

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**TAJEMSTVÍ A JEHO VZTAH
K SEBEHODNOCENÍ, OSAMĚLOSTI
A SOCIÁLNÍ INTELIGENCI
U DOSPÍVAJÍCÍCH**

**The secret and its connection with selfesteem, loneliness and
social intelligence in adolescence**



Magisterská diplomová práce

Autor: Lucie Bártová
Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Olomouc
2014

Prohlášení

„Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění. Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích. Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.“

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou diplomovou práci na téma: „Tajemství a jeho vztah k sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligenci u dospívajících“ vypracoval(a) samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl/a jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Děkuji doc. PhDr. Ireně Sobotkové, CSc. za odborné vedení, cenné rady a trpělivost při konzultování mé práce. Všem účastníkům výzkumu a vedení škol děkuji za ochotu a vstřícnost při spolupráci. Ráda bych také poděkovala svým rodičům za morální podporu a předávaná tajemství života.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ.....	7
1.1 Vymezení období pubescence.....	7
1.2 Změny v pubescenci.....	8
1.3 Vztahy v pubescenci.....	13
1.4 Hledání a budování identity.....	17
1.5 Sebepojetí v dospívání.....	19
1.6 Sebe prezentace a tajemství v dospívání.....	21
2 TAJEMSTVÍ.....	23
2.1 Vymezení pojmu tajemství.....	23
2.2 Osamělost.....	27
2.3 Sebepojetí.....	31
2.4 Sociální inteligence.....	36
2.5 Důvody k tajemství.....	39
2.6 Nevýhody a negativní dopady tajemství.....	43
2.7 Sebe-zatajování (self-concealment).....	46
2.8 Tajemství v souvislosti se zvládacími strategiemi.....	49
2.9 Sdílení a odhalování tajemství.....	51
2.10 Způsoby odhalování.....	59
2.11 Tajemství ve vztazích.....	61
2.12 Limity výzkumů sdílení a odhalování.....	63
3 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU A CÍLŮ PRÁCE.....	66
3.1 Cíle výzkumu, hypotézy a výzkumné otázky.....	67
4 METODICKÝ RÁMEC A APLIKOVANÉ METODY.....	69
4.1 Metodologický přístup.....	69
4.2 Metody získávání dat.....	71
4.3 Organizace a průběh výzkumu.....	76
4.4 Etické aspekty výzkumu.....	77
4.5 Metody zpracování a analýzy dat.....	78
5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉ POPULACE A VÝBĚR VZORKU.....	80
6 VÝSLEDKY.....	82
6.1 Kvantitativní výzkum.....	82
6.2 Kvalitativní výzkum.....	92
7 DISKUZE.....	105
8 ZÁVĚR.....	119
9 SOUHRN.....	121

ÚVOD

„Život bez tajemství je jako piškotový dort bez náplně a bez polevy. Drolí se, nedá se spolknout, je bez chuti a bez vůně. Nevzbuzuje žádnou fantazii. Je nudný jako paleta bez barev. Tajemství dává lidské existenci hloubku.“

P. Picasso

Pojem tajemství označuje něco skrytého. Vyjadřuje cosi tajemného, co člověka od pradávna přitahuje, ale zároveň děsí. Tajemství se linou napříč lidskou historií a přetrvávají přes veškeré úsilí moderního člověka a vědy odhalit podstatu veškerenstva. Vymizení tajemství není snad ani možné, život bez nich by byl chudší.

Z různých důvodů lidé mnohdy zastírají své skutečné myšlenky, autentické pocity, přání či provinění. Obsahem tajemství může být cokoli od šťastných vzpomínek po nejtemnější zákoutí duše. Spolu se zakrýváním tajemství dochází ale k zadržování emocí, které se k zatajovaným informacím váží a které mohou mít negativní dopad na prožívání jedince. Sám sebe člověk ochuzuje o oporu a pomoc ostatních. Kromě vlastních tajemství chráníme i tajemství sdělená druhými. Pozice důvěrníka může představovat nepřiměřenou zátěž a ovlivňovat psychickou pohodu.

Tajemství je typickým fenoménem vývojového období pubescence. Dospívající se vypořádávají s vývojovým úkolem utváření vlastní identity a přijetí sebe sama takového, jací jsou. Prožívají pochyby o sobě, o životě, o budoucnosti, cítí se nepochopeni a obávají se odsouzení. Touží být sami se svými myšlenkami a emocemi, zároveň však prahnou po blízkosti a sdílení.

Ve své práci tematicky navazuji na postupovou práci, kde jsem se snažila shrnout dosavadní poznatky zahraničních autorů a věnovat se tématu dosud v české odborné literatuře nezpracovanému. Na zjištění z předvýzkumu navazuji v současné práci propojením tématu tajemství se sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí, které se v zahraničí ukazuje jako relevantní. Věnuji se též vlivu aktuálně skrývaných tajemství a obecným tendencím k sebe-zatajování, srovnávám tajemství osobní a sdílená. Porozumění statistickým zjištěním prohlubují závěry z rozhovorů s dospívajícími o významu tajemství v jejich životě, názorech na skrývání a sdílení tajemství a roli důvěrníka.

Získané výsledky mohou být inspirativní při práci s dospívajícími pro širokou odbornou i laickou veřejnost. V závěru práce jsou stanovena doporučení pro práci se třídou v rámci primární prevence.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ

1.1 Vymezení období pubescence

„Puberta je, když začínají s rodiči potíže.“

M. Arltová

Doba pubescence¹ je snad nejdramatičtější vývojovým obdobím celého života. Samy tělesné změny spjaté s pohlavním dospíváním by si vyžádaly novou integraci osobnosti. V pubescenci čeká každého nelehký úkol přijmout sám sebe takového, jaký je co do vzhledu, povahy, schopností i jiných možností a omezení. Dochází k velkým pokrokům v rozumovém vývoji, čímž se mění nejen způsob nazírání na vnější svět, ale i na svůj život, jedinec hledá sám sebe, proměňuje se a prohlubuje vnímání vlastní individuality. Diferencují se vztahy k vrstevníkům, rodičům a jiným autoritám (Říčan, 2004).

Období mezi jedenáctým a patnáctým rokem věku dítěte označuje Příhoda (1977) jako pubescenci. Latinský pojem pubes se překládá jako chmýří, vousy, přeneseně také ohanbí. „*Pubescence pak znamená doslova získávání dospělého typu ochlupení, přeneseně tělesné dospívání vůbec, do jaké míry přitom člověk dospěje i psychicky a do jaké míry daná společnost uznává jeho dospělost, to jsou ovšem jiné otázky*“ (Říčan, 2004, 170).

V pubescenci lze ještě zřetelně rozeznat dvě fáze, pro bouřlivější období od jedenáctého do třináctého roku používá Příhoda (1977) pojem prepuberta, dobu od třináctého do patnáctého roku, jež je považována za klidnější, označuje jako pubertu.

Ve vymezení vývojových fází se jednotliví autoři mnohdy liší, a to nejen v zahraničí, ale i v rámci české literatury. Pro značné individuální rozdíly mezi dospívajícími je nemožné stanovit přesný věk jako moment zlomu. Spodní hranice období pubescence bývá vymezena probíhajícími tělesnými změnami, objevují se první známky pohlavního zrání, zejména sekundární pohlavní znaky, a dochází k akceleraci růstu. Do psychické složky osobnosti výrazně zasahují nové pudové tendence, jedinec hledá způsob jejich uspokojování a usiluje o získání kontroly nad nimi. Objevuje se celková emoční labilita spolu s typickou první (platonickou) zamilovaností, která se často u jedenáctiletých vyskytuje. V pubescenci nastupuje vyspělé formálně abstraktní myšlení. Společenské očekávání, co do chování a výkonu daného jedince, se mění a předpokládá se nové zařazení dospívajícího ve společnosti. Diferencuje se chápání vlastní role a nově reflektovaného

¹ Dělení dle Příhody; souznačně bude v práci využíván pojem dospívání.

sebepojetí². Pubescent zahajuje odlišný způsob školního vzdělávání (střídání vyučujících spjaté s přechodem na druhý stupeň základní školy). Patnáctý rok, jako horní ohraničení pubescence, má své opodstatnění v biologickém dosažení pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončení tělesného růstu. Je to věk rozhodování se o pokračujícím vzdělávání, doba diskutované hranice právní zodpovědnosti za vlastní činy symbolizovaná získáním občanského průkazu (Říčan, 2004; Langmeier, Krejčířová, 2006).

Je nutné zmínit, že vývoj pubescenta neprobíhá v rámci všech složek jeho osobnosti (somatické, psychické a sociální) souběžně, mluvíme o intraindividuální variabilitě. I v tempu dospívání se jedinci mezi sebou značně liší (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V otázkách sekundární akcelerace panuje stále diskuze, vcelku se ale zdá, že dochází k rychlejšímu nástupu tělesného i duševního dospívání. Současně je však poskytována delší doba pro dokončení plného rozvoje všech potencií. Fáze dospívání se tak stále rozšiřuje v obou směrech – zkracuje se období dětství a oddaluje nástup plné dospělosti (tamtéž).

1.2 Změny v pubescenci

Období dospívání je časem velkých změn a zásadních vývojových úkolů. Tato kapitola postupně představí jednotlivé oblasti, ve kterých dochází k proměnám, a zdůrazní zásadní témata vztahující se k fenoménu tajemství. Podle Vágnerové (1999) patří k úkolům pubescence akceptace vlastního těla a mužské/ ženské přirozenosti, přijetí sebe samého a svého postavení ve vrstevnických vztazích, úvahy a vize o vlastní budoucnosti, vytyčování perspektiv, vyjádření vlastní odpovědnosti za sebe sama, důležitým vývojovým úkolem je i uchování a obnova rodinného zázemí.

Biologická proměna a její význam

„Puberta je živoucím důkazem, že matka příroda má smysl pro humor.“
Neznámý

V období pubescence dochází k výrazným tělesným změnám, které působí na subjektivní prožívání sebe sama. Prodlužuje se tělesná výška, mění se proporce končetin, dochází k zásadní regulaci vnitřní sekrece a činnosti gonád. Dospívající dorůstá své rodiče,

² „(Self-concept) – vytváření úsudku o sobě, jež má hodnotící a popisný rozměr; na rozdíl od sebehodnocení je v sebepojetí zdůrazněna kognitivní složka“ (Hartl, Hartlová, 2010, 515).

koncem období mnohdy hledí, zvláště na matku, již shora. Tato změna perspektivy má významné důsledky pro navození vědomí rovnocennosti s dospělými (Příhoda, 1977).

Tělesné dospívání nemusí probíhat v souladu s psychickým tempem a odlišnost vzhledu od spolužáků může jedince frustrovat. Pubescent, kterému jsou tělesné změny nepříjemné, popírá realitu a snaží se je zakrýt. Říčan (2004) upozorňuje, že předčasné dospívání je více zatěžující pro dívky než pro chlapce. U chlapců se jako více ohrožující jeví naopak zpomalený tělesný vývoj. Menší, slabší chlapci mívají nižší společenský status a stanou se tak snadněji objektem agrese silnějších spolužáků (Vágnerová, 1999).

Příhoda (1977, 364) píše, že: „*zrcadlo je důležitou rekvizitou v pubescentově životě*“. Pubescent nově objevuje svou tvář, propátrává své tělo kousek po kousku, všímá si každé nesouměrnosti a nedokonalosti, zkouší, jak bude vypadat při různých výrazech. Na základě důkladného průzkumu sebe samého, ale i předpokládaného hodnocení ze strany významných osob v pubescentově životě, záleží, jaký vztah si utvoří dospívající ke své tváři. Vnímání sebe je ovlivněno také médii, kulturou, uměním apod. Zjevná proměna těla pak vyžaduje novou integraci osobnosti (Macek, 2003).

Percipovaná atraktivita daného jedince může ovlivnit jeho směřování a hierarchii hodnot. Přestože konvenčně atraktivnější pubescenti získávají lepší sociální status a snadněji se začlení do vrstevnických skupin, může se paradoxně menší atraktivita stát výhodou. Snaha o kompenzaci tohoto znevýhodnění se může transformovat v podnět k seberealizaci (Vágnerová, 1999).

Kognitivní proměna a její význam

„Mládež chce poznávat život a rozumět mu datem dneška.“
J. Čapek

Z hlediska kognitivního vývoje, s přihlédnutím k teoriím Piageta, je zásadní nově se rozvíjející schopnost formálních logických operací, které umožňují myslet nezávisle na obsahu. Říčan (2004, 174) píše, že: „*patnáctiletý je schopen už vědecky myslet!*“. Konkrétní operace jsou brány znovu za objekt dalších operací, tak je umožněno myšlení o myšlení a vyvozování soudů o soudech. Pubescent pak může v zážitku opětovného myšlení na to, že myslí, zakusit okouzlení filozofa nad nekonečnými možnostmi abstrakce. Nově začíná dospívající uvažovat systematicky, v postupných krocích ověřuje hypotézy a bere v úvahu různé možnosti včetně neexistujících variant. Při řešení problému se již nespokojí pouze

s jediným řešením, které se nabízí, ale hledá další alternativy a systematicky je přezkoumává a hodnotí (Langmeier, Krejčířová, 2006; Říčan, 2004; Vágnerová, 1999).

Rostoucí intelekt ale neumožňuje pouhé prohlubování porozumění pojmům jako hmota, čas či příčina, ale bádá po pravdě, spravedlnosti a právu. Nový rozlet myšlení souvisí s mravním usuzováním a vnímáním reality ve vztahu k hlásaným ideálům. Jedinec kriticky posuzuje smysl hodnot vštěpovaných společností a zpochybňuje jakékoliv světonázory (např. o Bohu), je nespokojený, zklamaný a přehnaně pesimistický. Srovnává existující s hypotetickými možnostmi a tím otevírá cestu k tvořivým nápadům. Zajímá se o lidi, jejich vzájemné odlišnosti a pohnutky k jednání (Říčan, 2004). Pubescent již zvládá zobecnit určité principy fungování světa, v zásadě je přijímá, a pak ale vyžaduje, aby se dle nich řídili všichni a za každých okolností. Bezvýhradná platnost je pro něj zdrojem jistot, výjimky a kompromisy jej ohrožují (Vágnerová, 1999).

Charakteristiky krátkodobé i dlouhodobé paměti prochází v tomto vývojovém období výraznějšími změnami. Zvyšuje se kvantita informací uložených v paměti, prostřednictvím větší schopnosti selektivity se zefektivňuje pozornost, zlepšuje se zpracování informací (Říčan, 2004).

Z psychologických testů inteligence bychom mnohdy zjistili, že dospívající jsou inteligentnější než jejich rodiče, kteří je mohou považovat za nezodpovědné, nemožné a „hloupé“. Dospívající mají ale oproti svým rodičům značnou nevýhodu v omezených zkušenostech, poznacích a osvědčených pracovních postupech. Usuzování pubescentů může být velmi bystré, zvláště ve chvílích kritického zaměření se na problém, ale právě životní zkušenosti a osvobození se od citového náboje, který jejich myšlení a jednání ovlivňuje, způsobuje, že závěry jsou ukvapené a očividně nesprávné až směšné. Soudit však takto názory a chování dospívajících nahlas je vede k pocitům ponížení, uražení a projevu vzdoru (Matějček, 2005).

Mnoho času zabere dospívajícím denní snění, které je podporováno mohutným rozvojem fantazie. Pubescence je doba prvních pokusů o básně a jiné umělecké výtvořiny (tamtéž).

Receptivní slovní zásoba v dospívání dále narůstá, i za nepříznivých podmínek. Pubescentní věta je oproti dětské delší a daleko složitější, obsahuje více vedlejších vět, její myšlenka je diferencovanější. Mění se i hovorový jazyk, kde přibývá výraznosti. Dospívající rádi užívají žargon, experimentují s vyjadřováním a usilují o samostatnost a neformálnost projevu (Příhoda, 1977).

Emocionální změny a jejich význam

„Mládež chce být méně vyučována, leč více oceňována.“

J. W. Goethe

Ve starší literatuře je celé období dospívání (zejména ale pubescence) pojímáno jako období emoční lability, která je domněle podmíněna organickými změnami u jedince. Pro silné a nápadné projevy citových konfliktů mnozí autoři označují tuto vývojovou fázi obdobím „bouří a krizí“ (G. S. Hall: „storm and stress“, P. Mendousse: „anarchie des tendances“, M. Debesse: „la crise d'originalité juvénile“, V. Příhoda: „vulkanismus“) (Langmeier, Krejčířová, 2006). Příhoda (1977, 388) píše, že v období „vulkanismu“ *„má každá tendence tu vyšší teplotu než v dětství i v následujících obdobích“*.

Množství citů se v pubescenci rozšiřuje na celou stupnici emocí, zároveň však roste i sebeovládání a útlum, takže ubývá v citech bezprostřednosti, pudovosti a přímočarosti. Typická citová erupitivnost je někdy nesprávně vykládána jako vysoká intenzita, hloubka emocí je však pouze zdánlivá a ve skutečnosti je citový život spíše povrchní (Příhoda, 1977).

Ať již pubescent své city ovládá, nebo je nepokrytě projevuje, objevuje se větší citová nestabilita, která může dospívajícího překvapit, zdát se jemu samotnému podivná a nenormální. Pubescentní reakce bývají podrážděné. Dospívající mívají proměnlivou náladu, převládají však záporné emoce, rozmrzelost, nepokoj, neklid a horečná aktivita se střídá s apatií hraničící s depresí. Dospívající si sami nejsou jisti, co se s nimi děje, vysvětlení hledají přirozeně přednostně v tom, jak se k nim chová okolí. Citlivější z nich mohou provázet poruchy soustředění (a spolu s dalšími příčinami tak i zhoršení školního prospěchu), úzkost, snadná unavitelnost, horší, méně klidný a vydatný, spánek. Bývají rozháraní, jen těžko lze předpovědět, jak zareagují (Říčan, 2004).

Proměnlivost nálad a nízká frustrační tolerance se stávají rušivým faktorem v mezilidských vztazích. Pubescentova touha po samostatném jednání je zdrojem častých konfliktů s autoritami i spolužáky. Dospívající nedokáže dobře odhadnout své schopnosti, přeceňuje se. Nepřiznaná slabost pak dává pocit vlastní méněcennosti, kterou se snaží překonat vychloubáním (Příhoda, 1977).

Další změnou oproti předchozímu období je větší uzavřenost a vyhýbání se projevům vlastních citů, introvertem je v této fázi skoro každý. Nové myšlenky, pocity, impulzy a nálady obrací pozornost jedince ke zkoumání vlastního nitra a z doposud extravertního školáka se může stát zahloubaný introvert, který sní, je nejasně toužící, může i trpět, ale bývá svým nově objeveným vnitřním světem fascinovaný. Své zážitky považuje za jedinečné, je

přesvědčen, že nikdo nemůže mít podobné myšlenky a prožívat pocity jako on, proto o nich nemluví a už předem se cítí nepochopen (Říčan, 2004).

Často se tak u pubescentů objevuje nesnesitelný pocit opuštěnosti a prázdnoty, jsou sami se svými domnělými bolestmi a zmatky v sobě samém. Pubescenti dobře vědí, že něco chtějí, ale nevědí co. Touží po něčem neznámém, neurčitým a nedosažitelném, rádi by doplnili svou osobnost přítelem nebo láskou jako takovou (Příhoda, 1977).

