivosť počas celého procesu tvorby tejto práce. Tiež by som chcela úprimne poďakovať mojej rodine, partnerovi a kamarátom za ich neustálu podporu, ktorá ma sprevádza nielen počas písania tejto práce, ale aj počas celej mojej akademickej cesty. Vaša podpora mi bola veľmi cenná a významným spôsobom prispela k dokončeniu tejto práce.

Čestne prehlasujem, že som diplomovú prácu na tému „Súvislosť medzi copingom, vzťahovou väzbou k matke a závislosťou na jedle u adolescentov“ vypracovala samostatne pod odborným dohľadom vedúcej diplomovej práce a uviedla som všetky použité podklady a literatúru.

V Olomouci dňa

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD.....	5
	TEORETICKÁ ČASŤ.....	7
1	Adolescencia.....	8
	1.1 Periodizácia adolescencie	8
	1.2 Vývojové zmeny a úlohy v adolescencii	9
	1.2.1 Biologické zmeny	9
	1.2.2 Kognitívne zmeny	9
	1.2.3 Emocionálne premeny	10
	1.2.4 Psychosociálne zmeny	11
	1.2.5 Adolescencia a identita.....	12
	1.3 Stredná a neskorá adolescencia	13
2	Vzťahová väzba.....	15
	2.1 Základy teórie vzťahovej väzby	15
	2.2 Podstata a fungovanie vzťahovej väzby	16
	2.3 Štýly vzťahovej väzby	18
	2.4 Vzťahová väzba v adolescencii	20
	2.5 Vzťahová väzba k matke	21
3	Coping	23
	3.1 Coping	23
	3.2 Copingové stratégie	24
	3.3 Coping v adolescencii.....	26
4	Závislosť na jedle	29
	4.1 Závislosť	29
	4.2 Závislosť na jedle	31
	4.2.1 Potraviny s vysoko návykovým potenciálom.....	32
	4.3 Prejavy závislosti na jedle	33
	4.4 Následky závislosti na jedle	33
	4.5 Závislosť na jedle a obdobie adolescencie	34
5	Výskumné štúdie zamerané na coping, vzťahovú väzbu a závislosť na jedle...	36
	5.1 Coping a vzťahová väzba	36
	5.2 Vzťahová väzba a závislosť na jedle	38
	5.3 Coping, vzťahová väzba a závislosť na jedle v adolescencii	39

VÝSKUMNÁ ČASŤ	42
6 Výskumný problém.....	43
6.1 Výskumné ciele	44
6.2 Výskumné hypotézy	44
7 Typ výskumu a použité metódy	46
7.1 Stress and Coping Questionnaire for Children and Adolescents (SSKJ 3-8 R).....	46
7.2 Yale Food Addiction Scale for Children (YFAS-C)	48
7.3 Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS).....	49
8 Zber dát a výskumný súbor	51
9 Technický priebeh výskumu	54
9.1 Priebeh výskumu	54
9.2 Etická stránka výskumu.....	55
10 Práca s dátami a jej výsledky	57
10.1 Metódy analýzy dát	57
10.2 Výsledky overenia platnosti štatistických hypotéz.....	57
10.2.1 Coping a attachment	57
10.2.2 Predikcia závislosti na jedle	60
11 Diskusia	65
12 Záver.....	75
13 Súhrn	77
LITERATÚRA.....	81
PRÍLOHY	99

ÚVOD

Obdobie dospievania môžeme označiť za kľúčovú životnú etapu, ktorá je typická sériou zmien hneď v niekoľkých oblastiach. Dochádza k vývoju v rovine telesnej, psychickej a sociálnej. Okrem toho sa rozvíja myslenie, identita, hodnoty jedinca, ktorý si zároveň formuje vzťahy so svojim okolím a nadobúda nové sociálne role. Súhra všetkých týchto aspektov sa môže pre radu adolescentov nieť v znamení záťaže. Každý jedinec má určitú formu stratégií (coping), ktoré využíva za účelom zvládania pôsobiacej záťaže a stresu.

Keďže dospievanie môžeme označiť za obdobie charakteristické aj svojou búrlivosťou či labilitou, ktoré môžu v niektorých prípadoch prirodzene nasadať na zvýšené riziko aplikovania neadaptívnych zvládacích stratégií, medzi ktoré môže spadať napríklad aj rozvoj závislostného správania. Je však dôležité podotknúť, že repertoár týchto copingových stratégií moderujú aj vzťahy k blízkym osobám, ktoré sa formujú už od útleho detstva.

V tejto práci sme sa preto rozhodli zamerať na zmapovanie zvládania záťaže a jej súvislosti so vzťahom k matke a mierou závislosti na jedle. Presnejšie je naším cieľom analýza vzťahu copingu a premenných – vzťahová väzba k matke a závislosť na jedle v mladej a strednej adolescencii.

Práca je rozdelená na dve časti – teoretickú a výskumnú. V teoretickej časti sa venujeme predstaveniu jednotlivých premenných a zároveň vymedzeniu obdobia adolescencie. Ďalej sú uvedené základné poznatky a zistenia v problematike copingu, vzťahovej väzby a závislosti na jedle. Väčšina kapitoly o vzťahovej väzbe vychádza z mojej bakalárskej práce, na ktorú pružne nadväzujeme a rozširujeme ju na populáciu dospievajúcich. Praktická časť je zameraná na predstavenie výskumného problému, cieľu, stanovených hypotéz, technického prevedenia výskumu a etických zásad. Ďalej sú v tejto časti predstavené aplikované výskumné metódy, analýza dát a interpretácia získaných výsledkov. Práca ďalej obsahuje záver, v ktorom sú zhrnuté hlavné výskumné zistenia.

Výskumná časť tejto práce je súčasťou projektu Súvislosť stravovania a osobnostných charakteristík u dospievajúcich pod záštitou katedry psychológie a pod vedením Mgr. Jaroslavy Suhej, Ph.D.

Zmapovanie súvislosti medzi uvedenými premennými by mohlo znamenať prínos nových poznatkov a poskytovať tak základ k ďalším výskumným štúdiám, ktorých výsledky

môžu slúžiť k lepšiemu porozumeniu copingu a jeho väzieb na vzťahovú väzbu a závislosť na jedle.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 ADOLESCENCIA

Nakoľko sa táto diplomová práca zaoberá zvládacími stratégiami, vzťahovou väzbou a závislosťou na jedle v špecifickom období života, ktorým je dospievanie, úvodná kapitola teoretickej časti sa bude preto venovať práve tejto životnej etape. V kapitole bude obsiahnutá základná periodizácia, vývojové úlohy adolescencie a ďalej aj popis dôležitých premien. V ďalšom priebehu kapitoly je venovaný priestor strednej a neskorej fáze adolescencie, keďže to je vek, ktorým disponoval aj náš výberový výskumný súbor.

1.1 Periodizácia adolescencie

Termín adolescencia pochádza z latinského slova „adolescere“, čo v preklade znamená dorastať, dospievať či mohutnieť. Časovo môžeme toto obdobie zasadiť do druhého desaťročia života človeka. Presné časové vymedzenie a konkretizácia tejto etapy sa však u jednotlivých autorov odlišujú (Macek, 2003). Svetová zdravotnícka organizácia označuje fázu dospievania za prechodný mostík medzi detstvom a dospelosťou a ohraničuje ho od 10 do 19 rokov (WHO, 2019).

Táto práca vychádza z rozdelenia dospievania podľa Macka (2003), ktorý delí dospievanie do troch fáz: časná adolescencia s vymedzením 10 (11)–13 rokov, strednú adolescenciu ohraničuje od 14–16 rokov a neskorú adolescenciu stanovuje od 17 do 20 rokov. Platí, že každá z týchto etáp má svoje špecifické ukazovatele.

Pre doplnenie uvádzame ešte periodizáciu adolescencie niekoľkých významných autorov. Vágnerová (2021) delí adolescenciu na dve fázy a to na rannú adolescenciu, ktorá je definovaná od 11–15 rokov a neskoršiu adolescenciu stanovenú od 15 do 20 roku života. Ďalší autori v oblasti českej vývojovej psychológie Langmeier a Krejčířová (2006) rozdeľujú dospievanie na pubescenciu (11–15 rokov) a adolescenciu (15–22 rokov).

Macek (2003) upozorňuje na určité procesy prebiehajúce v industriálnych krajinách ako napríklad špecializácia vo vzdelávaní, množstvo noriem a požiadaviek či neisté sociálne prostredie, ktoré majú za následok predlžovanie celkového obdobia adolescencie. Prakticky to znamená, že vek začiatku dospievania klesá a vek, v ktorom jedinec započína plnenie dospelých sociálnych rolí rastie (Sawyer et al., 2018).

1.2 Vývojové zmeny a úlohy v adolescencii

Prechod do obdobia dospievania je charakteristický niekoľkými biologickými, kognitívnymi, emocionálnymi a psychosociálnymi zmenami. Tieto premeny prebiehajú do istej miery súbežne a navzájom sa ovplyvňujú. Ich súbežnosť však nevykazuje priamu príčinnosť ako sa kedysi predpokladalo (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Tempo a načasovanie dospievania závisí na kombinácií genetických a environmentálnych faktorov. Macek (2003) označuje za kľúčovú súčasť dospievania dokončenie pohlavného dozrievania, fyzický a duševný rozvoj či sociálne učenie. Rozvíjané sú najmä oblasti symbolizácie, anticípácie, zástupného učenia, sebareflexie či sebaregulácie.

1.2.1 Biologické zmeny

Za počiatok dospievania z biologického hľadiska sú považované biologické a fyziologické zmeny v organizme, ktoré sú spojené predovšetkým s hormonálnymi procesmi. S nimi súvisí objavovanie sekundárnych pohlavných znakov. Ďalej je pre dospievanie typický aj zrýchlený rast – výška a váha (Macek, 2003). Langmeier a Krejčířová (2006) dodávajú, že významným znakom je aj dovriešenie plnej pohlavnej zrelosti respektíve plnej reprodukčnej schopnosti a ukončenie telesného rastu. Tieto pubertálne zmeny sú univerzálne naprieč rôznymi krajinami, líši sa však ich načasovanie, ktoré je závislé od socioekonomického statusu, výživy či zdravotnej starostlivosti. V súčasnosti je aktuálny trend s názvom sekulárna akcelerácia, ktorý popisuje zrýchľovanie rastu a pohlavného dospievania v priebehu posledného storočia.

Vplyv hormónov na pohlavné dozrievanie je jedným z faktorov zmeny, ale pridáva sa k nim aj samotné pozorovanie adolescenta zmien na jeho tele či komentáre a odlišnosti v prístupe okolia k dospievajúcemu jedincovi. Keďže zovňajšok je súčasťou identity človeka, zvykne byť takáto zmena intenzívne prežívaná. Môže byť spojovaná s pocitmi pýchy, ale rovnako aj sa môže niesť v znamení nižšej sebaistoty. Subjektívne vnímanie tejto premeny závisí na vlastnej predstave o atraktivite, vyspelosti jedinca, ale aj štandardami nastavenými spoločnosťou, v ktorej sa daný adolescent pohybuje (Vágnerová, 2021).

1.2.2 Kognitívne zmeny

Adolescencia sa vyznačuje aj zmenou v kognitívnych procesoch. Predovšetkým je rozvíjané abstraktné myslenie a schopnosť riešenia problémov v dôsledku dozrievania

prefrontálneho kortexu (Spear, 2000). Od rannej až do neskorej adolescencie dochádza k rozvoju metakognitívnej a reprezentatívnej kapacity. Adolescenti sú schopní simultánne porovnávať niekoľko odlišných perspektív a atribútov. Ich pohľad na svet je viac diferencovaný, vrátane toho ako vidia samých seba a ostatných (Moretti, & Peled, 2004). Zlepšuje sa aj ich schopnosť uvažovať o aktuálnych možnostiach riešenia problémov, kde zároveň vnímajú svoju kompetenciu. Tá prispieva k pocitom autonómie a vlastnej hodnoty (Macek, 2003). Narastajúca zrelosť frontálneho kortexu napomáha zvládať sociálne výzvy, stávajúce sa bežnou súčasťou sveta dospelých. Tieto zmeny zvyšujú ochotu riskovať, citlivosť voči odmene a významnosť sociálneho statusu. Ide o zložky, ktoré sú všetky potrebné k skúmaniu nových prostredí a budovanie vzťahov mimo rodinu (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019).

Elkind (1967) tvrdí, že kognitívne zmeny v tejto vývojovej etape vedú k egocentrizmu, kedy nadobúdajú dospelí pocit, že práve oni sú centrum pozornosti každého naokolo spolu s presvedčením, že tento ich prežitok je úplne jedinečný a výnimočný práve nich. S pokračujúcim vývojom tento fenomén vymizne, nakoľko dospelí si uvedomí, že pre ostatných nie je natoľko zaujímavý, aby mu venovali nadmernú pozornosť. Aj táto premena je jedným zo znakov rastúcej kognitívnej zrelosti.

Všetky popísané zmeny majú adaptívnu funkciu, ale u niektorých jedincov môžu znamenať aj väčšiu zraniteľnosť voči niektorým druhom psychopatológie, predovšetkým voči depresii či úzkosti. Vývojová plasticita so sebou prináša mnoho výhod, ale vyznačuje sa vnímavosťou na adaptívne aspekty, ale aj zraniteľnosťou voči toxickým skúsenostiam ako sú antisociálne vzťahy či vystavovanie sa drogám alebo násiliu (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019). Nástup puberty teda môže znamenať aj odlišnú citlivosť k rôznym formám stresu. Stresové situácie, s ktorými sa adolescenti musia vyrovnávať môžu ovplyvniť ich ďalší vývoj smerom k dospelosti (Vágnerová, 2021).

1.2.3 Emocionálne premeny

Macek (2003) upozorňuje, že adolescencia je z hľadiska emocionálneho vývoja pomerne dlhé obdobie a prejavy emócií v jednotlivých obdobiach sú odlišné. Vo všeobecnosti sa však toto obdobie nesie v znamení emočnej lability, dráždivosti spojenej s precitlivenými reakciami aj na bežné podnety. Reakcie dospelých sú skôr krátkodobé a premenlivé. Postupným prechodom cez obdobie adolescencie by sa jedinci mali naučiť

ako regulovať svoje emócie bez pomoci rodiča a byť tak pripravení na autonómne zvládanie afektívnych stavov v dospelosti (Casey, 2015)

Charakteristická je ďalej nechť k zdieľaniu svojich citov s okolím. Dôvodom môže byť vlastná neistota vo svojich pocitoch a obava z nepochopenia či výsmechu okolím. Tieto výkyvy sú spôsobené predovšetkým hormonálnymi procesmi. Emočná labilita sa spája aj s výkyvmi v sebahodnotení. Prejavuje sa ako precitlivosť na reakcie iných ľudí, ktoré zvyknú byť často nesprávne interpretované. Vzťahovosť sa tiež chápe ako prejav neistoty v oblasti vlastnej identity (Vágnerová, 2021).

Adolescencia je významnou etapou aj z hľadiska vývoja emočnej regulácie. K jej rozvoju dochádza hlavne v sociálnom kontexte a je významná pri formovaní a udržiavaní vzťahov s jedincami vo svojom sociálnom prostredí. Dospievajúci si uvedomujú, že ak chcú byť okolím prijatí a akceptovaní musia byť schopní svoje afektívne stavy regulovať (Adams, & Beronsky, 2006).

Jedinci, ktorí nenadobudnú schopnosti vysporiadať sa so záťažami adolescentného života, môžu byť následne aj v období dospelosti náchylnejší k rôznym druhom psychopatológie či k iným ťažkostiam ako užívanie drog či strata funkčných vzťahov. Preto je dôležité klásť väčší dôraz na rozvoj pozitívneho emocionálneho well-beingu dospievajúcich, a to nie len základnou podporou zdravého emočného rozvoja, ale aj formou vzdelávania o protektívnych faktoroch ako sú kvalitné priateľstvá, schopnosť kooperovať, redukcia materializmu, humor či pozitivita (Valiant, 2000, citované v Adams, & Beronsky, 2006).

1.2.4 Psychosociálne zmeny

Dospievanie predstavuje vstup do novej psychosociálnej sféry života. Rastúca samostatnosť, rozširovanie sociálnych vzťahov je jedna z kľúčových rolí dospievania aj z dôvodu nadobudnutia schopnosti prevziať ďalšie základné rodičovské a manželské role (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Je bežné, že množstvo času stráveného s rodičmi klesá, zatiaľ čo doba trávená s rovesníkmi narastá. Výsledky štúdie vykazujú 21 % pokles času stráveného s rodinou a zároveň rastúcu mieru hľadania podpory a intimity u rovesníkov (Larson et al., 1996). Tieto vzťahy dodávajú pocit istoty, ktorý adolescenti zároveň strácajú vplyvom postupného osamostatňovania sa od rodiny.

Pre adolescentov prichádzajú na scénu aj ďalšie nové sociálne role. Približne vo veku 14–15 rokov prichádzajú na trh práce a začínajú so svojím prvým pracovným úväzkom (Entwisle et al., 2000). So vstupom na trh práce sa spája aj voľba povolania a s ním spojené potrebné vzdelávanie. Tento proces sa spája s veľkou mierou neistoty, keďže voľba je realizovaná v čase kedy sám adolescent nemá vyhradené jeho vlastnosti, záujmy. Je typické, že dochádza k častej zmene svojho rozhodnutia (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Profesná príprava predstavuje fázu špecifikácie prípravy na život v spoločnosti. Ak splňa záujmy adolescenta môže slúžiť aj ako prostriedok seberealizácie (Vágnerová, 2021).

Prvé romantické vzťahy a „randenie“ začínajú zvyčajne už v prvých fázach dospievania – približne okolo 13 rokov u dievčat a 14 rokov u chlapcov. Platí však, že až v neskorších fázach dospievania nadobúdajú tieto vzťahy skutočnú intimitu a hlboké emočné zapojenie (Furman, & Buhrmester, 1992). Na význame v tomto období naberá aj oblasť sexuality, ktorá je úzko prepojená s hormonálnymi zmenami v tejto fáze (Langmeier, & Krejčířová, 2006).

V dnešnej spoločnosti vo všeobecnosti zaznamenávame posun časovania prechodu do dospelosti najmä z dôvodu sociálneho prostredia, v ktorom adolescenti vyrastajú. Toto prostredie je viac urbanizované, mobilné a globálne prepojené ako kedykoľvek predtým (Sawyer et al., 2018)

1.2.5 Adolescencia a identita

Obdobie dospievania je typické hľadaním vlastnej identity, s ktorým je spojená neistota a pochybnosť o sebe samom, svojich kompetenciách a postavením v spoločnosti (Marcia, 1980). Thorová (2015, s. 286) vysvetľuje identitu alebo sebapojatie ako „zložitý psychologický konštrukt, súbor názorov človeka vzťahovaných k vlastnému ja“. Zaradzuje sem aj sexuálnu orientáciu, profesné zameranie či osobný svetonázor (Thorová, 2015). K identite neodmysliteľne patrí aj hodnotová orientácia, s ktorou sa spája duchovné smerovanie (Langmeier, & Krejčířová, 2006).

Identita sa buduje hlavne na podklade informácii, ktoré o sebe jedinec dostáva či už formou introspekcie alebo skúsenosťami s druhými osobami. Keďže adolescenti už o sebe dokážu uvažovať pomocou abstraktných pojmov, táto schopnosť im umožňuje formovať svoju identitu v abstraktnej integrovanej realistickej podobe (Adams, & Berzonsky, 2006). Vývoj identity je ovplyvnený aj zmenami vlastného tela, novým spôsobom uvažovania či prežívania a aj odlišnými sociálnymi očakávaniami.

Erikson (2015) označuje adolescenciu ako periódu konfliktu medzi identitou a zmätením rolí, kde by koniec tejto životnej etapy mal vyústiť do nájdenia zrelej identity. Presnejšie túto životnú periódu chápe ako rozpor medzi potrebou integrácie seba samého a potrebou vyrovnať sa s nejasnými žiadosťami spoločnosti tak, aby jedinec našiel a akceptoval svoje miesto a hodnotu ako člena spoločnosti, v ktorej sa pohybuje.

Macek (2003) rozpoznáva dve zložky identity a to sociálnu a osobnú zložku. Prvá zložka znamená pocit začlenenia, spolupatričnosti. Zatiaľ čo druhá zložka je chápaná ako sebareflexia, sebahodnotenie a vedomie vlastnej jedinečnosti a ohraničenosti voči druhým.

Platí, že dosahovanie identity je uskutočnené prostredníctvom skúseností a príležitostí, ktoré sa jedincovi dostanú od sociálneho prostredia a kultúry. Formovanie identity je členitý proces, ktorý vyžaduje odpovede na otázku „Kto som?“ až po znalosť vlastného miesta v spoločenstve a smeru svojho života (Macek, 2003).

1.3 Stredná a neskorá adolescencia

Macek (2003, s. 47) myslenie v tomto období definuje ako „menej absolútne a viac realívne, vzťahové a sebarefektujúce“. Myšlienkové operácie sú stále viac závislé na konkrétnych znalostiach, skúsenostiach a situáciách. S postupom času dochádza k uvedomeniu potenciálnych rizík, zvažovanie dopadov svojich rozhodnutí a inklinovanie k prediskutovaniu riešenia s autoritami či odborníkmi. Jedinci v pokročilých fázach dospievania sa myslením stále viac podobajú dospelým, nie len v dôsledku používania logických argumentov, ale aj na základe prikladania významu prežitkom, vzťahom a skúsenostiam.

Fáza strednej adolescencie je spojená s bojom proti autoritám, predovšetkým rodičom, nakoľko sa dospievajúci usilujú o zbavenie sa závislosti na nich. V tomto období má veľký vplyv na adolescentov jeho partia kamarátov. K istej premene dochádza až neskorej adolescencii, kedy je zaznamenané aj upokojenie rodinných vzťahov. Dospievajúci sa s rodičmi neháda, kritizuje ich v oveľa menšej miere a vecnejším spôsobom. Rodičia slúžia ako model možného spôsobu vykonávania role dospelého, ktorý ich potomka v ďalšej životnej etape môže očakávať. Taktiež dochádza k poklesu vplyvu rovesníckej skupiny, znižuje sa závislosť na nej a adolescenti sa spoliehajú viac na svoj úsudok a názor. Dokážu vyjadriť svoj prípadný nesúhlas a konflikty vedia riešiť zrelým spôsobom (Adams, & Berzonsky, 2006).

Neskoršie fázy adolescencie sa vyznačujú stabilnejším emočným prežívaním zapríčineným hormonálnou vyrovnanosťou, adaptáciou organizmu na pohlavnú dospelosť a zlepšenie seberegulácie (Vágnerová, 2012). Vyznačujú sa ďalej väčšou extravertovanosťou, menšou impulzivitou, emocionálnou dráždivosťou a vyššou stálosťou (Kon, 1986 citované v Macek, 2003). V strednej adolescencii naberajú na význame emócie spojené s erotickou sférou života, estetické city a aj mravné cítenie. Macek (2003) ho označuje aj za obdobie „prvého vytriezvenia“, ktoré človek prežije pri strete s každodennou realitou.

V tomto období dochádza ďalej aj k zmene sociálneho očakávania. Adolescent je čoraz viac akceptovaný ako dospelý, s čím sa spája aj očakávané správanie a zodpovednosť. Od 18 rokov je jedinec plnoletý a nadobúda právomoci, čím smeruje k ešte väčšej slobode ako doteraz. Za dôležitý medzník neskorej fázy dospievania je považované ukončenie profesnej prípravy, po ktorej prichádza zväčša nástup do práce alebo pokračovanie v štúdiu. S týmto aspektom sa spája dosiahnutie alebo priblíženie finančnej nezávislosti (Vágnerová, 2021).

Z hľadiska vývoja identity v strednej adolescencii je podstatné akceptovanie rovesníkmi, či už ide o vzťahy priateľské alebo partnerské. Ak dospievajúcim jedincom nedôjde k nadobudnutiu pocitu akceptácie rodičmi, rovesníkmi či inými skupinami, ktorých je členom, prežíva pocit odcudzenia (Macek, 2003). Naopak jedinci s jasne ohraničenou identitou sú rezistentnejší voči tlakom vonkajšieho prostredia, nakoľko nechcú konať v rozpore so svojimi presvedčeniami (Gullota et al., 1999). Marcia (1980) označuje toto obdobie adolescencie za fázu kedy dochádza k aktívnemu a nezávislému hľadaniu. Ide o moment spojený s najväčším obdobím neistoty, ktorá však nemusí mať nutne zlý vplyv. Naopak môže jedinca prinútiť uvažovať o viacerých alternatívach a zvoliť tú, ktorá je pre neho najpriateľnejšia. Pri procese sebavymedzovania je však typické skúšanie rôznych možností, hraníc a často dochádza aj k extrémnemu konaniu (Vágnerová, 2021). Stav dosiahnutia resp. vykonávania identity, charakteristický objavovaním a prijímaním záväzkov, popisuje Macek (2003) ako proces typický pre záverečnú fázu dospievania.

Vonkajší vzhľad tela je dôležitou súčasťou identity aj v tejto fáze dospievania, pričom ku koncu obdobia dochádza k rastúcej spokojnosti so svojim telom. Fyzická atraktivita môže byť významnou časťou sebavedomia jedinca (Ge, & Conger, 1999).

2 VZŤAHOVÁ VÄZBA

V druhej kapitole popíšeme vývoj a základy teórie vzťahovej väzby (attachment), nakoľko ide koncept, ktorý je vo významnom vzťahu k ostatným premenným skúmaným v tejto diplomovej práci. Na úvod kapitoly budú predstavené teoretické základy citovej väzby. Ďalej uvidíme význam a fungovanie vzťahovej väzby v živote človeka. Záver kapitoly bude orientovaný na rolu attachmentu v období dospievania. Ekvivalent pojmu vzťahová väzba je attachment, ktorý budeme naprieč prácou používať.

V tejto práci používame prevažne termín teória vzťahovej väzby, no v odbornej literatúre sú zaužívané aj iné synonymá, ako napríklad teória attachmentu či teória citovej väzby. Kľúčový pojem attachment, ktorý je s touto teóriou spojený, sa v jednotlivých zdrojoch uvádza aj pod termínmi ako príľnutie, pripútanie alebo primknutie (Lečbych, 2016).

2.1 Základy teórie vzťahovej väzby

Teória vzťahovej väzby je všeobecne uznávaná teória medzil'udských vzťahov a je zároveň považovaná za jeden z najvýznamnejších konceptov v psychológii (Finkel, & Simpson, 2015). Za jej vznik sa zaslúžil britský psychoanalytici. Bowlby, ktorý sa pôvodne venoval pozorovaniu správania a prežívania novorodencov po ich odlúčení od svojich rodičov (Fraley, 2018).

Bowlby (2010, s. 160) definuje attachment ako „stále emočné puto charakterizované potrebou vyhľadávať a udržiavať blízkosť s určitou osobou a to hlavne v stresových situáciách“. Vytvára sa k primárnej vzťahovej osobe, ktorou býva v našich kultúrnych podmienkach zväčša matka (Kulísek, 2000).

Pojem vzťahová osoba tvorí základy teórie vzťahovej väzby a nesie špeciálny význam, pričom nejde len o nejakú blízkú osobu, ale je reč o špecifickej osobe, na ktorú sa jedinec v prípade potreby ochrany a podpory obráti (Mikulincer, & Shaver, 2016). V prítomnosti vzťahovej figúry sa jedinec – v prípade zdravo formovanej citovej väzby – cíti neohrozené a bezpečne (Bowlby, 2010).

Bowlby (2010) ďalej upozorňuje, že neexistuje iba jedna vzťahová osoba, ale dieťa si postupne buduje hierarchiu vzťahových osôb. Hierarchia je vytvorená na základe skúsenosti jedinca s tým, ako je o neho v stresových situáciách postarané.

Ak však nastane situácia, že primárna vzťahová figúra nie je dostupná, jedinec sa snaží nájsť sekundárnu vzťahovú osobu (Lečbych, 2016). Platí, že počet sekundárnych väzbových osôb nie je presne stanovený, a teda môže byť u každého jedinca rozdielny (Brisch, 2011).

Vytvorenie príľnutia je označované za vrodennú tendenciu, ktorá má ochrannú funkciu a prispieva tak k vyššej šanci na prežitie a zdravý vývoj daného jedinca. Ten sa po narodení o seba ešte nedokáže postarať a je tak závislý na inej osobe (Bowlby, 2010). Takýto vzťah sa vytvára na základe bazálnej dôvery alebo nedôvery medzi danými jedincami. Zároveň je významný pre budovanie komplexných vzťahov v ďalších etapách života človeka (Lečbych, 2016).