Koops (1996, in Macek, 2003) v reakci na Hallovu teorii „Sturm und Drang“ upozorňuje, že analýza novějších empirických výsledků nepotvrzuje vzdor a konflikty tradičně přisuzované mezigeneračním vztahům. Průběh dospívání je závislý na kulturních a společenských podmínkách dané společnosti, konkrétní komunity a na rodinném stylu. Z realizovaných šetření mezi dospívajícími je zřejmé, že s rodiči vychází většina z nich dobře, pokud se objevují spory, byly přítomny již před začátkem dospívání.

Psychosociální změny a jejich význam

„Každý den pozoruji, jak mládež trpí tím, že neexistují školy, v nichž by se učila žít s lidmi a se světem.“

A. Mickiewicz

Člověk je společenská bytost a zapojení se do společenského života tvoří přinejmenším neustálé pozadí našeho osobního života. Pubescentní obzor se rozšiřuje a jedinec už chápe i celé lidstvo jako něco, k čemu je možno si utvářet citově zabarvený a angažovaný vztah. Vztahy k rodičům, blízkým spolupracovníkům a přátelům, ale i k nepřátelům se hluboce vtiskují do osobnosti člověka. V různých fázích života každý vstupuje do vztahů všemožného druhu a opět z nich vystupuje, nechává je na sebe určitým způsobem působit a sám se v nich nějak projevuje (Říčan, 2004).

Způsobilst dospívajícího obstat v mezilidských vztazích je zdrojem jeho sebedůvěry, pocitu autonomie i vědomí vlastní účinnosti (Macek, 2003). Pubescent se zajímá o lidi ve svém okolí a o jejich osobní vlastnosti. Naivita, s jakou doposud zacházelo dítě s osobami a předměty, ustupuje nyní jemnějšímu odlišování temperamentu, charakteru, vnějších vlastností, pohybů, zvláštností řeči a chování. Vyvíjí se schopnost vcítění do kamarádů, rodičů i učitelů a jejich objektivnější posuzování. Chování k nim je niternější, hlouběji zakořeněné, diferencovanější a citovější. Prohlubuje se oddanost ale i nenávisť (Příhoda, 1977).

Pro interpersonální vztahy jsou důležité komunikační dovednosti. Zvládá-li dospívající vyjádřit své stanovisko, potřeby a přání, přijímat a poskytovat pochvalu a naslouchat druhým, cítí se sebejistější, více přijímaný okolím a nedostává se tak často do konfliktu s autoritami (Lloyd, 1985, in Macek 2003).

Problémem zvláště dnešní doby je, že se oblíbeným komunikačním partnerem stále častěji stává počítač. Řadu jeho vlastností by pubescent uvítal i u lidí. Jednání a komunikace člověka nemá žádná zcela jasná pravidla, ale reakce počítače jsou předvídatelné a ovlivnitelné (Vágnerová, 1999).

1.3 Vztahy v pubescenci

Dospívající přikládají svým vzájemným vztahům s okolím velkou důležitost. Sblíží se se svými vrstevníky a věnují jejich názorům výraznější pozornost. Mají potřebu prezentovat vývoj svého vztahu k rodičům a autoritám a zdůrazňovat odlišnosti v zásadách. Tato kapitola se zaměří na vztahy s rodiči, autoritami a vrstevníky v dospívání. Následně naváže kapitola o zamilovanosti a rodičím se zájmu pubescentů o partnerské vztahy.

Vztahy s rodiči

„Nejsnadnější způsob, jak ztratit důvěru a úctu mladých, je dávat jim nekonečné rady.“

E. Hemingway

V dospívání se proměňují vztahy k rodičům i city k nim. Dítě se začíná osamostatňovat, hledá svůj osobitý způsob, jak dosáhnout potřebné autonomie, a zároveň si zachovat pozitivní vztah ke svým rodičům. Pubescent se tápavě snaží nalézt optimální způsob emancipace a prostředky k vyrovnání se s úzkostí plynoucí ze ztráty dosavadních jistot. Typicky je proměna vztahů doprovázena přeháněním rozdílů v chování, zájmech a hodnotách oproti rodičovským. Pubescenti nápadně zastávají názory právě opačné, než je stanovisko autorit a zároveň někdy až nekriticky přijímání nové vzory a životní cíle. Přestože dospívající může k rodičům pocítit i novou vřelost umožněnou rozšiřováním citového spektra, navenek je častěji pozorovatelná spíše kritika až vzpoura a pohrdání (Langmeier, Krejčířová, 2006; Říčan, 2004).

Říčan (2004) uvádí, že současní pubescenti jsou k rodičům nejkritičtější už v jedenácti letech. Pubescentní vzpoura vůči rodičům má svůj vývojový smysl. Usnadňuje

vymanění se ze závislosti a pozdější vytvoření nového, zralejšího citového vztahu. Pokud byly dosavadní vztahy mezi rodičem a dítětem silné, vřelé a bezpečné, málo konfliktní, má i bouřlivá puberta dobrou prognózu. Nenápadněji probíhá u dětí zakřiknutých, kde je vzpoura překryta vynucenou poslušností a dospívající přijímá pro ochranu a pohodlnost pozici mladšího dítěte. Vzpoura se pak může projevit podivným způsobem o mnoho let později. U dětí, jejichž vztahy s rodiči jsou spíše vlažné a není se tedy proti čemu bouřit, dochází převážně k odvratu. A nakonec, v ideální variantě demokratické výchovy rodičů, se vzpoura pravděpodobně projeví v drobnějších konstruktivních sporech.

Přistupuje-li rodina k jedinci příliš autoritativně, může se dítě vyvinout jako pasivní a podrobné. K podobnému efektu dochází v rodině, kde rodiče využívají zdánlivě submisivních strategií, zdůrazňují své sebeobětování, nemoc či slabost a proklamují zájem o dobro pubescenta. Uspokojivý proces osamostatnění nemůže probíhat ani v případě, že nebyly rodinou dostatečně saturovány potřeby bezpečí a jistoty a vzájemné vztahy mezi rodičem a dítětem jsou neadekvátní. Stejně tak se funkční vazby nevytvářejí v případě, že rodiče s dítětem vůbec nežijí (Vágnerová, 1999).

Macek (2003) upozorňuje, že mezigenerační konflikt již dnes není považován za nezbytný předpoklad překonání závislosti na rodičích a získání pocitu autonomie. Podíl na průběhu procesu osamostatňování mají individuální rozdíly, kulturní i historické odlišnosti. Podle Younisse, Smollare (1995, in Macek, 2003) může být vztah s rodiči i přes snižování závislosti nadále pozitivní. Empirické studie dokazují, že nejpodstatnějším zdrojem sociální opory zůstávají pro dospívající nadále rodiče, kteří jsou také těmi prvními, na koho se obrazejí v případě emočních problémů a vztahových konfliktů (Gecková, Pudelský, Tuinstra, 2000, in Langmeier, Krejčířová, 2006). Přestože se mění způsoby chování, základní hodnoty a morální postoje si zachovávají dospívající z rodiny.

Vztahy s autoritami

„Nejpošetilejším ze všech omylů je, když si mladé dobré hlavy myslí, že ztratí originalitu, jestliže uznají pravdy, které uznal již někdo před nimi.“

J. W. Goethe

Charakteristickým projevem tohoto věkového období je pubescentní negativismus projevující se nejen ve vztahu k rodičům, ale v útoku na autority obecně (Říčan, 2004). Pro dospívající je typické odmítání nadřazenosti autorit a pření se s nimi. *„Pubescent ovšem neútočí na autoritu, aby ji zlikvidoval, ale aby se jí stal sám. Tím, že dospělým dokáže*

úspěšně oponovat a logicky argumentovat, dosahuje potřebného pocitu jistoty, že se jim dokáže vyrovnat“ (Vágnerová, 1999, 174). V setkáních s autoritami vyžaduje pubescent osobitý přístup a individualizaci na rozdíl od předchozího období dětství, kdy byl vyžadován rovný přístup ke všem (Příhoda, 1977).

Třída žáků je bystrým pozorovatelem učitelů, všímá si všech chyb a nedokonalostí a výstižně jim připisuje různé přezdívky. Kladné vztahy k vyučujícím jsou proječovány spíše výjimečně a s ostychem i z obav před označením za šplhounství. Kritika nemine ani další dospělé, nezískají-li nějakým způsobem sympatie dospívajících, každý zhruba po čtyřicátém roce věku je brán jako starý a zaostalý (Říčan, 2004).

Vztahy s vrstevníky

„Děti a hodiny nemůžeme pořád natahovat - musíme je taky někdy nechat běžet.“
J. Paul

Vrcholu dosahuje význam vztahů k vrstevníkům, který je jednou z nejzásadnějších hybných sil pubescentního vývoje. Vrstevnická skupina podporuje citovou emancipaci od rodiny a získávání nezávislosti (Říčan, 2004). Příhoda (1977) uvádí, že *„pubescent žije rád v houfu“*. Vrstevnická skupina plní pro dospívajícího také referenční význam, tj. je základem pro porovnání vlastních zkušeností se sobě rovnými. Pubescent má tak možnost srovnat své chování, postoje a pocity a tím vytvářet reálnější sebehodnocení. Podobně zjišťuje vztahy vrstevníků s jejich rodiči a dle nich se snaží vymezit si svou pozici v rodině. Role mezi vrstevníky má velký subjektivní význam, protože se více odvíjí od osobnostních kvalit a kompetencí, na rozdíl od vymezení rolí v rodině (Vágnerová, 1999).

Pubescenti přezírají děti, ale nejsou si ještě jisti ve styku s postpubescenty. V žádném životním období se člověk tolik nesoustřeďuje na věkově homogenní společnost vrstevníků jako nyní (Příhoda, 1977). Uvádí se, že na počátku pubescence hrají velkou roli především izosexuální skupiny, nyní stabilnější a výrazněji organizované oproti předešlému období, přičemž skupiny chlapců a dívek se navzájem odmítají. Vzhledem k intenzivní stimulaci dětí k zájmu o druhé pohlaví, Říčan (2004) soudí, že význam izosexuálních skupin – bohužel – značně poklesl. Nicméně izosexuální skupiny umožňují v něčem větší důvěrnost než heterosexuální vztahy a poskytují jinou kvalitu vzájemného porozumění, jež se nevyklučuje se soutěživostí. Takové vztahy v sobě zahrnují více hravosti, někdy se rozvinou v tvořivou spolupráci nebo společenský boj za zlepšení poměrů v nějaké společenské skupině.

Pubescenty v takovéto skupinky spojují nejen společné zájmy, ale i touha sdružovat se jako taková a možnost vzájemně se napodobovat. Přestože vytváření skupin je nutným a ve většině případů kladně působícím činitelem socializace, může dítě podnítit k pochybným až výrazně antisociálním postojům (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V oblíbenosti a míře vlivu na daného jedince pozorujeme odlišnosti, dospívající se může podřizovat někomu jinému, než koho si oblíbil. Je zřetelný rozdíl mezi formální a neformální autoritou, někdo je zvolen pro jednání s dospělými a někomu jinému se pubescenti podřizují v trávení volného času s partou (Říčan, 2004).

Vrstevnické skupiny se utváří ve třídě, kde se postupně probouzí vědomí sounáležitosti a solidarity, jaké se dříve nevyskytovalo. Prvně se uplatňuje heslo „jeden za všechny, všichni za jednoho“. Různé party ale vznikají i mimo školní prostředí. Skupiny jsou větší, složitěji členěné než v předcházejícím období, objevuje se zde mechanismus davu, který se často projevuje právě protisociálními tendencemi (Příhoda, 1977). Veřejné mínění vrstevníků je natolik silné, že jeho odsudek představuje pro jedince těžké ohrožení. Zvláště tam, kde v rodině chybí solidní citové zázemí, riskuje pubescent raději i vážný konflikt s autoritami. Snaží se zviditelnit, nebo aspoň nevybočovat. Může pak až překvapivě podléhat partě, dá se vyhecovat k jednání, které není v souladu s jeho povahou - opije se, zkouší drogu, provokuje bezpečnost, zachová se bezohledně ke starému člověku apod. (Říčan, 2004).

Všechno toto úsilí o sdružování se je projevem snah po společenském přizpůsobení. Pubescent se už nechce podrobovat zásadám a požadavkům prostředí, jako tomu bylo ochotné dítě, usiluje o samostatnost v jednání, vytváří subjektivnější vztahy k osobám svého prostředí i společnosti, svou niternou etiku staví nejen na autoritě, ale na svém přesvědčení, kritizuje zákazy i morální zásady. Nastupuje cestu nesčetných pokusů a chyb, ze kterých se učí (Příhoda, 1977).

Pro komunikaci s vrstevníky si dospívající vytvářejí vlastní komunikační styl, který se vyznačuje užíváním typických obrátů, preferencí některých slov, specifických oslovení, jakousi šroubovaností a teatrálností, cílem takového vyjadřování je upoutat pozornost a potvrdit hodnotu dotyčného. Využíváním hrubších slangových výrazů a hlučností, zvláště ve skupině, jsou pubescenti velice nápadní a tyto projevy lze považovat za výraz pubertálního egocentrismu (Vágnerová, 1999).

Dospívající většinou touží po blízkém kamarádovi, s nímž by si rozuměl. Má-li takového, tráví spolu velké množství času a stále si mají co povídat. Takové důvěrné přátelství někdy může vydržet po celý život. Je hodnotné i jako příprava pro mileneckou

důvěrnost (přestože je izosexuální), kromě toho tlumí předčasný rozvoj neplatonické erotiky (Říčan, 2004).

Zamilovanost a sexualita

„První láska je los, který nevyhrává, ale celý život si pomatuješ jeho číslo.“
E. Zola

Pubescence je časem prvního zamilování, které je platonické. Láska se mísí s idealizujícím obdivem, je plachá, často nevyslovená a přichází náhle, nečekaně. Heterosexuální kontakty bývají nejčastěji podmíněny zvědavostí a snahou dokázat sobě i ostatním vlastní cenu a přitažlivost (Říčan, 2004). Pocity zamilovanosti mohou být výsledkem tlaku vrstevníků a spíše tedy projevem konformity skupinovým standardům než vlastní potřebou (Vágnerová, 1999).

V prožití první lásky panuje velká interindividuální variabilita. Na přelomu pubescence a adolescence³ počínají zpravidla zkušenosti s důvěrným stykem s jedincem opačného pohlaví, které se zpočátku modelují jako přátelství dospívajících stejného pohlaví (Langmeier, Krejčířová, 2006).

První láska je založena na jiné kvalitě než pohlavní přitažlivost, teprve později se tato platonická láska sblíží se sexualitou ve zralé dospělé lásce. Pro vývoj sexuality má období pubescence jen aktivační význam. Jedinec se začíná zajímat o anatomii a fyziologii pohlavních orgánů, způsoby soulože, antikoncepci atd., což mu přináší kromě poučení i snížení nejistoty a obav. Běžně se u dospívajících objevuje masturbace, autosexualita, která je stále mnohými považována za nemorální a škodlivou, přestože populární příručky o sexu ubezpečují, že jde o normální jev (Říčan, 2004).

1.4 Hledání a budování identity

„Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl. A když kouká, aby byl, a je, tak má koukat, aby byl to, co je, a nemá být to, co není - jak tomu v mnoha případech je.“
J. Werich

Z hlediska Eriksonova epigenetického modelu vývoje vstupuje pubescent (ve věku 12-20 let) do páté z osmi úrovní, na kterých řeší příslušný psychosociální konflikt. Vývojový

³ Období adolescence Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují věkem 15-22 let.

úkol je definován jako vytvoření identity vlastního Já (ego-identity). V tomto stádiu se rekapituluji předchozí fáze vývoje, dospívající sjednocuje svou zkušenost se sebou samým do smysluplného celku. Zároveň má formování identity vliv na plnění vývojových úkolů dospělosti a stáří, je tak součástí anticipace vlastní budoucnosti (Macek, 2003).

Nejlépe charakterizuje toto vývojové období dle Eriksona (1959, 93, cit. Kassin, 2007, 345) věta: „nejsem tím, čím bych chtěl být, ani tím, čím se jednou stanu, ale už nejsem ani tím, čím jsem byl dřív“. Mladý člověk usiluje o stabilní pocit vlastní identity, hledá odpověď na řadu základních otázek - kým jsem a jaký jsem, kam patřím a kam směřuji, jaké hodnoty jsou v mém životě nejvýznamnější. Jedinec poznává své možnosti i meze, musí přijmout svoji jedinečnost i s některými omezeními a nedostatky (Langmeier, Krejčířová, 2006). Osvojuje si nové kompetence, vyrovnává se s novými rolemi a usiluje o integraci změněných složek do nového sebepojetí a potvrzení sebe sama jako samostatné a neopakovatelné bytosti (Vágnerová, 1999).

Pubescent hledá svou identitu ve srovnání s druhými lidmi. Odmítá dosavadní identifikační vzorce a hledá nové, které jsou pro něj momentálně atraktivnější. Pro sebepoznání je i nadále důležité hodnocení druhých lidí, které zároveň poskytuje i informace o vlastnostech a kompetencích jedince (tamtéž).

Josselson (1980, in Macek, 2003) rozděluje proces rozvíjení vlastní identity na čtyři fáze, přičemž dvě z nich proběhnou v pubescenci. (a) První fázi nazývá diferenciací a její podstatou shledává deidentifikaci ve vztahu k rodičům a zároveň pochybování o jejich hodnotách a normách. (b) Ve fázi experimentace usilují pubescenti o emancipaci od rodiny, odmítají závislost na všech formálních autoritách, domnívají se, že sami vědí, co je pro ně nejlepší. Na významu nabývají vztahy s vrstevníky, k nimž jsou zodpovědnější než dříve. Proces individuace je dokončen v průběhu dalších dvou stádií.

Získávání identity provází zážitek krize hledání a pochybnosti. Konečné dosažení identity završuje období adolescence a je spojeno s prohlubováním sebereflexe⁴, s aktivitou a subjektivní potřebou smysluplně propojit svou minulost, současnost i budoucnost. Identita hraje klíčovou roli při interpretaci úspěchu a zvláště neúspěchu. Rozvíjení znalostí a dovedností vede k získávání nových kompetencí, což posiluje personální aspekt identity i vědomí sociální hodnoty a zvyšuje míru autonomie a sebeúcty⁵ (Macek 2003). Získání

⁴ „(Self-reflection) - vědomý obraz, proces, kterým člověk vnímá, posuzuje a řídí své chování, místo toho, aby jen mechanicky reagoval na sociální okolí“ (Hartl, Hartlová, 2010, 515).

⁵ „(Self-respect, self-esteem) – sebezpřijímání, hrdost na sebe; kladný nebo záporný postoj k sobě“, hodnotící složka sebepojetí, která zahrnuje hodnocení vlastní ceny a míru sebejistoty (tamtéž, 516).

autonomie a převzetí zodpovědnosti je v dospívání zásadní. Ani jedno však nepřichází naráz samo od sebe, ale je třeba mít příležitost učit se této dovednosti a zlepšovat ji (Matějček, 2005).

V rozvoji nejasné a nejisté individuální identity je podpůrným přechodným obdobím stádium tzv. skupinové identity. Ta hraje, prostřednictvím ztotožnění s nějakou skupinou, jejími hodnotami a normami, velkou roli v podpoře sebevědomí jedince (Vágnerová, 1999).

1.5 Sebepojetí v dospívání

„I ten nejskromnější člověk si o sobě myslí víc, než si o něm myslí jeho nejlepší přítel.“
M. Ebner-Eschenbach

Období pubescence je charakteristické utvářením vlastního Já. Zvýšená sebereflexe, typická pro dospívající, má na počátku charakter sebepercepce⁶ – poznávání sebe samého jako nositele různých rolí, jako aktéra chování (Macek 2003). K dospívání patří objev nového způsobu sebepoznání⁷, introspekce, tedy zaměření na vlastní pocity, prožitky a myšlenky. Pubescent o sobě uvažuje na úrovni různých možností - jaký by mohl být (ač zatím není) (Vágnerová, 1999).