Druhou významnou osobou v oblasti teórie vzťahovej väzby je Ainsworthová. Ainsworthová sa zaslúžila nielen o empirické overovanie základných poznatkov teórie, ale taktiež pomohla rozšíriť samotnú myšlienku o niekoľko vlastných konceptov (Parkes et al., 2006).

Na základe výskumov Ainsworthovej so Solomonovou a kolegami (1970) venovaných primárnym vzťahom medzi dieťaťom a vzťahovou osobou, sa v 90. rokoch 20. storočia táto teória rozvinula na univerzálny interpretačný rámec dospeljej vzťahovosti (Hazan, & Shaver, 1990).

2.2 Podstata a fungovanie vzťahovej väzby

Bowlby (2010) hovorí o takzvanom vrodennom väzbovom systéme, ktorého základnou funkciou je ochrana. Aktivuje sa v nebezpečných či stresových situáciách a spúšťa radu afektívnych reakcií za účelom regulovať vnímané ohrozenie (Mikulincer et al., 2002).

Ohrozujúce podnety pobúdajú jedinca aj k hľadaniu opory u vzťahovej osoby. K deaktivácií dochádza v momente, kedy boli signály vyslyšané a ako odpoveď bola poskytnutá adekvátna reakcia (napr. ochrana či emočná podpora) (Mikulincer, & Shaver, 2016).

Ak však k podpore nedochádza alebo je nedostatočná, tak jedinec prežíva pocity úzkosti a snaží sa o opätovné naviazanie blízkosti s vzťahovou figúrou. Tieto pocity môžu prejsť aj do prejavov hnevu a ovplyvniť celú radu vonkajších, ale aj vnútorných procesov (Bowlby, 2010). Takýto stav je spojený s aktiváciou sekundárnych stratégií, ktoré nesú názov hyperaktivácia a deaktivácia (Mikulincer, & Shaver, 2016).

Hyperaktivácia reprezentuje aktívne snahy jedinca o získanie pozornosti a ochrany od väzbovej osoby s cieľom dostať sa do jej blízkosti. **Deaktivácia** predstavuje potlačenie väzbových potrieb, kedy sa jedinec usiluje buď o čo najväčšiu nezávislosť, prípadne o obmedzenie akýchkoľvek interakcií spojených s blízkosťou vzťahových figúr. Deaktivácia sa môže manifestovať aj ako prosté ignorovanie negatívnych stavov, ktoré by mohli vyvolať potrebu hľadania väzbovej osoby (Mikulincer, & Shaver, 2016; Richards, & Schat, 2011).

Aby sa osoba stala vzťahovou figúrou musí plniť tri základné funkcie (Mikulincer et al., 2002). Jednak je cieľom udržiavanie blízkosti (proximity seeking), ktorú jedinec vo vzťahovej osobe v situácii ohrozenia vyhľadáva. Ďalej táto figúra plní funkciu takzvaného bezpečného prístavu (safe heaven), pod čím rozumieme schopnosť poskytnúť ochranu, komfort, podporu či úľavu. Po tretie primárna vzťahová osoba plní úlohu takzvanej bezpečnej základne (secure base), ktorá jedincovi umožňuje angažovať sa a nadväzovať ďalšie vzťahy mimo tejto primárnej vzťahovej väzby (Hazan, & Shaver, 1994). V neposlednom rade je potrebné zmieniť, že vďaka poskytnutiu bezpečného prostredia sa naskytuje možnosť v pokoji objavovať a skúmať okolité prostredie (Hazan, & Shaver, 1987). Platí, že väzobný systém je v úzkom prepojení s exploračným systémom (Bowlby, 2010).

Samostatnosť a exploračné správanie je teda výsledkom bezpečnej väzby. Presnejšie povedané, ak väzobný systém práve nie je aktivovaný, jedinec má väčšiu tendenciu skúmať svoje okolie bez potreby spoliehať sa na vzťahovú osobu. Tento proces býva označovaný ako paradox závislosti (dependency paradox), kedy práve funkčné vzťahy predstavujú základ pre funkčné samostatné fungovanie (Feeney, 2007).

Za jeden z kľúčových pojmov k pochopeniu fungovania teórie vzťahovej väzby sú považované vnútorné pracovné modely. Ide o psychické štruktúry, ktoré nielen riadia spracovanie informácií, ale aj regulujú emócie. Sú vytvorené a uložené vo forme vnútorných reprezentácií sveta a významných osôb, vrátane seba. Zásadný vplyv na ich utváranie má emočná dostupnosť a miera vnímanosti vzťahovej osoby voči potrebám jednotlivca

(Bretherton, 1985). Vnútorne pracovné modely sú formované pre každú vzťahovú osobu zvlášť a sú kľúčové v smere riadenia väzbového správania (Brisch, 2011). Časom sú tieto schémy zovšeobecňované a taktiež slúžia k predpovedaniu a interpretovaniu správania iných (Main et al., 1985 citované v Collins, 1996).

Vnútorne pracovné modely významne ovplyvňujú vzorce prežívania vzťahov so vzťahovými osobami počas života (Bowlby, 2010). Vykazujú určitú stabilitu, čo však neznamená, že sú fixné a nemenné. Menia sa vplyvom nových vzťahových zážitkov a fungujú prevažne na nevedomej úrovni (Štefánková, 2005). Generalizované pracovné modely sú známe aj pod označením štýl vzťahovej väzby (Yip et al., 2018). Oblasť štýlom vzťahovej väzby sa bude venovať nasledujúca podkapitola.

2.3 Štýly vzťahovej väzby

Ainsworthová (1970) sa spolu s kolegami venovala určeniu kvality citového príľnutia. Na základe svojich pozorovaní vybudovala Test neznámej situácie, ktorý vo svojej podstate skúma aj vyššie spomenuté funkcie primárnej vzťahovej osoby. Jej hlavným príspevkom do teórie vzťahovej väzby však boli tri základné štýly vzťahovej väzby vychádzajúce z Bowlbyho konceptu vnútorných pracovných modelov. Boli sformulované z výsledkov pozorovania a rozdelené na tri základné typy väzby: bezpečnú (istú), úzkostnú, a vyhýbavú. Na základe ďalších pozorovaní a výskumov bol Mainovou a Solomonovou (1990) identifikovaný štvrtý typ väzby s názvom dezorganizovaná väzba.

Typ vzťahovej väzby identifikuje individuálne rozdiely vo vzťahovom systéme. Ide o vzorec tvorený očakávaniami, potrebami, emóciami a správaním, ktorý je výsledkom jednak histórie väzbových zážitkov v prvotných vzťahoch s primárnou figúrou, ale v priebehu života sa mení vplyvom ostatných významných vzťahov. Štýl vzťahovej väzby daného jedinca predstavuje jeho vnútorne pracovné modely a tradičné fungovanie jeho väzobného systému v určitom vzťahu alebo naprieč jednotlivými vzťahmi (Mikulincer & Shaver, 2016).

V podstate sú však identifikované dva základné typy vzťahovej väzby: istý a neistý (Kulísek, 2000). Kategória neistej väzby bola spočiatku rozdelená do dvoch základných skupín, neskôr však pribudla aj tretia skupina. Nedávno bol do typológie zaradený štvrtý druh väzby. Jednotlivé typy vzťahovej väzby môžu byť vymedzené nasledovne:

Istý typ (secure) – jedinci s týmto typom vzťahovej väzby považujú vzťahovú osobu za istú základňu, na ktorú sa v prípade núdze môžu obrátiť (Lečbych 2016). V bežnom živote sú schopní regulovať svoje prežívanie a súčasne disponujú schopnosťou zrkadliť správanie a afekt iných ľudí. Ďalej sú odolnejší, stres sa u nich objavuje v menšom množstve a v prípade potreby sa, na rozdiel od ostatných typov väzby, nebránia psychologickéj starostlivosti.

Úzkostný (nadmerne zaujatý) typ (preoccupied) – títo jedinci sa k vzťahovej figúre správajú ambivalentne. Na jednej strane vyhľadávajú jej blízkosť, no súčasne ju odmietajú. Bývajú ľahko zahltení emóciami, úzkostní či závislí. Pretrváva aj ich negatívny prístup k vzťahovej osobe (Lečbych, & Pospíšilíková, 2012).

Vyhýbavý (dištancovaný) typ (dismissing avoidant) – jednotlivci s týmto typom väzby dokážu používať obranné mechanizmy adaptívnym spôsobom (Fraley, 2018). Ďalej je typické dištancovanie sa od intímnych vzťahov a celkové zľahčovanie ich významu v živote človeka. Jedinci inklinujú k emočnej otupenosti, chladu a vyhýbajú sa afektom. (Lečbych, & Pospíšilíková, 2012).

Bázlivo vyhýbavý typ (dezorganizovaný) (deorganized) – druh väzby popísaný Mainovou a Solomonovou (1990) predstavuje zmes vyhýbavého a ambivalentného správania. Medzi typické prejavy jedincov s dezorganizovaným typom príľnutia patria navzájom sa vylučujúce prvky správania. Dochádza k náhlym obmenám afiliatívnych a vyhýbavých prvkov voči vzťahovej figúre. Lečbych (2016) označuje tento typ väzby za značný predpoklad duševných porúch.

Výsledky ďalších výskumov však ukázali, že táto typológia nie je dostatočujúca a nedokáže pokryť variabilitu vzťahovej väzby. Začal sa presadzovať pohľad na typ a organizáciu citového príľnutia ako na spojité dvojdimenzionálny priestor, kde sú spomínané typy vzťahovej väzby chápané ako jednotlivé oblasti (Mikulincer, & Shaver, 2015).

Dvoma centrálnymi dimenziami v tomto prístupe sú úzkostnosť a vyhýbavosť. Pod vzťahovou úzkostnosťou sa rozumie obava z odmietnutia, oddelenia či opustenia. Je typická túžbou po blízkosti a ochrane, ale zároveň je s ňou spojený strach o dostupnosť vzťahovej osoby a o vlastnú hodnotu. Na druhej strane vzťahová vyhýbavosť predstavuje nespokojnosť v blízkych vzťahoch či momentoch vyvolávajúcich závislosť na inej osobe. Vyznačuje sa vyhýbaním sa intimite, závislosti či prejavovaniu emócií. Okrem toho do nej spadá nedôvera

jedinca v prospešné konanie ostatných ľudí. Tento postoj tak vedie k uprednostneniu vlastnej samostatnosti a emočného dištancovania od druhých (Lečbych, 2016).

Bartholomewová a Horowitz (1991) interpretovali tieto dimenzie na pozadí Bowlbyho terminológie o vnútorných pracovných modeloch seba a ostatných. Podľa nich by mala byť dimenzia úzkostnosti chápaná ako model seba (pozitívny verzus negatívny) a dimenzia vyhýbavosti je reprezentantom modelu ostatných (pozitívny verzus negatívny). Tvrdili, že kombinácia spomínaných dimenzií umožňuje definovanie štyroch vzorcov vzťahovej väzby v dvojdimenzionálnom priestore. Fraley (2018) považuje za hlavný prínos využitia dimenzionálneho prístupu lepšiu možnosť zachytiť dynamiku jednotlivých štýlov.

2.4 Vzťahová väzba v adolescencii

Platí, že počas obdobia adolescencie jedinci väčšinou trávajú čoraz menej času so svojimi rodičmi a naopak v jeho väčšine sú obklopení svojimi rovesníkmi. Funkcia rodičov vo väzbovej hierarchii však v tomto období úplne nemizne, ale typicky dochádza k premene jej pozície a funkcie (Zeifman, & Hazan, 2008).

Počas dospievania sa vzťahovou figúrou môže stať väčšie množstvo vzťahových partnerov vrátane súrodencov, príbuzných, kolegov, učiteľov či romantických partnerov. Ako bolo spomenuté už vyššie, tieto osoby postupne formujú hierarchiu vzťahových osôb (Mikulincer, & Shaver, 2016). Bowlby (2012) dodáva, že v tomto období je prirodzené formovanie citovej väzby aj k skupinám (pracovná, náboženská, politická) či inštitúciám – napr. škola.

Zeifman a Hazan (2008) tvrdia, že adolescentné a dospelé romantické vzťahy, ktoré sa formujú do väzbových vzťahov, prechádzajú cez rovnaké štádia ako pri formovaní väzby medzi novorodencom a rodičom. Napriek tomu však existuje niekoľko rozdielov vo fungovaní vzťahovej väzby v rannom detstve a v dospievaní. Jedným z rozdielov medzi väzbovými vzťahmi u novorodencov a dospievajúcimi je, že jedincom už nie je vyhľadávaná fyzická blízkosť starajúcej sa osoby, ale uplatňuje sa aktivácia vnútorného pracovného modelu, ktorý je postavený na mentálnej reprezentácii vzťahu s vzťahovou osobou. Jej vyhľadávanie sa v tomto období realizuje predovšetkým na mentálnej úrovni. Táto schopnosť umožňuje jedincom pracovať s pocitmi ohrozenia viac nezávisle. Hovoríme o intrapsychickej aktivácii väzobného systému, ktorá môže prebiehať na vedomej alebo nevedomej úrovni (Mikulincer, & Shaver, 2016). Za ďalší z rozdielov môžeme označiť

funkciu citovej väzby, ktorá prechádza od zaistenia prežitia v detstve do poskytovania bezpečného emočného útočiska rodičmi. Vďaka tomuto základu môže dospelávajúci preskúmať mnoho emočných stavov aj v rámci snahy o postupné osamostatnenie sa (Allen, & Miga, 2010).

Vo všeobecnosti je však fungovanie systému vzťahovej väzby založené na rovnakom princípe ako v detstve – dospelávajúci potrebuje mať vytvorenú istú reprezentáciu citovej väzby, aby mohlo dôjsť k objavovaniu vonkajšieho sveta. Takto stavaná forma citovej väzby slúži ako prevencia rizikového správania (Mikulincer, & Shaver, 2016).

Štúdia ukazuje, že vzťahová väzba rodič – dieťa má preukázateľné efekty na kognitívne, sociálne a emočné fungovanie dospelávajúceho. Isté pripútanie je menej spojované s rizikovým správaním, nižšiu mierou psychických ťažkostí a lepšími sociálnymi schopnosťami a copingovými stratégiami (Moretti, & Peled, 2004). Bezpečne pripútaní jedinci v porovnaní s neiste pripútanými jedincami disponujú pozitívnymi vzťahmi a nižším počtom konfliktov či už v rámci rodiny, ale aj v okruhu rovesníkov (Ducharme et al., 2002; Papin, & Roggman, 1992).

Výsledky výskumných štúdií klinickej populácie ukazujú, že neistá vzťahová väzba je viazaná na suicidalitu, užívanie drog či agresívne a delikventné správanie (Lessard, 1994; Morretti et al., 2004) a taktiež je viazaná na neadaptívne zvládacie stratégie, medzi ktoré patrí napríklad vyhýbavý coping (Viková, & Bajgarová, 2021; Lopez et al., 2001).

Záverom je dôležité podotknúť, že úspešné zvládnutie dospelovania nespočíva v striktnom odpojení sa od rodičov, ale naopak zdravý prechod k autonómii a dospelosti je facilitovaný istou vzťahovou väzbou a emočným spojením s rodičmi (Ryan, & Lynch, 1989).

2.5 Vzťahová väzba k matke

Vo väčšine štúdií orientovaných na výskum attachmentu bola pozornosť sústredená predovšetkým na vzťahovú väzbu adolescentov k matke alebo k rodičom ako jednotke, než na analýzu attachmentu k rodičom ako dvom samostatným osobám (Paikoff, & Brooks-Gunn, 1991). Aj z tohto dôvodu je pre túto diplomovú prácu kľúčové preskúmať iba vzťahovú väzbu k matke.

Zistenie, že vzťahová väzba dieťaťa k matke a k otcovi môže byť odlišná vychádzalo už z výskumných záverov Ainsworthovej (Ainsworth, & Bell Stayton, 1974 in Paikoff, &

Brooks-Gunn, 1991). Matky a otcovia môžu interagovať s dieťaťom rôzne a taktiež sa môže líšiť miera v akej sú vnímavý k jeho potrebám. Vo výsledku tak dieťa môže disponovať odlišným typom attachmentu k rodičom (Fox et al., 1991). Je teda možné, že dieťa môže mať istý typ vzťahovej väzby k jednému rodičovi či opatrovateľovi a neistý k druhému opatrovateľovi.

Existujú však aj štúdie, v ktorých boli adolescenti požiadaní o popis vzťahovej väzby k matke a k otcovi. Výsledky neukázali žiadne systematické rozdiely v kvalite vzťahovej väzby k matke v porovnaní s otcom (Lapsley et al., 1990; McCoemick & Kennedy, 1994). Iné štúdie však opäť poukázali na značné rozdiely vo vzťahovej väzbe respondentov k týmto dvom významným vzťahovým figúram. Vzťahová väzba adolescentov k matke bola vo všeobecnosti kvalitnejšia ako väzba dospievajúcich k otcovi (Paterson et al., 1994). Je teda dôležité vnímať vzťahy matka-dieťa a otec-dieťa ako súvisiace, no zároveň samostatné odlišné vzťahy (Buist et al., 2002).

Z výsledkov výskumu Buista a kolektívu (2002) vyplýva, že kvalita vzťahovej väzby sa mení počas dospievania a tieto zmeny sú ovplyvnené jednak pohlavím adolescenta, ale aj pohlavím vzťahovej figúry. Výsledky ukázali, že priemerná zmena v kvalite attachmentu k matke sa javila ako nelineárna u chlapcov, zatiaľ čo u dievčat priemerná úroveň vzťahovej väzby k matke vykazovala lineárny pokles. Autori upozorňujú, že pri skúmaní kvality attachmentu je teda dôležité brať ohľad jednak na pohlavie dieťaťa, ale aj na pohlavie vzťahovej figúry, nakoľko vývojové vzorce sú odlišné naprieč pohlavím a dyádou.

3 COPING

Vzhľadom k tomu, že medzi skúmané premenné, ktorými sa zaoberá táto práca patrí aj coping, resp. v preklade zvládanie, bude sa táto kapitola teoretickej časti venovať vysvetleniu tohto termínu a funkcii, ktorú zastáva v živote človeka. V priebehu kapitoly budú predstavené najvýznamnejšie ponímania copingových stratégií. Na záver bude vysvetlená úloha copingu vo vývojovom období adolescencia.

3.1 Coping

Termín coping môžeme preložiť ako zvládanie, v odbornej literatúre sa však bežne stretávame s jeho pôvodným anglickým názvom (Křivohlavý, 2001). Ide o proces, ktorý sa aktivuje v prípade potreby jedinca reagovať na pôsobiace stresory (Paulík, 2017).

Coping v sebe obsahuje iba zvládanie kognitívne zhodnotenej záťaže a teda automatické fyziologické adaptačné mechanizmy už presahujú rámec pojmu coping. (Dewe et al., 2010). Práve vedomý a dobrovoľný aspekt tohto procesu je jeho hlavnou odlišnosťou ako od automatických systémov, tak od obranných mechanizmov (Algorani, 2023; Paulík, 2017).

Tento fenomén môžeme chápať ako komplex protektívnych faktorov, ktoré človeku pomáhajú prekonať náročné situácie. Hlavnú rolu zastupujú v tomto procese vnútorné faktory, osobnosť, vrodene dispozície, skúsenosti či znalosti ktoré jedinec načerpal v priebehu zvládania stresových situácií v minulosti. Osobnostné charakteristiky sa v stresových podmienkach premietajú do vyrovnávajúcich procesov a významne vplyvajú na výber zvládacej stratégie (Pelcák, 2014).

Paulík (2017) upozorňuje na dôležitosť rozlišovania medzi termínmi adaptácia a coping. Adaptácia sa viaže k zvládaniu záťaže samej o sebe. Zatiaľ čo pojem coping je aplikovaný „v prípadoch kedy je záťaž vzhľadom k odolnosti osobnosti nadlimitná alebo podlimitná a je teda potrebné vyvinúť zvýšené úsilie k vyrovnaniu sa s ňou“ (Paulík, s. 390, 2017). Coping teda reprezentuje zvládanie náročných či stresových udalostí. Lazarus a Folkmanová (1984) dodávajú, že coping môžeme chápať aj ako behaviorálnu, kognitívnu či sociálnu reakciu jedinca pri zvládaní vnútorných alebo vonkajších tlakoch plynúcich z interakcie medzi osobnosťou a prostredím.

Coping je potrebné brať ako dynamický proces kedy dochádza k transakciám medzi človekom a stresovou situáciou. Na jednej strane teda vnímame osobu, ktorá disponuje určitými možnosťami, zdrojmi či hodnotami a na druhej strane je potom prostredie, ktoré kladie na človeka určité nároky a pôsobí radou rôznych vplyvov. V priebehu vyrovnávania sa so záťažovou situáciou dochádza k aktivitám z jednej aj druhej strany (Křivohlavý, 2001).

3.2 Copingové stratégie

Copingové stratégie sú priamym prostriedkom, ktoré človek využíva za účelom vyrovnania sa s náročnou či záťažovou situáciou. Ide o pomerne stabilné, habituálne vzorce poznávania, správania a prežívania, ktoré človek aplikuje za účelom prispôbiť sa pociťovanej záťaži. Je dôležité podotknúť, že táto forma práce s nastávajúcimi okolnosťami nemusí byť vždy zdravá a efektívna, ale môže ísť aj o maladaptívne a škodlivé vzorce správania a konania. Voľba copingových stratégií súvisí ďalej aj s rysmi osobnosti, kultúrou či pohlavím (Paulík, 2017).

Kontextuálny model zvládacích stratégií, ktorý prevláda vo výskumnej sfére copingu, tvrdí, že neexistuje všeobecné pravidlo, ktoré by hovorilo o rozdelení copingových stratégií na jednoznačne dobré alebo zlé. Účinnosť danej stratégie závisí aj od konkrétnych okolností a kontextu, ale aj osobnosti daného jedinca. Okrem toho kontext je dynamický, čo znamená, že stratégia, ktorá je označená za efektívnu v momente situácie, nemusí byť efektívna s istým časovým odstupom. Vyhodnotenie situácie ako stresovej je považované za kľúčové, nakoľko v tom momente dochádza k mobilizácii snahy osoby vyrovať sa s pôsobiacim stresorom (Baštecká, & Mach 2015; Lazarus, & Folkmanová, 1984). Lazarus (1993 citované v Paulík, 2017) zhrňuje, že niektoré stratégie sú pevnejšie a sú uplatňované naprieč rôznymi okolnosťami, zatiaľ čo existujú aj formy stratégií, ktoré sa menia podľa danej situácie.

Lazarus (1991) prišiel s návrhom rozdelenia copingových stratégií do dvoch kategórií:

- **coping orientovaný na problém**, kde jedinec aktívne vyvíja úsilie za účelom zmeniť situáciu k lepšiemu formou úpravy okolností alebo vlastného správania. Dochádza teda k zmene aktuálnej situácie na úrovni človek – prostredie. V praktickej rovine tak dochádza k snahe získať informácie o tom ako môže zmeniť svoje správanie,

zasiahnúť do prostredia či získať potrebné informácie od iných osôb (Paulík, 2017). Príkladom je vytvorenie akčného plánu či zameranie sa na ďalšie kroky postupu.

- **coping orientovaný na emócie**, kedy sa človek snaží dostať pod kontrolu svoje emócie takým spôsobom, aby nedošlo k porušeniu jeho integrity ani vzťahov s druhými. Tento druh copingu prebieha hlavne na intrapsychickej úrovni myslenia a prejavuje sa reguláciou svojich emočných odpovedí. Konkrétnejšie môže ísť napríklad o zmenu myslenia, názoru na to, čo sa odohráva, prípadne, že jedinec dá okolnostiam iný význam (Paulík, 2017). Dochádza tu k reštrukturalizácii, pri ktorej sa nemení aktuálna situácia ale mení sa jej vnímanie a tým aj emocionálna reakcia. Príkladom sú aktivity na rozptýlenie, užívanie alkoholu, drog, hľadanie emocionálnej podpory (Folkman, & Moskowitz, 2004).

Folkmanová (1997) rozšírila toto základne rozdelenie zvládacích stratégií o novú kategóriu s názvom **coping zameraný na význam**, ktorý je formovaný základnými hodnotami a presvedčeniami, ktoré povzbudzujú jedinca pri vyrovnávaní sa s náročnou situáciou. K aplikácií tejto stratégie dochádza v momente kedy jedinec vyhodnotí, že nie je možné dospieť k uspokojivému záveru vyššie spomínanými stratégiami.

Napriec odbornou literatúrou existuje veľké množstvo rôznych rozdelení copingových stratégií. Platí však, že ich väčšina sa dá zaradiť do tohto základného rozdelenia. Často sa do členenia copingových stratégií pridáva aj sociálny coping. Kategorické rozdelenie síce napomáha k syntéze jednotlivých výskumných zistení, no Folkmanová a Moskowitz (2004) však upozorňujú na riziko prehliadnutia dôležitých rozdielov v rámci kategórií.

Platí však, že copingové snahy nemusia vždy viesť k zníženiu hladiny stresu. Občas môže dôjsť aj k situácii, že naše snahy majú úplne opačný efekt. V tomto prípade hovoríme o maladaptívnych reakciách, na ktoré však jedinec v danej situácii môže nahliadať ako na riešenie vhodné (Lazarus, & Folkman, 1984).

Únikové copingové stratégie sú spájané predovšetkým s chabým psychickým zdravím, zatiaľ čo zvládacie stratégie ako vyhľadanie sociálnej či inštrumentálnej podpory alebo na problém orientovaný coping sú občas spojované s pozitívnymi, občas negatívnymi výsledkami vždy závisiac od charakteristiky stresovej situácie. Medzi všeobecne výhodné copingové stratégie môžeme zaradiť stratégiu aktívneho riešenia problému, vyhľadávanie fyzickej opory alebo riadená telesná relaxácia. S negatívnymi výstupmi súvisia copingové

stratégie ako výhybanie, ruminácia sebaobviňovanie či obavy (Folkman, & Moskowitz, 2004).

Dôležité je dodať, že vyššie uvedené rozdelenie predstavuje len istý základ. Ako copingovú stratégiu je možné označiť akékoľvek konanie, prežívanie či myslenie pri prebiehajúcej záťažovej situácii (Baštecká, & Mach, 2015). Schopnosť jedincov prispôbiť coping situačným požiadavkám je známa aj pod pojmom copingová flexibilita, ktorá uprednostňuje systematické užívanie širšieho repertoáru stratégií naprieč rôznymi okolnosťami než rigidné užívanie niekoľkých copingových postupov (Paulík, 2017).

3.3 Coping v adolescencii

Odborná literatúra naznačuje niekoľko významných vývojových zmien, ale aj stabilitu v rozvoji copingu s rastúcim vekom jedinca. Copingové stratégie používané počas detstva či adolescencie sa odlišujú od tých, ktoré sú aplikované u dospelého jedinca. Zmeny vo využívaní copingových stratégií sú zaznamenané najmä v prechode z vývojovej fázy detstva do fázy dospievania. Pri ukončení dospievania a postupného prechodu do mladej dospelosti štúdie výrazné zmeny v aplikácii zvládacích stratégií zmeny nenašli (Compas et al., 1993).

Ako sme už naznačili v kapitole o adolescencii, toto obdobie je pestré z hľadiska fyzických, kognitívnych či psychosociálnych zmien. Na základe týchto vzájomne spätých premien dochádza k výskytu rôznych vekovo špecifických stresorov, ktoré musia byť jedincom prekonané, aby došlo k zvládnutiu tejto vývojovej periódy s relatívnou ľahkosťou (Gelhaar et al., 2007). Z dôvodu širokej variability pôsobiacich stresorov môže byť pre mnohých dospievajúcich náročné zvoliť vhodnú copingovú stratégiu (Heress, 2015). Neefektívne alebo maladaptívne copingové stratégie sú ale spojené s nedostatočným prispôbením sa dospievaniu, vrátane vzniku tendencie k znútorňovaniu problémov (Compas et al., 2001).