Díličí charakteristiky vlastního chování a prožívání a sociální srovnávání, které považuje pubescent za důležité, utváří obraz vlastního sebehodnocení⁸. Významným zdrojem sebehodnocení se stávají zážitky úspěchu a neúspěchu. Během dospívání se sebehodnocení postupně spíše stabilizuje a v čím dál menší míře podléhá situačním změnám. Do úvah o sobě samém jsou zahrnuty názory a soudy subjektivně významných osob, vrstevnické standardy a společenské normy (Macek, 2003). Na sebehodnocení dospívajícího jedince se velkou měrou podílí vrstevnická skupina, kde dochází k sociálním zkušenostem se sebou samým, srovnávání a přijímání či odmítání ostatními. Nadměrná závislost na názorech okolí může mít negativní dopady na schopnost vlastního hodnocení (Fialová, 2001). Ačkoli vliv vrstevnické skupiny na sebehodnocení jedince stoupá, empirická zjištění

⁶ Souvisí s „*metodou sebepoznání (self-knowledge) - souhrn technik zaměřených na lepší poznání sebe samého s cílem zlepšit svoji adaptabilitu a duševní zdraví, např. registraci vlastního jednání, deníkem, prostřednictvím druhých lidí*“ (Hartl, Hartlová, 2010, 307).

⁷ „(Self-evaluation) - vědomé prožívání vlastní sociální pozice“ (tamtéž, 514).

⁸ „(Self-esteem / self-respect) - sebpřijímání, hrdost na sebe, M. Rosenberg (1965) jako jeden z prvních podal dosud užívanou definici: kladný nebo záporný postoj k sobě, pojem později upraven na složku sebepojetí a míru sebestjisty“ (tamtéž, 516).

Macka a Osecké (1996, in Macek, 2003) podporují hypotézu, že u pubescentů má větší význam pro pozitivnější vztah k sobě mínění referenční osoby rodiče, než pohled vrstevníků. Jádrem pozitivního sebehodnocení je uznání vlastní hodnoty (Rosenberg, 1985, in Macek, 2003). Do jisté míry je pocit vlastní hodnoty úměrný vnímané autentičnosti či pravdivosti svého Já (self⁹). V období pubescence je ještě vědomí autentického a pravého Já závislé na pocitu pochopení a akceptaci ze strany okolí, později v adolescenci je přikládán větší význam vlastní autonomii (Ullman, 1987).

Během dospívání nabývá na významu tzv. ideální Já, které v sobě obsahuje složky (a) chtěného Já (tj. jaký bych chtěl být) a (b) požadovaného Já (jaký bych měl být). Během sebereflexe je ideální Já porovnáváno s reálným a aktuálním Já. Takto pojímané je pak ukazatelem sebezpyjetí¹⁰. Vnímá-li jedinec velký rozpor mezi svým reálným a ideálním Já, je to pocíťováno jako nepříjemné, zažívá zklamání ze sebe samého. Pokud si uvědomuje diskrepanci mezi svým reálným Já a požadavky na jeho osobu ze strany druhých, trpí úzkostí a pocíť viny (Higgins, 1987). Výsledkem je zvýšená sebekritičnost, která spolu s emoční labilitou a nejistotou komplikuje sebezpoznání. Sebehodnocení snad každého dospívajícího je v době dospívání značně nestabilní, takový jedinec je přecitlivělý na jakékoliv reakce okolí a velmi často je interpretuje spíše jako negativní hodnocení, jež podporuje jeho nejistotu a zranitelnost sebeúcty. Sebeúcta zahrnuje složku (a) aktuálních pocíťů, která hodně kolísá a záleží na momentálním rozpoložení jedince, a (b) bazální sebeúcty, která se utvořila v předešlých obdobích jako určitý základ (Macek 2003; Vágnerová, 1999). Větší rozpor mezi aktuálním sebeobrazem a požadovaným standardem Macek (2003) však zaznamenává spíše až u adolescentů.

Sebezpyjetí se z hlediska obsahů příliš neliší mezi pohlavími. Důležitým aspektem jsou výkonové charakteristiky, charakteristiky vztahující se k vymezení v interpersonálních vztazích (dominance, prestiž) a charakterové vlastnosti (upřímnost, čestnost). Samostatnou složku sebezpyjetí pak tvoří maskulinita/feminita (tamtéž).

Pubescent si je již vědom toho, že se za různých okolností mohou projevovat odlišné vlastnosti člověka, ale že všechny mohou být součástí jedné osobnosti. Postupně zvládá zabudovat do své charakteristiky i zdánlivě protikladné znaky. Chápe také, že přes různé posuzování ostatních lidí, může mít on sám jiné mínění. Názory druhých postupně nabývají jen relativního významu. Dospívající si hledá ve světě přijatelnou pozici a tím i určitou

⁹ V práci bude využíváno obojí označení.

¹⁰ „(Self-acceptance) - přijímání sebe samého. Realistický pohled na vlastní schopnosti, celkovou hodnotu i na svá omezení“ (Hartl, Hartlová, 2010, 515).

jistotu. Potřebuje si vydobýt místo ve společnosti, kde už není, snad s výjimkou rodiny, bezvýhradně akceptováno jeho chování (Vágnerová, 1999).

Jednou se zásadních potřeb pubescenta je seberealizace¹¹, která se vztahuje nově i k budoucnosti. V důsledku toho nejsou již aktuální výkony tak podstatné, protože existuje možnost kompenzace v budoucnosti, což na druhé straně vede ke kratšímu trvání uspokojení z momentálního úspěchu a nejistotě ohledně uspokojování této potřeby v budoucnu (tamtéž).

1.6 Sebe prezentace a tajemství v dospívání

„Každému věku sluší něco jiného.“

T. M. Plautus

Rostoucí zájem dospívajících o sebe prezentaci a obavy ze sociálního vyloučení mohou vést dospívající k nejistotě sebe projevu a ke skrývání mnohých tajemství. Schulz von Thun (2005) označuje pojmem sebe projev sdělení informací o sobě během vyjadřování věcných informací. Sebe projev v sobě nese záměrné sebe-představení, ale i nechtěné sebe odhalení. Sdělení také vyjadřuje vztah a postoj k příjemci informace, jež jsou znatelné ve způsobu formulování, tónu řeči a jiných mimořechových signálech.

Sebe projevování v sobě obnáší velkou citovou zátěž. Obavy ze sebe projevení plynou z očekávání negativního hodnocení druhými lidmi. Z Jacobsgaardově studii (1977, in Schulz von Thun, 2005) je uvedeno, že 70% dotázaných žáků druhého stupně základní školy nebo střední školy udává, že trpí úzkostí, má-li promlouvat před druhými lidmi.

Strach ze sebe projevení vzniká již v raném dětství jako téměř nevyhnutelný důsledek střetu dítěte a společnosti. Následky tohoto střetu se odvíjí od osvícenosti výchovy a humanity společnosti. Společnost reguluje přání a vlastnosti jedince normami, jež jsou později jedincem zvnitřněny. Myšlenky, city a způsoby chování, které jsou společností hodnoceny jako nepřijatelné, musejí být potlačovány a skrývány před druhými a vyvolávají pocity viny a hanby. Kromě zvnitřněných norem vytváří strach ze sebe projevení i pocity nedostačivosti a bezmoci ve společenských nárocích na výkon (Schulz von Thun, 2005). Adlerem (1966, in tamtéž) definovaný cit méněcennosti může být vyjádřen postojem odmítnutí ukazovat se takový, jaký jsem (ve smyslu nedostatečný) a vede k úsilí o zvýšení vlastní hodnoty. V ideálním případě, kdy je dítěti poskytována podpora, cítí se milované

¹¹ „(Self-actualization, self-realization) - rozvoj, plné využívání schopností a vloh člověka; jedna z nejvyšších sociálních potřeb v hierarchii A. Maslowa“ (Hartl, Hartlová, 2010, 515).

a nachází své místo ve společnosti, si rychle buduje pocit vlastní ceny. Pocit méněcennosti je podle Schulz von Thun (2005) umocňován (a) vnímáním blízkých lidí jako soudců, před kterými je třeba obstát a skrýt proto svou negativní stránku, (b) prožíváním i poklidné situace jako výkonové, jako osobní zkoušku (např. hostitelství, hry založené na náhodě) a (c) považování druhého člověka za svého soupeře a usilování o vítězství. Obavy z důsledků sebeprojevení ale nejsou jen výplodem fantazie, neboť život ve společnosti je postaven na výkonnosti a soupeření (např. škola, práce).

Při snaze o nabytí rovnováhy ve zdánlivě neslučitelných úkolech získání autonomie a rozvíjení blízkých vztahů mohou dospívající reagovat tajejním některých informací před určitými lidmi (např. skrývají svá tajemství před rodiči, ale zároveň je sdílí s přáteli). Tak lze na jedné straně dosáhnout nezávislosti a pocitu autonomie Já, získávat sociální zkušenosti a vytvářet vlastní zdravé vazby. Na druhé straně se tak ale jedinci vystavují nebezpečí negativních dopadů tajemství (Frijns, 2005).

Tajemství, která skrýváme před ostatními, mohou být obsahem skryté složky modelu Josepha Lufta a Harryho Inghama (1984, in DeVito, 2008). Tito autoři vytvořili Okno JOHARI, které se skládá ze čtyř složek, jež představují čtyři součásti osobnosti každého člověka. Uvedené oblasti jsou na sobě vzájemně závislé, zvětšuje-li se jedna z nich, ostatní se úměrně zmenšují.

	Co vím	Co nevím
Co vědí ostatní	OTEVŘENÉ JÁ	SLEPÉ JÁ
Co nevědí ostatní	SKRYTÉ JÁ	NEZNÁMÉ JÁ

Tab. 1: Okno Johari (Luft, 1984, in DeVito, 2008)

Otevřené Já zahrnuje informace, chování, postoje a názory, které jsou přístupné člověku samému i jeho okolí. Patří sem např. jméno, pohlaví, ale třeba i náboženské přesvědčení. Velikost této složky se mění v závislosti na osobnosti jedince a také lidech, se kterými komunikuje.

Obsah slepého Já vědí ostatní, ale dotyčnému jedinci je skryt. Týká se většinou zlozvyků, které si člověk neuvědomuje. Tuto oblast je třeba zmenšovat.

Neznámé Já skrývá to, co neví člověk sám ani nikdo jiný. Jedná se o informace skryté hluboko v podvědomí odhalitelné hypnózou, psychoterapií, sny apod.

Skryté Já představují neodhalená tajemství, představy, názory, přesvědčení a zkušenosti, za které se člověk stydí (DeVito, 2008).

2 TAJEMSTVÍ

2.1 Vymezení pojmu tajemství

„Tajemství je jako díra ve zdi; čím více se je snažíme skrýt, tím více se nám ukazuje.“
C. Sylvová

Cílem následující kapitoly je vymezení pojmu tajemství, budu se zabývat jednotlivými typy tajemství a intimitou jako úzce souvisejícím pojmem s fenoménem tajemství. Je na místě přesněji definovat také fenomény, které jsou tajemství blízké, ale nejsou totožné. Různí autoři používají termíny odlišně a zaměňují je za jiné. Zmíním zde koncepty soukromí, odhalení, klamání a lhaní.

Pojem tajemství pochází z řeckého *mysterion* a nesl dvojí význam, světský a náboženský. Ve významu (a) světském vyjadřoval skryté pravdy nebo skutečnosti. Druhé pojetí označovalo (b) náboženské iniciační obřady, jejichž průběh zasvěcování musel být uchováván v přísné tajnosti (Petrosillo, 1998).

Tajemství je sociální fenomén odehrávající se mezi lidmi (Frijns, 2005). Ottova všeobecná encyklopedie dle Adama (2003, 495) charakterizuje tajemství jako *„to, co je neznámé, skryté“*. Z hlediska práva se jedná o *„určitý okruh skutečností, které mají zůstat utajeny před nepovolanými osobami“* (tamtéž). Pennabaker (1989, in Kelly, 2002) definuje tajemství jako aktivní potlačování odhalení. Tajemství se skládá z informace, kterou nejméně jeden člověk aktivně a vědomě odepírá nejméně jedné jiné osobě (Frijns, 2005) nebo ji odlišně sdílí s různými lidmi (Karpel, 1980, in tamtéž). Tajemství tak odděluje ty, kteří jej znají od těch, před kterými je něco tajeno. Nelze ztotožňovat tajemství s výsledky úspěšného potlačení, tedy s informací skrytou a nepřístupnou ani vědomí dotyčného jedince (Frijns, 2005).

Tajemství proniká od vládní moci až k partnerským aférám, existují napříč časem, v dnešním světě ale nabývají důraznější povahy dilemat mezi tajemstvím a soukromím (Imber-Black, 2010). Tajemství mohou být např. bankovní, hospodářská, listovní, obchodní, služební či státní (Adam, 2003).

Celkový a důkladný přehled toho, co je předmětem tajemství, není možné poskytnout. Byla provedena řada výzkumů zjišťujících obsah tajemství, poskytovaly však jen obrovskou rozmanitost obsahu tohoto pojmu (Frijns, 2005).

Druhy tajemství

„Jistoty jsou dobré, nejistoty přitažlivé, tajemství vyzývavá.“

J. Čapek

Imber-Black (1998, in Juříčková, 2007) rozlišuje 4 druhy tajemství. První dvě prospívají vztahům i osobnímu rozvoji, kdežto druhá jsou přítěží. (a) Sladká tajemství jsou taková, která dotyčný skrývá pro potěšení druhých. Zatajuje informace s cílem překvapit a dát tak druhému najevo, že pro dotyčného hodně znamená. (b) Osobní tajemství jsou ta, která jsou častým obsahem deníku, pokud si jej člověk píše. Spadají sem myšlenky, úvahy a pochybnosti o sobě a svých vztazích. Stanovují nutné hranice, podporují růst člověka a při sdílení prohlubují důvěru ve vztazích. (c) Jedovatá tajemství vztahy narušují a mají negativní vliv na řešení problémů a spokojenost ve vztazích i se sebou samým. (d) Nebezpečná tajemství jsou fakticky ohrožující, mohou se týkat fyzických nebezpečí nebo narušování fungování člověka v životě. Taková tajemství by měla být v partnerských a rodinných vztazích transparentní, protože se nejčastěji právě těchto blízkých týkají.

Vangelisti (1994, in Vrij, Nunkoosing, Paterson, Oosterwegel, Soukara, 2002) dělí tajemství dle závažnosti témat do třech kategorií. (a) Tabuizovaná témata, jsou takové činnosti či akce, které jsou stigmatizovány nebo odsuzovány společností. (b) Porušení pravidel je kategorií obsahující prohřešky proti pravidlům, jež jsou společná pro mnoho lidí. A (c) tradiční tajemství zahrnují informace, které nemusí být nutně "špatné", ale hovoření o nich je často považováno za nevhodné. Vangelisti a Caughlin (1997, in Vrij et al., 2002) zjistili, že většina tajemství se týká tabuizovaných témat (75%). Navrhli proto, že tabuizovaná témata obecně představují slabé stránky, které při odhalení mohou způsobit poměrně vážné následky.

Můžeme rozlišit mezi tajemstvím (a) individuálním a (b) tajemstvím sdíleným s částí lidí, ale před jinými utajeným (Frijns, 2005). Vrij et al. (2002) ve svém výzkumu tajemství u vysokoškoláků zjistil, že ačkoliv mají mnohá tajemství, úplné zatajování je vzácné, většinou aspoň jeden další člověk o jejich tajemství ví.

Z výzkumu Frijns a Finkenauer (2009) vyplývá, že tajemství je častější u dívek, než u chlapců, ale ve svěřování se není mezi pohlavími rozdíl. Jako důvěrnou osobu si dívky častěji volí své nejlepší přítelkyně.

Intimita

„O radost se člověk dělí, zatímco smutek nosí sám.“

P. Spálený

Intimita neboli důvěrnost je *„stav mimořádné vzájemné emoční důvěry a blízkosti, při níž může docházet k narušování osobního prostoru, aniž to druhému způsobuje nepříjemné pocity, zpravidla velmi osobní, láskyplný vztah založený na hlubších znalostech o sobě a vzájemném pochopení“* (Hartl, Hartlová, 2010, 230). Latinské intimus lze přeložit jako vnitřní, skrytý před zraky jiných. Je základem pro zdravý emocionální a osobnostní vývoj jedince a vztahuje se k pojmům jako přátelství, láska, rodičovská láska apod. (Výrost, 2008).

Za intimitu bývá považována možnost vzájemného sebeodhalování s přesvědčením o důvěře a s očekáváním pochopení ze strany druhého člověka. Lidé jsou tak ochotni hovořit o problémech, které považují za soukromé záležitosti, projevují své skutečné názory, přesvědčení a city včetně nesouhlasu a negativních emocí. Vzájemné sebeodhalování a intimita rozvíjejí vztahy a zvyšují spokojenost v nich (Slaměník, 2011).

V intimním kontaktu spolu lidé sdílí své nejhlubší obavy a nejistoty, bolestné ztráty i zklamání, ale také radosti života. Intimita je něčím, po čem člověk touží, ale zároveň se jí obává. Plným otevřením se, svěřením svých nejhlubších obav, potřeb, zklamání a tužeb vydává jedinec svou duši napospas a stává se snadno zranitelným. Obvykle se s tajemstvími svěruje člověk někomu blízkému, který je hoden jeho důvěry. Kromě důvěry předpokládá intimita také empatii, akceptaci a opravdovost. Někteří jedinci se i po svěření opravdovému příteli cítí natolik odhaleni, že mají sklon se mu vyhýbat (Plaňava, 2005).

Soukromí

„Sen je součástí našeho soukromí. Je cosi zvláštního v tom, sdílet své soukromí s lidmi, které milujeme. Je to pouze další způsob, jak se dát druhým poznat.“

L. Buscaglia

Tak jako tajemství i soukromí omezuje přístup k osobním informacím, přesto se tyto pojmy liší (Margulis, 2003). Hartl a Hartlová (2010, 541) definují soukromí jako *„stav, kdy nedochází k překročení míry sociálních interakcí, kterou si jedinec nebo skupina přeje zachovat; právo jednotlivce kontrolovat psychologicky či fyzicky přístup druhých do svého osobního světa“*. I tajemství, jakožto záměrné skrývání, může být pojímáno jako kontrola přístupu druhých k osobním informacím při pocitu ohrožení soukromí. Tajemství pak lze chápat jako extrémní stupeň regulace soukromí (Frijns, 2005). Kelly (2002) upozorňuje, že

pojem soukromí v sobě zahrnuje očekávání osvobození od sankcí, tajemství nikoliv. Karpel (1980, in Frijns, 2005) poukazuje na rozdíl v závažnosti skrývaných informací vzhledem k tomu, před kým jsou skrývány. Jedná-li se o irelevantní informace, mohou být považovány za soukromí, ale ty s velkým významem označujeme tajemstvím.