Výsledky štúdie označujú štruktúrované riešenie problému za dospievajúcimi najčastejšie využívanú stratégiu pri strete s rôznymi výzvami. Adolescenti ďalej využívajú behaviorálne a kognitívne stratégie (Zimmer-Gembeck, & Skinner, 2010) Rozvíjajú sa stratégie ako pozitívna samomluva a zámerná emočná regulácia. Coping v tejto životnej etape je do veľkej miery sebestačný, nakoľko kognitívne stratégie sú čoraz zrelšie v riadení konania a regulácií emócií pri strete so situačnými nárokmi či požiadavkami.

Compas et al. (1993) dodáva, že neskoršie detstvo až dospelie môžeme označiť za vývojové periódy, kedy dochádza k osvojeniu emočne zameraných stratégií a nárastu ich používania. Pri aplikácii stratégií orientovaných na problém nedochádza k žiadnemu rapídne nárastu, nakoľko ich hlavné osvojenie a využívanie prebehlo v ranom detstve. Dôvodom k tomuto rozdielu môže byť rozvoj schopnosti pozorovania, ktorá umožňuje čoraz lepšie vnímať využívanie jedného alebo druhého typu stratégií u dospelých vzorov. V prípade problémovo orientovaného copingu ide o stratégie, ktoré sú jednoduchšie osvojené za pomoci prostého observačného učenia. Na druhej strane emočne zameraný coping vyžaduje vyššiu úroveň kognitívnej a emočnej zrelosti, čo môže byť dôvodom, prečo nie je pre deti tak jednoducho pozorovateľný.

Výskumné štúdie ukazujú pozitívny vzťah medzi emočne zameraným copingom a vekom. Kladný vzťah bol nájdený aj medzi týmto druhom stratégií a premennou kognitívny vývoj, čo znamená že k schopnosti aplikovať emočne zameraný coping je potrebná určitá úroveň kognitívna zrelosť. Konkrétna vývojová zmena teda nastáva predovšetkým v rastúcom využívaní emočne zameraného copingu pri vyrovnávaní sa s rôznymi typmi stresu (Curry, & Russ, 1985; Band, & Weisz, 1988).

Model Nolen-Hoeksemovej (1991) naznačuje, že interpersonálne stresové udalosti (konflikt s rodičmi, rozpad intímneho partnerského vzťahu) sú vnímané ako menej ovplyvniteľné a teda tieto udalosti vedú k preferovanému využívaniu emočne zameraného copingu. Definovanie stresujúcich udalostí ako kontrolovateľné (výkon v školskom teste) je asociované prevažne s aplikáciou problémovo zameraného copingu.

S vekom dochádza aj k rozšíreniu repertoáru copingových stratégií spolu s diferencovanejším copingovým vzorcom pri zvládaní konkrétnych stresorov (Compas et al., 1993). Túto informáciu potvrdzuje aj výsledok štúdie Heressa (2015), ktorý dodáva, že adolescenti vo veku 14–16 zapájajú niekoľko copingových stratégií a odlišujú sa skôr v celkovej miere aplikovaného copingu, než v používaní špecifických stratégií. S vyšším vekom sú však užívanie čoraz častejšie aj sebarefektujúce stratégie.

Okrem iného s vyšším vekom dochádza aj k používaniu menej adaptívnych stratégií zameraných na zníženie napätia ako napríklad uvoľnenie agresie, požívanie alkoholu či drog (Frydenberg, & Lewis, 2000).

Pohlavie sa považuje za jeden z najvýznamnejších moderátorov copingu, čo je jeden z dôvodov, prečo sa práve nemu venovalo veľké množstvo uskutočnených štúdií (Gelhaar

et al., 2007). Výsledky ukazujú, že dievčatá pri forme aktívneho copingu využívajú vo väčšej miere stratégiu sociálnej opory, zatiaľ čo chlapci sa orientujú viac na fyzickú rekreáciu a relaxáciu (Copeland, & Hess, 1995; Seiffge-Krenke, 2011). Dievčatá inklinujú k emočnému sústredeniu sa či ruminačným stratégiám, zatiaľ čo chlapci preferujú emočne rozptýlenie.

Taktiky na rozptýlenie ako napríklad byť zaneprázdnený či hranie hier bolo označenú za jednu z najčastejších copingových stratégií u detí a adolescentov. Tieto stratégie boli užívané zhruba tak často ako vyhľadávanie sociálnej opory (Skinner, & Zimmerbeck, 2007), pričom platí, že starší adolescenti diskutujú svoje problémy v menšej miere s rodičmi a viac so svojimi rovesníkmi či inštitúciami (Frydenberg, & Lewis, 2000).

Nolen-Hoeksemová (1991) navrhuje, že reakcie na záťažové situácie sú do veľkej miery ovplyvnené procesom socializácie, ktorý podporuje gendrové stereotypy. Mužský stereotyp podporuje ignorovanie svojich nálad a je viac podporovaný sankciami za „ženskú“ emocionalitu, zatiaľ čo ženské pohlavie je spájané v spoločnosti s prejavovaním emócií, ktoré je niekedy vnímané až ako prehnaná precitlivosť.

Počas adolescencie dochádza k zlepšeniu metakognitívnych schopností a rozpoznávaniu emócií, čo napomáha k plánovaniu a používaniu kognitívnych stratégií na reguláciu komplexných emócií (Skinner, & Zimmerbeck, 2007).

Niekoľko štúdií došlo k záveru, že adolescenti využívajú predovšetkým funkčné formy copingu ako je aktívny coping, ako je napríklad aktívne riešenie problému a interný coping, ktorým je myslené kognitívne reflektovanie o možných riešeniach problému (Gelhaar et al., 2007; Cicognani, 2011). Zo zmienených štúdií vyplýva, že aktívne formy copingu sú aplikované predovšetkým v počiatočnej adolescencii, zatiaľ čo v strednej fáze je typická sťahnutie sa do seba. V neskoršej fáze adolescencie bol jedincami uprednostňovaný predovšetkým interný coping.

4 ZÁVISLOSŤ NA JEDLE

V tejto kapitole bude predstavený teoretický základ konceptu závislosť na jedle, ďalšia z premenných, na ktoré sa táto práca sústreďí. Na začiatku kapitoly bude vysvetlený pojem závislosť, mechanizmus jej vzniku a väzby na samotnú závislosť na jedle. Následne budú popísané zvláštnosti, prejavy a následky závislosti na jedle. Ku koncu kapitoly bude špecifikovaný tento fenomén na vývojové obdobie adolescencie.

4.1 Závislosť

V súčasnom ponímaní závislosti prevláda takzvaný neurobiologický model, ktorého hlavná podstata vychádza z dopamínovej hypotézy, podľa ktorej je odmeňujúce pôsobenie drog závislé na činnosti mezolimbického dopaminergného systému – v našom prostredí sa často využíva aj pojem systém odmeny. Tento model chápe závislosť ako chronické recidivujúce ochorenie mozgu (Kalina, 2008).

Systém odmeny predstavuje dynamickú sieť neurónov v ľudskom mozgu, ktorej hlavný mediátorom je dopamín. Primárna funkcia systému je zaistenie potrieb organizmu, ktoré sú nutné k prežitiu a reprodukcii. Podnety, ktoré sú dôležité k zachovaniu organizmu a druhu sú spojené s príjemným pocitom, ktorý zvyšuje pravdepodobnosť ich opakovania. Medzi prirodzené podnety patrí napríklad chutná potrava, sex či sociálne vzťahy – ide o prirodzené zdroje odmeny. Prežitok odmeny a s ním spojené príjemné a slastné pocity spúšťajú v mozgu procesy učenia a okrem iného budujú veľmi kladný vzťah k zdroju odmeny (Kalina, 2015).

Návykové látky môžeme označiť za umelé zdroje odmeny, ktoré predstavujú mohutný stimulátor systému odmeny, nakoľko pôsobia rýchlo a intenzívne. Látkové závislosti sú spojované predovšetkým s mozgovými štruktúrami v oblasti mezolimbického dopaminergného okruhu, ktorý sprostredkováva odmeňujúci účinok látok. Konkrétne ide o mozgové štruktúry – ventrálna tegmentálna oblasť, nucleus accumbens, amygdala a prefrontálny kortex (Pokorný, 2012).

Zvýšenie dopamínu v týchto oblastiach mozgu je akútnym efektom návykových látok a zároveň prvým krokom k vytvoreniu závislosti na návykových látkach. Počas dlhodobej adaptácie na užívanie drog – teda vzniku závislosti je však možné pozorovať

zmeny aj v iných neurochemických systémoch. Na základe týchto zmien je možné podľa Kalinu (2008) budovanie závislosti rozdeliť do niekoľkých štádií: 1. akútny drogový efekt;

2. prechod z rekreačného užívania drog do vzorcov užívania charakteristických pre závislosť; 3. vytvorenie závislosti.

Všetky doposiaľ známe návykové drogy vyvolávajú významné vyplavenie dopamínu práve v časti nucleus accumbens a koncentrácia dopamínu po ich užití je mnohonásobne vyššia ako je tomu v prípade prirodzených zdrojoch odmeny (Kalina, 2008). Platí, že drogou spôsobený pocit odmeny je tiež neporovnateľne väčší. Aj z tohto dôvodu sa tento systém významne podieľa na rozvoji závislosti, nakoľko mozog si dokáže jednoducho navyknúť na takýto druh podnetu. Bez jeho pravidelného dopĺňovania je dopamínu v mozgu málo a to jemu ani je danej osobe nestačí. Môžu sa prejaviť abstinenčné príznaky ako napr. nevoľnosť a podráždenosť (Orel, 2015).

Výsledky niekoľkých výskumných štúdií ukazujú, že vznik závislosti na jedle funguje na podobnom princípe ako je tomu pri vzniku závislosti na drogách. Konzumácia jedla a užívanie drog predstavujú opakované vzorce správania, ktoré sú zakorenené pravidelným procesom podmieňovania. Jedlo alebo návykové látky zastávajú v tomto procese rolu silnej a opakujúcej sa odmeny. Chutné jedlo alebo drogy dokážu aktivovať dopamínový systém odmeny a zakladajú sa na podobných hédonických mechanizmoch (Praxedes et al., 2021; Johnson, & Kenny, 2010; Volkow, & Wise, 2005).

Relevantný význam dopamínu pri obezite bol zaznamenaný v niekoľkých výskumných štúdiách. Výsledky štúdie u ľudí, ktorá využívala zobrazovacie metódy ukázala zníženie počtu dopamínových D2 receptorov u obéznych jedincov, ktorých pokles bol zhruba v rovnakom počte ako u drogovovo závislých jedincov. Táto štúdia ďalej naznačuje, že dopamínový systém je zapojený aj do pokračujúceho nutkavého požívania potravy (Wang et al., 2001).

Platí, že ako pri prirodzených zdrojoch odmeny, tak aj pri opakovanom podaní drogy postupne intenzita navodeného prežitku (odmena) klesá a dochádza k zníženiu regulácie receptorov dopamínu – hovoríme o princípe tolerancie. To znamená, že podávanie vzrastajúceho množstva látky nevedie k zvýšenej odmene, ale naopak k budovaniu postupnej tolerancie. V praxi sa rastúca tolerancia prejavuje tak, že aby došlo k rovnakému účinku je potrebná čoraz vyššia dávka (Kalina, 2015). Johnson a Kenny (2010) zistili, že mechanizmus tolerancie vznikajúci pri užívaní drog je podobný aj pri nástupe nutkavého

hľadania potravy s vysokým obsahom tuku u potkanov. Táto štúdia dokazuje, že nadmerná konzumácia chutného jedla spúšťa neuroadaptívne reakcie, ktoré sú podobné závislosti a vedú k rozvoju čoraz väčšej miery nutkaveho jedenia.

Je dôležité dodať, že drogová závislosť, ale aj závislosť na jedle sa môže vyskytnúť u niektorých, ale nie u všetkých jedincov, nakoľko oba fenomény sú do istej miery ovplyvnené genetickými predispozíciami a tiež aj samotnou dostupnosťou silného podmieňujúceho podnetu v živote človeka. V oboch prípadoch taktiež existujú vývojové obdobia kedy je jedinec v smere vzniku závislosti zraniteľnejší. Oba mechanizmy majú svoju vlastné rozmedzie pôsobenia v systéme odmeny v mozgu, no sú však navzájom veľmi podobné a v istých bodoch sa prekrývajú. Neuroadaptácia, ku ktorej dochádza v dôsledku nadmerného príjmu môže vyvolať ešte intenzívnejšiu nutkavú konzumáciu jedla (Volkow, Wise, 2005).

4.2 Závislosť na jedle

Na úvod je dôležité zmieniť, že závislosť na jedle nie je oficiálne zaradená medzi diagnostické jednotky v žiadnom diagnostickom manuáli (Adams et al., 2019). Dlhú dobu totiž prevládali názory, že závislosť na jedle pramení v nedostatku pevnej vôli a nemá, na rozdiel od závislosti na drogách či alkohole, biologický základ (Gordon et al., 2018). Neskôr však paralely v biologických, psychologických a behaviorálnych faktoroch, aj v procese závislosti aj v problematickom jedení, viedli k hypotéze, že práve ich návykový potenciál môže umocňovať tendenciu k nadmernej konzumácii jedla (Avena et al., 2008; Volkow et al., 2012). Stále však existujú odborníci, ktorí spochybňujú možnosť závislosti na jedle, nakoľko jedlo je nutné k prežitiu človeka (Ziauddeen et al., 2012). Schulte et al. (2015) však dodáva, že so závislosťou na jedle sú spájané predovšetkým vysoko priemyselne spracované potraviny, ktoré poskytujú telu minimum živín.

Koncept závislosti na jedle môžeme označiť za fenomén, ktorý za posledné roky upútal pozornosť výskumnej komunity. Od roku 2010 bol zaznamenaný exponenciálny nárast publikácií na túto tému. Predpokladá sa, že hlavným dôvodom vzostupu je obava z celosvetovo rastúcej obezity (Gordon et al., 2018; Mokdad et al., 2004) a veľkej miery neúspešnosti tradičných metód určených k strate hmotnosti. Tieto fakty viedli odborníkov k myšlienke o návykovom potenciáli jedla (Adams et al., 2019; Borisenkov et al., 2020). Ďalej sa javí ako dôležitá potreba pochopiť narušené stravovacie návyky, ktoré sa manifestujú vo forme porúch príjmu potravy (Wiss et al., 2018).

Závislosť na jedle by sme mohli definovať ako situáciu, kedy aj po tom, čo došlo k naplneniu potrieb a vyskytujú sa negatívne telesné a psychologické dopady spojené s nekontrolovateľným príjmom potravy, jedinec aj naďalej pokračuje v konzumácii jedla. Jedinec sa stáva fyzicky aj psychicky závislý na jedle (Praxedes et al., 2021).

Ide o jedinečný konštrukt s charakteristikami typickými pre látkové závislosti, ale aj pre behaviorálne závislosti. Síce oboje, aj behaviorálne aj faktory súvisiace s látkou, sú zapojené do procesu závislosti, zdá sa, že symptómy závislosti na jedle spadajú podľa Gordona a kolektívu (2018) skôr do skupiny **porúch spojených s užívaním látok** v diagnostickom manuáli DSM-5, než do formy skupiny **behaviorálnych závislostí**. Väčšina symptómov z tejto skupiny sa dá aplikovať aj na závislosť na jedle. Meule a Gearhardt (2014) dodávajú, že aj keď závislosť na jedle nespĺňa všetky symptómy, mohla by byť do tejto skupiny zaradená, pretože aj diagnózy, ktoré do tejto skupiny spadajú, striktné nespĺňajú všetky z nich. Prikláňajú sa k tomuto názoru aj z dôvodu, že behaviorálna závislosť je chápaná ako závislosť na určitom type správania či pocitu spojeného s nejakým úkonom, než závislosti na nejakej konkrétnej látke (Alavi et al., 2012). Pre zvýraznenie možného behaviorálneho podkladu tohto návykového správania prichádzajú autori s pojmom **závislosť na jedení**, ktorá by potom podľa manuálu DSM-5 spadala do skupiny **nelátkových závislostí**. V tejto oblasti však stále neexistuje jednoznačná zhoda a preto sú dôležité ďalšie výskumné badania, ktoré by doložili či sa jedná o behaviorálnu alebo látkovú závislosť.

4.2.1 Potraviny s vysoko návykovým potenciálom

Existuje čoraz viac štúdií, ktoré dokazujú, že na trhu sa vyskytujú konkrétne typy potravín, ktoré podnecujú návykové procesy jedenia. Do tejto skupiny jedál spadajú potraviny s vysokým obsahom cukru a tuku, ďalej aj vysoko priemyselne spracované potraviny (Gordon et al., 2018). Celkový obsah tuku a glykemický index potraviny sú ďalšie podstatné faktory v smere určenia ich návykového potenciálu (Pursey et al., 2017).

Výsledky štúdií uskutočnené na zvieratách ukazujú, že jedincom, ktorým bola podávaná vysoko priemyselne spracovaná strava či strava bohatá na cukor, disponovali klasickými behaviorálnymi a biologickými znakmi závislosti ako je napr. tolerancia či znížená regulácia dopamínových receptorov v mozgu (Avena et al., 2008; Johnson & Kenny, 2010). Dáta zo štúdií na ľuďoch zase naznačujú, že kombinácia cukru a tuku je častejšie spájaná s príznakmi závislosti ako cukor sám o sebe (Pursey et al., 2017). Stále je však

potrebné uskutočnenie ďalších výskumov za účelom identifikovania presných typov potravín, ktoré majú u ľudí tendenciu k vytvoreniu závislosti.

4.3 Prejavy závislosti na jedle

Medzi prejavy závislosti na jedle patria najmä baženie (craving), znížená kontrola nad príjmom potravy, zvýšená impulzivita. Záchvatové prejedanie a bulímia sa považujú za najviac podobné ochorenia, ktoré by mohli reflektovať prejavy závislosti na jedle. Obe z nich sú charakterizované opakujúcimi sa epizódami záchvatového jedenia, kedy je za krátku dobu skonzumované veľké množstvo jedla. Tieto epizódy sa spájajú s pocitmi straty kontroly (Adams et al., 2019). K ďalším príznakom patria neúspešné snahy zastaviť alebo znížiť konzumáciu (Smith et al., 2013). Odvykacie symptómy sú ďalšie zo znakov závislosti na jedle. U ľudských subjektov však nedochádzalo k fyzickým symptómom, ako je tomu pri vysadení istých návykových látok, ale po vysadení cukru z jedálnička bola zaznamenaná dysfória, ktorá by mohla reprezentovať psychologický symptóm z odvykania (Ifland et al., 2009).

Cyklus závislosti na jedle považujeme za možné príčiny nadmernej konzumácie chutného jedla zvýšenú impulzivitu a citlivosť voči odmenám, rovnako ako zníženú kapacitu inhibičnej kontroly, pod ktorou si môžeme predstaviť problém v zastavení samého seba pri konzumácii jedla. Dôsledkom prejedania jedinci zažívajú zvyšujúcu sa toleranciu, baženie a taktiež radu sociálnych, emocionálnych a behaviorálnych ťažkostí. Konkrétne sa môžu stretávať s pocitmi viny či hanby, ale aj s váhovou stigmatizáciou vo svojom okolí. S opakovanou konzumáciou týchto jedál dochádza k privykaniu si na tieto radostné pocity z jedla. Výsledkom môže byť postupne klesajúci pôžitok z jedla. Všetky tieto pocity sú spojené s rastúcou túžbou po jedle. Jedinci sa v snahe zbaviť týchto pocitov uchýľujú k ešte vyššej konzumácii jedla, ktorá koniec koncov vedie k nutkavému správaniu voči jedeniu a postupne dochádza k vzniku cyklu závislosti (Adams et al., 2019).

4.4 Následky závislosti na jedle

Za jeden z najvýraznejších dôsledkov závislosti na jedle môžeme označiť nadváhu alebo obezitu. Volkow a Wise (2005) však dodávajú, že nie všetci obézni jedinci vykazujú znaky závislosti na jedle. Vo väčšine prípadov je obezita charakterizovaná stálym

nadmerným príjmom energie a nie nutkavým popudom ku konzumácii jedla. Z tohto dôvodu sa závislosť na jedle prirovnáva k bulímií či záchvatovému prejedaniu.

Závislosť na jedle je spájaná s niekoľkými negatívnymi dopadmi medzi ktoré môžeme zaradiť problémy so zaujímaním spoločenskej role, zníženú kvalitu života v oblasti zdravia a ďalej aj ťažkosti v interpersonálnych, pracovných, či vzdelávacích oblastiach života. Viazu sa na ňu ďalej aj rôzne druhy psychopatológie, nízka sebadôvera, samota (Nunes-Neto et al., 2018; Zhao et al., 2018). Chao et al. (2017) zistili, že jedinci ktorí spĺňali kritéria závislosti na jedle podľa diagnostickej metódy YFAS skórovali nižšie na fyzických, mentálnych a sociálnych aspektoch kvality života.

4.5 Závislosť na jedle a obdobie adolescencie

Kidd a Loxton (2021) upozorňujú, že dospievanie reprezentuje neurovývojové obdobie charakterizované zvýšeným drivom po odmene a zníženou inhibičnou kontrolou. Oba tieto aspekty môžu znamenať zvýšenú zraniteľnosť voči nutkavej nadmernej konzumácii vysoko chutných jedál a závislosti na jedle.

Posledné výskumy závislosti na jedle ukazujú, že prevalencia tohto fenoménu je u adolescentov takmer na rovnakej úrovni ako u dospelých jedincov. V oboch populáciách boli zistené taktiež podobné koreláty závislosti na jedle – narušené stravovacie správanie, depresívne a úzkostné symptómy a impulzivita. Prevalencia závislosti na jedle je vyššia u dospelých a dospievajúcich jedincov s nadváhou či obezitou v porovnaní s populáciou vykazujúcou zdravú váhu (Penzestadler et al., 2019). Najvyššia prevalencia závislosti na jedle sa objavuje medzi 18. až 29. rokom (Hauck et al., 2017).

Literatúra orientovaná na látkové závislosti tvrdí, že pri vystavení návykovým látkam (alkohol, nikotín) je zvýšený risk k rozvoju problematického užívania v budúcnosti. Toto riziko je výsledkom adaptácie nervového systému, rovnako ako zvýšenej pravdepodobnosti spoliehania sa na tieto látky ako formu psychologického copingu. Gearhardt spolu s kolegami (2013) preto predpokladajú, že keďže vysoko priemyselné spracované jedlá majú návykový potenciál, deti môžu byť z dôvodu nervovej zraniteľnosti voči tomuto efektu ešte viac citliví než dospelí jedinci.

Závislosť na jedle v období adolescencie je spájaná aj s ďalšími negatívnymi dôsledkami ako sú narušené stravovacie vzorce, úzkosť, depresia, celková nižšia kvalita

života. Odborníci upozorňujú, že nutkavé prejedanie môže byť okrem iného aj spôsob vyrovnávania sa negatívnymi emóciami (Rodrigue et al., 2019).

Štúdiá hovoria o súvislostiach medzi závislosťou na jedle s indexom telesnej hmotnosti BMI, záchvatovým prejedaním a poruchami príjmu potravy. Boli nájdené iba slabé signifikantné pozitívne asociácie medzi závislosťou na jedle a BMI, ale silné pozitívne asociácie medzi závislosťou na jedle a záchvatovým prejedaním a poruchami príjmu potravy u dospievajúcich a mladých dospelých (Bao et al., 2022).

Zaujímavým aspektom pri závislosti na jedle u adolescentov sú jej kognitívne koreláty. Meule et al. (2015), zistili, že obézni jedinci, ktorí mali pomocou diagnostickej metódy YFAS pridelenú závislosť na jedle, disponovali väčšou motorickou a pozornosťou impluzivitou, ktorá je charakteristická hlavne konaním bez rozmyšľania a neschopnosťou zamerať pozornosť. Tieto atribúty patria spolu s menej efektívnym emočným spracovávaním a kognitívnou kontrolou medzi typické charakteristiky vývojového obdobia adolescencie. Adolescenti okrem toho disponujú aj tendenciou k rýchlemu a krátkodobému uspokojeniu, akým môžu byť napr. návykové látky, zlé stravovacie návyky či hazardné správanie. Z tohto dôvodu môžu byť vo väčšom riziku k rozvoju návykového správania. Aj preto autori zdôrazňujú dôležitosť porozumieť kognitívnym a emočným korelátom závislosti na jedle v tomto vývojovom štádiu. Tieto poznatky tak môžu pomôcť vytvoriť účelné metódy prevencie a liečebné postupy v budúcnosti. Odborníci dodávajú, že vzťah medzi závislosťou na jedle a kognitívnymi korelátmi je moderovaný vekom a pohlavím, pričom tento vzťah je silnejší predovšetkým u dievčat v tínedžerovom veku (Rodrigue et al., 2019). Autori ďalej dodávajú, že symptómy závislosti na jedle v adolescencii môžu byť samotnými dospievajúcimi ťažšie pozorovateľné a sprevádzané zhoršenou schopnosťou sebareflexie, vrátane internalizovania problémov, nakoľko sa jedná o životnú etapu plnú veľkých zmien a stresorov (Rodrigue et al., 2020).

5 VÝSKUMNÉ ŠTÚDIE ZAMERANÉ NA COPING, VZŤAHOVÚ VÄZBÚ A ZÁVISLOSŤ NA JEDLE

V tejto záverečnej kapitole teoretickej časti budú predstavené vzájomné vzťahy medzi copingom, teóriou vzťahovej väzby, závislosťou na jedle so zameraním na životnú etapu dospievania. Poznatky prezentované v tejto časti budú stavať na zisteniach z výskumných štúdií zaoberajúcimi sa práve touto problematikou.

5.1 Coping a vzťahová väzba

Jedným z centrálnych pojmov teórie vzťahovej väzby sú vnútorné pracovné modely, ktoré sa formujú počas raného detstva a predstavujú relatívne stabilnú šablónu pre vzťahy naprieč adolescenciou až do dospelosti, kde reprezentujú jeden z faktorov umožňujúci predpovedať a zvládať náročné situácie. Ide o mentálne reprezentácie, ktoré sa budujú na základe opakovaných zážitkov so vzťahovými figúrami. Sú formované na základe jej dostupnosti, schopnosti reagovať, ale tiež na vnímaní vlastnej sebahodnoty samotným jedincom. Od počiatku ranej adolescencie nastáva zmena, nakoľko už nedochádza k fyzickému vyhľadávaniu vzťahovej osoby, ale vnútorný pracovný model umožňuje „vyhľadávanie“ blízkosti na mentálnej úrovni. Tieto modely hrajú významnú rolu počas dospievania, kedy jedinca musia zhodnotiť a zvládať veľké množstvo náročných situácií (Bowlby, 2010).

Morris s kolegami (2007) uvádza, že citová väzba medzi dieťaťom a jeho matkou či otcom je jedným z faktorov vplývajúcich na schopnosť emočnej regulácie dieťaťa. Práve táto schopnosť je v ďalšom priebehu života dôležitá k zdarenej psychickej adaptácii a well-beingu dieťaťa a dospievajúceho. Citová väzba sa počas adolescencie vyvíja v dôsledku fyzických, psychických a sociálnych zmien, ktoré sú pre túto životnú etapu typické (Brenning & Braet, 2012).

Seiffge-Krenke (2006) uvádza, že teória vzťahovej väzby od Bowlbyho (2010) je prepojená s modelom copingu od Lazarusa a Folkmanovej (1984), nakoľko individuálne rozdiely v copingovom správaní súvisia so štruktúrou väzbového systému. Podľa ich modelu

individuálne rozdiely sú mediátorom v procese hodnotenia pôsobiacej záťaže, ktoré má v konečnom dôsledku vplyv na voľbu konkrétnych copingových stratégií jedinca v boji s touto záťažou a z dlhodobého hľadiska má efekt aj na to ako adaptívny bude výsledok tejto voľby. Individuálne nastavenie väzbového systému jedinca je teda významné pri vnímaní záťaže a ďalej aj pri prosbe a prijímaní podpory (Seiffge-Krenke, & Beyers, 2005).

Je dôležité zdôrazniť, že od obdobia dospievania do fázy vynorujúcej sa dospelosti dochádza k zmenám v hierarchii vzťahových osôb (Furman et al., 2002). Okrem tejto skutočnosti od počiatku adolescencie dochádza s nástupom formálnych operácií aj k rozšírenému repertoáru copingových stratégií (Kavšek, & Seiffge-Krenke, 1996).

Väzbové systémy, ktoré disponujú nedostatkom koherencie a istoty môžu zvyšovať zraniteľnosť voči psychopatológii z dôvodu neschopnosti jedinca budovať a udržiavať blízke vzťahy, zhodnocovať sociálne interakcie a pracovať so záťažovými podnetmi prameniáciami z týchto vzťahov (Ognibene, & Collis 1998). Vo všeobecnosti platí, že stres počas etapy dospievania predstavuje významné riziko k rozvoju psychopatológie. Kumulácia veľkého množstva stresorov vykazuje priamu väzbu na psychopatológiu, ale cesty, ktorými sa adolescenti vyrovnávajú s touto záťažou, môžu vplývať na aktuálne a budúce prispôsobenie sa. Výsledky niekoľkých štúdií ukazujú, že opakované aplikovanie maladaptívnych copingových stratégií, ako napr. vyhýbanie sa, viedlo k rozvoju psychopatológie (Seiffge-Krenke, & Klessinger, 2001; Seiffe-Krenke, 2001).

Seiffe-Krenke (2006) vo svojej longitudinálnej štúdií zistila, že jedinci s istou vzťahovou väzbou vo veku od 14 do 21 rokov disponujú lepšou schopnosť vysporiadať sa so stresovými situáciami, využívajú formy aktívneho copingu a hľadanie podpory naprieč časom v porovnaní s jedincami s neistou vzťahovou väzbou. S rovnakými zisteniami prišli aj Greenberger a McLaughlin (1998), ktorí dodávajú, že adolescenti s istou vzťahovou väzbou zažívajú vyššiu úroveň podpory prameniacej z rodiny.

Iste pripútaní jedinci sú teda úspešnejší pri vyrovnávaní sa s najrôznejšími stresujúcimi udalosťami (Abraham, & Kerns, 2013; Kerns et al., 2007). Medzi ich charakteristické copingové stratégie sa radí schopnosť vyrovnávať sa so stresom, priznať si ho a pomocou rôznych stratégií znížiť nepríjemné vnútorné napätie. Tieto formy vyrovnávania sa so záťažou môžeme označiť za aktívne copingové stratégie (Michalčáková et al., 2010).

U jedincov s neistým pripútaním je podľa výsledkov výskumných štúdií situácia značne odlišná. Adolescenti s neistou vzťahovou väzbou hlásili v porovnaní s iste pripútanými jedincami väčšie množstvo negatívnych emócií a nižšie sebavedomie v situáciách vyžadujúcich aplikáciu copingových stratégií (Seiffge-Krenke, 2011). Títo adolescenti majú tendenciu vyhýbať sa pozitívnym copingovým stratégiám zrejme z dôvodu, že nedôverujú ostatným, majú pocit, že nie sú hodní podpory, nerozpoznávajú vlastnú potrebu podpory alebo vôbec nemajú záujem ju vyhľadať (Howard, & Medway, 2004).

5.2 Vzťahová väzba a závislosť na jedle

Návyková konzumácia jedla je spájaná so špecifickými dysfunkčnými psychologickými charakteristikami. Medzi tieto nefunkčné psychologické aspekty sa radí aj nefunkčná vzťahová väzba. Vzťahová úzkosť a vyhýbavosť sú okrem súvislosti so závislosťou na jedle viazané aj na ťažkosti vo vyjadrovaní a identifikovaní svojich vlastných pocitov (Lyvers et al., 2017). Okrem toho sa javí, že jedinci aplikujú nutkavé jedenie ako formu vyrovnávania sa s negatívnymi emóciami, ktoré sa viažu na neúspešné vzťahy (Hertz et al., 2012). Výsledky štúdie Fabera a kolegov (2018) došli k záveru, že úzkostné a vyhýbavé dimenzie vzťahovej väzby (neistej vzťahovej väzby) sú spojené so záchvatovým prejedaním. Symptómy porúch príjmu potravy súvisia s vyhýbaním sa intimita a úzkosťou súvisiacou so strachom z opustenia. V dôsledku toho nedostatok dôveryhodných a spoľahlivých vzťahov charakterizuje nutkavé stravovacie vzorce vo všeobecnej populácii.

Výskumná štúdia Kircaburuna a kolegov (2020) však došla k zaujímavému zisteniu, že úzkostná vzťahová väzba, ale nie vyhýbavá, vykazuje pozitívny vzťah k návykovej konzumácii jedla. Autori interpretujú tento poznatok nasledovne – úzkostne pripútaní jedinci sa pokúšajú za účelom zvládania záťaže a negatívnych emócií aplikovať emočne zameraný coping, zatiaľ čo jedinci s vyhýbavou vzťahovou väzbou sa v týchto situáciách zameriavajú na dištančný coping a na záťaž reagujú somatizáciou namiesto zvýšenej hladiny úzkosti a depresie. Teda ich zistenie, že úzkostná vzťahová väzba súvisí s návykovou konzumáciou jedla je podporená zisteniami, že emočné jedenie a využívanie jedla za účelom navodenia pozitívnej nálady súvisí s návykovým jedením (Gearhardt et al., 2011).

5.3 Coping, vzťahová väzba a závislosť na jedle v adolescencii

Keďže jedinci s neistou vzťahovou väzbou majú zväčša ťažkosti pri zvládaní záťaže, často sa uchylujú k aplikácii neadaptívnych copingových stratégií. Jedna z možných neadaptívnych copingových stratégií, ktorá môže byť využívaná pri vnímaní nadmernej záťaže je emočné jedenie, z ktorého sa v niektorých prípadoch môže sformovať až závislosť na jedle.

Adolescencia sa považuje za vysoko rizikovú periódu voči rozvoju rizikového správania, nakoľko je viazaná na silnú potrebu odmeny a nižšiu schopnosť inhibičnej kontroly. V tomto období sú prežívané intenzívne emócie s nízkou schopnosťou emočnej regulácie. Všetky tieto faktory sa môžu tiež podieľať na rozvoji neadaptívnych vzorcov správania (Schiestl, & Gearhardt, 2018).

Jednou z foriem neadaptívnych foriem správania môže byť aj závislosť na návykových látkach. Presun z bežného užívania návykovej látky do závislosti je viazaná na presun z pozitívneho posilnenia v smere k negatívnemu posilneniu. To znamená, že látka býva v ďalších fázach užívaná ako prostriedok k predchádzaniu alebo úľave od negatívnych stavov, ktoré sú výsledkom abstinencie alebo škodlivých vplyvov z prostredia akými môže byť napríklad stres. Závery aktuálnych výskumov ukazujú, že tento presun sa objavuje aj pri rozvoji závislosti na jedle. Spočiatku konzumácia chutných jedál zastupuje rolu pozitívne posilňujúcich príjemných pocitov, ale zároveň začína zaujímať aj rolu negatívne posilňujúcich utešujúcich účinkov, ktoré môžu normalizovať odpovede organizmu na stres. Opakovaný prerušovaný príjem chutného jedla môže zosilňovať stresové obvody v mozgu a znižovať dráhy odmeny v mozgu tak, že pokračujúci príjem jedla sa stáva nevyhnutným k tomu, aby sa zabránilo negatívnym emočným stavom, ktoré sú vyvolané práve negatívnym posilňovaním (Parylak et al., 2011; Ulrich-Lai et al., 2010; Avena et al., 2008).

Užívanie návykových látok je považované za formu vyrovnávania sa s emočnou nestabilitou či nedostatkom kontroly, ale aj s celkovou afektívnou, kognitívnou či behaviorálnou dysreguláciou. Teória vzťahovej väzby rozlišuje rôzne formy vzťahovej väzby, ktoré sa viažu na rôzne typy emočnej regulácie a coping (Shaver, & Mikulincer, 2002). Weinberg a kolektív (1998) dodáva, že adolescenti užívajú návykové látky najmä z dôvodu zvládania rôznych foriem emočného distresu.

Pre mnohých jedincov predstavuje jedlo určitú formu emočného štítu. Pomáha im zvládať stres, uľaviť od jeho pôsobenia či od pôsobenia úzkosti a predstavuje formu úniku od každodenných problémov (Katherine, 1996 citované v Pipová et al., 2020). Goleman (2011) upozorňuje, že obézni jedinci môžu mať problém v rozlišovaní medzi svojimi emóciami a hladom z dôvodu využívania emočného jedenia ako copingového mechanizmu.

Podľa Eggerta a jeho kolegov (2006) sú nezdravé copingové mechanizmy, akým je aj prejedanie, viazané na neistú vzťahovú väzbu. Orzolek-Konner (2002) dodáva, že pre neiste pripútaných jedincov jedlo reprezentuje uspokojenie od bolesti a stresorov. Títo jedinci majú väčšiu pravdepodobnosť k rozvoju poruchy príjmu potravy, plus vykazujú nižšie hodnoty sebavedomia. Autori tejto štúdie prirovnávajú hlad pri poruche príjmu potravy k hladu po emočnej blízkosti s blízkou osobou. Doterajšie zážitky naprieč životom neiste pripútaných jedincov im však dokazujú, že bezpečie a dôvera s iným je nedosiahnuteľná. Dôsledkom je, že sa jedlo stáva prostriedkom k uspokojeniu emočných a zároveň stravovacích potrieb.

Doterajšie zistenia nasvedčujú tomu, že jedinci s neistým pripútaním majú vyššiu tendenciu nachádzať pokoj a lásku v jedle (Lyvers et al., 2017; Faber et al., 2018; Kircaburun et al., 2020). S týmto tvrdením sa zhodujú aj Elfhag a Linné (2005), ktorí dodávajú, že prítomnosť neistej vzťahovej väzby je spojená s jedlom ako formou copingovej stratégie pri strete so stresom alebo pri potrebe regulovať vlastné pocity.

Typy neistej vzťahovej väzby sú spájané s poruchami príjmu potravy, ako je mentálna anorexia, bulímia a narušené stravovacie vzorce (Eggert et al., 2006). Výskum ukazuje, že jedinci s poruchami príjmu potravy majú s vyššou pravdepodobnosťou neistú vzťahovú väzbu ako jedinci bez tohto druhu patológie (Orzolek-Kronner, 2002). Štúdia Armstronga a Rotha (1989) ukázala, že 96 % dospelých s poruchou príjmu potravy z ich vzorky vykazovala neistú vzťahovú väzbu. Počet neistej väzby v tomto vzorku bol signifikantne vyšší v porovnaní so skupinou bez patológie spojenej s jedlom.

Štúdia zameraná na emočné jedenie a jeho súvislosť s typom vzťahovej väzby a sociokultúrnymi faktormi u žien ukázala, že polovica participantiek popisovala v minulosti užívanie alkoholu či drog. Autori tvrdia, že podobne tak ako v prípade emočného jedenia, participanti hovorili o užívaní návykových látok ako o ceste rozptýlenia sa alebo vyrovnávania sa s neistými vzťahovými väzbami. Všetci participanti, ktorí zmienili užívanie návykových látok, hovorili o alkohole, drogách a jedle ako náhrade za nedostatok sociálnej

opory. Jeden z participantov dokonca popísal kruh závislosti nasledovne: čím viac sa človek dostáva do kruhu závislosti, tým menej sa pokúša obrátiť na iných a tým hlbšieho padá do cyklu neefektívneho a nezdravého copingu (Hernandez-Hons, & Wolley, 2011).

Pipová spolu s kolegami (2020) uskutočnili štúdiu na neklinickej populácii 1841 českých respondentov od veku 15 rokov s cieľom preskúmať súvislosti medzi typmi vzťahovej väzby a závislosťou na jedle. Výsledky štúdie ukázali, že jedinci žijúci osamote skórovali v dotazníku mYFAS 2.0, zameranom na závislosť na jedle, signifikantne vyššie ako zosobášení respondenti. Vysvetlením môže byť, že jedlo predstavuje pre týchto jedincov prostriedok kompenzácie samoty a emócií. Autori však upozorňujú, že nie všetky výskumné štúdie potvrdzujú toto tvrdenie. Výsledky tohto výskumu ďalej ukazujú, že jedinci s neistou vzťahovou väzbou taktiež vykazovali vyššie skóre v dotazníku YFAS a teda častejšie sa u nich stretávame s narušenými stravovacími vzorcami v porovnaní s jedincami s istou vzťahovou väzbou. Autori tejto štúdie upozorňujú, že ide o prvú štúdiu na túto tematiku v našom prostredí, nakoľko Česká republika, na rozdiel od západných krajín, nevenovala pozornosť tejto problematike.

Súvislosť medzi vzťahovou väzbou a závislosťou na jedle ako možnou formou copingu u adolescentov je v našom prostredí neprebádanou oblasťou. Na základe vyššie popísaných súvislostí ide podľa nášho názoru o významnú oblasť psychológie, ktorá si zaslúži pozornosť, nakoľko môže priniesť mnoho poznatkov uľahčujúcich porozumenie správaniu a prežívaniu dospelých.

VÝSKUMNÁ ČASŤ

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V dnešnom svete, charakterizovanom rýchlym tempom života, nekonečným množstvom možností a súčasne vysokým stupňom nárokov a stresových podnetov, s ktorými sa musí každodenne vyrovnáť mnoho jednotlivcov, je dôležité venovať sa téme o formách a stratégiách, ktoré jednotlivci používajú za účelom zvládania pôsobiaceho tlaku. Odborníci reagujú na aktuálnu situáciu prostredníctvom neustále sa zvyšujúceho počtu štúdií venovaných téme zvládania záťažových situácií (coping) a jeho prepojenia s rôznymi inými premennými, ktoré môžu v konečnom dôsledku ovplyvniť ich prejav.

S ohľadom na aktuálnosť tejto problematiky sme sa rozhodli preskúmať možné súvislosti medzi copingovými mechanizmami a ďalšími premennými, medzi ktoré patrí vzťahová väzba k matke a závislosť na jedle. Analýza vzájomných vzťahov medzi týmito premennými, vykonaná prostredníctvom existujúcich zahraničných štúdií, viedla k preukázaniu možných súvislostí medzi uvedenými premennými (Eggert et al., 2006; Elfhag & Linné, 2005). Vzhľadom na nedostatok podobných výskumov v českom prostredí sme sa rozhodli preskúmať coping, vzťahovú väzbu k matke a závislosť na jedle u jedincov v období strednej a staršej adolescencie.

Obdobie dospievania môžeme charakterizovať ako fázu, ktorá je poznačená mnohými významnými zmenami. Adolescencia je spojená s intenzívnymi emóciami a obmedzenou schopnosťou emočnej regulácie, hľadaním vlastnej identity a formovaním vzťahov, nielen k sebe samým, ale aj k ľuďom v okolí (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Tieto aspekty môžu predstavovať pre mladistvých zaťažujúci faktor, s ktorým sa musia vyrovnáť. Formy vysporiadania sa so záťažou môžu byť adaptívne, ale aj neadaptívne. Medzi tie neadaptívne spadá napríklad rozvoj závislosti (Schiestl, & Gearhardt, 2018; Parylak et al., 2011).

Závislosť na jedle popisuje psychické a behaviorálne vzorce správania podobné tým pri užívaní drog. Výskum patologického vzťahu k jedlu v zmysle závislosti má zásadný význam nakoľko jedlo ako látka, ktorá je esenciálna k životu človeka sa využíva formou, ktorá je v rozpore s udržateľnosťou života. Pre mnohých ľudí predstavuje jedlo súčasť ich emočného štítu, ktorý aplikujú pri vyrovnávaní sa so záťažou (Katherine, 2011).

Podľa Eggerta a kolegov (2006) sú neadaptívne formy copingu ako aj závislosť na jedle spojené s neistou formou vzťahovej väzby. Ďalšie výskumy ukazujú, že jedinci s neistým attachmentom majú väčšiu tendenciu hľadať v jedle uspokojenie a príjemné pocity (Pipová, 2020; Schindler et al., 2005; Elfhag & Linné, 2005).

Na základe vyššie uvedených výsledkov prameniatich z realizovaných výskumných štúdií vychádzajú aj ciele a hypotézy tejto diplomovej práce.

6.1 Výskumné ciele

Hlavným cieľom výskumného šetrenia je preskúmanie vzájomných súvislostí medzi premennými coping, vzťahová väzba k matke a závislosť na jedle u českých adolescentov vo veku 15–19 rokov. Ďalšími z podcieľov sú:

- analýza vzťahu a zhodnotenie súvislosti medzi copingom a dimenziami vzťahovej väzby k matke u adolescentov vo veku 15–19 rokov
- hlbšie preskúmanie tesnosti vzťahov vybraných premenných v súvislosti so závislosťou na jedle

6.2 Výskumné hypotézy

Na základe vymedzených výskumných cieľov boli formulované výskumné hypotézy. Výskumné hypotézy sú z dôvodu prehľadnosti rozdelené na niekoľko častí. Prvá oblasť sa venuje posúdeniu súvislosti copingových faktorov podľa metódy SSKJ 3-8 R s premennou vzťahová väzba, konkrétne dimenziou vzťahovej úzkostnosti a vzťahovej vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS. Druhá časť sa zaoberá vzťahom copingových faktorov, vzťahovej väzby k matke a závislosti na jedle. Hrubé skóre bude pri hypotézach uvedené pod skratkou HS.

Coping a attachment k matke

H1: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní sociálnej opory** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H2: Existuje súvislosť medzi HS v **Zameraní na reguláciu hnevu** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H3: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní skľudnenia** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H4: Existuje súvislosť medzi HS v **Riešení problému** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H5: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhýbaní sa problému** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H6: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní sociálnej opory** a HS úzkostnosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H7: Existuje súvislosť medzi HS v **Zameraní na reguláciu hnevu** a HS úzkostnosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H8: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní skl'udnenia** a HS úzkostnosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H9: Existuje súvislosť medzi HS v **Riešení problému** a HS úzkostnosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

H10: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhýbaní sa problému** a HS úzkostnosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Predikcia závislosti na jedle

H11: Pohlavie **žena** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

H12: **Rastúci vek** je negatívnym prediktorom závislosti na jedle.

H13: Faktor **Vyhľadávanie sociálnej opory** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

H14: Faktor **Zameranie na reguláciu hnevu** je pozitívnym prediktorom je závislosti na jedle.

H15: Faktor **Vyhľadávanie skl'udnenia** je negatívnym prediktorom závislosti na jedle.

H16: Faktor **Riešenie problému** je negatívnym prediktorom závislosti na jedle.

H17: Faktor **Vyhýbanie sa problému** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

H18: Dimenzia **Vyhýbavosť** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

H19: Dimenzia **Úzkosnosť** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

7 TYP VÝSKUMU A POUŽITÉ METÓDY

K zrealizovaniu výskumu bol zvolený **kvantitatívny metodologický design** za použitia dotazníkového šetrenia. Výskumná časť tejto diplomovej práce prebehla v rámci projektu vedeného Mgr. Jaroslavou Suchou, Ph.D. s názvom Súvislosť stravovania a osobnostných charakteristikami u dospievajúcich. V rámci tejto práce však pracujeme iba s premennými coping, vzťahová väzba k matke a závislosť na jedle. K získaniu dát boli použité 3 rôzne metódy. Z dotazníkových metód bol za účelom preskúmania copingových stratégií aplikovaný Dotazník pre hodnotenie stresu v detstve a dospievaní (SSKJ 3-8 R). Ďalej k určeniu vzťahovej väzby respondenta bol použitý Dotazník štruktúry vzťahov (ECR-RS) a s cieľom preskúmať možnú závislosť na jedle bol aplikovaný dotazník Stravovacie návyky (YFAS-C). Jednotlivé metódy a ich autori budú popísané v ďalšom priebehu kapitoly.

V úvodnej časti testovej batérie bol umiestnený dotazník zameraný na zistenie sociodemografických údajov toho-ktorého respondenta. Obsahoval položky dopytujúce sa na vek, typ navštevovanej školy, aktuálny ročník štúdia a pohlavie.

7.1 Stress and Coping Questionnaire for Children and Adolescents (SSKJ 3-8 R)

Metóda Stress and Coping Questionnaire for Children and Adolescents (SSKJ 3-8 R) bola vytvorená Lohausem a kolektívom v roku 2018. V súčasnosti je považovaná za jednu z najnovších metód na meranie copingových stratégií v rámci Európy. Oproti jej pôvodnej verzii z roku 2006, ktorá bola zameraná na negatívne dopady stresových situácií, táto revidovaná verzia je obohatená o položky zahrňujúce kladné pocity ako napr. byť šťastný, veselý, v dobre nálade. Metóda nadväzuje na teóriu Lazarusa a Folkmanovej (1984) a podľa nich rozlišuje jednak stratégie orientované na problém, ale aj stratégie orientované na emócie.

Dotazník rozlišuje konkrétne päť rôznych copingových stratégií (faktorov), ktorými sú: **Vyhľadávanie sociálnej opory** (napr. „Požiadam niekoho o pomoc.“), kedy sa jedinec snaží o hľadanie podpory pri riešení problému. Faktor **Zameranie na reguláciu hnevu** (napr. Nahnevám sa a niečo rozbijem.“) je charakteristický externalizáciou hnevu a zlosti.

Faktor **Vyhľadavanie skľudnenia** (napr. „Oddýchnem si.“) znamená relaxáciu a uvoľňujúce aktivity s ňou spojené. Faktor **Riešenie problému** (napr. Premýšľam nad inými cestami, ktorými by to šlo vyriešiť.“), popisuje priamu copingovú stratégiu vyžadujúcu úsilie, ktorým sa snažíme aktívne problém riešiť. Faktor **Vyhýbanie sa problému** (napr. Poviem si, že na tom nezáleží“) sa naopak vyznačuje kognitívnym vyhýbaním viazaného na myšlienky o tom, že to tak bude lepšie a pod. SSKJ 3-8 R okrem iného obsahuje škály zamerané na zraniteľnosť voči stresu a stresové symptómy (Eschenbeck et al., 2006; Chludová, 2021).

Tento sebaopisujúci dotazník respondentovi prezentuje dve stresové situácie. Jednu v sociálnej oblasti, druhú v akademickej oblasti a následne skúma, ktoré z piatich rôznych copingových stratégií jedinci uplatňujú ako formu reakcie na tú-ktorú situáciu. Sociálna stresová situácia popisuje hádku s kamarátom a akademická situácia problémy s domácimi úlohami (Eschenbeck, et al., 2012). Respondenti hodnotia jednotlivé položky na Likertovej škále, kde 1 značí „nikdy“ a 5 „vždy“ a vypovedajú tak o tom, ako často používajú jednotlivé copingové stratégie. Každá stratégia je operacionalizovaná 6 položkami v rámci jednej stresovej situácie. To znamená, že dokopy je v dotazníku 12 položiek odpovedajúcich jednotlivým stratégiám, čo dokopy tvorí celkový počet 60 položiek v rámci dotazníka.

Metóda vykazuje naprieč copingovými škálami prijateľnú vnútornú konzistenciu pomocou ukazovateľa Cronbachov koeficient alfa $\alpha = 0,76-0,85$ (Eschenbeck et al., 2012). Faktorová štruktúra dotazníka bola overená, rovnako ako aj jej validita a reliabilita. Dotazník je teda považovaný za kvalitnú metódu a môže byť využitý v rámci preventívnych a intervenčných aktivít (Eschenbeck et al., 2006). SSKJ 3-8 R bol prevedený do češtiny v roku 2021 vďaka Chludovej a kolektívu.

Príklad položiek:

„Niekomu z rodiny poviem,čo sa stalo.“ (Faktor Vyhľadavanie sociálne opory)

„Dovolím si dať pauzu.“ (Faktor Vyhľadavanie skľudnenia)

„Začnem ten problém riešiť.“ (Faktor Riešenie problému)

„Prestanem na to myslieť“ (Faktor Vyhýbanie sa problému)

„Nahnevám sa a zabuchnem za sebou dvere“ (Faktor Zameranie na reguláciu hnevu“)

7.2 Yale Food Addiction Scale for Children (YFAS-C)

Ďalšia z aplikovaných metód v tejto štúdií bola Yale Food Addiction Scale for Children (YFAS-C). Ide o nástroj vytvorený za účelom identifikovania závislostného správania vo vzťahu k jedlu u detí a adolescentov vo veku 8–19 rokov. Škála zachycuje vzťah jedinca k jedlu na základe jeho správania k jedlu a nie na podľa fyziologických údajov jedinca, akým môže byť napr. nadváha či obezita. Tento sebakposudzujúci dotazník sa sústreďuje na emočné stavy, fyziologické reakcie, postoje k jedlu a jedeniu a taktiež aj na pracovný a spoločenský dopad závislostného správania vo vzťahu k jedlu. Tvorba tejto metódy je odvodená od niektorých podobností medzi nadmernou konzumáciou jedla a kritériami pre závislosť na návykových látkach pochádzajúcich z diagnostického manuálu *DSM-V*. (Gearhardt et al., 2013; American Psychiatric Association, 2013).

YFAS-C je odvodený od pôvodnej metódy YFAS z roku 2009 určenej pre dospelú populáciu. K jeho vzniku bola potrebná úprava obsahu položiek tak, aby obsahovali vekovo zodpovedajúce aktivity – konkrétne pôvodné položky vzťahujúce sa k zamestnaniu boli zmenené na školu, plus boli zaradené interakcie s rodičmi. Respondenti sú požiadaní, aby sa zamysleli nad špecifickými potravinami a ich konzumáciou (napr. čokoláda, pizza, čipsy a sladené nápoje), ktorých konzumáciu mali za posledných 12 mesiacov problém kontrolovať. Následne zvolili ako často zažívali rôzne situácie ako napríklad „keď začnem jesť, mám problém prestať“ alebo „vyhýbam sa miestam, kde nemôžem jesť jedlo, ktoré chcem“ (Meule, & Gearhardt, 2014; Meule et al., 2017).

Celkovo sa YFAS-C skladá z 25 položiek, ktoré mapujú 7 diagnostických kritérií závislosti na návykovej látke a tiež klinicky významný stres spojený so správaním sa pri jedení. Respondenti zaznamenávali svoje odpovede na položky 1 až 18 na 5 bodovej Likertovej škále, kde 1 značí „nikdy“ a 5 „vždy“. Položky 19 až 25 sú dichotomické a je možné na ne odpovedať kde 0 = „nie“, 1 = „áno“. Všetky položky hodnotené na päťbodovej škále môžeme previesť do dichotomickej podoby, kde 0 znamená „nie“ a 1 „áno“, podľa špecifických prahových hodnôt pre každú položku (Gearhardt et al., 2013).

Existujú tak dve možnosti skórovania. Jedna podľa počtu symptómov, ktorá reflektuje počet diagnostických kritérií naplnených participantom (môžu nadobúdať hodnoty od 0 po 7). Symptóm (napr. strata kontroly, pokračujúce užívanie napriek negatívnym dôsledkom) sa považuje za prítomný, ak jedna alebo viac položiek pre diagnostické kritéria splnili prahové hodnoty. Druhá diagnostická verzia má nasledovné pravidlá: pri udávaní

troch a viacerých symptómov a prítomnosti klinicky významných ťažkostí a zhoršenia (significant distress or impairment) kvality života, hovoríme o naplnení kritérií pre závislosť na jedle. Podľa naplnenia počtu kritérií a naplnenia kritéria klinickej významnosti je jedinec následne zaradený do jednej zo štyroch kategórií podľa závažnosti závislosti (bez závislosti na jedle, mierna závislosť, stredne silná a vážna závislosť na jedle (Gearhardt et al., 2016).

Skórovanie symptómov viazaných k jedlu zahŕňa: (1) konzumáciu vo väčších množstvách, (2) pretrvávajúcu túžbu/neúspešné pokusy prestať s konzumáciou, (3) významné množstvo času strávené za účelom získať/užívať/zotaviť sa, (4) vzdať sa dôležitých sociálnych/pracovných/rekreačných aktivít, (5) pokračovanie v užívaní napriek nežiadúcim následkom, (6) tolerancia, (7) odvykací stav (Leary et al., 2022).

Vnútoraná konzistencia YFAS-C bola meraná na výberovej populácii detí s výsledkom $\alpha=0,78$, čo hovorí o dobrej vnútornej konzistencii (Meule, & Gearhardt, 2014). Konštruktová validita YFAS-C je overená konfirmačnou faktorovou analýzou (Lin et al., 2020). Podľa Gearhardt a kolektívu (2013) ide o validnú a reliabilnú metódu za účelom skúmania závislosti na jedle u detí a adolescentov. Preklad metódy do čestiny zabezpečila Pipová s kolegami v roku 2020.