Warren a Laslett (1977) zdůrazňují morální kontext skrývaných informací. Morálně neutrální informace, jež společnost akceptuje, jsou chráněny jako soukromí, tajemstvím jsou skrývané informace, které jsou morálně negativní, společností odsuzované. V tomto smyslu za tajemství může být např. považováno skrývání nebezpečné nakažlivé nemoci, protože taková informace je vysoce závažná pro okolí. Kdežto sex v manželství je běžnou součástí života a soukromou věcí páru. Nelze však jednoznačně určit, jak je charakterizováno tajemství, protože závažnost, legitimita a morálka jsou neurčité a jsou věci subjektivity (Frijns, 2005). Co je v jednom vztahu považováno za soukromí může být nahlíženo v jiném jako tajemství. Takovým příkladem by mohla být nevěra, která může být některými páry tolerována a považována za soukromou věc jedince, v případech vztahů uznávajících monogamii se mimopartnerský sex stává tajemstvím (Kelly, 2002).

Klamání a lhaní

„Mládí je krásná věc. Ne protože dovoluje dělat hlouposti, ale protože dává čas je napravit.“
T. Bernard

Klamání i tajemství zahaluje pravdu, nelze je ale ztotožnit, protože každý z pojmů je realizován jiným způsobem. Lež je v zásadě spojena s negativními konotacemi. Označuje něco špatného, nemorálního, zakázaného. Ekman (1997, in Vybíral, 2003) rozlišuje mezi (a) zatajováním a (b) zachováním si tajemství. Zatajování pak může mít charakter lži, ale také nemusí. Neřící celou pravdu ještě nutně neznamená lhát. Aby se jednalo o skutečnou lež, musí být cílem oklamat komunikačního partnera. Tolerance k tomu, co je považováno za lež, se u různých lidí liší. Lhaní se nevztahuje pouze na druhé, lhát můžeme i sami sobě (Beníšková, 2010). Lež plní stejné funkce, jako tajemství.

Peterson (1996) ve svém výzkumu klamání mezi partnery rozlišuje šest druhů lží. Jedná se o (a) zjevnou lež (podle Beníškové), (b) zkreslení, často spojené s přeháněním, nebo devalvováním faktů, (c) opomenutí jakožto záměrné vynechání některých informací, (d) bílá lež, která je altruistická a chrání adresáta sdělení, (e) polopravda je v pojetí Vybírala (2003) charakterizovaná jako neúplná odpověď na otázku, vynechání informací, které by

komunikační partner chtěl slyšet, a (f) neúspěšné klamání je lhaní, které se vlivem změny okolností neuskuteční a dojde k naplnění původně zkrácené sdělované informace.

Udržování tajemství není jen věcí pasivního opomíjení, vyžaduje aktivní snahu předcházet odhalení tajemství. Držitel tajemství se musí zabývat podvodnými praktikami a skrývat tajemství. Např. žena, která tají před svým manželem, že dítě, které vychovává, není jeho, se vyhýbá krevním testům a opakovaně říká, jak se mu dítě podobá. Tajemství a klamání se zamotává, pokud se tajemství stává součástí podvodu a namísto pravdy je poskytována lež, nebo naopak, když jsou ostatní klamáni, aby se předešlo odkrytí tajemství (Frijns, 2005).

Ve výzkumech se ve vztahu ke klamání ukazuje zajímavý rozpor. Na jedné straně se držitelé tajemství domnívají, že vykazují nápadné projevy při rozhovoru o tématu vztahujícímu se k jejich tajemství, ale na druhé straně věří, že je pro okolí těžké odhalit jejich lež a věnovat jí pozornost. Možným vysvětlením je, že jsou buď odchylky od běžného chování tak malé, že je nikdo nezpozoruje, nebo že lidé nedůvěřují svým dojmům o lhaní či zatajování druhého (Vrij, 2000, in Vrij et al., 2002).

Jednou z příčin lhaní dospívajících je snaha o získání svobody, soukromí, a vydobytí si respektu k tajemstvím (Beníšková, 2010).

2.2 Osamělost

„Osamělý člověk je pouze stínem člověka.“

G. Sand

Ve svém výzkumu se budu zabývat vztahem mezi skrýváním tajemstvím a několika fenomény, jedním z nich je i osamělost. Následující kapitola se zaměří na definování osamělosti v pojetí různých autorů, odlišení pojmu osamělost od samoty, objasnění důležitosti sociálních vztahů především v období dospívání, zmíním také uváděné příčiny a důsledky osamělosti.

Je zcela běžné, že se každý člověk občas cítí osaměle, bez blízkých a důvěrných přátel. Výzkumy poukazují na fakt, že osamělost není zřídka se vyskytujícím jevem. Někteří autoři (především humanisticky orientovaní psychologové) spojují častější výskyt pocitu osamělosti¹² a odcizení s rozvojem společnosti, přičemž se opírají o hierarchii potřeb dle Maslowa. Uspokojení základních biologických potřeb umožňuje manifestaci potřeb vyšších

¹² Pojmy osamělost a pocit osamělosti budu používat jako synonyma, přestože Stuchlíková (2002) upozorňuje, že osamělost není typickou emocí, protože jí schází konkrétní objekt, proti kterému by byla namířena.

včetně potřeby vřelých vztahů. Jiní autoři dávají osamělost spíše do souvislosti se zájmem o existenciální otázky a hledání životního smyslu. Je jistým paradoxem neúměrnost mezi fyzickou blízkostí v reálném prostoru a uzavíráním se a vzdalováním v interpersonálních vztazích. Tourier (1998) píše o každodenním nadměrném kontaktu s mnoha lidmi a zasahování do osobního prostoru, což vede k časté touze po izolaci, anonymitě a odstupu. Současně si tak lidé ale udržují odstup i od blízkých, absence vřelých vztahů pak vede k pocitům osamělosti.

Osamělost není synonymem pojmu samota. Samotu lze objektivně pozorovat, ale osamělost je vnitřní vnímání sociálních interakcí a jejich charakteristik. Posuzování vlastní osamělosti je subjektivní, někteří lidé se tak i přes velké množství kontaktů cítí osaměle. Spíše než kvantita hraje významnější roli pro uspokojení ze vztahů jejich kvalita. Peplau (1988) definuje osamělost s důrazem na nižší zapojení do sociálních vztahů než by osoba chtěla a nespokojenost s tím. Za charakteristické znaky osamělosti označují kromě subjektivity v interpretaci a hodnocení událostí též prožitek nedostatečnosti v interpersonálních vztazích nebo nepříjemnost těchto prožitků.

Stuchlíková (2002) považuje osamělost za určitý typ sklíčenosti, klade důraz na diskrepanci mezi žádanou a dosaženou úrovní sociální interakce a přibližuje ji hladu po intimitě v osobních vztazích. Upozorňuje též na fakt, že přestože osamělí lidé touží po smysluplném blízkém vztahu, vysílají zároveň signály odmítání a nízké angažovanosti ve vztazích. Pocity osamělosti bývají často provázeny plachostí, nesmělostí, vinou, úzkostí a frustrací. Peplau (1988) poukazuje jednak na osobní charakteristiky, které zvyšují riziko osamělosti jako je introverze, absence asertivity, nízké sebevědomí a nedostatečné sociální dovednosti, ale upozorňuje též na situační faktory, mezi které zahrnují především čas, peníze a vzdálenost. Současně též vyzdvihuje roli kognitivních faktorů. Myšlenkové procesy jedince významnou měrou ovlivňují jeho pocity osamělosti, to, jak člověk přemýšlí o situacích, se odráží ve zkušenosti samé.

Weiss (1987, in Výrost, Slaměnik, 2001) rozlišuje mezi dvěma typy osamělosti. Hovoří o (a) emocionální osamělosti, která je charakteristická absencí blízkého, důvěrného vztahu s osobou, která by poskytovala emocionální uspokojení ve formě porozumění a opory a (b) sociální osamělost vyplývající z nedostatečné sítě sociálních kontaktů, jež tak působí nudu či pocit bezvýznamnosti.

Müller (2011) píše ve své monografii o osamělosti jako (a) odloučení a odcizení ve smyslu izolace, (b) dlouhé chvíli a nesmyslnosti při zaplňování takových chvil náhražkovou aktivitou, (c) smutku, depresi, jež vytváří s osamělostí bludný kruh, (d) samotě ve dvou

s vědomím, že přestože jsou dva lidé spolu, každý je jedinečnou entitou se svou vlastní volností a zároveň vědomím pospolitosti s druhým, (e) existenciální samotě, kdy je každý člověk ve své podstatě odkázán sám na sebe a (f) výsadě a prameni uzdravení, s příjemnými prožitky při nahlížení do sebe samého. S poukázáním na osamělost jako výsadu považuje též autor nedostatečný prostor pro sebe samého jako zdroj pocitů osamělosti při intenzivním spolubytí s jinými lidmi.

Yalom (2006) definuje osamělost v různých kontextech, dělí ji na interpersonální, intrapersonální a existenciální. (a) Interpersonální osamělostí rozumí prožitky samoty, izolaci od druhých lidí, jež je dána rozmanitými faktory od geografické oddělenosti přes nedostatečné sociální dovednosti po osobnostní rysy, důležitou roli přikládá též kulturním činitelům. (b) Intrapersonální osamělost charakterizuje autor jako proces, kdy od sebe jedinec odděluje část sebe samého, potlačuje své vlastní pocity či touhy, přejímá za své cizí příkazy a nemá důvěru ve vlastní úsudek nebo nerealizuje své možnosti. (c) Existenciální osamělostí se rozumí nepřekonatelná propast mezi jedincem a kýmkoliv dalším a také mezi člověkem a celým světem. Izolace v tomto pojetí nemizí navzdory uspokojivým vztahům s druhými i dokonalé integraci sebe sama.

Intenzivnější prožívání osamělosti mohou navozovat některé události, které přirozeně přicházejí v životě většiny lidí. Existují však také lidé, kteří mají silnější sklony k pocitům osamělosti, z tohoto pohledu můžeme nahlížet na osamělost jako osobnostní proměnnou. Shaver, Furman a Buhrmeinter (1985, in Výrost, Slaměník, 2001) pak rozlišují mezi osamělostí jako (a) rysem (črtou) charakteristickou relativní stabilitou vzorce chování a (b) stavem osamělosti ve smyslu časově ohraničeného zážitku a značnými proměnami v životě.

Z hlediska pohlaví je prožívání osamělosti zastoupeno přibližně rovnou měrou mezi muži i ženami, ženy však o své osamělosti častěji hovoří, na rozdíl od mužů, kteří podobné prožitky spíše popírají.

Z výzkumů vyplývá korelace osamělosti se zvýšenou úrovní sociální anxiety a studu a zároveň s nižším stupněm sebeúcty a asertivity (Solano, Koester, 1989, in Výrost, Slaměník, 2001). Osamělí jsou též častěji introvertovaní, anxiózní a přecitlivělí na odmítnutí a častěji trpí depresí (Gerson, Perlman, 1979, in Výrost, Slaměník, 2001). Vanhalst, Goossens, Luyckx, Scholte a Engels (2012) prokázali negativní souvislost osamělosti se sebehodnocením u adolescentů. Za příčinu problémů osamělých v sociálních vztazích považuje Výrost, Baumgartner (2001, in Výrost, Slaměník, 2001) negativní a příliš kritické posuzování sebe i hodnocení druhých, dále také vstup do kontaktu s druhými s nedůvěrou

a očekáváním odmítání ze strany druhých. Osamělost je možné také vztahovat k nedostatečné sociální zručnosti, která neumožňuje navazovat blízké kontakty s lidmi a zpětně tak rozvíjet sociální kompetence.

Osamělost byla také zkoumána v souvislosti se sebeodhalováním a ukazuje se, že rozdíl mezi osamělými a neosamělými lidmi spočívá v porozumění pravidlům, konvencím a implicitním normám při sebeodhalování. Někteří povědí někdy více než je vhodné, nebo než se pro daný okamžik hodí (Solano, Koester, 1989, in Výrost, Slaměník, 2001), dočkají se tak nepříznivých reakcí okolí. Celkově o sobě osamělí lidé ale vypovídají méně než ti, kteří se cítí v sociálních vztazích spokojeně.

Výše popsané pak ve zjednodušené podobě formuje začarovaný kruh potíží. Jedinci nevytváří přátelské vztahy, protože vstupují do důvěrných kontaktů s negativním očekáváním a zároveň s nedostatečně rozvinutými sociálními dovednostmi. Takové interakce jim pak nepřinášejí uspokojení, ale predikují spíše různorodý diskomfort. V důsledku toho pak prožívají neuspokojivé sociální vztahy a setrvávají v osamělosti (Peplau, Perlman, 1982, in Výrost, Slaměník, 2001).

Kromě toho upozorňuje (Vaux, 1988, in Výrost, Slaměník, 2001) také na neschopnost uplatňovat sociální dovednosti, přestože jimi člověk disponuje. Taková situace nastává u jedinců, kteří mají nízkou sebeúctu a nejsou ochotní využívat sociální oporu.

Příčiny osamělosti mohou pocházet z různých zdrojů, stejně tak reakce na pocit osamělosti se člověk od člověka různí. Někteří jedinci usilují o sblížení a nachází k tomu vhodné strategie skrze aktivní život, jiní volí stažení a uchylují se k neefektivnímu a z dlouhodobé perspektivy škodlivému chování, např. alkoholu, bezcílnému sledování televize apod. Do značné míry volba strategie závisí na důvodech, jakými si dotýčný svou osamělost vysvětluje. Je-li vnímána jen jako dočasný stav, usiluje takový jedinec o korekci své osamělosti.

Výzkumem pomocí škály osamělosti UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau, Custron, 1980, Výrost, Slaměník, 2001) byl prokázán inverzní vztah mezi osamělostí a sociální oporou, osamělost je tím nižší, čím vyšší je sociální opora.

Osamělost má kromě složky psychické a sociální vliv na somatická onemocnění. Osamělí lidé prokazují především zvýšený výskyt kardiovaskulárních onemocnění (Thurston, Kubzansky, 2009, in Ptáček, Kuželová, Vrabík, 2011), také ale obtíže se spánkem a zhoršenou kvalitou odpočinku, sníženou obranyschopnost a schopnost regenerace (Peplau, 1988). Lidé žijící osaměle jsou obecně méně fyzicky aktivní, častěji pijí alkohol a chovají se častěji rizikovým způsobem. Osamělost lze považovat za formu chronického stresu, který

působí zažívací obtíže, bolest hlavy, svalový hypertonus a způsobuje akceleraci aterosklerózy (Ptáček et al., 2011). Wilson, Krueger, a Arnold (2007, in tamtéž) upozorňují na dopad osamělosti na duševní stav jedince, osamělost přispívá rozvoji stařecké demence a působí úbytek kognitivních funkcí. Osamělost negativně ovlivňuje schopnost učení a paměti. Nedostatečný sociální kontakt u dětí přispívá k antisociálnímu chování, sebepoškozování a delikvenci.

2.3 Sebepojetí

„Brány svého vězení si neseme každý v sobě.“

J. P. Sartre

Tato kapitola obrací pozornost na vědění o vlastním Já, které je zprostředkováváno sebepoznáním. Neklade si za cíl postihnout problematiku v celé šíři, ale s ohledem na výzkum se vztahuje především k fenoménu sebehodnocení a souvisejícím pojmům. Věnovat se budu zastřešujícímu pojmu sebepojetí, typům reprezentací Já, zmíním se o tělesném sebepojetí a především zaměřím pozornost na samotný pojem sebehodnocení jakožto emocionální aspekt sebepojetí.

Počátky zájmu o koncepci Já jsou spojovány se jménem W. Jamese, zakladatele Já psychologie. Z rozlišení Já jako objektu (poznávaného Já, anglicky Me) a Já jako subjektu duševní činnosti (poznávajícího Já, anglicky I) vychází základní diferencování pojmů vztahených k sebesystému¹³. (a) Já jako objekt je popisováno jako vědomí o sobě či psychický obraz o mně a je označováno jako sebepojetí (Blatný, 2003). Představu o sobě samém můžeme nahlížet z pohledu vlastních fyzických, osobnostních a sociálních vlastností. (b) Já jako subjekt tvoří sebehodnocení, sebereflexe a sebeúcta jedince. Jádrový postoj k sobě představuje subjektivní Já a vzniká v interakci vnitřních (subjektivních) a vnějších (sociálních a kulturních) činitelů. Já jako subjekt charakterizuje zdatnost, stabilita a jedinečnost identity. Pocit vlastní zdatnosti lze definovat jako přesvědčení člověka o tom, že zvládne řešit určité úkoly a situace. Stabilitou se rozumí vědomí nepřetržité kontinuity vlastní totožnosti. Pocit vlastní jedinečnosti odráží uvědomění specifických vlastností své osoby v oblasti fyzické, psychické i sociální (Cakirpaloglu, 2012).

Proces utváření vlastní představy o sobě jako o objektu probíhá současně s rozvojem poznávacích schopností. V rámci sebesystému se nejprve ve vývoji vlastního Já utváří

¹³ (Self-system) - Označení všech aspektů obsahu sebereflexe (Výrost, Slaměnik, 2008).

vědomí o vlastním těle, tzv. tělesné Já (tělesné schéma). Dítě se postupně začíná zařazovat do kategorií (např. pohlaví, věk, sociální původ apod.). Od časného dětství se též počíná formovat postoj k vlastní osobě. Přemýšlení o svém Já koresponduje s vývojem nejvyšších kognitivních struktur. Schopnost sebereflexe graduje v období puberty (tamtéž).

Vymezení pojmu sebepojetí není zcela jednoznačné, mezi jednotlivými autory dochází k mírným významovým posunům či slučování termínů (např. sebepojetí a sebehodnocení), svou roli hraje i překlad pojmů do českého jazyka. Sebe-pojetí je dle Blatného (2003, 92) „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*“. Cakirpaloglu (2012, 172) chápe sebepojetí jako „*výsledek nebo kompromis mezi tím, jak člověk vnímá a akceptuje sebe, a tím, jak ho přijímají a hodnotí ostatní lidé a instituce*“. „*Sebe-pojetí je produktem sociálního učení v procesu interakce osoba-svět. Sebehodnocení jako jedna ze složek sebepojetí je chápáno jako výsledek sociálního srovnávání a sebe-posuzování na základě pozorování vlastní činnosti*“ (Markus, Wurf, 1987, in Blatný, Plháková, 2003, 116). Z tohoto hlediska pak charakterizuje Blatný (2003) sebepojetí třemi aspekty. (1) Kognitivní aspekt zahrnuje obsah sebepojetí a organizaci či strukturu, je to suma znalostí o sobě, (2) afektivní stránka vyjadřuje emocionální vztah k sobě (sebehodnocení) a (3) konativní se týká motivační funkce sebepojetí a vztahuje se k seberegulaci chování. S ohledem na proces formování a funkci je sebepojetí zároveň produktem i činitelem. Sebe-pojetí jedince není nikterak stabilním aspektem, ale mění se na podkladě situací, běhu času a rozličných vnějších i vnitřních podmínkách.

Typy reprezentací Já

„*Člověk má čtyři tváře, tu, kterou ukazuje, tu, kterou si myslí, že ukazuje, tu, kterou vidí ostatní, a tu, kterou skutečně má.*“
Neznámý

O obsahu sebepojetí lze uvažovat v rovině reality, tedy skutečných osobních charakteristik, rolí apod., ale též v úrovni možností, představ, jaký jedinec může nebo chce být. Ústřední roli mezi možnými Já sehrává tzv. ideální Já. Rosenberg (1979, in Blatný, Plháková, 2003) poukazuje na různé úrovně ideálního Já z hlediska možnosti realizovat svou představu sebe samého. Rozlišuje mezi (a) vysněným sebeobrazem (idealized, fantasied self-image) a (b) realizovatelnějším závazným sebeobrazem (committed self-image).

Jiným dělením reprezentací Já je koncept Higginse (1987), který hovoří o (a) aktuálním já (actual self), jež zahrnuje atributy, o kterých se dotyčný domnívá, že je má, (b)

ideální Já (ideal self) se skládá z představy sebe v ideálním případě, a zavádí ještě kategorii (c) požadovaného Já (ought self), která shrnuje takové aspekty, které by dle svého mínění daný člověk měl mít, týkají se tedy očekávání ohledně vlastních povinností a odpovědností. Stav deprese, nespokojenosti a zklamání pak odvozuje z nedostatku pozitivních závěrů o sobě způsobených diskrepancí mezi aktuálním a ideálním Já. Rozpory mezi aktuálním a požadovaným Já vedou podle autora k úzkostným stavům, napětí a pocitu ohrožení. Jako protiklad ideálnímu Já uvádí Ogilvie (1987) Já nežádoucí či nechtěné (unwanted, undesired self). Takové reprezentace jsou podobně jako ideální Já motivační složkou chování.

Tak jako každý člověk utváří během svého vývoje reprezentaci svého ideálního Já, buduje si i představu negativní složky svého Já, kterou Sullivan (1953, in Blatný, Plháková, 2003) označil jako moje špatné Já (bad me). Negativní představu o sobě je člověk schopný zahrnout do svého sebepojetí jako periferní složku sebe a nutnou součást nedokonalosti lidského druhu. Negativní koncepce Já mohou být iniciátorem změny sebepojetí. Špatnému Já však může být některými jedinci přikládán větší důraz a negativní sebepojetí se pak stává základem pro afektivní poruchy. Koncepci negativního schématu Já označil Beck (1967, in Blatný, Plháková, 2003) za depresivní schéma Já, které se zásadní měrou podílí na uvažování depresivních osob o sobě samém i o světě, a zkresluje tak přijímané informace a udržuje depresi (Praško, Šlepecký, 1995). Současně ale vědomí negativ o sobě samém poskytuje ochranu sebepojetí dotyčného, neboť zjednodušuje absorbování negativní informace o sobě v očekávaných oblastech, čímž zachovává integritu Já (Markus, Wurf, 1987, in Blatný, Plháková, 2003).

Tělesné sebepojetí

„Duše napomáhá tělu, je to jediný pták, který klec podpírá.“
V. Hugo

Fialová (2001, 28) upozorňuje, že *„pro dobré fungování člověka ve společnosti má význam jeho sebepercepce a sebehodnocení, které zohledňují jeho duševní i tělesné předpoklady a znaky“*. Vzhled se významnou měrou podílí na celkovém sebepojetí. Vlastní tělo je člověku natolik blízké, že bývá mnohdy považované za samozřejmost a vědomá pozornost je mu věnovaná až ve chvíli, kdy nastane nějaká funkční porucha daná onemocněním či zraněním (Grupe, 1969, in Fialová, 2001). *„Tělesné sebepojetí je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí“* (Fialová, 2001, 17).

Fyzický vzhled a vnímaná přitažlivost vlastního těla působí na sebeúctu dospívajícího a tělesné sebepojetí významnou měrou ovlivňuje duševní zdraví člověka a celkové sebehodnocení. Z výzkumů vyplývá, že optimální hodnocení fyzického Já má vztah k pozitivnímu přístupu k životu, absenci depresí, osamělosti a celkové životní spokojenosti. Negativní tělesné sebepojetí se projevuje menší psychologickou přizpůsobivostí, celkovou nespokojeností, sklony k depresím a závislostem. Různé studie ukazují, že základ pro trvalé hodnocení druhého člověka si vytváříme již během úvodních dvaceti vteřin setkání s ním. Na základě tohoto prvního dojmu se pak jedinec rozhoduje, nakolik bude druhé osobě důvěřovat. Vzhled těla a fyzická atraktivita plní větší měrou socializační funkci u žen oproti mužům. Atraktivita mužů je více charakterizována jinými vlastnostmi a schopnostmi (Fialová, 2001). „*Tělesná atraktivita je důležitou částí sebevědomí, proto je důležité, aby člověk přijal sám sebe a považoval se také za akceptovatelného pro druhé*“ (Fialová, 2001, 57).

Emoční aspekt Já - sebehodnocení

„Každý člověk má tři charaktery, ten, který mu připisují, ten, který si připisuje on sám, a konečně ten, který fakticky má.“
V. Hugo

Zatímco kognitivní složka sebepojetí funguje jako prostředek poznání, emoční aspekt poskytuje psychice jedince rozměr citového prožívání. Uvědomované emoce člověka se transformují do emočního vztahu k sobě samému a projevují se jako obrany Já při adaptaci, organizují též informace relevantní pro Já (Greenwald, Pratkanis, 1984, in Blatný, Plháková, 2003) a předurčují propojení podobných zkušeností (Fast, 1985, in Blatný, Plháková, 2003). Obránám vlastního Já a zvládacím strategiím bude věnovaná samostatná kapitola. „*Za mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě se obvykle považuje sebehodnocení, neboli představa sebe z hlediska vlastní kompetence (ať už v jakékoli oblasti – sociální, morální nebo výkonové)*“ (Blatný, 2003, 115).

Sebehodnocení lze posuzovat na škále pozitivita a negativita. Tradičně je pozitivní sebehodnocení považováno za důležitý faktor pro zdraví člověka. Ukazuje se však, že nejen nízké sebehodnocení, ale i vysoké sebehodnocení může být spojováno s negativními důsledky (Baumeister, Heatherton, Tice, 1993, in Smith, Norrell, Saint, 1996). Vysoké sebehodnocení v porovnání s reálnými schopnostmi má často za následek selhání a v komplexním pohledu pak může být nízké sebehodnocení se stanovením reálných cílů

lepším prediktorem pro dosažení odměny. Prožitek spokojenosti se sebou samým je posuzován dle intenzity, tento postoj ke svému Já je označován jako sebedůvěra, sebevědomí (Smékal, 2002). Ještě podstatnější než hladina sebehodnocení se ukazuje jeho stabilita. Je-li sebehodnocení nestabilní, pak pozitivní reakce okolí je přijímána pozitivněji, ale na negativní zpětnou vazbu se dostavuje defenzivní odpověď. Sebehodnocení je náchylnější k dílčím hodnocením vlastní osoby a vnitřní motivace k činnosti je nízká. James (1890, in Blatný, Plháková, 2003) upozorňuje na význam aspirací jedince a jejich dopad na sebehodnocení. V případě neúspěchu v oblasti, pro kterou člověk nemá vytvořeny aspirace, nenastane významný dopad na sebehodnocení.

Macek (2008, in Výrost, Slaměník, 2008) odděluje význam pojmu sebehodnocení jako (a) proces konkrétní, dílčí výsledek sebehodnocení (self-evaluation) a (b) globální, celkové sebehodnocení (self-esteem) označované též jako hodnota sebe sama (self-worth). Globální sebehodnocení Blatný (2003) považuje za generalizovanou, relativně stálou percepci hodnoty vlastního Já. Globální sebehodnocení se v současné době považuje za kompozitum dvou složek, které pohlíží na sebehodnocení jako na kompetentnost (self-competence) a sebezpřijetí (self-liking) (Tafarodi, Swann, 1995). (a) Složka kompetentnosti je považována za schopnost dosahovat stanovených cílů a obsahuje v sobě mínění o vlastních schopnostech, kvalifikaci, uplatnění a efektivitě. (b) Sebezpřijetí charakterizuje zvnitřněný vztah k sobě samému a zahrnuje hodnocení dle sociální žádoucnosti, přijatelnosti a hodnoty (Blatný, 2003). Zdrojem sebezpřijetí je posuzování ze strany druhých, i hodnota, jakou přisuzujeme sami sobě nezávisle na názorech okolí (Tafarodi, Swann, 2001).

Řadu výzkumných studií souvislosti sebehodnocení a osobnostních charakteristik provedli v našem prostředí Blatný a Osecká. Autoři spojují vysoké sebehodnocení s extravertí, emoční stabilitou a dominancí. Neurotičtí jedinci mají nižší sebehodnocení a jejich spokojenost se životem je též nižší (Blatný, Osecká, 1997).

Cakirpaloglu (2012, 169) překládá termín self-esteem pojmem sebeúcta a definuje jej jako „*přesvědčení, že moje vlastnosti a projevy jsou dobré a žádoucí*“. Sebeúcta je považována za významný zdroj motivace, pocitu pohody a mentálního zdraví jedince. Prožitkovou podmínkou sebeúcty je pak dle Smékala (2002) přiměřená úroveň sebezpřijetí neboli sebeakceptace. James (1890, in Wilding, 2010, 67) popisoval sebeúctu jako „*pocit hrdosti plynoucí z poměru našich skutečných úspěchů k domnělému právu (nadějším) na úspěch*“. Zdůrazňoval tímto význam způsobu hodnocení a cenění si nás samých prostřednictvím porovnání toho, kdo jsme a jací bychom chtěli být. Ze sebeúcty vyplývá sebedůvěra, která je jejím aktivním projevem. Lidé, kteří si důvěřují, prezentují sami sebe

se sebejistotou, nemají obavy říkat své názory, které nemusí být populární, a neobávají se bojovat za něco, co považují za správné, jsou rozhodní a schopní dělat rozhodnutí navzdory možným nejistotám a tlaku okolí. „*Sebeúcta je o bytí. Sebedůvěra je o děláni*“ (Wilding, 2010, 68).

Pro utváření sebehodnoticích kritérií a výsledný emoční vztah k sobě je důležité především posílení okolím, zvláště od subjektivně významných druhých (Fialová, 2001). Východiska pro budoucí sebehodnotící kritéria a vlastní sebehodnocení zprostředkovávají člověku již od raného dětství jeho blízké osoby (Rosenberg, 1979, in Blatný, Plháková, 2003). Vznik sebehodnocení je dáván do souvislosti s utvářením vlastního Já, jeho zrod se tedy datuje přibližně k věku dva a půl roku (Nakonečný, 1995). Ačkoli v dospívání narůstá vliv vrstevníků na hodnocení vlastní osoby, dosahuje tak přibližně stejného významu jako podpora rodičů (Harter, 1990, in Blatný, Plháková, 2003). Dospívání je obdobím, kdy dochází k internalizaci vnějších hodnocení. Významné osoby jsou dlouhou dobu považovány za standard pro vlastní chování, v dospívání jsou pak tyto standardy zvnitřněny v osobní vodítka (self-guides), která slouží k regulaci vlastního chování (Higgins, 1987). Osobní standardy, tedy normy, cíle, aspirace jsou hlavními měřítky sebehodnocení a zároveň slouží jako motivy chování (Blatný, 2003).

2.4 Sociální inteligence

„Ať už si myslíte, že to dokážete nebo že nedokážete, v obou případech máte pravdu.“

H. Ford

Kapitola o sociální inteligenci stručně přibližuje některé koncepty sociální inteligence, zabývá se vymezením aspektů a složek sociální inteligence, srovnává ji s konceptem emocionální inteligence a zmiňuje pojem sociální kompetence.

Vymezení pojmu sociální inteligence naráží na značné nejasnosti z důvodu podobnosti s jinými konstrukty, jednotně přijímaná definice sociální inteligence zatím schází. Někteří autoři (Barnes, Sternberg, 1989, in Výrost, Slaměnik, 2008) kladou důraz spíše na kognitivní aspekty a akcentují schopnost porozumět lidem, jiní (Ford, Tisak, 1983, in tamtéž) přikládají větší význam chování a působení na druhé. Ukazuje se poměrně nízká korelace mezi inteligencí sociální a akademickou (Výrost, Slaměnik, 2008).

Kosmitzki a John (1993, in Výrost, Slaměnik, 2008, 199) na základě empirického výzkumu prototypu sociální inteligence vyčlenili tyto její složky: (a) percepce psychických stavů a nálad jiných lidí, (b) obecná schopnost vycházet s jinými lidmi, (c) poznání

sociálních pravidel, (d) vhléd a vnímavost pro komplexní sociální situace, (e) používání sociálních technik k manipulaci s jinými, (f) převzetí perspektivy jiných, (g) sociální adaptace.

Marlowe (1986, in Výrost, Slaměník, 2008, 200) sociální inteligenci definuje jako „*schopnost porozumět jiným lidem a sociálním interakcím a uplatnit tyto poznatky ve vědění a ovlivňování jiných lidí pro vzájemně uspokojivé výsledky*“. Jedná se o „*porozumění cítění, myšlení a chování jiných lidí, porozumět sobě samému a na základě porozumění se přiměřeně chovat*“ (Výrost, Slaměník, 2008, 211).

Původně se sociální inteligencí zabýval Thorndike (1920, in tamtéž) a koncipoval ji jako dvoufaktorovou teorii zahrnující porozumění druhým lidem a schopnost chovat se ve shodě se sociálními požadavky. Další autoři postupně jeho koncepci rozvíjeli. K modernějším pohledům na sociální inteligenci přispěla Gardnerova teorie mnohonásobné inteligence (Gardner, 1999). Gardner předkládá inteligenci jako soubor sedmi odlišných složek inteligence, které jsou na sobě nezávislé. Mimo jiné zahrnuje též inteligenci intrapersonální a interpersonální. (a) Intrapersonální inteligenci považuje za nutnou podmínku poznávání vlastní osobnosti, jde o adekvátní přístup k vlastním emocím a schopnost třídit je a využívat v jednání a rozhodování. (b) Interpersonální inteligence je inteligencí mezilidských vztahů a charakterizuje ji schopnost rozpoznávat a zaznamenávat náladu, temperament, motivaci a potřeby jiných lidí a přiměřeným způsobem na ně reagovat. Albrecht (2004) transformuje Gardnerův model vícečetných inteligencí do podoby šesti základních kategorií, které zahrnují (a) sociální inteligenci, jakožto schopnost jednat s lidmi a (b) emoční inteligenci typickou sebeuvědomováním a sebeřízením.

Sternberg (2001) popisuje triarchickou teorii inteligence, která obsahuje inteligenci analytickou, tvořivou a praktickou. Součástí praktické inteligence, která je více než jiné ovlivňována kontextem situace, je i složka sociální inteligence. V rámci sociální inteligence rozlišili Kihlstrom a Cantor (2000, in Výrost, Slaměník, 2008) přístup psychometrický a osobnostní. (a) Psychometrický přístup chápe sociální inteligenci jako vlastnost nebo skupinu vlastností, a porovnává osoby v dimenzi vysoká vs. nízká. Naproti tomu (b) osobnostní přístup k sociální inteligenci předpokládá, že „*sociální chování je inteligentní a je regulované především kognitivními procesy – percepcí, pamětí, uvažováním, řešením problémů*“ (Kihlstrom, Cantor, 2000, in Výrost, Slaměník 2008, 202). Individuální odlišnosti vychází z rozdílných poznatků lidí získaných v rámci sociálních interakcí. Jako podstatnější je v tomto přístupu chápáno jakou inteligencí jedinec disponuje na rozdíl od stanovení jeho sociálního IQ.

S pojmem emocionální inteligence přišli Salovey a Mayer (1990, in Výrost, Slaměnik, 2008) a rozuměli jí schopnost monitorovat emoce jednak své, a jednak jiných lidí, rozlišovat mezi nimi a využít získané informace v usměrňování vlastního myšlení a jednání. Považovali ji za součást sociální inteligence. Zájem o emoční inteligenci je spojen s Golemanem (1997, in tamtéž), který zdůraznil význam emocionální inteligence pro život jedince. V rámci své koncepce rozpracoval několik dimenzí emoční inteligence, které zahrnují (a) poznávání a ovládání vlastních emocí, (b) sebemonitorování, (c) empatii vůči jiným a (d) sociální obratnost.

Bar-On (2006) považuje koncept sociální a emocionální inteligence za totožný a pracuje s pojmem emocionálně sociální inteligence, kterou pojímá jako soubor kompetencí sociálních a emocionálních, jež spolu vzájemně souvisejí a předurčují efektivitu porozumění sobě samému a vyjadřování sebe i rozumění každodenním situacím a jejich zvládnutí v kontaktu s druhými lidmi. K popisovaným komponentám oblasti emočně-sociální inteligence patří (a) schopnost rozpoznat vlastní emoční stavy, chápat je a umět je projevit, (b) schopnost rozpoznat pocity druhých a aplikovat je na sebe sama, (c) schopnost regulovat a kontrolovat emoce, (d) schopnost flexibilního přístupu k řešení intrapersonálních a interpersonálních konfliktů a (e) schopnost udržet se v dobré náladě a motivovat sebe sama.

Albrecht (2004) popisuje pět klíčových dimenzí sociální inteligence. Zahrnuje (a) situační radar, kterým označuje schopnost číst situace a chápat sociální kontext, (b) vystupování neboli sebe prezentace, (c) autentičnost projevující se upřímností k sobě i k ostatním lidem, (d) srozumitelnost ve smyslu schopnosti používat jazyk a argumentovat a (e) empatii.

Ani pojem sociální kompetence není bezvýhradně a jednotně přijímán. Lze však konstatovat, že sociální inteligence má na rozdíl od sociální kompetence neutrální náboj. Projevování sociální inteligence závisí na různých faktorech, především na osobnostních předpokladech (např. charakter) a situačních faktorech. Sociální kompetenci je přiřazováno pozitivní, prosociální významové zbarvení (Výrost, Slaměnik, 2008). Sociální kompetenci lze definovat jako „*kapacitu jedince ke kognitivně-afektivně-behaviorálnímu manažerování chování ve směru dosažení osobních/ sociálních cílů, (jako schopnost jedince k nacházení vzájemných souvislostí mezi myšlením, cítěním a chováním, které vedou k dosažení sociálních úloh a očekávaných výsledků)*“ (Výrost, Slaměnik, 2008, 206). K základním aspektům sociální kompetence patří kvalitní sociální vztahy a dobré sociální způsobilosti. Sociální inteligence je základní strukturou v návaznosti na inteligenci v obecnějším smyslu. Sociální kompetence se projevuje v chování (Kaukiainen et al., 1999, in tamtéž).

Sociálně inteligentní člověk je schopný správně a citlivě identifikovat sociální situace, není ale zaručeno, že bude v interpersonálních vztazích úspěšný. Naproti tomu jedinec s vysokou úrovní sociálních kompetencí se v sociálním prostředí pohybuje snadno a úspěšně. Sociální inteligencí se rozumí spíše potenciál pro rozvoj sociálních kompetencí formou učení (Gardner, 1993 in tamtéž).

Model Bar-on (2005, in Bar-on, 2006) ukazuje, že starší lidé mají oproti mladším vyšší emocionální a sociální inteligenci. Ženy si více uvědomují své emoce, ale muži jsou schopnější v jejich kontrolování a řízení.

Molčanová, Baumgartner a Kaňuková (2007) poukazují na fakt, že v případě nízkého porozumění druhým lidem a z toho vyplývajícího neadekvátního chování, dochází k problémům v sociálních vztazích jedince a jeho pocitům osamělosti. Čím vyšší jsou sociální dovednosti jedince, tím více je společností oceňován a s nižší pravděpodobností se tak stane osamělým. Prožívání pocitů osamělosti má jasný vztah k emocionální inteligenci, lidé se liší ve způsobech zvládnání odloučení a osamělosti, není tak podstatné, kolik sociálních vztahů jedinec navázal, ale jak prožívá jejich kvalitu. Nurmi (1997, in tamtéž) ve svém výzkumu prokazuje, že lidé s nízkým sebehodnocením jsou méně úspěšní v iniciování smysluplných vztahů než lidé s vyšším sebehodnocením.