Príklad položiek:

„Keď začnem jesť, je pre mňa ťažké prestať.“

„Trápi ma, že veľa jem.“

„To, ako jem, mi spôsobuje zdravotné problémy.“

7.3 Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS)

Za účelom posúdenia vzťahovej väzby bol v tomto výskume aplikovaný dotazník od Fraleyho a kolektívu (2011), ktorého originálny názov je Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS). Ide o sebaposudzujúci dotazník, ktorý vychádza z pôvodného dotazníka Experiences in Close Relationships skúmajúceho dve základné attachmentové dimenzie: vzťahová úzkosť a vzťahová vyhýbavosť (Fraley et al., 2000). Jeho účelom je preskúmať dimenzie vzťahovej väzby vo viacerých kontextoch. Autori upozorňujú, že jedinci si vytvárajú attachmentové reprezentácie, ktoré sú vzťahovo špecifické, čo vedie jedincov k budovaniu rozličných pracovných modelov v rôznych vzťahoch (Fraley et al., 2011).

Dotazník má za účel posúdiť vzťahovú úzkosť a vzťahovú vyhýbavosť v 4 rôznych vzťahoch: vzťah s matkou, s otcom, s romantickým partnerom a priateľom. ECR-RS obsahuje 9 položiek, ktoré skúmajú attachment v každej z týchto štyroch vzťahových domén, čo robí celkový počet položiek 36. Každú položku respondent hodnotí na sedembodovej Likerovej škále, kde 1 značí „vôbec nesúhlasím“ až 7 „úplne súhlasím. Dimenzia vyhýbavosti je sledovaná prvými šiestimi položkami dotazníka. Zvyšné tri položky sa zameriavajú na dimenziu úzkosti. Pre každú vzťahovú doménu by malo byť zvlášť vypočítané skóre pre dimenziu úzkosti a zvlášť pre dimenziu vyhýbavosti. Skóre pre dimenziu vyhýbavosti môžeme dosiahnuť spriemerovaním položiek 1 až 6, pričom platí, že položky 1, 2, 3, 4 sú inverzné. Skóre pre dimenziu úzkosti dostaneme spriemerovaním položiek 7 až 9. Dimenzia úzkosti reprezentuje mieru, v ktorej sa jedinci obávajú o vzťah so vzťahovou figúrou, predovšetkým o jej dostupnosť a schopnosť reagovať. Dimenzia vyhýbavosti je typická pre jedincov, ktorí sa cítia nekomfortne pri otvorení sa iným a pocite, že sú od nich závislí. Jedinci s bezpečnou väzbou majú tendenciu skórovať nízko na oboch z týchto dimenzií (Fraley et al., 2011).

Autori dotazníka uvádzajú Cronbachovu alfu pre globálnu škálu úzkosti rovnú 0,85 a pre globálnu škálu vyhýbavosti rovnú 0,88, čo hovorí o kvalitnej vnútornej konzistencii (Fraley et al., 2011). Český preklad metódy pochádza od autorov Pipová a Dolejš z roku 2019.

Pre účely tohto výskumu sme sa vzhľadom k zvolenej adolescentnej populácii rozhodli do dotazníkovej batérie zaradiť jednu vzťahovú doménu a preskúmať tak attachment k matke.

Príklad položiek:

„Pomáha mi obrátiť sa na matku v prípade potreby.“ (dimenzia vyhýbavosti)

„Bojím sa, že na mne matke nebude záležať toľko, ako záleží mne na nej.“ (dimenzia úzkosti)

8 ZBER DÁT A VÝSKUMNÝ SÚBOR

Základný súbor

Základný súbor nášho výskumu tvoria adolescenti vo veku 15–19 rokov. Ide o študentov patriacich do vzdelávacej úrovne ISCED 3, teda dospievajúcich navštevujúcich stredné školy, konkrétne gymnázia, stredné odborné školy s maturitou a stredné odborné učilištia v Českej republike. Podľa Ministerstva školství, mládeže a telovýchovy (2024) spadalo v školskom roku 2022/2023 do tohto vekového rozpätia celkovo 390 613 jedincov z toho tvorili 192 359 dievčatá a 198 254 chlapci.

Výskumný súbor bol vybraný formou skupinového výberu. Skupiny tvorili kraje Českej republiky (celkový počet 14) a typ školy (gymnázia, stredné odborné školy s maturitou a stredné odborné učilištia). Z dát Českého štatistického úradu bol vytvorený zoznam všetkých stredných škôl v Českej republike, ktorým bolo následne pridelené náhodné číslo. Kraje boli taktiež náhodne vylosované prostredníctvom generátora náhodných čísel. V rámci skupín (krajov) boli náhodne vybrané a oslovené školy so žiadosťou o zapojenie sa do výskumného projektu. Pomocou náhodného generátora čísel sme vybrali prvých 6 škôl, ktoré sme za účelom zapojenia sa do tejto výskumnej štúdie kontaktovali. Riaditeľom z vylosovaných škôl bola zaslané poštou dokumenty, ktoré bližšie predstavovali priebeh výskumnej štúdie. Presne išlo o Žiadosť o zapojenie sa do výskumnej štúdie, Informácie pre vedenie školy k výskumnej štúdií a Informovaný súhlas pre žiaka. Následne boli riaditelia kontaktovaní formou e-mailu. Za 3 dni po odoslaní e-mailu nasledovalo kontaktovanie uskutočnené formou telefonického hovoru za účelom pripomenutia sa a rovnako zistenia, či má daná škola záujem o zapojenie sa do výskumnej štúdie. V prípade prejaveneho záujmu bol dohodnutý presný termín testovania.

Po zamietnutí našej žiadosti školami z prvého kola losovania sme opäť formou náhodného generátora volili ďalšie školy, až kým nebol dosiahnutý vopred stanovený cieľ škôl zapojených do výskumu. Cieľom bolo v našom prípade vybrať minimálne dve školy z každého typu strednej školy.

Celkovo bolo oslovených 47 škôl zo 4 rôznych krajov a spolupráca bola nadviazaná so 6 školami, účasť na výskume odmietlo 41 škôl.

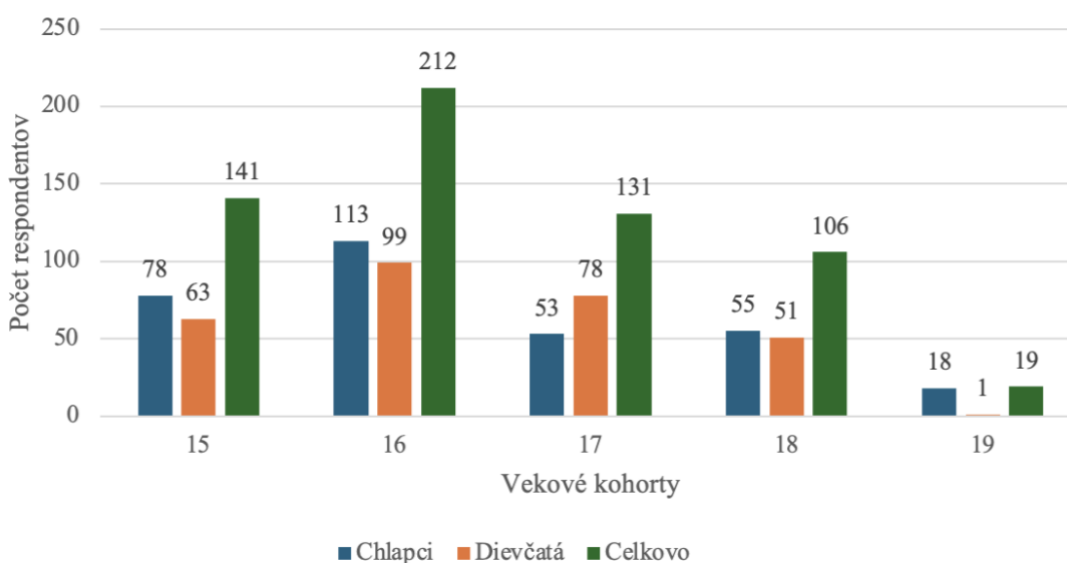
Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorilo 624 respondentov. Po čistení dát však výskumný súbor tvorilo 609 respondentov zo 4 náhodne vylosovaných krajov Českej republiky. Najpočetnejšie boli zastúpení respondenti kraju Vysočina (N=266), následne z kraju Praha (N=235), Pardubického (N=77) a Olomouckého (N=46) kraja.

Výskumný súbor tvorilo 317 chlapcov a 292 dievčat vo veku 15–19 rokov. Vekový priemer nášho súboru bol 16,43 roka ($SD\pm,12$), pričom priemerný vek chlapcov bol 16,44 roka ($SD\pm1,20$) a priemerný vek dievčat 16,41 roka ($SD\pm1,02$). Pomerové zastúpenie z hľadiska pohlavia bolo vyrovnané, vo výberovom súbore bolo 52,05 % chlapcov a 47,95 % dievčat.

Z hľadiska vekových skupín bola v našom súbore najpočetnejšie zastúpená kohorta 16-ročných. V skupine chlapcov bolo najviac 16-ročných, to isté platilo pre skupinu dievčat. Skupina 19-ročných bola spomedzi všetkých najmenej početná. Presné údaje k zloženiu výskumného súboru z hľadiska veku a pohlavia uvádzame v grafe č. 1.

Graf 1: Rozloženie výskumného súboru podľa vekových skupín



Dospievajúci vo výberovom súbore boli rozdelení podľa typu školského zariadenia. Na základe typu školy sme rozlišovali 3 skupiny – gymnázia, stredné odborné školy s maturitou a stredné odborné školy, kde žiaci navštevovali obor strednej odbornej školy ukončený výučným listom. Do výskumnej štúdie sa zapojili 2 gymnázia a 4 stredné odborné školy. Z oslovených 22 odborných učilíšť, 22 odmietlo účasť v tejto výskumnej štúdií. Z tohto dôvodu sa do výskumu podarilo zaradiť len 2 triedy, kde je štúdium ukončené výučným listom. Tieto triedy však boli súčasťou viacodborovej strednej školy. Konkrétne

sa teda výskumu zúčastnili tri stredné odborné školy s maturitou a jedna viacodborová stredná odborná škola, kde sú odbory rozdelené na maturitné odbory a učebné odbory, ktorých je úspešné absolvovanie ukončené výučným listom. V tejto škole sa do výskumného šetrenia zapojili jednak triedy navštevujúce maturitné odbory (N=3), ale aj triedy, ktorých žiaci navštevujú učebné obory (N=2). Bližšie údaje vrátane percentuálneho zastúpenia respondentov vo výberovom súbore aj z hľadiska typu školy aj z hľadiska pohlavie prezentuje tabuľka 1.

Tabuľka č. 1: Charakteristiky výskumného súboru z hľadiska typu škôl a ich percentuálne zastúpenie

Typ školy	Počet (%)	Chlapci (%)	Dievčatá (%)
Gymnázium	267 (43,84)	106 (39,70)	161 (60,30)
Odborná stredná škola (maturitný obor)	285 (46,80)	156 (25,62)	129 (21,18)
Odborná stredná škola (výučný list)	57 (9,36)	55 (9,03)	2 (0,33)

Legenda k tabuľke č. 1: N=609

9 TECHNICKÝ PRIEBEH VÝSKUMU

V tejto kapitole bude popísaný technický rámec a stratégia tejto výskumnej štúdie a priebeh zberu dát. Koniec kapitoly bude venovaný etickým aspektom výskumu. Realizácia štúdie pozostávala z dvoch fáz. Prvá časť sa venovala zberu kvantitatívnych dát a druhá fáza sa zaoberala analýzou získaných dát. Všetky kroky budú popísané detailnejšie v priebehu tejto kapitoly.

9.1 Priebeh výskumu

Prvým krokom bol rešerš relevantnej odbornej literatúry spolu s tvorbou ideovo-technického plánu. V priebehu marca 2022 boli oslovené vylosované stredné školy formou listov a e-mailov, v ktorých sme predstavili základné informácie k výskumnému šetreniu a predniesli žiadosť o spoluprácu. Nakoniec sa nám podarilo nadviazať spoluprácu so šiestimi školami zo 4 krajov Českej republiky.

V ďalšej fáze výskumu došlo k zberu dát v školách, ktoré boli v rámci kraju vylosované a následne bola nimi odsúhlasená účasť na tejto výskumnej štúdií. Testovú batériu tvorila set niekoľkých dotazníkov v nadväznosti na vopred stanovené výskumné ciele a hypotézy. Okrem uvedených metód obsahovala dotazníková batéria úvodnú stránku, ktorá popisovala ciele výskumnej štúdie spolu s etickými aspektmi a inštrukciami k vyplneniu batérie.

Samotný zber dát prebiehal od júna do septembra roku 2023, a to konkrétne prostredníctvom dotazníkového šetrenia, kedy došlo k administrácií testovej batérie respondentom počas vyučovacích hodín formou skupinového zadania. Respondentom bola predložená testová batéria v tlačenej podobe, išlo teda o vyplnenie formou ceruzka-papier. Vyplnenie batérie respondentom trvalo približne 35–45 minút. Pri vyplňovaní dotazníkovej batérie účastníkmi bola vždy prítomná autorka práce, ktorá respondentom testovú batériu zadala, vysvetlila základné informácie spojené s vyplňovaním batérie a bola k dispozícii v prípade akýchkoľvek otázok.

Nasledujúcim krokom bol prepis získaných dát z dotazníkových batérií. K prepisu dát bola využitý program Microsoft Excel, ktorý nám umožnil preniesť dáta z papierovej

dotazníkovej batérie do vypracovanej šablóny v tomto programe. Po prepise všetkých dát do elektronickej podoby nasledovala fáza čistenia dát v totožnom programe.

Čistenie dát umožnilo vyradiť respondentov s náhodnými či pravidelnými odpoveďami alebo respondentov, ktorí nespĺňovali vymedzené vekové rozpätie. Pokiaľ v jednotlivých dotazníkoch chýbalo viac ako 10 % odpovedí, bola prevedená regresná imputácia, pomocou ktorej boli chýbajúce hodnoty nahradené kombináciou priemernej odpovede na položku podľa daného respondenta s priemernou odpoveďou na položku ostatnými respondentmi. S vyčistenými dátami sme pracovali za účelom overenia vymedzených štatistických hypotéz.

9.2 Etická stránka výskumu

Veľmi podstatný aspekt akéhokoľvek výskumu predstavujú etické pravidlá. V rámci tohto výskumného šetrenia boli po celú dobu spolupráce so zúčastnenými respondentmi a školami a taktiež aj pri nasledovnej práci so získanými dátami dodržiavané všetky etické princípy vychádzajúce z Helsinskej deklarácie (WMA, 2013).

Po celý čas realizácie výskumnej štúdie sme sa riadili etickými normami vyplývajúcimi z Etických princíпов pri výskume s ľuďmi stanovenými Americkou psychologickou asociáciou (1982 in Ferjenčík, 2010). Z týchto pravidiel boli naplnené nasledujúce body:

1. Počas výskumného šetrenia bola dodržaná **úcta** k skúmaným osobám, prejavujúci sa rešpekt a ohľad k účastníkom výskumu. Cieľ výskumu a jeho hodnota neboli v rozpore so záujmami a právami participantov.
2. Ďalej bolo splnené právo účastníkov o dostupnosti **informácií** týkajúcich sa zámerov a cieľov výskumu.
3. Bolo dodržané právo na **súkromie a dôvernosť informácií**, nakoľko výskumné šetrenie bolo anonymné a od účastníkov nebolo požadované uvádzanie akýchkoľvek osobných údajov.
4. Celý zber dát bol dobrovoľný a respondenti boli oboznámení o ich práve **na odstúpenie z výskumného šetrenia**, ak by to považovali za vhodné.

Pred samotným zberom dát bol osloveným školám formou e-mailu poslaný písomný informovaný súhlas pre žiaka a informácie pre vedenie školy o výskumnom šetrení. Pred samotným započatím výskumného šetrenia boli účastníci ústnou formou informovaní

o dobrovoľnosti ich účasti, dodržaní anonymity a tiež možnosti z výskumného šetrenia kedykoľvek počas zberu dát vystúpiť. Celková anonymita bola v tomto výskumnom šetrení zabezpečená tak, že účastníci nikde do dotazníkovej batérie nevyplňovali akékoľvek osobné či identifikačné údaje, taktiež si nevytvárali žiaden unikátny kód.

Pred započatím výskumného šetrenia boli participantom predstavené a vysvetlené aj skutočné ciele tejto výskumnej štúdie a taktiež boli informovaní o detailoch v rámci publikácií výsledkov štúdie. Respondentom bola zároveň ponúknutá možnosť klásť otázky kedykoľvek počas zberu dát a rovnako bol aj poskytnutý kontakt na autorov výskumnej štúdie v prípade dodatočných otázok po odovzdaní dotazníkovej batérie. Ďalej bola pred započatím vyplňovania dotazníka zmienená možnosť rozhodnúť sa bez udania dôvodu neodpovedať na položky, ktoré účastník vyplňovať nechce.

Informovaný súhlas, v ktorom bolo uvedené, že účastníci sú o vyššie zmienených podmienkach poučení, bol respondentom predstavený na prvej strane dotazníkovej batérie. V informovanom súhlase bolo uvedené, že za súhlas sa považuje započatie vyplňovania testovej batérie. Nakoľko náš výskumný súbor tvorili mladiství od 15 do 19 rokov informovaný súhlas pre zákonného zástupcu nebol v prípade tohto výskumu žiaduci. Dostál, a Dominik (2023) uvádzajú, že súhlas s účasťou vo výskume požadujeme od 15 roku života priamo od mladistvého. Účastníci boli ďalej oboznámení s tým, že až batériu vyplnia a odovzdajú ich dáta sa stávajú plne anonymné a už v ten moment z výskumu odstúpiť nemôžu.

10 PRÁCA S DÁTAMI A JEJ VÝSLEDKY

Táto kapitola bude venovaná popisu a interpretácií výsledkov, ktoré sme v rámci dotazníkového šetrenia získali. Nakoľko finálny výskumný súbor tvorilo 609 respondentov z dôvodu nesplnenia požiadaviek pre vyhodnotenia daných metód a dôvodu odstránenia nevalidných dát neboli podrobené analýze dotazníky od všetkých respondentov. Na základe tohto dôvodu sa v jednotlivých analýzach môžu počty zahrnutých dotazníkov líšiť.

10.1 Metódy analýzy dát

K analýze dát bol použitý program Statistica 13 za účelom štatistických analýz spojených s overením stanovených hypotéz. Prvým krokom analýzy bolo overiť u všetkých skúmaných premenných predpoklad normálneho rozdelenia. Za účelom tejto operácie bol aplikovaný Shapiro-Wilkov test. Po vykonaní testu sme na základe zhodnotenia histogramov došli k záveru, že vykazujú tvar normálneho rozdelenia a podmienky pre aplikovanie parametrických metód boli splnené ($p < 0,05$) a z tohto dôvodu sme sa s nimi ďalej v analýzach rozhodli pracovať. Zároveň výberová šikmosť sa pohybovala $-0,05$ – $0,55$. Škála SSKJ 3-8 R Riešenie problému svojou hodnotou vybočovala ($b = -0,48$), rovnako to bolo aj pri škále Úzkostnosť z dotazníka ECR-RS ($b = 1,82$), ale vzhľadom k veľkému rozsahu súboru žiadna z premenných nebude opúšťať paradigma normálneho rozdelenia. Za účelom overenia stanovených hypotéz boli aplikované metódy Pearsonov korelačný koeficient a hierarchická logistická regresia.

10.2 Výsledky overenia platnosti štatistických hypotéz

V tejto podkapitole overujeme platnosť vymedzených štatistických hypotéz. Postupujeme chronologicky podľa stanoveného poradia hypotéz uvedeného v kapitole 6.2, pričom ich z dôvodu prehľadnosti rozdeľujeme do tematických celkov.

10.2.1 Coping a attachment

Prvou oblasťou, ktorou sa budeme vo vzťahu ku copingu venovať je vzťahová väzba (attachment) k matke. Hypotézy H1–H10 súvisia so vzťahom attachmentu a copingu.

Stanovené hypotézy boli overené na hladine významnosti $\alpha=0,05$. V tabuľke 2 uvádzame prehľad jednotlivých korelačných koeficientov a k nim patriace p-hodnoty.

Vzťahová vyhýbavosť

H1: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní sociálnej opory** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Vyhľadávanie sociálnej opory a mierou vyhýbavosti vo vzťahu k matke sme pozorovali stredne silný signifikantný vzťah zápornom smere, $r=-0,38$; $p<0,001$. Existuje signifikantná súvislosť medzi vyhľadávaním sociálnej opory a mierou vyhýbavosti vo vzťahu k matke.

H1: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H2: Existuje súvislosť medzi HS v **Zameraní na reguláciu hnevu** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Zameranie sa na reguláciu hnevu a mierou vyhýbavosti vo vzťahu k matke sme pozorovali slabý, ale signifikantný vzťah v kladnom smere, $r=0,15$; $p<0,001$.

H2: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H3: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní skľudnenia** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Vyhľadávanie skľudnenia a mierou vyhýbavosti vo vzťahu k matke sme pozorovali slabý, ale signifikantný vzťah v zápornom smere, $r=-0,12$; $p<0,001$.

H3: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H4: Existuje súvislosť medzi HS v **Riešení problému** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Riešenie problému a mierou vyhýbavosti vo vzťahu k matke sme pozorovali slabý, ale signifikantný vzťah v zápornom smere, $r=-0,19$; $p<0,001$.

H4: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H5: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhýbaní sa problému** a HS vyhýbavosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Vyhýbanie sa problému a mierou vyhýbavosti vo vzťahu k matke sme pozorovali slabý, ale signifikantný vzťah v kladnom smere, $r=0,10$; $p=0,01$.

H5: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

Úzkosť

H6: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní sociálnej opory** a HS úzkosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Vyhľadávanie sociálnej a mierou úzkosti vo vzťahu k matke sme pozorovali slabý, ale signifikantný vzťah v zápornom smere, $r=-0,13$; $p<0,001$.

H6: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H7: Existuje súvislosť medzi HS v **Zameraní na reguláciu hnevu** a HS úzkosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Zameranie sa na reguláciu hnevu a mierou úzkosti vo vzťahu k matke sme pozorovali stredne silný a signifikantný vzťah v kladnom smere, $r=0,30$; $p<0,001$.

H7: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H8: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhľadávaní skľudnenia** a HS úzkosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Vyhľadávanie skľudnenia a mierou úzkosti vo vzťahu k matke sme pozorovali slabú signifikantnú súvislosť v zápornom smere, $r=-0,10$; $p=0,02$.

H8: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H9: Existuje súvislosť medzi HS v **Riešení problému** a HS úzkosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Riešenie problému a mierou úzkosti vo vzťahu k matke sme pozorovali nesignifikantnú súvislosť, $r=-0,05$; $p=0,26$.

H9: Alternatívnu hypotézu nemôžeme prijať a nulovú hypotézu nezamietame.

H10: Existuje súvislosť medzi HS vo **Vyhýbaní sa problému** a HS úzkosti vo vzťahu k matke podľa metódy ECR-RS.

Medzi faktorom Vyhýbanie sa problému a mierou úzkosti vo vzťahu k matke sme pozorovali nesignifikantnú súvislosť $r=0,02$; $p=0,57$.

H10: Alternatívnu hypotézu nemôžeme prijať a nulovú hypotézu nezamietame.

Tabuľka č. 2: Vzájomný vzťah medzi dimenziami attachmentu k matke a faktormi metódy SSKJ 3-8 R

Korelácie premenných	Pearsonovo R	Štatistická významnosť p
Vyh. mat & Vyhľadávanie sociálnej opory	-0,38	<0,001
Vyh. mat & Zameranie na reguláciu hnevu	0,15	<0,001
Vyh. mat & Vyhľadávanie skľudnenia	-0,12	<0,001
Vyh. mat & Riešenie problému	-0,19	<0,001
Vyh. mat & Vyhýbanie sa problému	0,10	0,01
Úzk. mat & Vyhľadávanie sociálnej opory	-0,13	<0,001
Úzk. mat & Zameranie na reguláciu hnevu	0,30	<0,001
Úzk. mat & Vyhľadávanie skľudnenia	-0,10	0,02
Úzk. mat & Riešenie problému	-0,05	0,26
Úzk. mat & Vyhýbanie sa problému	0,02	0,57

Legenda k tabuľke č. 2: Vyh. mat – vyhýbavosť k matke; Úzk. mat. – úzkosť k matke; štatistická signifikancia je označená tučne v prípade výsledkov významných $p<0,05$; $N=609$

10.2.2 Predikcia závislosti na jedle

V tejto časti sa budeme venovať výsledkom viazaným na hypotézy zaoberajúce sa prediktormi závislosti na jedle. Z tohto dôvodu bude na úvod predstavené rozdelenie nášho výskumného súboru vzhľadom k splneniu kritéria závislosti na jedle podľa podmienok z použitého dotazníku YFAS-C.

Nasledujúca tabuľka 3 ukazuje porovnanie v zastúpení respondentov v skupine bez závislosti a tých, ktorí po zlúčení všetkých 4 stupňov závislosti spadali do jednej skupiny. Závislých bolo 57 (9,38 %) chlapcov a 98 (16,12 %) dievčat.

Tabuľka. 3: Výskumný súbor rozdelený do skupín bez závislosti a so závislosťou na jedle

Bez závislosti		So závislosťou	
Počet (%)		Počet (%)	
Chlapci	Dievčatá	Chlapci	Dievčatá
259 (42,60)	194 (31,91)	57 (9,38)	98 (16,12)

Legenda k tabuľke č. 3: N=609

Teraz budú predstavené nami zvolené prediktory závislosti na jedle, ktorých vplyv sme sa rozhodli preskúmať pomocou hierarchickej logistickej regresie. Konkrétne sme sa rozhodli zistiť či je závislosť ovplyvnená vekom, pohlavím a vybranými premennými (jednotlivé faktory dotazníka SSKJ 3-8 R: Vyhľadávanie sociálnej opory, Zameranie na reguláciu hnevu, Vyhľadávanie skľudnenia, Riešenie problému, Vyhýbanie sa problému a dimenzie dotazníka ECR-RS: Dimenzia vzťahovej vyhýbavosti a dimenzia vzťahovej úzkostnosti vo vzťahu k matke).

Výsledky hierarchickej logistickej regresie zamerané na zistenie prediktorov závislosti na jedle sú uvedené v tabuľkách č. 4, 5, a 6. Ako ukazovateľ vysvetľovaného rozptylu bolo zvolené Nagelkerkovo R^2 . K otestovaniu či každý z pridaných faktorov má signifikantný vzťah so závislosťou na jedle bola použitá Waldová štatistika. Ak bol nájdený významný vzťah prostredníctvom Waldovho testu, interpretáciou koeficientu nasledoval pomer šanci (odds ratio alebo OR), teda pomer medzi pravdepodobnosťou, že udalosť (závislosť na jedle) nastane, k pravdepodobnosti, že nenastane (Hyun et al., 2015). Žiadna premenná zahrnutá do logistickej regresie nevykazovala multikolinearitu, hodnota miery tolerancie (the range of tolerance value) sa pohybovala v rozmedzí 0,60–0,81 a hodnota VIF (Variable Inflation Factor) sa pohybovala v rozmedzí 1,23–1,72. Odborná literatúra uvádza, že pokiaľ je hodnota VIF nižšia ako 2,5, tak nie je indikovaný problém multikolinearity (korelácia medzi regresormi v modeli) v regresnej analýze, ktorá by následne mohla ovplyvniť výpovednú hodnotu výsledkov regresnej analýzy (Tim, nedat.).

Závislú premennú závislosti na jedle sme zo 4 skupín podľa výskytu závislosti dichotomizovali do nasledovnej formy: závislosť na jedle (1), bez závislosti na jedle (0).

Do modelu 1 bola zahrnutá premenná vek a pohlavie. Vek (OR = 0,84 pre dievčatá) aj pohlavie (OR = 2,30 pre dievčatá) sa ukázali ako signifikantné prediktory. Tento model sa ukázal ako signifikantný ($\chi^2(2) = 22,35$; $p < 0,001$) a vysvetľoval 6 % rozptylu závislej premennej. Bližšie údaje poskytuje tabuľka č. 4.

H11: Pohlavie **žena** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

H12: **Rastúci vek** je negatívnym prediktorom závislosti na jedle.

Tabuľka č. 4: Model 1 pre závislosť na jedle

Premenná	Odhad parametru	Št. chyba	Wald. štat.	p-hodnota	Pomer šancí	95 % I.S. pre pomer šancí	
						Horná hranica	Dolná hranica
Pohlavie	0,83	0,19	18,87	<0,001	2,30	1,58	3,36
Vek	-0,18	0,09	4,09	0,04	0,84	0,70	0,99
Nagelkerke R ²	0,06						

Legenda k tabuľka č. 4: N= 608; Št. Chyba – štandardná chyba; Wald. štat.– Waldova štatistika štatistická signifikancia je označená tučne v prípade výsledkov významných $p < 0,05$

Na základe zistených výsledkov sa vyjadrujeme k nasledujúcim hypotézam.