V rámci výzkumu Molčanová et al. (2007) zjistili intenzivnější pocity osamělosti u mužů oproti ženám a tento jev vysvětlují větší otevřeností a důvěrností v přátelství, které budují ženy. Pro muže je charakterističtější trávení času při společných zájmech, méně pak sdílení osobních problémů. V úrovni obecné sociální inteligence se ale pohlaví významně neliší, ačkoliv v jednotlivých složkách sociální inteligence jsou patrné rozdíly.

2.5 Důvody k tajemství

„Tajemství je tvým sluhou, držíš-li je, tvým pánem, sdělíš-li je.“
Arabské přísloví

Náplň další kapitoly je věnovaná důvodům, které vedou ke skrývání tajemství. Zmíněna bude ochrana před vnímanými hrozbami, pocity moci a kontroly, nezávislosti a též sdílením navozená důvěra a blízkost ve vztazích.

Ryan a Connell (1989, in Vrij et al., 2002) rozdělují důvody k zachování tajemství do dvou kategorií. Jedněmi je (a) vnitřní motivace, kterou může být zábava a potěšení, a druhé (b) jsou vnější síly, které nutí mlčet, aby se dotýčný vyhnul problémům a nesouhlasu okolí.

Literatura uvádí řadu argumentů pro uchování tajemství, které plní různé funkce a naplňují odlišné záměry. Vangelisti (1994, in Caughlin, Afifi, Carpenter-Theune, Miller, 2005) považuje za nejčastější důvody k zachovávání tajemství (a) negativní hodnocení od okolí, (b) udržování vztahů s lidmi, kterým by bylo tajemství odhaleno, (c) obrana před možností zneužití vyzařené informace proti dotyčnému, (d) komunikační problémy v souvislosti s tématem tajemství a (e) přesvědčení o soukromosti informace. Frijns (2005) rozlišuje funkce čtyři: (a) ochrana, (b) síla a kontrola, (c) identita a nezávislost, (d) blízkost, příbuznost a důvěra. Některé mohou být výlučné a nezávislé, jiné se naopak překrývají a vzájemně ovlivňují. Tajemství může poskytovat rozmanité funkce zároveň. Míra, jakou udržují lidé svá tajemství, se mění v závislosti na jejich snaze udržet si rovnováhu mezi četnými rozpornými motivy.

Ochrana

„Tři mohou zachovat tajemství, jsou-li dva z nich mrtví.“

B. Franklin

Očekávané negativní důsledky odhalení se zdají být určujícím faktorem pro zachovávání tajemství, které je tak užíváno k odvrácení vnímaných hrozeb (Frijns, 2005). Tajemství poskytuje ochranu před poškozením dotyčnému i jeho vztahům. Lidé si udržují svá tajemství, protože předvídají posměch, opovržení, odmítnutí, označování, sociální vyloučení, odplatu či nepřátelství. Skrýváním tajemství se vyhýbají poškození druhých a zhoršení nebo dokonce ukončení vztahů s nimi. Chu (2011) upozorňuje na přílišnou bolestivost pravdy, než aby ji bylo možné snést, jako důvod k jejímu zatajování, a také možnou neslučitelnost pravdy s dosavadním životem, tj. ohrožení struktury našeho života, bezpečí a srozumitelnosti.

Z výzkumů se znásilněnými ženami a oběťmi incestů (Binder, 1981; Roesler, Wind, 1994, in Frijns, 2005) vyplývají tři kategorie nejčastějších příčin uchování tajemství. Jedná se především o (a) jiné lidi (např. pachatel, rodina, policie), (b) emoce (rozpaky, stud, vina) a (c) důsledky související s odhalením tajemství (odplata, obvinění nebo trest, dopad na druhé).

Síla a kontrola

„Chování každého z nás, řídí snaha minimalizovat vlastní riziko a maximalizovat svou odměnu.“

J. Welch

Tajemství nejsou využívána jen jako defenzivní strategie k vyhýbání se nežádoucím dopadům, ale mohou sloužit také jako ofenzivní postupy k prosazování vlastních zájmů (Frijns, 2005). Tajemství je potenciálním zdrojem síly a dává svému nositeli pocit kontroly nad sociálním prostředím (Bok, 1989, in Frijns, 2005). Vědomí informace, kterou nikdo nebo několik dalších lidí neví, poskytuje strategické výhody a zajišťuje sílu a nadřazenost. Moc nabytou skrze tajemství nejpatrněji pozorujeme v politice a obchodu, ale setkáváme se s ní i při manipulaci v rámci mezilidských vztahů (Frijns, 2005). Výzkumy ve vývojové psychologii ukazují, že s dospíváním se děti učí tajit informace před druhými a využívat je k ovlivňování a manipulaci s okolím (Peskin, 1992).

Skrývání tajemství před druhými může být také vykládáno jako snaha o zvýšení atraktivity (Olson, Barefoot, Strickland, 1976, in Vrij, Paterson, Nunkoosing, Soukara, Oosterwegel, 2003), protože někteří lidé věří, že tajemství souvisí se vzrušujícím životem.

Identita a nezávislost

„Svoboda je pro pubescenta vysokou hodnotou.“
P. Říčan

Vývoj od dětství do dospělosti vyžaduje postupné přebírání větší a větší odpovědnosti za sebe a méně spoléhání se na rodiče a autority. V některých ohledech může tajemství pomoci ke splnění tohoto vývojového úkolu. Tajemství může přispívat k procesu individuace, jímž lidé rozvíjí své vlastní autonomní Já. Během dětství a dospívání plní tajemství zásadní úkoly v individualizačním procesu jedince (Frijns, 2005). V dětství je jednou z důležitých snah postupné uvolňování a oddělování se od vazeb s primárními pečovateli a vytváření hranic mezi self a non-self (Vágnerová, 1999). Nabytí kapacity pro tajemství a podvod je považováno za znak schopnosti vnímat a rozlišit perspektivu druhého člověka. Výsledky výzkumů podporují návrh, že porozumění tajemství a uvědomění si toho, že pokud některé informace nesdělíme druhým, nemají k nim přístup, se objevuje ve věku 4-5ti let (Peskin, 1992; Finkenauer, Engels, Meeus, 2002). Tajemství, jako něco, co dítě neříká ani rodičům, se objevuje již u předškoláků. Na základní škole si žáci svěřují

nejrůznější tajemství se sliby, že nikomu nic neřeknou. Už tehdy dítě vnímá jakýsi pocit moci, možnost manipulovat s druhými či dosáhnout nějakého cíle (Smékal, 2005).

V pubescentním období tajemství napomáhá procesu individuace, usnadňuje vytváření hranic mezi dospívajícím a rodiči. Rozhodováním o skrývání či odhalování tajemství posiluje sebekontrolu a seberegulaci a podporuje osobní výběr nezávisle na rodičích. Tajemství tak může přispět k rozvoji self a autonomie (Margolis, 1966, in Finkenauer et al., 2002). Utajování informací před rodiči přispívá k pubescentním citům a emoční autonomii (Finkenauer et al., 2002). V dospívání je důležitým úkolem zakládání sociální sítě mimo rodinu. Vrstevníci poskytují důvěru a jsou zdrojem sociální podpory, což potvrzuje častější sebeodhalování přátelům v tomto vývojovém období, jež mají přednost i před rodiči (Buhrmester, Prager, 1995). Ve vztahu k rodičům umožňuje tajemství osamostatňování se (Finkenauer et al., 2002). Zatajování něčeho před rodiči vede ke změnám vztahu s nimi. Negativní reakce rodičů odstartovávají cyklus vzájemné nedůvěry, jež má dopad na kvalitu oboustranného vztahu (Frijns, Finkenauer, 2009). Z vývojového hlediska by vnímání rodičovské autority a její všemohoucnosti mělo být tajemství skrývané před rodiči více stresující pro mladší dospívající (Finkenauer et al., 2002).

Podobně jako v dospívání i v dospělosti může tajemství úzce souviset s identitou a nezávislostí (Imber-Black, 1993, in Frijns, 2005).

Blízkost a důvěra

„Jsme tu pro druhé lidi. Především pro ty, na jejichž úsměvu a blahu zcela závisí naše vlastní štěstí. Jen život, který žijeme pro ostatní, stojí za to.“
A. Einstein

Mnohá tajemství nejsou před druhými jen skrývána, jsou s nimi také sdílena. Mohou být svěřena blízkému příteli či partnerovi, ale i nějaké skupině lidí, např. rodině nebo tajné skupině. Proto mluvíme-li o podstatě tajemství, má smysl o něm přemýšlet pouze s přihlédnutím k tomu, pro koho je skrytá informace tajemstvím (Kelly, 2002). Sdílení tajemství může poskytovat funkce, které není možné naplnit individuálním tajemstvím, svěřené tajemství odděluje „nás“ od „nich“. Prozrazení tajemství druhému jej označuje jako člena dvojice nebo skupiny a identifikuje ho jako jedinečný a zvláštní subjekt (Frijns, 2005).

2.6 Nevýhody a negativní dopady tajemství

„Jedním z umění žít, je umění vypořádat se s nedůvěrou. Nedůvěra vzniká z ošemetné a věčné nejistoty kolem nás, znehodnocuje meziosobnostní vztahy, působí zcela zvláštní vnitřní bolest a ponouká k nespravedlivým odvetám.“

M. Plzák

Kapitola o nevýhodách plynoucích ze skrývání tajemství nastíní rizika, která vyplývají z neposkytování informací svému okolí a tím nemožnosti uspokojit potřeby dotyčného člověka, ale i důsledky potlačování myšlenek, aby nebylo tajemství vyzrazeno. Kapitola zmiňuje především získávání autonomie, kterou dospívající očekávají od skrývání tajemství před rodiči.

Imber-Black (2010) na základě své praxe rodinné terapeutky shledává v tajemství obrovskou avšak paradoxní moc. Tajemství dokážou lidi sbližovat a sjednocovat, ale zároveň nutně také od sebe vzdalovat a rozdělovat. Je zřejmé, že lidé očekávají výhody tajemství. Brání některé informace ze strachu z důsledků při jejich odhalení, neuvědomují si ale, že skrýváním si mohou ublížit (Lane, Wegner, 1995). Škodlivé důsledky tajemství se mohou projevit ve fyzické, psychické i sociální složce člověka.

Z dosavadních výzkumů vyplývají spíše negativní dopady tajemství. Lidé si všeobecně pod tajemstvím představují informace, které vnímají jako ostudné nebo sociálně nežádoucí. Z důvodů, že tajemství jsou komplexně spojena s myšlenou „mít něco skrytého“, jsou všeobecně považována za negativní, obsahující něco, co je hodnoceno důvěrníkem nebo většinou společností jako nežádoucí (Bok, 1989, in Frijns, 2005). Ve výzkumech je tajemství spojováno s širokou paletou témat. Norton, Feldman a Tafoya (1974) prováděli výzkum, v němž respondenti hodnotili obsahy tajemství z hlediska vnímané rizikovosti. K nejrizikovějším obsahům řadili téma sexu včetně homosexuality, sexuální perverze a potratů, dále násilí nebo ničení a oblast duševního zdraví zahrnující psychosomatické problémy.

Hill et al. (2000, in Kelly, Yip, 2006) upozorňuje na zjištění v rámci terapeutického procesu, která odhalují, že klienti skrývající nepříznivé aspekty svého Já, mohou mít pocit, že nemají žádné skutečné Já, nebo se cítí nepatřičně a obávají se, že jsou přijímáni jen pro masky, které nosí.

Tajemství podle Lane a Wegner (1995) vyžaduje stálé aktivní sledování utajené informace a udržování konverzace a interakcí s druhými za oddělování informací, které jsou zakázané, od těch, které mohou být odhaleny. Takové jednání zahrnuje aktivní i inhibiční

úsilí. Aktivita směřuje ke společenskému prostředí, požaduje skrývání vodítek, která poukazují na existenci tajemství či na změnu tématu konverzace při přibližování se mu. K inhibičním strategiím patří potlačování chování, myšlenek a citů vztahujících se k tajemství a přirozené touhy prozradit skrývané informace (Frijns, 2005). Všechno to opotřebovává tělo a mysl, přetrvávající duševní napětí se kumuluje a zvyšuje pravděpodobnost nástupu stresu a s ním související psychické problémy (Pennebaker, 1989, in Frijns, Finkenauer, Vermulst, Engels, 2005).

Potlačování myšlenek může bránit plnému zpracování utajované informace, narušovat myšlení a následně vést k neustálému přemítání o tajemství (Lane, Wegner, 1995). Tajemství také podkopává pocity sounáležitosti, jež Baumeister a Leary (1995) považují za součást základní lidské motivace. Z výzkumů Frijns a Finkenauer (2009) vyplývá, že tajemství je spojeno s osamělostí a chudšími vztahy. Jedinci, kteří byli více osamělí a zároveň měli své tajemství, se s menší pravděpodobností svěřili. Autoři vyvozují, že k osamělosti přispívá držení tajemství a ne naopak (tj. že tajemství vede k osamělosti, ne osamělost k tajemství). Navíc po svěření tajemství narostla psychosociální pohoda.

Negativní dopady tajemství v dospívání

„Nemluvit s určitým člověkem je jednou z nejostřejších forem vyjádření opovržení a pohrdání. Člověk je tím ohrožen ve svém lidství, které je v jádru sociální.“

B. Gudter

Frijns et al. (2005) hledají pozitiva skrývání tajemství v souvislosti s plněním vývojových úkolů. Udržování tajemství považují za součást normálního vývoje a strategii k vyrovnání se se sociálním prostředím. Poukazují na budování nezávislosti a přebírání odpovědnosti za sebe samé (Larson et al., 1996, in Frijns et al., 2005) a rozvíjení adaptivní dovednosti v oblasti řízení sociální interakce (Simmel, 1950, in tamtéž). Tajemství zahrnuje kontrolu nad self a nad sociálním prostředím, proto předpokládali vyšší pocit sebekontroly u dospívajících s tajemstvím. Závěry výzkumného šetření ale ukazují, oproti očekávání, na nižší úroveň sebekontroly a sníženou schopnost seberegulace. Jedno z možných vysvětlení vychází dle autorů ze základů modelu sebekontroly. Vynaložením úsilí ke skrývání informace dochází k vyčerpávání omezených zdrojů sebekontroly a následkem toho nezbývá dostatek sil pro sebeovládání v jiných oblastech. Tímto způsobem skrývání tajemství před rodiči poškozuje vývoj dospívajícího směřující k seberegulaci. Pro další možnou interpretaci autoři rozlišují funkční a nefunkční tajemství. Jako (a) funkční tajemství před rodiči uznávají

schopnost ovlivňovat self strategicky v odpovědích různým rodinným příslušníkům a požadavků rodinného kontextu. Velké množství tajemství ale vytváří (b) nefunkční tajemství, postrádá flexibilitu a schopnost adekvátně reagovat na požadavky situace. Spíše než výběrové skrývání informace dospívající obvykle volí tajemství, které jim brání ve změně a schopnosti regulovat své chování v souladu s nároky situace.

Skrývání tajemství je spojováno s mnohými psychosociálními nevýhodami v dospívání. Má negativní dopad na pocit životní spokojenosti a přizpůsobení. Přispívá k nízkému sebehodnocení, depresivní náladě a stresu a to longitudinálně (Frijns, Finkenauer, 2009) i průřezově (Frijns et al., 2005). Kromě toho je tajemství před rodiči spjata s výchovnými problémy, agresí a delikvencí. Tyto dopady souvisí s komunikací v rodině, důvěrou k rodičům a vnímanou podporou.

Jako možná vysvětlení autoři podotýkají, že dospívající tajemstvím zbavují rodiče informací, které by jim byly užitečné k adekvátním odpovědím na potřeby svých potomků, což vede k nižší spokojenosti a obtížím v dospívání. V některých případech dospívající od rodičů vnímají malou podporu nebo mají pocit, že rodiče nerespektují jejich pocity. Tehdy mohou nevýhody tajemství před rodiči ve skutečnosti odrážet špatný vztah s rodiči než vliv odpíraného tajemství. K identifikování negativního vlivu tajemství je nutné brát v úvahu, do jaké míry dospívající důvěřuje rodičům a zda je vnímá jako osoby podpůrné (tamtéž).

Z výzkumů Vrij et al., (2002) vyplývá, že skrývání tajemství nemá samo o sobě žádný nežádoucí dopad na chování a prožívání dospívajícího, pouze pokud se jedná o vážné tajemství, může mít výraznější negativní vliv. Je pak otázkou, zda vede k negativním důsledkům zkušenost a negativní událost, nebo to, že je uchovávána jako tajemství. Finkenauer et al. (2002) neshledali podporu pro hypotézu, že tajemství před rodiči je spojeno s osamělostí. Přiklání se k názoru, že v dospívání jsou důležitější vztahy s vrstevníky, tak i tajemství před vrstevníky přispívá více k pocitům osamělosti než zatajování rodičům. Tajemství před rodiči podle nich přispívá k pocitu emoční autonomie a nezávislosti na nich. Zároveň ale připouští dvojsečnost autonomie, neboť přestože přispívá k pocitu větší seberegulace, zvyšuje i pocity nejistoty (Frank et al., 1990, in Finkenauer et al., 2002).

I když tajemství vyžaduje osobní volbu, může se stát, že dospívající věří, že nemají, nebo opravdu reálně nemají na výběr. Taková situace může nastat ve chvíli, kdy vztah s rodiči je natolik špatný, že brání svěřením tajemství a nejsou k dispozici ani dostatečně důvěrní vrstevníci, aby mohlo být tajemství sdíleno. Tehdy vstupují do skrývání a plynoucích výhod a nevýhod třetí faktory (Finkenauer et al., 2002).

2.7 Sebe-zatajování¹⁴ (self-concealment)

„Tajemství nás udržují nemocnými.“

D. Shulman

Kapitola o sebe-zatajování představí koncept Larsona a Chastaina (1990), který nabízí alternativu k vnímání negativních důsledků tajemství. Představím zde několik výzkumných zjištění nejen o sebe-zatajování, ale i o skrývání tajemství v souvislosti s fenomény popsanými výše (osamělost, sebehodnocení a sociální inteligence).

Cramer a Barry (1999) doporučují zaměřit se spíše na zkoumání osobního zatajování než na držení tajemství. Sebe-zatajováním rozumí Uysal, Lin a Knee (2009) vědomý a aktivní proces skrývání osobních informací. Kelly (2002) naznačuje, že se jedná o lidi, kteří jsou vysoce sebekorektivní. Kelly a Yip (2006) hovoří o predispozici držet tajemství a odkazují svými výzkumy na vliv osobnostní proměnné, tendence k sebe-skrývání a potlačování sebezprojevu, než na proces skrývání tajemství. Předkládají výzkumně podložené důkazy o tom, že skrývání tajemství (proměnná procesu) ještě nemusí být nutně problematické. S vyšší symptomatologií souvisí spíše sebe-zatajování jakožto osobnostní proměnná. Jejich zjištění upozorňují na náchylnost vysoce sebekorektivních jedinců k depresivitě a úzkostem, ale i fyzickým obtížím (např. žaludečním bolestem), s těmito příznaky může mít tajemství méně co dočinění.

Uysal et al. (2009) spojují sebe-zatajování s nízkým well-being (duševní pohodou), nižší autonomií a kompetencí a s nenaplněním základních psychických potřeb. Upozorňují, že ke stejným důsledkům, jako lidé se zvýrazněným osobnostním rysem sebe-zatajování, mohou dojít i jedinci, kteří mají tajemství, ačkoliv k sebe-zatajování neprokazují významnější tendence. Děje se tak v důsledku nenaplnění potřeb, které jsou opomenuty pro skrývání tajemství. Z důvodu neuspokojování základních potřeb uvažují autoři i o pozitivních tajemstvích jako o potenciálně problematických. Pennebaker, Colder a Sharp (1990, in Cramer, Barry, 1999) prokazují pozitivní korelaci sebe-zatajování mimo jiné i s osamělostí a negativní naopak se sebehodnocením.

¹⁴ Pojem self-concealment bude v textu překládán jako sebe-zatajování nebo sebe-skrývání.

Teorie sebe-zatajování

Kelly (2002, in Uysal, et al., 2010) představuje tři modely sebe-zatajování a jejich dopady na zdraví a psychickou pohodu jedince. Popisuje inhibiční model (Pennebaker, 1989), předpojatostní model (Wegner, 1995) a sebepercepční model (Bem, 1972).

Pennebaker (1989, in Vrij et al. 2002) postuluje svou teorii inhibice na základě analýzy krve jedinců s traumatickým zážitkem. Skrývání zážitků je formou aktivní inhibice myšlení, chování a pocitů. V dlouhodobém horizontu působí tato fyziologická práce jako stresory, které se kumulují a projevují se na psychologické i fyziologické úrovni (Pennebaker, 1989, in Uysal et al., 2010). Vztah mezi traumatickými zážitky a psychosomatickým onemocněním podmínil Pennebaker (1985, 1989, 1992, in Kelly, 2002) předpokladem, že (a) aktivní tlumení chování je stresující a vztahuje se k nemoci, (b) jedinci nevyjadřují nebo neumí vyjádřit myšlenky a pocity vztahující se k traumatické události, která zvyšuje pravděpodobnost vtíravých myšlenek a (c) navrhuje, že sdílení nebo jiné překládání události do jazyka redukuje bezděčnou aktivitu (krátkodobě) a vede k dlouhodobému snížení příznaků nemoci.

Lane a Wegner (1995, in Uysal et al., 2010) navrhuje předpojatostní model. Vychází z kognitivního úsilí, které je potřeba k potlačení myšlenky. Takové potlačení ale působí rušivě a vede jen k dalšímu úsilí myšlenku potlačit, čímž se tvoří uzavřený bludný kruh. Tento cyklus se zastaví obsedantním zaujetím s možnými negativními zdravotními důsledky.

Bemův model (1972, in Uysal, et al., 2010) je založen na teorii sebepercepce, na úvaze o vztahu sebe-zatajování k negativní sebepercepci. Důsledkem takové percepce sebe samého, a vnímání sebe-skrývajících chování jako adekvátního, je negativní postoj k sobě, pocity viny a studu.

Tajemství ve výzkumných souvislostech

„Jakákoli tragédie se může obrátit v největší dobro, pokud k ní přistupujeme tak, aby nám mohla pomoci růst.“

L. L. Hay

Frijns a Finkenauer (2009) ověřovali longitudiálním výzkumem účinky skrývaného tajemství a zjistili na populaci dospívajících souvislost tajemství s nízkým sebehodnocením, pocity osamělosti, depresivní náladou, nižší schopností sebeovládání a špatným vztahem s rodiči.

Pachankis (2007, in Frijns, Finkenauer, 2009) výzkumně ověřil souvislost mezi nízkým sebehodnocením a výraznější tendencí skrývat své nedostatky a nejistoty pro obavy ze zesměšnění a snahu začlenit se. Při porovnání pohlaví dosahovaly dospívající dívky nižších hodnot v posuzování sebehodnocení. Jedinci s nižším sebehodnocením a zároveň skrývaným tajemstvím v počátku výzkumu i na jeho konci o šest měsíců později měli nižší sebehodnocení, než ti kteří skrývali tajemství pouze při závěrečném ověřování. Avšak ti, kteří začali nějaké tajemství skrývat, prokázali oproti původnímu stavu nárůst depresivních symptomů a významný pokles sebehodnocení.

Jones, Freemon a Goswick (in press, in Russell, Peplau, Cutrona, 1980) zjistili souvislost osamělosti s nízkým sebehodnocením, plachostí, pocity odcizení a vnějším místem kontroly. Podle Frijns a Finkenauer (2009) nebyly shledány žádné rozdíly v osamělosti u dospívajících mezi pohlavími. Míra osamělosti v počátku výzkumu ale predikovala pravděpodobnost, s jakou se jedinec svěří se svým tajemstvím, nižší úroveň osamělosti napovídala svěření tajemství. Autoři výzkumu prověřili kauzalitu a doložili směr od tajemství k psychosociálním problémům a nikoliv naopak. Autory zajímala také souvislost kvality přátelských vztahů i vztahů s rodiči a skrýváním tajemství. Vliv kvality vztahu s přáteli se nepodařilo prokázat, což Frijns a Finkenauer (2009) interpretují tak, že přátelské vztahy nejsou příliš zatíženy tajemstvím, nebo že skrývanými tajemstvími netrpí tolik, jako vztah rodič-dítě.

Laird, Bridges a Marsee (2013) srovnávali důsledky tajemství skrývaných před rodiči a tajemství před přáteli. Zajímala je souvislost s depresí a nežádoucím chováním, protože předpokládali, že chování, které je pro rodiče u dospívajících nepřijatelné (kouření, alkohol apod.) je samotnými dospívajícími hodnoceno jinak a není třeba jej před vrstevníky skrývat. Výzkumníci ale zjistili, že dospívající, kteří tají více informací svým rodičům, je skrývají i před přáteli, též se u takových jedinců objevuje více sklonů k depresi a nežádoucímu chování.

Ve srovnání s chlapci jsou negativními důsledky tajemství více ohroženy dívky, protože během dospívání potřebují užší vztah se svými rodiči a ke svému vývoji vyžadují větší emocionální podporu a vzájemnost se svými blízkými (Chodorow, 1978, in Keijsers, Branje, Frijns, Finkenauer, Meeus 2010).

Keijsers et al. (2010) zjistili výrazný nárůst tajemství u chlapců mezi 13-16 lety, chlapci dokonce v množství tajemství překonali i dívky. U chlapců tak nepovažují vyšší úroveň utajování nutně za vztahové problémy, ale spíše za odraz individualizace. Naproti tomu u dívek může tajemství predikovat problémy ve vztazích.

Frijns a Finkenauer (2009) svými zjištěními avizují skutečnost, že i tak relativně malý aspekt života dospívajících jako je tajemství, může významnou měrou přispět k predikci několika ukazatelů psychosociální pohody a promítat se do řady každodenních situací včetně podílu na psychosociálních problémech.

2.8 Tajemství v souvislosti se zvládacími strategiemi

„Možná nemůžete určovat směr větru, ale můžete nastavovat plachty.“
R. K. Sprenger

Křivohlavý (1989) rozděluje řešení obtížných situací do tří skupin: (a) řešení problémů, (b) obranné mechanismy, (c) strategie zvládání. *„Společným znakem jak obranných mechanismů, tak i strategií zvládání je, že se vztahují na řešení pro danou osobu zdánlivě „neřešitelných“ situací“* (Křivohlavý, 1989, 361). Podle Ihlevicha a Glesera (1986, in Křivohlavý, 1989) se jedná o adaptivní úsilí řídit chod dění v případech ohrožení, kdy požadavky situace vysoce přesahují zdroje, jež má dotyčný jedinec k dispozici. Odlišnost obranných mechanismů a strategií zvládání tkví ve vztahu k realitě. (a) Obranné mechanismy jsou pojmány jako iluzorní pojetí reality a nemožné způsoby řešení, (b) strategie zvládání respektují realitu (Křivohlavý, 1989). Baštecká (2001) odlišuje zvládací strategie od obranných mechanismů povahou zpracování, zatímco obrany jsou svou povahou intrapsychické, zvládání náročných situací je orientováno převážně interpersonálně. Zvládací strategie (coping strategies¹⁵) vycházejí z primárních reakcí na stres ve smyslu útoku, útěku a ochromení. Jsou ve své podstatě do určité míry uvědomované a vůli ovlivnitelné (Baštecká, 2001).

Způsob zvládání obtížných životních situací přispívá značnou měrou k sebehodnocení jedince. Copingové strategie lze chápat z pohledu (a) psychodynamického, (b) transakčního nebo (c) interakčního modelu. Bez ohledu na přístup různých škol je podstatné si uvědomit, že výběr konkrétní zvládací strategie v situaci psychické zátěže souvisí jak s charakterem této situace, tak s dostupnými osobnostními a sociálními zdroji zvládání (Gurňáková, 2000). Lazarus, Coyne a Folkman (1982, in Baštecká, 2001) se v rámci kognitivního paradigmatu zabývali tématem kognitivního ohodnocení situací

¹⁵ Na rozdíl od zvládacích strategií považuje Křivohlavý (1994) adaptaci za vypořádávání se se zátěží relativně v mezích normy, v situaci poměrně dobře pro člověka zvládnutelné. S nadlimitní intenzitou zátěže či mimořádně dlouhodobou zátěží se jedinec vyrovnává zvládacími strategiemi, tedy vyšší formou adaptace, v situacích, pro které nemáme dostatečné zkušenosti a vědomosti a je třeba je hledat a ověřovat.

a opětovným posuzováním na základě interakce s prostředím. Jedinec neustále posuzuje význam požadavků a tlaků a ohodnocuje je v interakci s prostředím, současně nahlíží a soudí možnosti, jak se s nimi vyrovnat. Zpětně však tyto procesy vyhodnocování ovlivňují emoční reakce tím, že dávají význam vztahům mezi člověkem a prostředím a upravují tak samotné hodnocení. Důraz je tak přikládán významu dané situace, který pak tvaruje prožitek a způsob reakce na dané okolnosti.

Ochrana vlastní integrity je přirozeným mechanismem lidského Já. Nakonečný (2009) považuje potřebu udržet si vědomí pozitivní hodnoty sebe sama, usilovat o obnovení, případně expanzi za bazální funkci sebehodnocení. Blatný (2003) hovoří o konzistentní představě sebe sama, čímž udržuje jedinec svou vnitřní rovnováhu a navozuje tak duševní pohodu. Nedostatek konzistence Já vyvolává stres. Volbu copingové strategie lze vztáhnout k sebehodnocení. Z výzkumů Blatného a Osecké (1998) vyplývá, že jedinci s nízkým sebehodnocením preferují strategie vyhýbání se problému formou odložení na později nebo únikem do fantazie. Nízké sebehodnocení predikuje též sebeobviňování a tendence k sociální izolaci. S vysokým sebehodnocením souvisí spíše strategie zaměřené na zvládnutí nebo řešení problému a kognitivní restrukturační.

Na známou koncepci copingových strategií Lazaruse a Folkmanové navázali D. L. Tobin, K. A. Holroyd, R. V. C. Reynolds a J. Wigal a vytvořili hierarchický model copingových strategií (Tobin, 1984). K tématu tajemství je možné vztáhnout jejich obranu vyhýbání se problému, kterou definují jako popření problému a vyhýbání se myšlenkám nebo činnostem, které se zátěžové situace týkají. Aspoň částečně vědomou formou vytěsnění ohrožujících prožitků a nepříjemných myšlenek a impulzů je podle Stuchlíkové (2002) suprese (potlačení). Kelly (2002) odděluje sebe-skrývání od represe, a to rozdílem v onom zabývání se skrýváním vědomě při udržování tajemství, nevědomá cenzura nežádoucího materiálu je označována jako represe. Sdílením tajemství lze rozumět zvládnutí formou katarze, kterou definuje Křivohlavý (1989) jako snahu o zbavování se pocitů viny a trápení sdělováním (vyjevováním) jich druhé osobě, jedná se o aktivní přístup řešení nastalé situace. Hledání sociální opory může být kromě emocionální podpory i zdrojem získání informací o možnostech řešení problému, z hlediska rozdělení Lazaruse a Folkmanové (1984, in tamtéž) by se jednalo o postup na pomezí strategií orientovaných na problém a těmi zaměřenými na zvládnutí emocí (Výrost, Slaměník, 2001).

2.9 Sdílení a odhalování tajemství

„Sdělená radost, dvojnásobná radost, sdělená starost, poloviční starost.“

Neznámý

Následující dvě kapitoly se týkají sdílení tajemství, úvah o svěření tajemství, motivů ke svěření a výhod i rizik se sdílením tajemství spojených. Zohledněny jsou různé faktory situace a charakteristiky osobnosti, které mohou mít vliv na proces rozhodování o svěření. Budou srovnány důsledky tajemství, která jsou zcela tajná, a těch, která jsou přes utajení mnohým aspoň s jedním člověkem sdílena. Závěr kapitoly je věnován stručnému vymezení emocí, které mohou skrývání tajemství zapříčinit, nebo z něj naopak vyplývat.

Zhoubný vliv, shledaný ve výzkumech individuálních tajemství, je možná méně pravděpodobný při sdílení tajené informace s druhými. Předpoklad, že všechna tajemství mají negativní dopady a opomenutí sdílených tajemství ve prospěch individuálních může ve výsledku vrhat nezasloužený pohled na tento fenomén. Bylo zjištěno, že sdílená tajemství nejsou spojována s žádnými nevýhodami (Frijns, 2005). Z výsledků výzkumu vyplývá, že je velmi vzácné, aby dospívající neřekli o tajemství vůbec nikomu (Frijns, Finkenauer, Keijsers, 2013).

Frijns et al. (2013) se zabývali rozdíly v důsledcích tajemství, která jsou zcela tajná, a tajemstvími, která jsou sdílena aspoň s jedním dalším člověkem, ačkoliv jsou jiným utajena. Informace aspoň s někým sdílené jsou totiž dle jejich zjištění mnohem častější u dospívajících než ty úplně soukromé. Prokázali navíc, že sdílená tajemství nejsou spojena s nepřizpůsobivostí a že jedinci se sdíleným tajemstvím projevují vyšší úroveň interpersonálního fungování a kvalitnější vztahy s důvěrníky. Sdílení s blízkým přítelem je spojeno s menšími pocity samoty a vyšší úrovní mezilidských kompetencí. Soukromá tajemství oproti tomu predikují delikvenci, fyzické obtíže, depresivní symptomy a vyšší úroveň osamělosti. Při sdílení s rodiči je pak sklon ke kriminalitě ještě nižší, sdílení s přáteli předpovídá menší osamělost a vyšší úroveň interpersonálních kompetencí při svěřování a poskytování emocionální podpory. Sdílení tajemství může poskytovat příležitost ke zjištění, co si o skrývané informaci myslí aspoň někteří lidé před tím, než dotyčný tajemství zveřejní zcela. Důvěrníci mohou sloužit jako měřítko a pomoci rozhodování, zda odhalit tajemství ostatním. Mohou poskytnout užitečnou zpětnou vazbu nebo podporu. Sdílení tajemství s člověkem, kterému dotyčný důvěřuje, může pomoci člověku asimilovat se na situaci a nalézt ve zkušenosti smysl. (Kelly, McKillop, 1996, in tamtéž).

Lidé sdílí jak negativní zkušenosti, tak také pozitivní prožitky. Cílem vyjadřování pozitivních emocí je podpora a udržení příjemných pocitů. Takové sdílení překračuje bezprostřední přínos a posiluje sociální pouto. V důvěrných vztazích se lidé neobávají projevovat ani negativní emoce, které jsou mnohdy s tajemstvím v úzkém vztahu. Je jistým paradoxem, že na jedné straně se skrývají negativní emoce a strach, na straně druhé se vyhledávají příležitosti ke sdílení. Svěření negativních emocí směřuje k jejich redukci, ke zvládnutí situace a zkrácení doby jejího trvání. Usnadňuje to zachování sebepojetí a podporuje znovunabytí emoční rovnováhy (Slaměnik, 2011). Sdílení tajemství dává pocit blízkosti a současně nezávislosti (např. sourozenecká tajemství skrytá před rodiči). Je zřejmé, že takto vzniká ve skutečnosti trojúhelník, který vždy někoho vylučuje, ale zároveň se ho tím vlastně také týká (Imber-Black, 2010). Tajemství tak může snadno narušit vztahy.

Svěřování je možné charakterizovat třemi rozměry: časem, hloubkou a oboustranností. Obecně lze říci, že se společně strávenou dobou se zvyšuje pravděpodobnost vzájemného svěřování se. Hloubka souvisí s kvalitou vztahu a oboustrannost podněcuje otevírání. Vzájemné interakce těchto faktorů ovlivňují intenzitu sdílení. S blízkými přáteli můžeme trávit sice méně času, ale zato je zde silná vzájemnost oproti kolegům z práce, se kterými přes mnohý společně strávený čas mívá člověk vztah méně hluboký a i oboustrannost je nižší (Königová, 2007).

Rimé (2007) shrnuje motivy pro sdílení. Řadí k nim (a) potřebu dát průchod emocím (úleva, odreagování), (b) získání podpory a pomoci, (c) hledání porozumění, (d) upoutání pozornosti a vytvoření dojmu, (e) vyjadřování blízkosti s druhým pro posílení vztahu, (f) informování o svém stavu, vyjádření nebezpečí nebo ohrožení v situaci, (g) pobavení druhých, (h) projevení empatie a (i) vyjádření stejné emoce v opakující se situaci jako projev sdílené zkušenosti.

Odhlování tajemství a sebeodhalení

„Tajemství, za která se stydíme, ztrácejí svoji moc, když se vysloví nahlas.“
A. Baudy

Sdílení tajemství může být také vykládáno jako forma sebeodhalení, které lze považovat za přínos mezilidských vztahů a sociálních vazeb (Collins, Miller, 1994, in Frijns, 2005). Hartl a Hartlová (2010, 515) za sebeodhalování považují „*ochotu sdělovat informace o sobě, o svém soukromí a niterných pocitech druhým lidem*“. Při sebeodhalení se přesouvají

informace ze skrývané oblasti do otevřenosti. Takové informace mohou být relativně běžné, ale i velmi závažné (DeVito, 2008).

Na sebeodhalení mají vliv různé faktory, k těm nejpodstatnějším patří osobnost, kultura, pohlaví, posluchači, odhalované téma a využitý komunikační kanál. Přístupnější otevření se druhým budou jistě lidé více společenští a extravertní. Snáze se svěřují ti, kteří komunikují rádi, než jedinci, kteří mají z mluvení obavy. Podle McCroskey a Wheelless (1976, in DeVito, 2008) se častěji otevírají lidé s větší sebedůvěrou a množstvím pozitivních informací, které na sebe mohou prozradit, větší sebedůvěra je pravděpodobným důvodem pro jejich ochotu riskovat negativní reakce okolí.

Výzkum Vrije et al. (2003) potvrdil teorii Ainsworth, Blehar, Water a Wall (1978) o třech stylech vazeb dítěte s rodiči a cizími lidmi. Jedná se o typ bezpečné, vyhýbavé a úzkostně-ambivalentní vazby. Vazby vyhýbavé jsou častěji spojeny se strachem z odmítnutí a s tím spjatým vyhýbáním se intimitě a sebeodhalení. Jedinci s úzkostně-ambivalentní vazbou po intimitě sice touží, ale pro nízké sebeocenění a zvýšenou potřebu souhlasu druhých nejsou schopni se otevřít a postavit se druhým. Proto výzkumníci předpokládali častější výskyt tajemství u jedinců s těmito dvěma typy emoční vazby. V takových vztazích inklinují jedinci více k neúspěchu, je pravděpodobné, že neprožívají ve vztahu takovou stabilitu, aby byli ochotni odhalit svá tajemství. Kromě toho tyto osoby mají tendence popírat své pocity a potřeby a vyhýbají se podpoře a pomoci od druhých (Mikulincer, Florian, Weller, 1993, in Vrij et al. 2003). Přestože typ vazby má vliv na tajemství, nevysvětluje jej zcela, ukázalo se, že vnímané výhody a nevýhody tajemství jsou nezávislé na typu vazby (Vrij et al. 2003).