H11: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H12: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

Do modelu 2 boli pridané jednotlivé copingové faktory z dotazníka SSKJ 3-8 R. Ako signifikantný prediktor sa ukázal faktor Zameranie na reguláciu hnevu (OR = 1,15) a pohlavie (OR=1,76). Vek sa už v tomto neukázal ako signifikantný prediktor. Celkový model sa taktiež ukázal ako štatisticky významný ($\chi^2(7) = 53,87$; $p < 0,001$) a celkovo vysvetľoval 14 % rozptylu závislej premennej.

Ďalej sme sa vo výpočtoch venovali hypotézam viazaným na predikciu závislosti na jedle pomocou copingových faktorov z dotazníku SSKJ 3-8 R.

H13: Faktor **Vyhľadávanie sociálnej opory** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

H14: Faktor **Zameranie na reguláciu hnevu** je pozitívnym prediktorom je závislosti na jedle.

H15: Faktor **Vyhľadávanie skupenia** je negatívnym prediktorom závislosti na jedle.

H16: Faktor **Riešenie problému** je negatívnym prediktorom závislosti na jedle.

H17: Faktor **Vyhýbanie sa problému** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

Nasledujúca tabuľka č. 5 prezentuje hodnoty ukazovateľov modelu 2.

Tabuľka. č. 5: Model 2 pre závislosť na jedle

Premenná	Odhad parametru	Št. chyba	Wald. štat.	p-hodnota	Pomer šancí	95 % I.S. pre pomer šancí	
						Horná hranica	Dolná hranica
Pohlavie	0,56	0,22	6,79	0,01	1,76	1,15	2,69
Vek	-0,18	0,09	3,58	0,06	0,84	0,70	1,01
Vyhľadávanie sociálnej opory	-0,03	0,02	1,40	0,24	0,97	0,93	1,02
Zameranie na reguláciu hnevu	0,14	0,02	32,65	<0,001	1,15	1,10	1,21
Vyhľadávanie skľudnenia	-0,01	0,03	0,21	0,65	0,99	0,93	1,04
Riešenie problému	0,02	0,03	0,75	0,39	1,02	0,97	1,08
Vyhýbanie sa problému	0,02	0,03	0,34	0,56	1,02	0,96	1,08
Nagelkerke R ²	0,14						

Legenda k tabuľka č. 5: N=607; Št. Chyba – štandardná chyba; Wald. štat.– Waldova štatistika; štatistická signifikancia je označená tučne v prípade výsledkov významných $p < 0,05$

Na základe výpočtov Modelu 2 prezentujeme vyjadrenie k stanoveným hypotézam.

H13: Alternatívnu hypotézu nemôžeme prijať a nulovú hypotézu nezamietame.

H14: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

H15: Alternatívnu hypotézu nemôžeme prijať a nulovú hypotézu nezamietame.

H16: Alternatívnu hypotézu nemôžeme prijať a nulovú hypotézu nezamietame.

H17: Alternatívnu hypotézu nemôžeme prijať a nulovú hypotézu nezamietame.

Do záverečného modelu 3 boli pridané ešte obe škály z dotazníka ECR-RS. Zo všetkých premenných sa ako signifikantné prediktory ukázali opäť pohlavie (OR = 1,56), copingový faktor Zameranie na reguláciu hnevu (OR =1,13) a aj attachmentová dimenzia Úzkosť (OR=1,17). Model 3 sa ukázal ako významný ($\chi^2(9) = 59,36; p < 0,001$) a celkovo vysvetľoval 16 % rozptylu závislej premennej.

Vo výpočte posledného modelu sme sa venovali hypotézam viazaných na predikciu závislosti na jedle pomocou attachmentových dimenzií dotazníku ECR-RS.

H18: Dimenzia **Vyhýbavosť** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

H19: Dimenzia **Úzkosť** je pozitívnym prediktorom závislosti na jedle.

Nasledujúca tabuľka č. 6 poskytuje hodnoty jednotlivých ukazovateľov modelu 3.

Tabuľka č. 6: Model 3 pre závislosť na jedle

Premenná	Odhad parametru	Št. chyba	Wald. štat.	p-hodnota	Pomer šancí	95 % I.S. pre pomer šancí	
						Horná hranica	Dolná hranica
Pohlavie	0,44	0,22	3,98	0,05	1,56	1,01	2,40
Vek	-0,15	0,10	2,49	0,11	0,86	0,71	1,04
Vyhľadávanie sociálnej opory	0,00	0,03	0,00	0,97	1,00	0,95	1,05
Zameranie na reguláciu hnevu	0,12	0,03	20,48	<0,001	1,13	1,07	1,18
Vyhľadávanie skľudnenia	-0,01	0,03	0,09	0,77	0,99	0,94	1,05
Riešenie problému	0,02	0,03	0,62	0,43	1,02	0,97	1,08
Vyhýbanie sa problému	0,02	0,03	0,26	0,61	1,02	0,96	1,08
Vzťahová vyhýbavosť m.	0,09	0,08	1,22	0,27	1,09	0,94	1,27
Vzťahová úzkosť m.	0,16	0,08	4,27	0,04	1,17	1,01	1,36
Nagelkerke R ²	0,16						

Legenda k tabuľke č. 6: N= 603; m. – matka; Št. Chyba – štandardná chyba; Wald. štat.– Waldova štatistika; štatistická signifikancia je označená tučne v prípade výsledkov významných $p < 0,05$

Získané výsledky nás dovedli k nasledovnému rozhodnutiu o stanovených hypotézach.

H18: Alternatívnu hypotézu nemôžeme prijať a nulovú hypotézu nezamietame.

H19: Nulovú hypotézu zamietame a alternatívnu hypotézu prijímame.

Výsledkami hierarchickej logistickej regresie uzatvárame výsledkovú časť výskumnej časti. V nasledujúcom priebehu práce budú získané výsledky diskutované.

11 DISKUSIA

V tejto kapitole budú predstavené hlavné zistenia a výsledky získané v rámci tejto štúdie a ich porovnanie s už existujúcimi štúdiami zaoberajúcimi sa týmito témami. Ku koncu tejto kapitoly budú prezentované limity, ale aj prínosy tejto práce či jej prínos do praxe. Rovnako budú spomenuté aj možné návrhy pre budúce výskumné štúdie orientované na podobnú problematiku.

Cieľom tejto práce bolo preskúmanie vzťahu medzi copingom, vzťahovou väzbou k matke a závislosti na jedle u adolescentov od 15 do 19 rokov. V rámci analýz sme sa sústredili jednak na vzťah medzi copingom a attachmentom k matke, ale aj na identifikovanie prediktorov závislosti na jedle. Výskumný súbor dospievajúcich bol zvolený hlavne z toho dôvodu, že ide o kľúčové obdobie v živote človeka, počas ktorého dochádza k rozvoju na fyzickej, psychickej, ale aj na sociálne-spirituálnej rovine (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Kvôli veľkému množstvu zmien a výziev môže táto perióda predstavovať pre niektorých jedincov záťaž, s ktorou sa vyrovnávajú prostredníctvom neadaptívnych stratégií (Compas et al., 2001). Ďalším dôvodom k voľbe tejto témy je aj momentálne nízke preskúmanie tejto problematiky na území Českej republiky. V Českej republike nie je rozšírený žiadny štandardizovaný nástroj merajúci coping na adolescentoch a nami prezentované výsledky sú jedny z mála, ktoré boli získané pomocou metódy priamo adjustovanej na populáciu adolescentov.

Teraz budú prezentované výsledky v jednotlivých vymedzených oblastiach. Naše výstupy budú zároveň prepojené na zistenia plynúce z už existujúcich výskumných štúdií na podobné témy.

Coping a vzťahová väzba k matke

Prvá časť hypotéz bola zameraná na preskúmanie súvislosti medzi copingom a vzťahovou väzbou voči matke. Existuje veľké množstvo uskutočnených výskumov na tému prepojenia attachmentu a copingu. Ich závery naznačujú silnú previazanosť týchto premenných, nakoľko systém väzobného správania je aktivovaný hlavne v situácií záťaže a preto môže predstavovať užitočný rámec k pochopeniu vzniku relatívne stabilných reakcií na záťaž (Bowlby, 2010).

V súčasnosti sa uprednostňuje náhľad na koncept vzťahovej väzby prostredníctvom dvoch dimenzií – vzťahová vyhýbavosť a vzťahová úzkosť. Jedinci v závislosti od príslušnosti k istej dimenzii odlišne vnímajú záťaž, ich zdroje k jej zvládnutiu a na základe toho sa budú uchýľovať k odlišným copingovým stratégiám. Dimenzia vzťahovej vyhýbavosti sa vyznačuje nedôverou jedinca voči záujmom a intenciami iných osôb. Toto nastavenie následne vyúsťuje do preferovania samostatnosti, emočného odstupu a celkového emočného nezapojenia. Na druhej strane dimenzia vzťahovej úzkosti je typická strachom jedinca z odmietnutia a obavou o nedostupnosť blízkej osoby v prípade potreby (Mikulincer, & Shaver, 2016).

V tejto diplomovej práci sme sa rozhodli preskúmať dimenziu vyhýbavosť a dimenziu úzkosti v rámci vzťahovej oblasti – matka. Túto vzťahovú oblasť sme zvolili z dôvodu, že matka je vo väčšine prípadov prvou vzťahovou figúrou v živote jedinca a pri pocite ohrozenia sa dieťa spolieha práve na aktívne reagovanie matky na tieto signály (Buist et al., 2002). Adekvátnosť jej reakcie následne formuje stabilné očakávania ohľadne zvládania rôznych záťažových situácií a formuje tak z veľkej časti akú povahu copingových stratégií jedinec uplatňuje. Platí, že jedinci s bezpečnou vzťahovou väzbou majú vyššiu tendenciu aplikovať efektívne copingové stratégie ako napríklad vyhľadávanie sociálnej opory či riešenie problému v porovnaní s jedincami s neistou vzťahovou väzbou (Abraham, & Kerns, 2013; Kerns et al., 2007).

Toto sa ukazuje aj v rámci nášho výskumu. Hypotézu **H1** sme **prijali**, nakoľko sme našli stredne silnú súvislosť v zápornom smere, ktorá značí že čím viac jedinec disponuje dimenziou vyhýbavosti, tým je menšia jeho tendencia uchýliť sa ku copingovej stratégii Vyhľadávanie sociálnej opory. Tento poznatok sa zhoduje s výsledkami od autorov Ognibene a Collis (1998) a Mikulincera a kolegov (1993), ktorí v tejto súvislosti dodávajú, že vyhýbavý attachment sa spája hlavne s vyhýbavými stratégiami v prípade pôsobenia záťaže. Taktiež zaznamenali, že títo jedinci nepoužívajú stratégie zamerané na vyhľadávanie sociálnej opory, ale pri situáciách zahŕňajúcich sociálne stresory aplikujú skôr dištančným coping. Náš výsledok sa zhoduje aj s výsledkami Vikovej a Bajgarovej (2021), ktoré taktiež poukazujú na negatívnu koreláciu medzi vzťahovou vyhýbavosťou a copingovou stratégiou potreba sociálnej opory.

V súvislosti s vyhýbavým pripútaním jedinca hovoria mnohí autori o aplikácii neadaptívnych emočne zameraných stratégií, medzi ktoré spadá aj nízka miera potlačania negatívnych emócií (Shaver, & Mikulincer, 2008). Tieto zistenia sú v súlade s výsledkami,

ku ktorým sme dospeli aj my, a síce naše dáta vykazovali signifikantný výsledok slabej pozitívnej korelácie a **prijali** sme tak hypotézu **H2** týkajúcu sa vzťahu vzťahovej vyhýbavosti a copingového faktoru Zameranie na reguláciu hnevu. Tieto výsledky teda môžeme interpretovať tak, že vyššia miera vzťahovej vyhýbavosti súvisí s vyššou inklináciou ku copingovému faktoru Zameranie na reguláciu hnevu, ktorý sa vyznačuje externalizáciou pocitov ako je hnev a zlosť (napr. „Keď sa nahnevám, tak niečo rozbijem.“) Zistené charakteristiky vyhýbavých jedincov poukazujú na problémovú kontrolou ich reakcií a potvrdzujú tak naše zistenie (Lopez et al., 2001). Táto tendencia môže vyplývať z nedostatočnej citlivosti primárnej vzťahovej osoby (najčastejšie matky) v detstve voči signálom ich vzťahových potrieb, čo sa neskôr prejavuje neschopnosťou kontrolovať vlastné emócie (Mikulincer, & Shaver, 2019; Brenning, & Braet, 2012).

Tretiu hypotézu **H3** v poradí viazanú na vzťahovú vyhýbavosť a jej súvislosť s copingovou stratégiou Vyhľadávanie skľudnenia sme **prijali**, nakoľko bol nájdený slabý, ale signifikantný vzťah v zápornom smere. Tento výsledok môžeme interpretovať nasledovne. S rastúcou vyhýbavosťou dochádza k nižšej inklinácii ku copingovej stratégii Vyhľadávanie skľudnenia. Negatívnu súvislosť s vzťahovou vyhýbavosťou a stratégiou zameranou na odvádzanie pozornosti od záťažovej situácie reportujú aj Viková a Bajgarová (2021).

Hypotézu **H4** sme **prijali**, nakoľko bola nájdená slabá, ale významná korelácia v zápornom smere, čo značí že jedinci s vyššou mierou vyhýbavosti voči matke majú nižšiu tendenciu ku copingovému faktoru Riešenie problému. Rovnaké výsledky reportuje aj Berry a Kingswell (2012), ktorí taktiež našli negatívnu koreláciu medzi copingom orientovaným na problém a vzťahovou vyhýbavosťou. Tento poznatok naznačuje, že vyhýbaví jedinci neinklinujú k aktívnemu prístupu k vzniknutej záťaži. Rovnako sme **prijali** aj poslednú hypotézu **H5** viazanú k dimenzii vyhýbavosť. Naše výsledky ukazovali slabú, no štatisticky významnú koreláciu v kladnom smere medzi vzťahovou vyhýbavosťou a copingovým faktorom Vyhýbanie sa problému. Tento poznatok je v súlade so zisteniami od autorov Larose a Bernier (2001), ktorí zistili prepojenie vyhýbavosti na využívanie represívnych stratégií orientovaných na čo najmenšie zapojenie emócií akým je napríklad vyhýbanie sa.

U jedincov s vyhýbavým typom väzby môžeme predpokladať dominanciu tzv. represívneho copingu, ktorý je orientovaný na nepripustenie si pocitu ohrozenia, minimalizovanie pocitov smútku či strach a ignorovanie pochyb o sebe samých. Vyššie zmienené výsledky naznačujú uprednostňovanie vyhýbavých a neadaptívnych stratégií

u jedincov s dimenziou vyhýbavosti vo vzťahu k matke, čo môže vyplývať z raných skúseností s primárnou väzbovou figúrou, ktorá bola pre nich v prípade pocitu ohrozenia nedostupná, čo vedie k negatívnym dôsledkom. Jedinec nadobudne pocit, že jeho potreby podpory a ochrany neboli naplňované, čo sa v ďalšom priebehu života prejavuje ako nevšímavosť voči vzťahovým potrebám, zdôraznenie sebestačnosti a nezávislosti a popieranie emócií (Seiffge-Krenke, 2016; Larose, & Bernier, 2001; Shaver, & Mikulincer, 2008). Inklinácia k vyhýbavým copingovým stratégiám môže taktiež znamenať, že miera nevšímavosti voči pôsobiacej záťaži či negatívnym emóciám, ktoré z nej plynú odpovedá skôr aktivácií obranných mechanizmov než vedomej voľbe copingovej stratégie za účelom vyrovnania sa so záťažou (Viková, & Bajgarová, 2021). Lopez s kolektívom (2001) však upozorňujú na vzťah vyhýbavosti jednak k vyhýbavému copingu, ale aj k reaktívnemu copingu, ktoré odzrkadľujú zmiešanú povahu jedincov s vyhýbavým attachmentom.

Našu hypotézu **H6** sme **prijali**, nakoľko bola nájdená signifikantná slabá korelácia v negatívnom smere, čo znamená, že jedinci s vyššou mierou vzťahovej úzkosti majú menšiu tendenciu k copingovej stratégii Vyhľadávanie sociálnej opory. Tieto výsledky sú v súlade s charakteristikou dimenzie vzťahovej úzkosti, ktorá sa vyznačuje strachom z odmietnutia a obavou o nedostupnosť blízkej osoby v prípade potreby (Mikulincer, & Shaver, 2016). Tento fakt môže byť dôvodom, prečo úzkostne pripútané osoby nemajú tendenciu v čase pôsobenia záťaže vyhľadávať oporu v iných osobách. Tento náš výsledok sa však dostáva do rozporu so zisteniami od Vikovej a Bajgarovej (2021) a Ognibena a Collinsa (1998), ktorí vo svojich výskumných štúdiách našli v súvislosti s vzťahovou úzkosťou a copingovou stratégiou potreba sociálnej opory pozitívnu koreláciu (Shaver, & Mikulincer, 2008).

Hypotézu **H7** sme taktiež **prijali** a to z dôvodu, že bola zaznamenaná významná stredne silná korelácia v kladom smere, ktorá naznačuje že vyššia miera úzkosti vo vzťahu k matke smeruje k častejšej aplikácii stratégie Zameranie sa na reguláciu hnevu, viazanej na nezvládnutie regulácie negatívneho afektu. Náš výsledok je v súlade s predošlými zisteniami zo štúdií, ktoré taktiež poukazujú na pozitívnu súvislosť vzťahovej úzkosti a negatívneho copingu zameraného na emócie. Títo jedinci inklinujú k reaktívnemu copingu a majú ťažkosti pri potláčaní negatívneho afektu (Lopez et al., 2001). Tento fakt môže viesť práve k potrebe externalizovať pocity hnevu pri pociťovaní stresu či záťaže.

Rovnako bola zistená štatisticky významná slabá korelácia v negatívnom smere medzi vzťahovou úzkosťou a faktorom Vyhľadávanie skľudnenia, čo nás doviedlo k **prijatiu** hypotézy **H8**. Tento výsledok naznačuje, že s rastúcou vzťahovou úzkosťou dochádza k nižšiemu uplatňovaniu copingovej stratégie Vyhľadávanie skľudnenia. Tento výsledok môže súvisieť s faktom, že úzkostne pripútaní jedinci výrazne nadhodnocujú pôsobiacu záťaž a sami seba vnímajú ako zraniteľného a neschopného sa vyrovnat' s rôznymi životnými prekážkami (Viková, & Bajgarová, 2021).

Štatisticky významný vzťah však nebol nájdený medzi dimenziou úzkosti a copingovými faktormi Riešenie problému a Vyhýbanie sa problému. Z tohto dôvodu sme alternatívne hypotézy **H9** a **H10** **nemohli prijať**. Výskumná štúdia Berryho a Kingswella (2012) taktiež nenašla asociácie medzi úzkostnou dimenziou a stratégiami orientovanými na problém.

Celkovo teda môžeme zhrnúť, že úzkostne pripútaní jedinci sa vo väčšine cítia voči záťaži zraniteľní a slabí. Aplikujú neadaptívne stratégie orientované na emócie, ktoré smerujú k ešte výraznejšiemu prežívaniu stresu prameniaceho so situácie.

Naše výsledky skúmajúce vzťah medzi attachmentovými dimenziami a jednotlivými copingovými faktormi naznačujú dôležitosť kvality interakcií medzi primárnou vzťahovou osobou a dieťaťom z dôvodu nájdených súvislostí s copingovými stratégiami potrebnými pri vyrovnávaní sa so záťažou v ďalšom priebehu života.

Prediktory závislosti na jedle

V rámci tejto diplomovej práce sme sa rozhodli preskúmať možné prediktory závislosti na jedle. K objasneniu týchto vzťahov sme sa rozhodli využiť hierarchickú logistickú regresiu. Medzi nami zvolené premenné, ktoré pri vstupe do logistickej regresie predstavovali nezávislé premenné (prediktory) sme určili pohlavie, vek, jednotlivé copingové faktory dotazníka SSKJ 3-8 R a dimenzie vzťahovej väzby pochádzajúce z dotazníka ECR-RS. Ako ukazovateľ vysvetľovaného rozptylu bolo zvolené Nagelkerovo R^2 .

Prediktor pohlavie bol zvolený z dôvodu, že pri deskriptívnej analýze dát sme zaznamenali vyššiu prevalenciu závislosti na jedle u dievčat ako u chlapcov. Ako bolo už uvedené vyššie, v našom súbore 15–19-ročných adolescentov bola prevalencia závislosti na jedle v celkovom súbore 25,5 %, z toho u chlapcov bola prevalencia 9,38 % a u dievčat 16,12 %. Podobný trend zaznamenali vo svojom výskume Borisenkov a kol. (2020) a

Gearhardt a kol. (2016), ktorí upozorňujú, že v mladej dospeljej populácii je závislosť na jedle častejšia u žien. Z tohto dôvodu sme sa rozhodli overiť význam premennej pohlavie žena aj prostredníctvom logistickej regresie. Do nášho základného modelu sme vložili premenné vek a pohlavie (žena). V tomto modeli sa ukázali oba prediktory ako štatisticky významne vo vzťahu k závislosti na jedle, čo nás doviedlo k **prijatiu** hypotéz **H11** a **H12**. Tento model vysvetľoval 6 % rozptylu závislej premennej.

Konkrétne výsledky ukázali, že u dievčat je oproti chlapcom 2,30krát ($p < 0,001$) vyššia šanca výskytu závislosti na jedle. Meule s kolegami (2017) však nenašla žiadnu previazanosť medzi závislosťou na jedle a pohlavím nenašla. Ďalej sa ukázalo, že s každým rokom sa znižuje šanca závislosti na jedle 0,84krát ($p = 0,04$). Časť našich výsledkov viazaná na premennú pohlavie žena je v súlade s uvedenými výskumami. Rozpor sa však viaže na premennú vek, ktorá v našom modeli vyšla ako významná, no výsledky štúdie Borisenkova a kolektívu (2020) vzťah medzi vekom a závislosťou na jedle nenašli. Možným dôvodom tohto výsledku je fakt, že táto štúdia bola realizovaná na populácií dospelých a v dospelosti vek nemá tak vysokú tendenciu ovplyvňovať závislosť na jedle (Hauck et al., 2017). Hauck a kolektív (2017) ďalej reportujú negatívnu koreláciu medzi vekom a závislosťou na jedle, čo je v súlade s našimi výsledkami. Na základe výsledkov ich výskumu uvádzajú najvyššiu prevalenciu závislosti na jedle u ľudí vo veku 18–29 rokov. Tento trend odôvodňujú ovplyvňovaním mládeže moderným potravinovým priemyslom s jednoducho dostupnými potravinami s vysokým obsahom kalórií. Toto vekové rozpätie spadalo medzi najmladšiu skupinu v tejto štúdií a skupiny s rastúcim vekom vykazovali čoraz menšiu prevalenciu závislosti na jedle.

V druhom modeli boli ponechané premenné z prvého základného modelu, plus boli zaradené jednotlivé copingové faktory dotazníka SSKJ 3-8 R. Copingové faktory ako možné prediktory závislosti na jedle sme sa rozhodli zaradiť z dôvodu, že u niektorých jedincov reprezentuje jedlo istú podobu emočného štítu, ktoré im umožňuje uľaviť od pôsobenia záťaže či stresu (Katherine, 1996 citované v Pipová, 2020). V tomto modeli sa ako významný prediktor ukázala opäť premenná pohlavie žena ($OR = 1,76$; $p = 0,01$), čo značí, že dievčatá mali vyššiu pravdepodobnosť objavenia sa závislosti na jedle než chlapci. Zaujímavým zistením však bolo, že po pridaní copingových faktorov SSKJ 3-8 R do modelu premenná vek už nebola štatisticky významná. Tento výsledok môže znamenať, že copingové faktory vysvetľujú časť variability závislosti na jedle, ktorú nám v prvom modeli vysvetľoval vek. Tento výsledok môžeme chápať nasledovne. Ak pozrieme na vek sám

o sebe, tak ho môžeme označiť za významný prediktor závislosti na jedle. Pokiaľ sa však zameriame aj na to akú rolu hrajú copingové faktory, tak vek stráca rolu. Taktiež však tento výsledok môže znamenať, že medzi vekom a copingovými mechanizmami je určitá korelácia. Pôsobenie premennej vek teda môže byť čiastočne prekryté pôsobením copingových faktorov.

Spomedzi všetkých copingových faktorov sa ako významný prediktor ukázal jedine faktor Zameranie na reguláciu hnevu. Z toho dôvodu sme našu hypotézu **H14 prijali** a hypotézy **H13, H15, H16, H17** sme **prijat' nemohli**. Konkrétne naše výsledky môžeme interpretovať tak, že každým bodom skórovania na škále Zameranie na reguláciu hnevu sa zvyšuje pravdepodobnosť závislosti na jedle 1,15krát ($p < 0,001$). Tento model vysvetľoval 14 % rozptylu závislej premennej. Naše zistenie je v súlade s výsledkami Aldao a kolegov (2010), ktorí taktiež našli pozitívnu asociáciu medzi neadaptívnou zvládacou stratégiou orientovanou na zdôraznenie negatívneho afektu a narušeným vzťahom k jedlu vrátane populácie dospievajúcich. Faber et al. (2018) opäť poukazuje na súvislosť neiste pripútaných jedincov a neefektívnych copingových stratégií, nezdravých stravovacích vzorcov, ktoré sprostredkujú momentálnu úľavu alebo únik od negatívnych emócií. Naše zistenie je v zhode aj s Babaei a kolektívom (2017), ktorí dodávajú, že jedinci so závislosťou na jedle majú ťažkosti v situáciách vyžadujúcich kontrolu impulzov a emočnú reguláciu. Iné štúdie zamerané na prejedanie a závislosť na jedle potvrdzujú, že impulzivita opäť hrá rolu významného rizikového faktoru pri vzniku závislosti. Jadro impulzivity podľa nich reprezentujú negatívne emócie a počas ich pôsobenia vykoná jedinec impulzívny akt (Nederkoorn et al., 2006; Meule et al., 2012). Vysvetlenia týchto prejavov sa zhodujú s popisom copingového faktoru Zameranie na reguláciu hnevu dotazníku SSKJ 3-8 R, ktorého autori túto škálu popisujú ako prejavy externalizovania pocitov hnevu. Príkladom škály je položka „Nahnevám sa a niečo rozbijem“ (Eschenbeck et al., 2020).

Do posledného modelu sme pridali prediktory vzťahová úzkosť a vzťahová vyhýbavosť vo vzťahu k matke z dotazníka ECR-RS orientovaného na vzťahovú väzbu. V tomto modeli sa ako štatisticky významný ukázal prediktor vzťahová úzkosť a na základe tohto výsledku sme **prijali** našu hypotézu **H19**. Presnejšie vzťahová úzkosť zvyšovala pravdepodobnosť závislosti na jedle 1,17krát ($p = 0,04$). Vzťahová vyhýbavosť v tomto modeli nepredstavovala signifikantný prediktor, čo nás doviedlo k záveru, že alternatívnu hypotézu **H18 nemôžeme prijať**. Tento model vysvetľoval 16 % rozptylu závislej premennej.

Uskutočnené výskumné štúdie však poukazujú na súvislosť vzťahovej úzkostnosti, ale aj vzťahovej vyhýbavosti so závislosťou na jedle (Armstrong, & Roth, 1989; Faber et al., 2018). Môžeme teda usúdiť, že naše výsledky sa čiastočne zhodujú so štúdiou Elfang a Linné z roku 2005, ktorí dodávajú, že pre obe dimenzie neiste pripútaných jedincov predstavuje jedlo formu zvládania stresu a regulácie ich pocitov. Orzolek-Kronner (2002) zároveň dodáva, že jedinci s neistým attachmentom majú častejšie narušený vzťah s jedlom ako jedinci s istou vzťahovou väzbou. Tento poznatok vysvetľuje tak, že jedlo pre neiste pripútaných jedincov predstavuje oslobodenie sa od bolesti a stresorov a ďalej dodáva, že emočné jedenie môže byť označené aj za symptóm nejistej vzťahovej väzby. Ako možný dôvod nepreukázania sa vzťahovej vyhýbavosti ako signifikantného prediktora závislosti na jedle považujeme skutočnosť, že oblasť závislosti na jedle je v Českej republike stále považovaná za tabu tému, čo mohlo viesť k nedostatočnej otvorenosti a limitovanému sebaopisovaniu práve vyhýbavých jedincov voči tejto oblasti. To mohlo viesť k obmedzenému zachyteniu reálneho obrazu ich situácie. Z tohto dôvodu vidíme hlavne v tejto oblasti priestor pre ďalšie skúmanie.

Limity práce

Jedným z limitov tejto práce je, že naša výskumná vzorka nebola vyvážene zastúpená z hľadiska typu škôl, nakoľko v rámci tohto výskumu sa nám nepodarilo nadviazať spoluprácu so žiadnym z vylosovaných odborným učilišťom a v súbore boli zastúpení žiaci len z dvoch tried spadajúcich pod odbornú strednú školu, v ktorej je štúdium ukončených výučným listom. Ďalej sme si vedomí, že v okrajových skupinách vekových kohort (19 rokov) je nízky počet respondentov. Nižší počet osôb v tejto vekovej skupine si vysvetľujeme tým, že mnoho jedincov už v tomto veku neštuduje na strednej škole, ale prechádza do ďalších fáz vzdelávania alebo už priamo do pracovného procesu. Obe tieto skutočnosti mohli viesť ku skresleným výsledkom na prevedených analýzach a môžu tak brániť širšiemu zovšeobecneniu získaných výsledkov. Tieto faktory však vnímame aj ako priestor pre ďalšie skúmanie.

Dotazníková batéria pozostávala zo 139 položiek, čo mohlo pre niektorých respondentov predstavovať prekážku pri vyplňovaní batérie z dôvodu veľkého množstva otázok a následnej vyššej náročnosti. Respondenti boli však pred zahájením testovania o množstve položiek informovaní a taktiež bolo zdôraznené, že vyplňovanie by malo trvať približne 45 minút. V prípade akýchkoľvek otázok mohol respondent kontaktovať člena výskumného tímu, čím sme sa snažili predísť nevalidným odpovediam.

Ďalší limit sa vzťahuje k povahe aplikovaných výskumných metód, nakoľko dotazníková batéria sa skladala zo sebaopisujúcich škál, kde pri ich vyplňovaní respondentom môže dôjsť k subjektívnemu skresleniu spôsobeného predovšetkým vplyvom sociálnej desirability (žiadúcnosti), kedy osoby odpovedajú tak ako predpokladajú, že je to spoločensky prijateľné. O zníženie vplyvu tohto skreslenia sme sa usilovali zdôrazňovaním žiadosti o úprimné vyplnenie dotazníkov za účelom získania relevantných výsledkov. Vyplňanie batérie respondentmi mohlo byť do istej miery ovplyvnené aj občasnou prítomnosťou pedagóga počas priebehu testovania. Tento aspekt sa snažil výskumný tím redukovať prostredníctvom dohody s pedagógom či riaditeľom školy, že jeho prítomnosť v čase testovania nie je potrebná, resp. prípadnou dohodou, aby prítomný pedagóg do testovania žiadnym spôsobom nezasahoval.

Je potrebné brať do úvahy aj ďalšie obmedzenia prameniace z využívania sebaopisujúcich dotazníkov. Platí, že ich výstupy nemusia byť v každom prípade objektívne. Z tohto dôvodu nedokážeme vyhodnotiť vzťahy, ktoré môžu viesť k neodhalenej kauzalite výstupov. Limit môže predstavovať konkrétne aplikovanie dotazníka, ktorý je orientovaný na meranie citovej väzby vo vzťahu k matke (ECR-RS). Pri testovaní sme narazili na záporné reakcie, nakoľko mnoho respondentov s matkou z rôznych dôvodov v kontakte nie je, a preto odpovede na tieto položky neboli pre nich relevantné.

Taktiež použitie dotazníka YFAS-C venovaného závislosti na jedle, ktorá je často spájaná s poruchami príjmu potravy ako je napríklad mentálna anorexia alebo bulímia, je mnohými v Českej republike stále považovaná za tabu tému, napriek tomu, že mnoho jedincov s týmto problémom zápasí. Tento nedostatok otvorenosti môže viesť k obmedzenému sebahodnoteniu respondentmi a mohlo sťažiť uvedomenie si a zachytenie ich situácie. Súčasne sa jedná o koncept, ktorý sa stále vyvíja a nejde teda o vymedzenú diagnostickú jednotku.

Prínosy

Prínosy tejto práce vidíme predovšetkým v nových poznatkoch v oblasti copingových stratégií a s nimi súvisiacimi premennými. Práca sa venuje zatiaľ v našom prostredí málo preskúmanej problematike súvislosti medzi copingom, attachmentom k matke a závislosti na jedle u adolescentov. Za ďalší z prínosov tejto práce považujeme fakt, že aktuálne v Českej republike nie je rozšírený žiadny štandardizovaný nástroj merajúci

coping na adolescentoch a nami predstavené výsledky sú jedny z mála, ktoré boli získané pomocou metódy priamo skonštruované na dospelujúcu populáciu.

Nakoľko momentálne existuje malé množstvo výskumov v Českej republike na túto tematiku, táto práca by mohla poskytovať podnet k vzniku ďalších výskumných štúdií v tejto oblasti. Ďalšie výskumy by sa mohli zaoberať súvislosťou copingu a vzťahovej väzby k otcovi či kamarátovi. Všetky tieto poznatky môžu smerovať k hlbšiemu porozumeniu možných súvislostí a viesť tak k zefektívneniu prevencie rôznych maladaptívnych foriem copingu a nezdravému vzťahu k jedlu v období dospievania. Náš výskum pomohol priblížiť, ako vzťahová vyhýbavosť a vzťahová úzkosť súvisí s určitými copingovými stratégiami a tiež zdôraznil aké faktory môžu predstavovať riziko v súvislosti rozvojom závislosti na jedle u adolescentov.

12 ZÁVER

Centrálnou témou predloženej diplomovej práce je coping alebo zvládanie záťaže u jedincov od 15 do 19 rokov. Coping sme sa rozhodli skúmať v súvislosti s vzťahovou väzbou k matke a závislosťou na jedle. K naplneniu nášho výskumného cieľa sme sa rozhodli zvoliť kvantitatívny metodologický design. Stanovených bolo 19 hypotéz z toho 12 sme prijali a 7 sme prijať nemohli. V tejto kapitole predstavíme hlavné výsledky, ktoré sme sa za pomoci štatistickej analýzy získali.

Prvá časť našich výsledkov predstavovala zmapovanie vzťahu medzi copingom a vzťahovou väzbou k matke. Konkrétne sme sa sústredili na to, ako jednotlivé copingové faktory súvisia so vzťahovou vyhýbavosťou a vzťahovou úzkosťou. K overeniu týchto vzťahov sme použili Pearsonov korelačný koeficient. Výsledky ukázali štatisticky významný vzťah v negatívnom smere medzi vzťahovou vyhýbavosťou a copingovými faktormi Vyhľadávanie sociálnej opory ($r=-0,38$; $p<0,001$), Vyhľadávanie skľudnenia ($r=-0,12$; $p<0,001$) a Riešenie problému ($r=0,19$; $p<0,001$). Taktiež boli nájdené štatistiky významné vzťahy v pozitívnom smere medzi vzťahovou vyhýbavosťou a copingovými faktormi Zameranie sa na reguláciu hnevu ($r=0,15$; $p<0,001$) a Vyhýbanie sa problému ($r=0,10$; $p=0,01$). Tieto výsledky sú v súlade s predošlými výskumnými zisteniami, ktoré poukazujú na preferenciu represívnych copingových stratégií vyhýbavo pripútanými jedincami.

V rámci vzťahov medzi vzťahovou úzkosťou a copingovými faktormi bola nájdená signifikantná korelácia v negatívnom smere s faktorom Vyhľadávanie sociálnej opory ($r=-0,13$; $p<0,001$), Vyhľadávanie skľudnenia ($r=-0,10$; $p=0,02$) a v pozitívnom smere s faktorom Zameranie sa na reguláciu hnevu ($r=0,30$; $p<0,001$). V rámci zvyšných dvoch copingových faktorov (Riešenie problému ($r=-0,05$; $p=0,26$) a Vyhýbanie sa problému ($r=0,02$; $p=0,57$) a vzťahovou úzkosťou sa nám nepodarilo nájsť štatisticky významné vzťahy.

V ďalšej časti našich analýz sme sa venovali skúmaniu možných prediktorov k závislosti na jedle u adolescentov. K uskutočneniu analýzy sme zvolili hierarchickú logistickú regresiu, ktorá ukázala, že z nami zvolených premenných sa ako signifikantné prediktory závislosti ukázali pohlavie žena, vek, copingový faktor Zameranie na reguláciu

hnevu a dimenzia neistého attachmentu Vzťahová úzkosť. Tieto výsledky predstavujú zhodu s už uskutočnenými výskumnými štúdiami, ktoré spájajú ženské pohlavie, zvládaciú stratégiu orientovanú na externalizáciu hnevu a neistú vzťahovú väzbu so závislosťou na jedle.

Pri interpretácii našich výskumných zistení je potrebné zohľadniť limity tejto štúdie, ktorými boli predovšetkým charakteristiky výskumného súboru a sebaopisujúce metódy, ktoré môžu poskytovať skreslené výsledky, ďalej aj aplikáciu niektorých dotazníkov orientovaných na citlivé témy, ktoré mohli viesť k obmedzenej otvorenosti respondentov.

Aj napriek uvedeným nedostatkom vidíme prínos tejto diplomovej práce predovšetkým v preskúmaní malo prebádanej oblasti v Českej republike a nami získané výsledky považujeme za vhodný podklad pre ďalšie výskumné štúdie.

13 SÚHRN

Táto diplomová práca sa venuje problematike copingu, vzťahovej väzbe k matke a závislosti na jedle. Cieľom výskumu bolo na súbore dospievajúcich vo veku 15-19 rokov preskúmať potenciálne súvislosti medzi copingom, attachmentom k matke a závislosťou na jedle. Práca sa delí na teoretickú a výskumnú časť.

Teoretická časť tejto práce je rozdelená na štyri kapitoly. Prvá kapitola sa venuje vymedzeniu obdobia strednej adolescencie, ktorú môžeme definovať ako obdobie medzi detstvom a dospelosťou. Predstavený je biologický, kognitívny, emocionálny a psychosociálny vývoj a vývoj identity, ktoré obzvlášť v tomto období ovplyvňujú nahliadanie a vnímanie pôsobiacej záťaže (Macek, 2003). Ku koncu tejto kapitoly sú prezentované špecifiká strednej a neskorej adolescencie (Vágnerová, 2012; Macek, 2003).

Druhá kapitola vymedzuje koncept copingu alebo v preklade zvládania záťaže (Křivohlavý, 2001), ktoré reprezentuje vedomú kognitívnu snahu o prekonanie pôsobiacich stresorov (Paulík, 2017). V ďalšom priebehu kapitoly je predstavený pojem copingové stratégie, kedy ide o viac menej stabilné vzorce aplikované pri pôsobiacej záťaži. Tieto techniky môžu byť adaptívneho alebo aj neadaptívneho a škodlivého rázu (Paulík, 2017) správania. Predstavené je tradičné chápanie copingových stratégií od autorov Lazarusa a Folkmanovej (1984), ktorí stratégie rozdelili na zamerané na problém, zamerané na emócie. Koniec kapitoly je venovaný zvládaniu záťaže v období dospievania (Zimmer-Gembeck, & Skinner, 2010).

Tretia kapitola sa venuje hlavným princípom a konceptom teórie attachmentu alebo teórie vzťahovej väzby s dôrazom na adolescenciu. Vzťahová väzba sa formuje už v ranom detstve k najbližšej starajúcej sa osobe. Pokiaľ je tento vzťah kvalitný vzniká bezpečná vzťahová väzba, pokiaľ nie, tak sa formuje neistá vzťahová väzba (Bowlby, 2010). V kapitole sú predstavené oblasti fungovania väzobného systému a odlišnosti v jeho prejave v súvislosti s dominantnou vzťahovou väzbou. Pre účely tejto práce je podstatné dimenzionálne poňatie vzťahovej väzby, ktoré delíme na vzťahovú vyhýbavosť (prevláda emočné odpojenie od ostatných) a vzťahovú úzkosť (prevláda strach z odmietnutia, ale zároveň potreba blízkosti) (Mikulincer, & Shaver, 2016). Výskumné zistenia ďalej ukazujú, že jedinci s neistou vzťahovou väzbou aplikujú v porovnaní s jedincami s bezpečnou väzbou

neadaptívne copingové stratégie (Abraham, Kerns, 2013; Kerns et al., 2007). Záver tejto kapitoly je orientovaný špecifiká vzťahovej väzby k vzťahovej figúre matka, ktorá býva vo väčšine prípadov prvou figúrou, ku ktorej si dieťa buduje vzťahovú väzbu (Buist et al., 2002).

Štvrtá kapitola predstavuje koncept závislosti na jedle, ktorý popisuje narušený vzťah k jedlu disponujúci rysmi závislosti. Aj z tohto dôvodu je na úvod kapitoly stručne predstavená problematika závislosti (Kalina, 2015). Odborníci predpokladajú, že závislostný potenciál majú predovšetkým potraviny bohaté na tuk a sacharidy (Purseley et al., 2017). V kapitole upozorňujeme, že závislosť na jedle ako taká nepredstavuje súčasť žiadneho diagnostického manuálu (Adams et al., 2019). V ďalšom priebehu kapitoly vymedzujeme možné príznaky a následky závislosti na jedle (Nunes-Neto et al., 2018; Smith et al., 2013). Kapitola je ukončená predstavením závislosti na jedle v období dospievania (Gearhart et al., 2013).

Piata a zároveň posledná kapitola teoretickej časti predstavuje zhrnutie doterajších poznatkov a výskumných zistení k vzájomným vzťahom medzi copingom, vzťahovou väzbou k matke a závislosťou na jedle.

Druhá, výskumná časť tejto práce predstavuje náš výskumný cieľ a postupy, ktoré sme aplikovali za účelom jeho naplnenia. Hlavným výskumným cieľom je preskúmanie vzťahov medzi copingom, vzťahovou väzbou k matke a závislosťou na jedle na populácii českých adolescentov vo veku 15–19 rokov. Vymedzené výskumné hypotézy sme si rozdelili na dve časti, pričom prvá z nich sa venuje preskúmaniu súvislostí medzi copingovými faktormi a attachmentovými dimenziami (vzťahovou vyhýbavosťou a vzťahovou úzkosťou). Druhá časť sa venuje stanoveniu prediktorov závislosti na jedle. Zvolenými prediktormi boli vek, pohlavie a jednotlivé copingové faktory dotazníka SSKJ 3-8 R.

Základnú populáciu pre tento výskum predstavujú adolescenti vo veku 15–19 rokov, teda žiaci stredných škôl. Výberový súbor obsahoval po vyčistení dát celkovo 609 jedincov zo 6 stredných škôl zo 4 náhodne vylosovaných krajov Českej republiky, pričom súbor pozostával zo 317 chlapcov a 292 dievčat. Vekový priemer nášho súboru bol 16,43 roka ($SD \pm 1,12$).

K preskúmaniu vzťahov zvolených premenných sme zvolili 3 testové metódy. Za účelom merania copingových stratégií sme použili Dotazník pro hodnocení stresu v dětství

a dospívání (SSKJ 3-8 R) (Lohaus et al., 2018; Chludová, Suchá, Dolejš, Charvát, 2021). Závislosť na jedle sme merali prostredníctvom dotazníka Stravovací návyky (YFAS-C) (Gearhardt et al., 2016; Pipová et al., 2020) a vzťahovú väzbu k matke prostredníctvom Dotazníka štruktúry vzťahů (ECR-RS) (Chris, Fraley, 2008; Pipová, & Dolejš, 2019).

Zber dát bol uskutočnený formou metódy ceruzka-papier na náhodne vylosovaných školách, ktoré odsúhlasili ich svoju účasť na tejto výskumnej štúdií. Po celý čas zberu dát bol prítomný člen výskumného tímu, ktorý dohliadal na priebeh testovania a zabezpečoval vhodné podmienky pre administráciu testovej batérie. Nasledoval prepis dát z papierovej do elektronickej podoby prostredníctvom programu Microsoft Excel. Na túto fázu nadväzovalo čistenie dát. Za účelom prevedenia potrebných štatistických analýz bol využitý program Statistica 13. Na dátach boli najprv vykonané deskriptívne štatistické analýzy. Následne bol k overeniu normálneho rozdelenia dát použitý Shapiro-Wilkov test, ktorý potvrdil normálne rozdelenie našich dát. Na základe toho sme sa rozhodli ďalej pracovať s parametrickými testami, konkrétne ku skúmaniu vzťahu medzi copingom a vzťahovou väzbou sme použili Pearsonov korelačný koeficient. Hladina významnosti α bola stanovená na 0,05. K určeniu prediktorov závislosti na jedle bola aplikovaná hierarchická logistická regresia.

Hypotézy boli pre každú dimenziu rozdelené do čiastkových hypotéz, ktoré sa zameriavali na vzťah dimenzie a konkrétneho copingového faktoru. Medzi vzťahovou vyhýbavosťou a copingovými faktormi Vyhľadávanie sociálnej opory, Vyhľadávanie skľudnenia a Riešenie problému bol nájdený signifikantný negatívny vzťah. Tieto výsledky korešpondujú s výskumnými zisteniami, ktoré tvrdia, že vyhýbaví jedinci sa snažia vyhýbať situáciám spojenými s akýmkoľvek emočným zapojením a žiadaním pomoci od iných jedincov. Ďalej boli nájdené signifikantné korelácie v kladnom smere medzi dimenziou vyhýbavosť a copingovými faktormi Zameranie sa na reguláciu hnevu a Vyhľadávanie skľudnenia. Vyhýbaví jedinci totiž disponujú predovšetkým vyhýbavými a dištancujúcimi sa copingovými stratégiami v prípade pôsobenia stresu a záťaže, no vzhľadom na ich zmiešanú povahu sa u nich môže vyskytovať aj forma reaktívneho copingu.

Medzi dimenziou úzkosť a copingovými faktormi Vyhľadávanie sociálnej opory a Vyhľadávanie skľudnenia bol nájdený signifikantný vzťah v negatívnom smere. Signifikantný pozitívny vzťah bol pri tejto dimenzii nájdený aj pri copingovom faktore Zameranie na reguláciu hnevu. Žiadny signifikantný vzťah nebol zaznamenaný pri copingových faktoroch Riešenie problému a Vyhýbanie sa problému a dimenziou vzťahovej

úzkostnosti. Nájdené vzťahy reflektujú charakteristickú tendenciu úzkostne pripútaných k prežívaniu extrémneho distresu pri pôsobení záťaže a aplikáciu neefektívnych emočne zameraných copingových stratégií.

K preskúmaniu možnosti predikcie závislosti na jedle pomocou vybraných premenných sme použili hierarchickú logistickú regresiu. Ako ukazovateľ vysvetleného rozptylu bolo zvolené Nagelkerovov R^2 . Podľa teoretických zistení sme predpokladali, že premenné pohlavie, vek, jednotlivé copingové faktory dotazníka SSKJ 3-8 R a dimenzie vzťahovej väzby pochádzajúce z dotazníka ECR-RS by mohli predstavovať významné prediktory závislosti na jedle, a tak sme si ich vplyv overovali prostredníctvom modelov logistickej regresie. Ako významný sa nám v prvom modeli ukázali obe premenné pohlavie žena a vek. Tieto zistenia sú v súlade s predchádzajúcimi zisteniami, ktoré taktiež poukazovali na významnosť týchto premenných voči závislosti na jedle. V druhom modeli premenná vek už významná nebola, no ako významné sa ukázali premenné pohlavie žena a copingový faktor Zameranie na reguláciu hnevu. Tento výsledok je opäť v zhode s predošlými štúdiami, ktoré poukazujú na väzbu tejto copingovej stratégie na závislosť na jedle. Do posledného modelu boli pridané ešte premenné z Dotazníka štruktúry vzťahov ECR-RS, a síce vzťahová úzkostnosť a vzťahová vyhýbavosť. V tomto modeli sa k významným prediktorom z modelu 2 pridala ešte vzťahová úzkostnosť. Toto zistenie sa z časti zhoduje s výsledkami z už uskutočnených štúdií, ktoré poukazujú na obe dimenzie nejstej vzťahovej väzby ako na možné determinanty závislosti na jedle.

Nami získané výsledky môžu byť zaťažené niekoľkými limitmi, ktoré boli vymedzené v kapitole 11 Diskusia. Jeden z hlavných limitov bolo nerovnomerné zastúpenie žiakov z jednotlivých typov škôl a taktiež zapojenie len niekoľkých náhodne vylosovaných krajov Českej republiky, čo mohlo viesť k skresleniu nami získaných výsledkov. Pre prípadnú replikáciu tohto výskumu v budúcnosti odporúčame pracovať s variabilnejším výberovým súborom.

Aj napriek uvedeným limitom považujeme túto diplomovú prácu za dobrý podklad pre ďalšie výskumné štúdie, nakoľko vzťah medzi copingom, vzťahovou väzbou a závislosťou na jedle sú v Českej republike zatiaľ málo prebádanou oblasťou a náš výskum tak otvára nové možnosti výskumu týchto tém v našom prostredí.

LITERATÚRA

1. Abraham, M. M., & Kerns, K. A. (2013). Positive and negative emotions and coping as mediators of Mother-Child attachment and peer relationships. *Merrill-palmer Quarterly-journal of Developmental Psychology*, 59(4), 399. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.59.4.0399>
2. Adams, G., Berzonsky M. (2006). *Blackwell Handbook of Adolescence*. Blackwell Publishing Ltd eBooks. <https://doi.org/10.1002/9780470756607>
3. Adams, R. C., Sedgmond, J., Maizey, L., Chambers, C., & Lawrence, N. (2019). Food Addiction: Implications for the diagnosis and Treatment of Overeating. *Nutrients*, 11(9), 2086. <https://doi.org/10.3390/nu11092086>
4. Ainsworth, M. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
5. Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290–294.
6. Algorani, E. B. (2023). *Coping mechanisms*. StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
7. Allen, J. P., & Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 181–190. <https://doi.org/10.1177/0265407509360898>
8. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. vydání). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
9. Armstrong, J. G., & Roth, D. M. (1989). Attachment and separation difficulties in eating disorders: A preliminary investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 8(2), 141-155. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198903\)8:2<141::AID-EAT2260080203>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198903)8:2<141::AID-EAT2260080203>3.0.CO;2-E)
10. Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.5.317>
11. Avena, N. M., Bocarsly, M. E., Rada, P., Kim, A., & Hoebel, B. G. (2008). After daily bingeing on a sucrose solution, food deprivation induces anxiety and

- accumbens dopamine/acetylcholine imbalance. *Physiology & Behavior*, 94(3), 309–315. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.01.008>
12. Avena, N. M., Rada, P., & Hoebel, B. G. (2008). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20–39. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.04.019>
 13. Band, E. B., & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24(2), 247–253. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.2.247>
 14. Bao, K., Chen, E., Schleyer, B., Khaikin, S., & Chen, E. (2022). Food addiction is associated with greater objective binge eating and eating disorder psychopathology, and higher body mass index in youth, a meta-analysis. *Psychiatry Research Communications*, 2(3), 100067. <https://doi.org/10.1016/j.psychom.2022.100067>
 15. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. Získané 16.9.2021 z <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.332.3652&rep=rep1&type=pdf>
 16. Baštecká, B. (2015). Organismus v souvislostech onemocnění. In B. Baštecká, J. Mach, O. Fafejta, P. Goldmann, & H. Janečková. *Klinická psychologie* (633-657). Portál.
 17. Baštecká, B., & Mach, J. (2015). *Klinická psychologie (první)*. Portál.
 18. Berry, K., & Kingswell, S. (2012). An investigation of adult attachment and coping with exam-related stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(4), 315–325. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.685861>
 19. Borisenkov, M. F., Попов, S., Печеркина, А. А., Дорогина, О. И., Мартинсон, Е. А., Vetosheva, V. I., Gubin, D., Solovieva, S. V., Туровина, Е. Ф., & СЫМАНЮК, Э. Э. (2020). Food addiction in young adult residents of Russia: Associations with emotional and anthropometric characteristics. *European Eating Disorders Review*, 28(4), 465–472. <https://doi.org/10.1002/erv.2731>
 20. Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.

21. Brenning, K., & Braet, C. (2012). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*, 20(1), 107–123. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x>
22. Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the society for research in child development*, 3-35. <https://doi.org/10.2307/3333824>
23. Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby. Od teorie k terapii*. Praha: Portál.
24. Buist, K. L., Deković, M., Meeus, W., & Van Aken, M. a. G. (2002). Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(3), 167–176. <https://doi.org/10.1023/a:1015074701280>
25. Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of Self-Control to Circuit-Based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 295–319. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015156>
26. Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
27. Collins, N.L. (1996). Working models of Attachment: Implications for Explanation, Implications for Explanation, Emotion, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>
28. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.
29. Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16(3), 331–349. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1028>
30. Copeland, E. P., & Hess, R. S. (1995). Differences in Young Adolescents' Coping Strategies Based On Gender and Ethnicity. *Journal of Early Adolescence*, 15(2), 203–219. <https://doi.org/10.1177/0272431695015002002>
31. Cummings, J. R., Ray, L. A., & Tomiyama, A. J. (2015). Food–alcohol competition: As young females eat more food, do they drink less alcohol? *Journal of Health Psychology*, 22(5), 674–683. <https://doi.org/10.1177/1359105315611955>

32. Curry, S. L., & Russ, S. W. (1985). Identifying coping strategies in children. *Journal of clinical child psychology*, *14*(1), 61-69. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1401_10
33. Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2010). *Coping with work stress: A review and critique*. Wiley-Blackwell.
34. Dostál, D., Dominik, T. (2023). Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP (6. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.
35. Ducharme, J., Doyle, A., & Markiewicz, D. (2002). Attachment Security with Mother and Father: Associations with Adolescents' Reports of Interpersonal Behavior with Parents and Peers. *Journal of Social and Personal Relationships*, *19*(2), 203–231. <https://doi.org/10.1177/0265407502192003>
36. Eggert, J., Levendosky, A. A., & Klump, K. L. (2006). Relationships among attachment styles, personality characteristics, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, *40*(2), 149–155. <https://doi.org/10.1002/eat.20351>
37. Elfhag, K., & Linné, Y. (2005). Gender Differences in Associations of Eating Pathology between Mothers and Their Adolescent Offspring. *Obesity Research*, *13*(6), 1070–1076. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.125>
38. Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development*, 1025-1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>
39. Entwisle, D. R., Alexander, K. L., & Olson, L. S. (2000). Early work histories of urban youth. *American Sociological Review*, *65*(2), 279. <https://doi.org/10.2307/2657441>
40. Erikson, E. (2015). Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. Portál.
41. Eschenbeck, H., Heim-Dreger, U., Kerkhoff, D., Kohlmann, C., Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2020). The coping scales from the German Stress and Coping questionnaire for children and adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, *36*(4), 545–553. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000530>
42. Eschenbeck, H., Heim-Dreger, U., Tasdaban, E., Lohaus, A., & Kohlmann, C. (2012). A Turkish adaptation of the coping scales from the German Stress and Coping questionnaire for children and adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, *28*(1), 32–40. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000088>

43. Eschenbeck, H., Kohlmann, C., Lohaus, A., & Klein-Heßling, J. (2006). Die Diagnostik von Stressbewältigung mit dem "Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter" (SSKJ 3-8). *Diagnostica*, 52(3), 131–142. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.52.3.131>
44. Faber, A., Dube, L., & Knaeuper, B. (2018). Attachment and eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating behaviors in the general population. *Appetite*, 123, 410-438. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.043>
45. Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 268. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.268>
46. Ferjenčík, J. (2010). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Portál.
47. Finkel, E., Simpson, J. (2015). Editorial overview: Relationship science. *Current Opinion in Psychology*, (1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.012>
48. Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(97)00040-3)
49. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
50. Food and Addiction Science & Treatment Lab (nedat). *Yale Food Addiction Scale*. Získané 21.02.2024 online z <https://sites.lsa.umich.edu/fastlab/yale-food-addiction-scale/>
51. Fox, N. A., Kimmerly, N. L., & Schafer, W. D. (1991). Attachment to Mother/Attachment to Father: A Meta-Analysis. *Child Development*, 62(1), 210–225. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01526.x>
52. Fraley, R. C. (2018). *A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research*. Získané 19.8.2021 online z <http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>
53. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>

54. Fraley, R. Ch., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
55. Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching Coping to adolescents: when and to whom?. *American Educational Research Journal*, 37(3), 727-745. <https://doi.org/10.3102/00028312037003727>
56. Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child development*, 63(1), 103-115. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x>
57. Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L. A., & Bouchey, H. A. (2002). Adolescents' Working Models and Styles for Relationships with Parents, Friends, and Romantic Partners. *Child Development*, 73(1), 241–255. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00403>
58. Ge, X., & Conger, R. D. (1999). Adjustment Problems and Emerging Personality Characteristics from Early to Late Adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 27(3), 429–459. <https://doi.org/10.1023/a:1022238227937>
59. Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2016). Development of the Yale Food Addiction Scale Version 2.0. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(1), 113–121. <https://doi.org/10.1037/adb0000136>
60. Gearhardt, A. N., Roberto, C. A., Seaman, M. J., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2013). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale for children. *Eating Behaviors*, 14(4), 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.07.002>
61. Gearhardt, A. N., White, M. A., Masheb, R. M., Morgan, P. T., Crosby, R. D., & Grilo, C. M. (2011). An examination of the food addiction construct in obese patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 45(5), 657–663. <https://doi.org/10.1002/eat.20957>
62. Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A. I. H., Cicognani, E., Cunha, M., Lončarić, D., Macek, P., Steinhausen, H., & Metzke, C. W. (2007). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern, and northern Europe. *European Journal of Developmental Psychology*, 4(2), 129–156. <https://doi.org/10.1080/17405620600831564>

63. Gillé, V., Kerkhoff, D., Heim-Dreger, U., Kohlmann, C., Lohaus, A., & Eschenbeck, H. (2021). Stress-symptoms and well-being in children and adolescents: factor structure, measurement invariance, and validity of English, French, German, Russian, Spanish, and Ukrainian language versions of the SSKJ scales. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 9(1), 875–894. <https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1990062>
64. Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence*. Metafora.
65. Gordon, E. L., Ariel-Donges, A. H., Bauman, V., & Merlo, L. J. (2018). What Is the Evidence for “Food Addiction?” A Systematic Review. *Nutrients*, 10(4), 477. <https://doi.org/10.3390/nu10040477>
66. Greenberger, E., & McLaughlin, C. S. (1998). Attachment, coping, and explanatory style in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(2), 121–139. <https://doi.org/10.1023/a:1021607627971>
67. Gullotta, T. P., Adams, G. R., & Markstrom, C. A. (1999). *The adolescent experience*. Elsevier.
68. Hauck, C., Weiß, A., Schulte, E. M., Meule, A., & Ellrott, T. (2017). Prevalence of ‘food addiction’ as measured with the Yale Food Addiction Scale 2.0 in a representative German sample and its association with sex, age and weight categories. *Obesity Facts*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.1159/000456013>
69. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511–524.
70. Hazan, C., & Shaver, P. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–280. Získané 25.9.2021 online z <http://adultattachmentlab.human.cornell.edu/HazanShaver1990.pdf>
71. Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22. Získané 25.9.2021 online z <https://adultattachmentlab.human.cornell.edu/HazanShaver1994.pdf>
72. Helsinská deklarace, WMA. *Etické zásady pro lékařský výzkum s účastí lidských bytostí*. Česká verze (překlad ČLK). Získané 26.03.2024 online z <https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11/Helsinska-deklarace-WMA-preklad-2013.pdf>

73. Hernandez-Hons, A., & Woolley, S. R. (2011). Women's Experiences with Emotional Eating and Related Attachment and Sociocultural Processes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(4), 589–603. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00239.x>
74. Herres, J. (2015). Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 186, 312–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.07.031>
75. Hertz, P., Addad, M., & Ronel, N. (2012). Attachment styles and changes among women members of overeaters anonymous who have recovered from binge-eating disorder. *Health & Social Work*, 37(2), 110-122. <https://doi.org/10.1093/hsw/hls019>
76. Howard, M. S., & Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402. <https://doi.org/10.1002/pits.10167>
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
77. Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S., Chung, U. S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008>
78. Chao, A. M., Shaw, J. A., Pearl, R. L., Alamuddin, N., Hopkins, C. M., Bakizada, Z. M., Berkowitz, R. I., & Wadden, T. A. (2017). Prevalence and psychosocial correlates of food addiction in persons with obesity seeking weight reduction. *Comprehensive psychiatry*, 73, 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.11.009>
79. Chludová, J. (2021). *Konstrukce psychodiagnostické metody měřící copingové strategie v adolescenci*. [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci.] [Theses.cz](https://theses.cz)
80. Ifland, J. R., Preuss, H. G., Marcus, M. T., Rourke, K. M., Taylor, W. C., Burau, K., Jacobs, W. S., Kadish, W., & Manso, G. (2009). Refined food addiction: a classic substance use disorder. *Medical hypotheses*, 72(5), 518–526. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2008.11.035>
81. Johnson, P. M., & Kenny, P. J. (2010). Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. *Nature Neuroscience*, 13(5), 635–641. <https://doi.org/10.1038/nn.2519>
82. Kalina, K. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Grada Publishing

83. Kalina, K. (2015). *Klinická adiktologie*. Grada Publishing
84. Katherine, A. M. (2011). *Anatomy of a food addiction*. Získané online 20.01.2024 z https://books.google.cz/books?hl=sk&lr=&id=mnJOvxHexsIC&oi=fnd&pg=PR3&ots=t9yMqq_sLo&sig=mXNDA7JpjCVevdpvcY5WytImXd0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
85. Kavšek, M., & Seiffge-Krenke, I. (1996). The differentiation of coping traits in adolescence. *International Journal of Behavioral Development, 19*(3), 651–668. <https://doi.org/10.1177/016502549601900312>
86. Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A., & Morgan, T. A. (2007). Mother – child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment & Human Development, 9*(1), 33–53. <https://doi.org/10.1080/14616730601151441>
87. Kidd, C., & Loxton, N. J. (2021). A narrative review of reward sensitivity, rash impulsivity, and food addiction in adolescents. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry, 109*, 110265. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110265>
88. Kircaburun, K., Ünübol, H., Sayar, G. H., Stavropoulos, V., & Griffiths, M. D. (2020). Measurement, prevalence, and psychological risk factors associated with addictive food consumption: Development of a new food addiction scale and evidence from a national largescale sample. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(3), 836-852. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00052>
89. Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Portál.
90. Kulísek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie, 44*(5), 404-423. Získané 5.10.2021 z https://is.muni.cz/www/mordechai/7159323/07_Problemy_teorie_raneho_citoveho_prilnuti_attachment_.pdf
91. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
92. Lapsley, D. K., Rice, K. G., & FitzGerald, D. P. (1990). Adolescent Attachment, Identity, and Adjustment to College: Implications for the Continuity of Adaptation Hypothesis. *Journal of Counseling & Development, 68*(5), 561–565. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01411.x>

93. Larose, S., & Bernier, A. (2001). Social support processes: mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment & Human Development*, 3(1), 96–120. <https://doi.org/10.1080/14616730010024762>
94. Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental psychology*, 32(4), 744. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>
95. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
96. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
97. Leary, M., Pursey, K., Verdejo-García, A., Smout, S., McBride, N., Osman, B., Champion, K., Gardner, L. A., Jebeile, H., Kelly, E., Thornton, L., Teesson, M., & Burrows, T. (2022). Socio-Demographic, Self-Control, Bullying, Parenting, and Sleep as Proximal Factors Associated with Food Addiction among Adolescents. *Behavioral Sciences*, 12(12), 488. <https://doi.org/10.3390/bs12120488>
98. Lečbych, M. (2016). *Rorschachova metoda. Interpretativní přístup k interpretaci*. Grada.
99. Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *Epsychologie*, 6(3), 1-11. Získané 15.1.2022 z https://www.researchgate.net/profile/Martin-Lecbych/publication/260749078_Ceska_verze_skaly_Experiences_in_Close_Relationships_ECR_Pilotni_studie_posouzeni_vztahove_vazby_v_dospelosti/links/54c8a0290cf22d626a39d03e/Ceska-verze-skaly-Experiences-in-Close-Relationships-ECR-Pilotni-studie-posouzeni-vztahove-vazby-v-dospelosti.pdf
100. Lessard, J.C. (1994). *The role of psychological distress and attachment in adolescent substance use*. Nепublikovaná magisterská práce. Simon Fraser University. Získané 16.07.2023 z <https://static1.squarespace.com/static/6205de9f6e83bd03916356ca/t/621069f36209ed73c98746d8/1645242868552/Lessard-Jocelyne-1994.pdf>
101. Lin, C. Y., Cheung, P., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Mediating Effects of Eating Disorder, Food Addiction, and Insomnia in the

- Association between Psychological Distress and Being Overweight among Iranian Adolescents. *Nutrients*, 12(5), 1371. <https://doi.org/10.3390/nu12051371>
102. Lin, C., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). Validity of the Yale Food Addiction Scale for Children (YFAS-C): Classical test theory and item response theory of the Persian YFAS-C. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(5), 1457–1466. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00956-x>
103. Lohaus, A., Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W., & Klein-Heßling, J. (2018). *Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8 R)* [German Stress and Coping Questionnaire for Children and Adolescents]. Hogrefe.
104. Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E. (2001). Adult attachment Orientations and College Student distress: The Mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 459–464. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01993.x>
105. Lyvers, M., Edwards, M., & Thorberg, F. (2017). Alexithymia, attachment and fear of intimacy in young adults. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3, 1-11. <https://doi.org/10.22492/ijpbs.3.2.01>
106. Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál
107. Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). The University of Chicago Press. Získané online 15.8.2021 z https://books.google.sk/books?hl=sk&lr=&id=WzHifiCXE8EC&oi=fnd&pg=PA121&dq=main+solomon+1990&ots=WVriuLzt-k&sig=ZrQMbiXi9slaj4HtOUAP37rLHn8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
108. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *ResearchGate*. Získané 22.07.2023 online z https://www.researchgate.net/publication/233896997_Identity_in_adolescence

109. McCormick, C. B., & Kennedy, J. H. (1994). Parent-child attachment working models and self-esteem in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/bf01537139>
110. Meule, A., & Gearhardt, A. N. (2014). Five years of the Yale Food Addiction Scale: Taking stock and moving forward. *Current Addiction Reports*, 1(3), 193–205. <https://doi.org/10.1007/s40429-014-0021-z>
111. Meule, A., Heckel, D., & Kübler, A. (2012). Factor structure and item analysis of the Yale food addiction scale in obese candidates for bariatric surgery. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 419–422. <https://doi.org/10.1002/erv.2189>
112. Meule, A., Hermann, T., & Kübler, A. (2015). Food addiction in overweight and obese adolescents seeking weight-loss treatment. *European Eating Disorders Review*, 23(3), 193–198. <https://doi.org/10.1002/erv.2355>
113. Meule, A., Müller, A., Gearhardt, A. N., & Blechert, J. (2017). German version of the Yale Food Addiction Scale 2.0: Prevalence and correlates of ‘food addiction’ in students and obese individuals. *Appetite*, 115, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.003>
114. Michalčáková, R., Lacinová, L., Bouša, O., Kotková, M. (2010). Strachy a citová vazba k rodičům v období rané adolescence. *E-psychologie*, 4 (1), 16-29 Získane 24.09.2023 online z <http://vyzkum-mladez.cz/zprava/1354116996.pdf>
115. Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
116. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2015). The psychological effects of the contextual activation of security-enhancing mental representations in adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 1, 18-21. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.008>
117. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
118. Mikulincer, M., Florián, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817–826. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.817>
119. Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: threat-related primes increase the accessibility of mental

- representations of attachment figures. *Journal of personality and social psychology*, 83(4), 881. Získané 22.9.2021 online z https://adultattachment.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/66/2015/09/Mikulincer_2002_Activation-of-the-attachment-system-in-adulthood.pdf
120. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2024). *Statistická ročenka školství 2022/2023 – výkonové ukazatele školního roku 2022/2023*. Získané 26.01.2024 online z <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp>
121. Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*, 291(10), 1238. <https://doi.org/10.1001/jama.291.10.1238>
122. Moretti, M. M., & Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatrics and Child Health*, 9(8), 551–555. <https://doi.org/10.1093/pch/9.8.551>
123. Moretti, M. M., Dasilva, K., & Holland, R. I. (2004). Aggression from an Attachment Perspective. In *Perspectives in law & psychology* (pp. 41–56). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8985-7_4
124. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
125. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>.
126. Nederkoorn, C., Braet, C., Van Eijs, Y., Tanghe, A., & Jansen, A. (2006). Why obese children cannot resist food: The role of impulsivity. *Eating Behaviors*, 7(4), 315–322. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.11.005>
127. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.100.4.569>
128. Nunes-Neto, P. R., Köhler, C. A., Schuch, F. B., Solmi, M., De Quevedo, J. L., Maes, M., Murru, A., Vieta, E., McIntyre, R. S., McElroy, S. L., Gearhardt, A. N., Stubbs, B., & Carvalho, A. F. (2018). Food addiction: Prevalence, psychopathological

- correlates and associations with quality of life in a large sample. *Journal of Psychiatric Research*, 96, 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.10.003>
129. Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323–345. <https://doi.org/10.1177/0265407598153002>
130. Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998b). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323–345. <https://doi.org/10.1177/0265407598153002>
131. Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět*. Grada.
132. Orzolek-Kronner, C. (2002). The effect of attachment theory in the development of eating disorders: can symptoms be proximity-seeking?. *Child and adolescent social work journal*, 19, 421–435. <https://doi.org/10.1023/A:1021141612634>
133. Paikoff, R. L., & Brooks-Gunn, J. (1991). Do parent-child relationships change during puberty? *Psychological Bulletin*, 110(1), 47–66. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.47>
134. Papini, D. R., & Roggman, L. A. (1992). Adolescent Perceived Attachment to Parents in Relation to Competence, Depression, and Anxiety. *The Journal of Early Adolescence*, 12(4), 420–440. <https://doi.org/10.1177/0272431692012004005>
135. Parkes, C., Hinde, J., Marris. (2006). *Attachment across the life cycle*. Routledge.
136. Parylak, S., Koob, G. F., & Zorrilla, E. P. (2011). The dark side of food addiction. *Physiology & Behavior*, 104(1), 149–156. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.04.063>
137. Paterson, J., Field, J., & Pryor, J. (1994). Adolescents' perceptions of their attachment relationships with their mothers, fathers, and friends. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(5), 579–600. <https://doi.org/10.1007/bf01537737>
138. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání*. Grada.
139. Pelcák, S. (2014). *Psychologie zdraví a nemoci*. Univerzita Hradec Králové. Získané 21.08.2023 online z <https://docplayer.cz/966561-Psychologie-zdravi-a-nemoci-stanislav-pelcak.html>
140. Penzenstadler, L., Soares, C., Karila, L., & Khazaal, Y. (2019). Systematic review of food addiction as measured with the Yale Food Addiction Scale: implications for the

- food addiction construct. *Current neuropharmacology*, 17(6), 526-538.
<https://doi.org/10.2174/1570159X16666181108093520>
141. Pipová, H., Dolejš, M. (2019). *Dotazník struktury vztahů (ECR-RS)*. Univerzita Palackého v Olomouci.
142. Pipová, H., Kašćáková, N., Fürstová, J., & Tavel, P. (2020). Development of the Modified Yale Food Addiction Scale Version 2.0 summary version in a representative sample of Czech population. *Journal of Eating Disorders*, 8(1).
<https://doi.org/10.1186/s40337-020-00292-6>
143. Pokorný, J. (2012). Fyziologické mechanismy motivace a odměny. *Česká a slovenská psychiatrie*, 108(3), 144–147. Získané 30.09.2023 online z <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=799>
144. Praxedes, D. R. S., Da Silva Júnior, A. E., De Lima Macena, M., De Oliveira, A. D. S., Cardoso, K. S., Nunes, L. O., Monteiro, M. B. L., De Melo, I. S. V., Gearhardt, A. N., & Bueno, N. B. (2021). Prevalence of food addiction determined by the Yale Food Addiction Scale and associated factors: A systematic review with meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 30(2), 85–95. <https://doi.org/10.1002/erv.2878>
145. Pursey, K., Davis, C., & Burrows, T. (2017). Nutritional aspects of food addiction. *Current Addiction Reports*, 4(2), 142–150. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0139-x>
146. Richards, D. A., & Schat A. C. H. (2011). Attachment at (Not to) Work: Applying Attachment Theory to Explain Individual Behavior in Organizations. *Journal of Applied Psychology*, 96, 169-182. <https://doi.org/10.1037/a0020372>
147. Rodrigue, C., Gearhardt, A. N., & Bégin, C. (2019). Food Addiction in Adolescents: Exploration of psychological symptoms and executive functioning difficulties in a non-clinical sample. *Appetite*, 141, 104303.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.034>
148. Rodrigue, C., Iceta, S., & Bégin, C. (2020). Food addiction and cognitive functioning: What happens in adolescents? *Nutrients*, 12(12), 3633.
<https://doi.org/10.3390/nu12123633>
149. Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional Autonomy versus Detachment: Revisiting the Vicissitudes of Adolescence and Young Adulthood. *Child Development*, 60(2), 340. <https://doi.org/10.2307/1130981>

150. Sawyer, S. M., Azzopardi, P., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(18)30022-1)
151. Seiffge-Krenke, I. (2006). Coping with relationship stressors: the impact of different working models of attachment and links to adaptation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 24–38. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9015-4>
152. Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 196-210. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>
153. Seiffge-Krenke, I., & Beyers, W. (2005). Coping trajectories from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 561-582. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00111.x>
154. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
155. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2008). Adult attachment and cognitive and affective reactions to positive and negative events. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1844–1865. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00146.x>
156. Schiestl, E. T., & Gearhardt, A. N. (2018). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale for Children 2.0: A dimensional approach to scoring. *European Eating Disorders Review*, 26(6), 605–617. <https://doi.org/10.1002/erv.2648>
157. Schindler, A., Thomasius, R., Sack, P., Gemeinhardt, B., Küstner, U., & Eckert, J. (2005). Attachment and substance use disorders: A review of the literature and a study in drug dependent adolescents. *Attachment & Human Development*, 7(3), 207–228. <https://doi.org/10.1080/14616730500173918>
158. Schulte, E. M., Avena, N. M., & Gearhardt, A. N. (2015). Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load. *PLOS ONE*, 10(2), e0117959. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117959>
159. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 119–144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>

160. Smith, D., & Robbins, T. W. (2013). The Neurobiological Underpinnings of obesity and binge Eating: A rationale for adopting the Food Addiction model. *Biological Psychiatry*, 73(9), 804–810. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.08.026>
161. Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 24(4), 417-463. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(00\)00014-2](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(00)00014-2)
162. Štefánková, Z. (2005). Citová väzba v detstve a adolescencii ve vzťahu k emocionálnej regulácii . *Československá psychologie*, 49(5), 432-445 . Získané 5.10.2021 online z <https://kramerius.lib.cas.cz/view/uuid:489ced15-7aa2-4d4f-aae2-271a71031046?page=uuid:b51c3b2f-272d-4dba-8707-f4ce694fb534>
163. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
164. Tim. (nedat). *Variance Inflation Factor - Statistics How to*. Statistics How To. Získané online 06.03.2024 online z <https://www.statisticshowto.com/variance-inflation-factor/>
165. Ulrich-Lai, Y. M., Christiansen, A. M., Ostrander, M. M., Jones, A. A., Jones, K. R., Choi, D. C., Krause, E. G., Evanson, N. K., Furay, A. R., Davis, J. F., Solomon, M., De Kloet, A. D., Tamashiro, K. L., Sakai, R. R., Seeley, R. J., Woods, S. C., & Herman, J. P. (2010). Pleasurable behaviors reduce stress via brain reward pathways. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(47), 20529–20534. <https://doi.org/10.1073/pnas.1007740107>
166. Vágnerová, M. (2021). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Karolinum.
167. Viková, A., Author_Id, N., Bajgarová, Z., & Author_Id, N. (2021). Vztahová väzba a copingové strategie u věžeňské populace. *Ceskoslovenska Psychologie*, 65(6), 575–591. <https://doi.org/10.51561/cspsych.65.6.575>
168. Volkow, N. D., & Wise, R. A. (2005). How can drug addiction help us understand obesity? *Nature Neuroscience*, 8(5), 555–560. <https://doi.org/10.1038/nn1452>
169. Volkow, N. D., Wang, G., Tomasi, D., & Baler, R. (2012). Obesity and addiction: neurobiological overlaps. *Obesity Reviews*, 14(1), 2–18. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789x.2012.01031.x>

170. Wang, G., Volkow, N. D., Logan, J., Pappas, N. R., Wong, C., Zhu, W., Netusll, N., & Fowler, J. S. (2001). Brain dopamine and obesity. *The Lancet*, 357(9253), 354–357. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(00\)03643-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(00)03643-6)
171. Weinberg, N. Z., Rahdert, E., Colliver, J. D., & Glantz, M. D. (1998). Adolescent Substance Abuse: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37(3), 252–261. <https://doi.org/10.1097/00004583-199803000-00009>
172. Wiss, D. A., Avena, N. M., & Rada, P. (2018). Sugar Addiction: From evolution to revolution. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00545>
173. World Health Organisation (WHO). (nd.) *Body mass index*. Získané 4.11.2023 online z <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>
174. World Health Organization: WHO. (2019). Adolescent health. *www.who.int*. Získané 17.07.2023 z https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
175. Yip, J., Ehrhardt, K., Black, H., & Walker, D. O. (2018). Attachment theory at work: A review and directions for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 39, 185- 198. <https://doi.org/10.1002/job.2204>
176. Zeifman D., Hazan C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. In Cassidy J., Shaver P. R. (Eds.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (pp. 436–354). Guilford Press.
177. Zhao, Z., Ma, Y., Han, Y., Liu, Y., Yang, K., Zhen, S., & Wen, D. (2018). Psychosocial Correlates of Food Addiction and Its Association with Quality of Life in a Non-Clinical Adolescent Sample. *Nutrients*, 10(7), 837. <https://doi.org/10.3390/nu10070837>
178. Ziauddeen, H., Farooqi, I. S., & Fletcher, P. C. (2012). Obesity and the brain: how convincing is the addiction model?. *Nature reviews. Neuroscience*, 13(4), 279–286. <https://doi.org/10.1038/nrn3212>
179. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2010). Review: The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>

PRÍLOHY

Zoznam príloh:

1. Slovenský abstrakt diplomovej práce
2. Cudzojazyčný abstrakt diplomovej práce
3. Poučený súhlas

Príloha č. 1: Slovenský abstrakt diplomovej práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Názov práce: Súvislosť medzi copingom, vzťahovou väzbou k matke a závislosťou na jedle u adolescentov

Autor práce: Bc. Ema Omastová

Vedúci práce: Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

Počet strán a znakov 102 strán, 157 559 znakov

Počet príloh: 3

Počet titulov použité literatúry: 179

Abstrakt (800–1200 zn.):

Táto práca sa zaoberá témou súvislosti copingu, vzťahovej väzby k matke a závislosťou na jedle u jedincov v strednej a neskorej adolescencii. Cieľom práce bolo preskúmať vzťahy medzi copingom, attachmentom k matke a závislosťou na jedle. V teoretickej časti je obsiahnuté doterajšie poznanie o zvolených konštruktoch. K prevedeniu výskumu bol aplikovaný kvantitatívny výskumný design. Výberový súbor je tvorený 609 adolescentami vo veku 15–19 rokov. Dáta boli získané formou vyplnenia dotazníkovej batérie. Copingové faktory Vyhľadávanie sociálnej opory, Zameranie na reguláciu hnevu a Vyhľadávanie skľudnenia súvisia so vzťahovou úzkosťou aj so vzťahovou vyhýbavosťou k matke. Copingové faktory Riešenie problému a Vyhýbanie problému súvisia len so vzťahovou vyhýbavosťou k matke. K preskúmaniu možných prediktorov závislosti na jedle bola zvolená logistická regresia. Ako významné prediktory závislosti sa ukázali pohlavie žena, copingový faktor Zameranie na reguláciu hnevu a attachmentová dimenzia vzťahová úzkosť.

Kľúčové slova: coping, attachment, závislosť na jedle, adolescencia

ABSTRACT OF THESIS

Title: Relationship between coping, attachment to mother, and food addiction in adolescence

Author: Bc. Ema Omastová

Supervisor: Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

Number of pages and characters: 102 pages, 157 559 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 179

Abstract (800–1200 characters):

This thesis addresses the topic of coping, attachment to mother, and food addiction in individuals in middle and late adolescence. The aim of the study was to investigate possible relations among coping, attachment to the mother, and food addiction. The theoretical part includes a review of existing knowledge on the chosen constructs. A quantitative research design was applied to conduct the study. The sample consisted of 609 adolescents aged 15–19 years. Data were collected through the completion of a prepared questionnaire battery. Coping factors Seeking Social Support, Anger-Related Emotion Regulation, and Palliative Emotion Regulation were associated with both attachment anxiety and attachment avoidance to mother. Coping factors Problem Solving and Avoidance Coping were only related to attachment avoidance to mother. Logistic regression was applied to examine possible predictors of food addiction. Female gender, the coping factor of Anger-Related Emotion Regulation, and attachment anxiety to mother were identified as significant predictors of food addiction.

Key words: coping, attachment, food addiction, adolescence

INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ NA VÝZKUMU

Výzkum: Souvislost mezi copingem, vztahovou vazbou k matce, závislostí na jídle sebepoškození, osamělostí, sociálními sítěmi, hraním digitálních her a sebeúčinnosti u dospívajících

Vážená paní/slečno, vážený pane,

obracíme se na Vás s žádostí o účast na výzkumném projektu s názvem **Souvislost mezi copingem, vztahovou vazbou k matce, závislostí na jídle sebepoškození, osamělostí, sociálními sítěmi, hraním digitálních her a sebeúčinnosti u dospívajících**. Výzkum je realizován pod záštitou Katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci Bc. Emou Omastovou a pod odborným vedením Mgr. Jaroslavy Suché Ph.D.

Cílem této výzkumné studie je prozkoumat vztah mezi výše uvedenými proměnnými, ale také tato studie přispěje k převodu do českého prostředí již existující zahraniční metody měřící copingové (zvládací) strategie. Adaptace této metody do českého prostředí je obzvláště důležitá, neboť v současné době neexistuje žádný validní psychodiagnostický nástroj, který by dokázal zhodnotit copingové strategie u dospívajících. Tento převedený nástroj bude pak moc sloužit v odborné praxi při práci s adolescenty. Úkolem účastníka je vyplnit dotazníky v tištěné formě (celková doba vyplnění je 45 minut). Sběr dotazníků probíhá po celé České republice.

Celkové výsledky studie budou prezentovány hromadně, ne po individuálních osobách a budou prezentovány v monografii.

Účast na výzkumu je dobrovolná a máte plné právo vyjádřit svůj nesouhlas s tímto výzkumem, nebo tím, že můžete v průběhu výzkumu od vyplnění baterie odstoupit nebo na některé otázky neodpovědět. Z odstoupení od výzkumu nebo nesouhlasu s účastí ve výzkumu pro Vás neplynou žádné postihy ani důsledky.

V dotazníku sbíráme pouze **anonymní odpovědi**, tj. odevzdáním dotazníku již nebude možné spárovat dotazník s konkrétní osobou, protože se neptáme na žádné osobní informace, které by bylo možné spárovat s konkrétní osobou.

Přístup k dotazníkům budou mít pouze příslušní realizátoři studie viz. kontakty níže. Informované souhlasy budou uzamčeny v železné skříni na pracovišti UP.

Po naskenování papírové baterie do počítače, bude papírová forma dotazníků skartována a bude uchovávána pouze celková plně anonymizovaná dotazníková matice.

V případě otázek ohledně výzkumu či Vašich práv můžete rovněž kontaktovat realizátory výzkumu (Upřednostňujeme dotazy e-mailem, na které dokážeme odpovědět nejpozději do 3 dnů):

Bc. Ema Omastová, +421 910 389 507, ema.omastova01@upol.cz
Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D., +420 602 433 894, jaroslava.sucha@upol.cz

Katedra psychologie
Filozofická fakulta
Univerzita Palackého v Olomouci

Pokud souhlasíte s účastí ve výzkumu, začněte vyplňovat dotazníkovou baterii