Při porovnávání dívek a chlapců ve výzkumu Frijns et al. (2013) se ukazuje vyšší tendence dívek ke skrývání tajemství. Častěji je u nich zaznamenána depresivní nálada, zároveň ale prokazují kvalitnější vztahy se svými přáteli a vyšší úroveň schopnosti sebeodhalování a emoční podpory než chlapci. Tato zjištění nasvědčují většímu profitování dívek ze sdílených tajemství. V pocitech osamělosti a sociálních kompetencích nebyl shledán mezi pohlavími žádný rozdíl. DeVito (2008) srovnává vzorek mužů a žen v partnerských vztazích a potvrzuje stereotyp větší sdílnosti žen oproti mužům. S postupným sblížením partnerského vztahu o sobě ženy sdělují více, kdežto u mužů se množství informací příliš nemění. Naifeh a Smith (1984, in DeVito, 2008) zjistili, že negativní informace na sebe prozrazují obě pohlaví ve stejné míře. Celkově jsou na tom ale dívky hůře, prokazuje se u nich vyšší depresivita, nižší úroveň sebeúcty a také jasnosti sebepojetí. Ve větší míře než chlapci ale považují své vztahy s přáteli za kvalitní. Ve vztahu k sebeovládání,

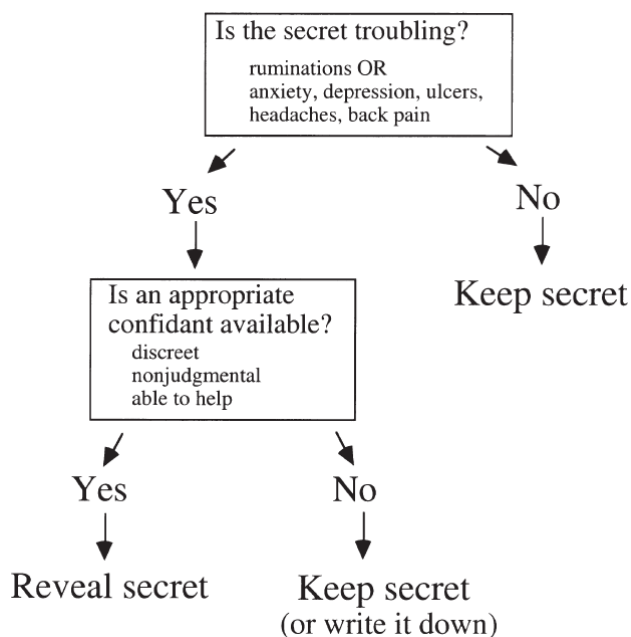
samotě a kvalitě vztahu s rodiči skórovala obě pohlaví přibližně stejně. Badatelé ale neshledali žádné signifikantní důkazy v rozdílech mezi pohlavími v propojení udržování či sdílení tajemství a psychosociálním nastavením (tj. přes vyšší prevalenci tajemství u dívek však tímto nebyly více ovlivněny, možné rozdíly by se mohly objevit při zkoumání udržení tajemství) (Frijns, Finkenauer, 2009).

Snáze se lidem odhaluje v menších skupinkách posluchačů, nejpříjemnější je situace jeden na jednoho. Člověk se nejčastěji svěřuje těm, které dobře zná a věří jim, může se ale stát, že se jedinec otevře i někomu zcela cizímu nebo náhodnému známému, se kterým tráví čas jen dočasně a u kterého existuje velká pravděpodobnost, že se s ním už vícekrát nesetká. Svěřování má pak podobu jakési zpovědi. Důvodem k tomuto jednání může být obava z vlastního zahanbení před někým, koho známe, strach, že se nám bude vyhýbat a zničíme tak dosavadní vztah, nebo také možnost selhání přítele a vyzrazení svěřeného tajemství. Svůj vliv při sebeodhalování má i dyadický efekt, tedy snadnější otevření se tomu, který se nám sám svěřil (DeVito, 2008; Königová, 2007).

Než jedinec odhalí své tajemství, zajímá se, kdo o něm ví, pátrá, jaké byly motivy k jeho vzniku a k čemu tajemství slouží. Zvažuje závažnost a časovou omezenost tajemství, důsledky a možné reakce okolí na jeho vyzrazení (mocenské vztahy, sankce). Pro odhalování tajemství jsou nepochybně velmi důležitými faktory vhodná doba, forma, jakou je tajemství sdělováno a komu je svěřováno. Dotyčný se často obává, aby někomu neublížil, a snaží se připravit sebe a ostatní na odhalení tajemství (např. terapeutickou pomocí, právní poradou) (Imber-Black, 2010; Chu, 2011).

Caughlin et al. (2005) se v longitudinální studii zaměřili na srovnání očekávaných důsledků a reakcí důvěrníků při odhalování tajemství a vnímání důsledků po zveřejnění tajných informací. Většina dotázaných popisovala reakce okolí jako pozitivnější, než očekávali před zveřejněním, průměrný důsledek je tak oproti předpokladům příznivější. Nebylo tomu tak ale ve všech případech, přibližně v 25% jedinců se po odhalení tajemství setkali s důsledky stejnými nebo horšími, než očekávali. Autoři uzavírají svá zjištění tak, že očekávání důvěrníků jsou přesnější, než by se předpokládalo, a nepřesnosti v předvídání důsledků jsou častější ve směru od negativního očekávání k pozitivnějším reálným reakcím okolí. Většina jedinců tak nevnímá své odhalení jako chybu.

Kelly a McKillop (1996, in Kelly, 1999) vytvořili na základě výzkumu model rozhodovacího procesu při odhalování tajemství.



Obr. 1: Model rozhodovacího procesu (Kelly, McKillop, 1996, in Kelly, 1999).

Výhody a rizika odhalení

„Důvěra dává rozmluvě víc než inteligence.“

F. D. Rochefoucauld

DeVito (2008) uvádí možné výhody a nevýhody sebeodhalení. K výhodám řadí (a) sebepoznání jakožto získání nového pohledu na sebe sama a hlubší pochopení svého chování, (b) schopnost poradit si s problémy, získání podpory namísto odmítnutí po odhalení negativních pocitů, pocitů viny z minulé chyby, (c) zlepšení komunikace ve smyslu lepšího porozumění osobnostem lidí, se kterými jedinec komunikuje a (d) kvalitnější vztahy, protože sebeodhalením je sdělována důvěra a respekt.

Rizika odhalení dělí na (a) osobní rizika, která tkví ve vystavení se útoku, neboť čím více toho druhí vědí, tím snáze mohou informace využít proti dotyčnému, (b) vztahová rizika jsou chápána jako možnost, kdy po odhalení nějaké informace se mohou i blízcí lidé zachovat tak, jak by člověk neočekával a (c) profesionální rizika, která při odhalení informace, nesouhlasného názoru či postoje, mohou být důvodem k problémům v zaměstnání (tamtéž).

Odhalování tajemství s sebou tedy nese i riziko zrady, vyžaduje vzájemnou důvěru mezi těmi, kteří udržují něco v tajnosti, proto ten, kdo se svěřuje, vyjadřuje, že druhému věří (Frijns, 2005). Odhalení zjevně zahrnují možnost odmítnutí partnerem a utrpění na pověsti, v případě, že partner předá tajemství dál. Obavy nejčastěji plynou ze studu, z nepochopení,

nepřijetí druhým, nesouladu hodnot apod. Důsledky sdílení tajemství budou záviset na tom, komu se dotyčný rozhodne svěřit a jak na sdílení tajemství daná osoba zareaguje. Ani v důvěrných vztazích nemusí být člověk ochotný některé negativní emoce a zkušenosti sdílet (Slaměník, 2011).

Zdá se, že učinění rozhodnutí k odhalení osobních tajemství vyžaduje kompromis. Na jedné straně se může držitel tajemství ulevit po jeho odhalení, může se cítit lépe a nebude nadále klamat partnera, ale na druhé straně pokud zůstane tajemství skryto, může se dotyčný vyhnout špatným pohledům a riskování odmítnutí od partnera. Rozhodujícím klíčem ke správné volbě v odhalení tajemství je, zda je partner vhodným důvěrníkem. Jestli je dostatečně uvážlivý a ohleduplný, vnímavý a nesoudící ke strážci tajemství, a zda dotyčného neodmítne (Kelly, 2002). Pokud druhý člověk reaguje s empatií a porozuměním, negativní emoce a pochybnosti o sobě samém se zmírňují. Vyjádření v prostředí důvěry a bezpečí přináší nejen úlevu, ale dotyčný začíná lépe rozumět svým pocitům, mění náhled na své prožitky a spíše usiluje o nalezení řešení (Slaměník, 2011).

Kromě obav z odmítnutí pocitů jako neadekvátních také lidé předvídají neúčinné reakce druhých na odhalení. Očekávají rady nebo poznámky, které povedou k dojmu, že posluchač ví, jak se oběť cítí (Lehman, Ellard, Wortman, 1986). Potenciální důvěrník také může přerušit odhalování dotyčného a přesunout téma konverzace k něčemu jinému, než s čím se chtěl jedinec svěřit (Coates, Wortman, Abbey, 1979, in Kelly, 2002). Takové typy lidí brání otevření diskuze a vyzývají k vyrovnání se se situací. Tím ale člověka izolují, zamítají její pocity jako bezvýznamné a vyjadřují, že by se měl přenést přes trauma rychleji (Lehman et al., 1986). Navíc pokud důvěrník poskytuje rady, naznačuje, že si dotyčný není schopen pomoci sám (Brickman et al., 1982).

Vyjádření pocitů vypovídá o důvěře, zároveň ale předjímá očekávání podpory ze strany druhého (Slaměník, 2011). DeVito (2008) nabízí k usnadnění rozhodování o sebeodhalení zvážit motivaci pro sebeodhalení. Odhalení by mělo být užitečné a produktivní pro všechny zúčastněné a nepoškozovat vztah s druhým člověkem. Sebeodhalení má být přiměřené vztahu a kontextu. V průběhu sdělování má komunikační partner dostat šanci oplatit sebeodhalení, pokud otevřenost neoplácí, je vhodné přehodnotit původní záměr odhalení se. Je také nutné zhodnotit obtíže, které mohou být sebeodhalením způsobeny. Zapřísáhnutí člověka mlčenlivostí pro něj také znamená zátěž.

Z výzkumných zjištění Harber a Pennebaker (1992) vyplývá, že během svěřování tajemství, se jeho držitel stává uvolněnějším, zatímco u posluchačů narůstá stres. Což naznačuje, že naslouchání tajemstvím a traumatům je obtížné, protože může ohrozit

dotyčného přesvědčení o pořádku světa. Coates et al. (1979, in Kelly, 2002) potvrzují, že jedinci, kteří vyjadřují své trápení, ve skutečnosti vyvolávají v druhých lidech odmítnutí a jsou hůře přijímáni, než ti, kteří jednají, jako by se docela dobře vyrovnávali. Bohužel lidé, kteří nejnaléhavěji potřebují podporu, s nejmenší pravděpodobností přijímají pomoc (Silver, Wortman, Crofton, 1990, in Kelly, 2002).

Odkrývání tajemství je složitý proces, který má značný dopad na dosavadní životní koncepci. Změna se může projevit i v profesní oblasti, v touze přestěhovat se a začít nový život jinde. Taková restruktura reality přináší mnohé zvraty, vyžaduje úsilí a trpělivost. V důsledku odhalení se mohou proměňovat vztahy, okolí dotyčného může mít pocit, že bylo oklamáváno a obrátit se k člověku zády, jiní ale mohou s úlevou promluvit po dlouhém mlčení. Z druhého úhlu pohledu má-li někdo podezření, že se před ním něco tají, začíná si více všimnout a pátrá v soukromí těch, kteří mu pravděpodobně něco odpírají (např. matka čte v deníku své dcery) (Imber-Black, 2010).

Wilding (2010) v rámci konceptu JOHARI okénka upozorňuje na důležitost odhalování v souvislosti se sebeuvědoměním. Je-li osobní informace přesunuta ze skryté oblasti do otevřené, je člověk ochotnější ji akceptovat jako nezměnitelný fakt a přestat ji popírat.

V pojmání sebeodhalení se různé kultury odlišují. Některými národy je vyjádření vlastních citů považováno za slabost, zatímco stejný projev se v dalších kulturách chápe jako zcela běžný (DeVito, 2008).

Emoční prožívání odhalení

„Naslouchejte i třetím uchem.“
W. Scherf

Stud

Stud je sociální emoci, která vzniká z prožitku „*provinění se vůči morálním normám a hodnotám (vlastním i společností uznávaným)*“ (Slaměník, 2011, 46). Podle Stuchlíkové, 2002) se stud objevuje jako reakce na situaci, kdy v přítomnosti druhých pociťujeme výraznější pozornost, než je nám příjemné, a posuzování od okolí. Stud vždy vyžaduje diváky. Příznačným přesvědčením při prožitcích studu je smýšlení o vlastní reakci jako neadekvátní nárokům situace nebo o narušení vlastního soukromí. Typickou reakcí je tendence uniknout ze situace, změnit téma, změnit váhu situace smíchem, vymluvit se, zapřít provinění a vyhnout se omluvě (Slaměník, 2011; Stuchlíková 2002). Stud je pocitem odkrytí

před sebou i druhými. Nejdůležitější je vlastní stud přijmout a projít si jím. Cestou ze studu může být osamění, vzdor, sebepoškozování, zneužívání, závislost, deprese či násilí. Lze shrnout, že je třeba trpět za své provinění (Chu, 2011). Je tedy možné považovat stud za určitou formu trestu. Nemělo by se ale jednat pouze o odplatu, nezbytnou součástí společenského odsouzení musí být i odpuštění a nové začlenění jedince do společnosti. Stud a pocit viny působí na lidskou morálku a velkou měrou se podílí na formování mravních hodnot člověka (Shapiro, 2009).

„Stud nás nutí dívat se jinam. Stydlivý člověk nechce vidět ani být viděn. Ze studu si zakrývá tvář, a proto často neví, jak vypadá skutečnost“ (Chu, 2011, 62). Prožitek studu může být snížen přehodnocením situace z hlediska přikládaného významu a uznáním méně zásadního vlivu na postavení jedince (Slaměník, 2011). Právě sdílení události či situace s druhým člověkem může dotyčnému pomoci nazírat na věc z jiné perspektivy.

Vina

Oproti studu, který je spojován s negativním hodnocením charakteru a zaměřením na celé já, se vina týká nepříjemných prožitků ze selhání v podaném výkonu, chování nebo z ublížení druhým, tedy jen na některé projevy Já. Vina je více vázána na zklamání sebe samého z porušení vlastních mravních kritérií a zásad, je také prožívána spíše o samotě jako výčitky svědomí. Takové nepříjemné pocity jsou důležité pro společnost, protože u dotyčného podněcují k prospěšným aktivitám a odčinění prohřešku (Plháková, 2003; Slaměník, 2011). Vztah k druhým je v případě viny klíčovým, mnohdy se vina objevuje v souvislosti s nedostatečnou péčí o kvalitní interpersonální vztah s druhým člověkem a přehlížením blízkého pro jinou aktivitu. Na rozdíl od zahanbení spojeného s globálním vyjádřením sebe sama se vina vztahuje na izolované aktivity, týká se chování a jeho vlivu na někoho dalšího. Vina je spojena se strachem, že neodčinění svého jednání povede ke hněvu druhého člověka a možné odplatě. Existuje též vina bez zjevné osobní zodpovědnosti, kdy náhodné události jsou zaměňovány za osobní vlastnosti či příčiny. Sebeobviňování lze někdy chápat jako hledání skrytého smyslu nepřízně osudu a snahu porozumět utrpení (Stuchlíková, 2002).

Rozpaky

Rozpaky jsou nejčastěji vyvolány porušením sociálních konvencí nebo chováním, které se odchyluje od běžných sociálních norem. Projevením rozpaků dává člověk najevo, že si je vědom svého nevhodného chování a že nebylo úmyslné (Slaměník, 2011). Rozpaky

mohou mít mnohé příčiny, jeden z modelů navrhli Robbins a Parlavecchio (2006, in Slaměnik, 2011). Jejich model nechtěného vystavení se zabývá rozpaky vzniklými odkrytím tajemství, jež si dotyčný nepřál odhalit.

2.10 Způsoby odhalování

Tato kapitola popisuje pohled na odhalování tajemství v různých formách mimo osobní kontakt s člověkem. Je věnována deníkům, možnostem elektronické komunikace s konkrétním člověkem i blogům s anonymním adresátem.

Odhalování v denících

„Každý z nás potřebuje „vrbu“, do ní by mohl sdělit své tajemství, obavy a strachy, které by řekl, co by žádnému člověku na světě neřekl.“
Neznámý

Deník definují Hartl a Hartlová (2010, 92) jako *„pravidelné, zpravidla každodenní zápisy vlastních zážitků, postřehů, příhod a událostí; umožňuje urovnat si myšlenky, ujasnit problémy, rozlišovat důležité od nedůležitého a vracet se k milým zážitkům“*. Deníky jsou jednou z forem, jak je možné se svěřovat. Jedná se většinou o tajný, ryze soukromý dokument, kterému jedinec svěruje upřímně a otevřeně své pocity a myšlenky. Přestože se věří, že jej nikdo nebude číst, aktivuje se většinou jakási vnitřní cenzura při přenášení obsahů myslí na papír (Königová, 2007). Psaní deníku je spjato s hledáním a vytvářením identity (Smékal, 2005).

Pennebaker et al. (1988, in Vrij, et al., 2002) potvrzují pozitivní účinky psaní o traumatickém zážitku na zlepšení imunitní funkce jedinců.

Odhalování v elektronické komunikaci

„Každý člověk potřebuje ucho, do něhož by mohl vypovědět, co má na srdci.“
Portugalské přísloví

Z výzkumů vyplývá, že v elektronické komunikaci o sobě lidé odhalují více informací než v interakci „tváří v tvář“ (Joinson, 2001). Internet je často označován jako „prostředí bez zábran“ (Šmahel, 2003).

Při sdílení informací na internetu mají lidé méně zábran a neprožívají tolik obav o vlastní sebe prezentaci a hodnocení ze strany ostatních jako v reálném životě. Zřídka se

ve virtuálním prostředí objevují obavy ze zahanbení při odhalení. K charakteristickým znakům patří redukce úzkosti a mizení komplexů, bariér či obav spjatých s větší otevřeností, a možnost svobodnějšího projevení sebe, svých názorů, pocitů a přání. Na internetu je možné ventilovat své problémy, bolesti, pocity, svěřit se, pociťovat sounáležitost s ostatními apod. Někteří lidé jsou dokonce toho názoru, že teprve v prostředí internetu se může projevit jejich nefalšované pravé Já nezatížené komplexy, maskami a rolemi reálného světa (Šmahel, 2003).

Pro svěřování tajemství a hovoření o sobě je velmi důležitý subjektivní pocit anonymity. Tento faktor ovlivňuje i uživatele internetu, kteří mohou snáze prožívat bezpečí a důvěru skrytí se za monitorem a být tak otevřenější ve svých sděleních (tamtéž). Podle Wallace (1999) může člověk někdy pocítit větší blízkost a snáze se odhalit cizímu člověku, kterého nikdy neviděl, než někomu v reálném životě. Přes internet je možné soustředit svou pozornost více na sebe a své pocity, které chce dotyčný sdělovat, protože se nemusí zabývat tím, jak vypadá, co má na sobě apod. Menší váhu v tomto prostředí nese také reciprocita sdělení a možnost kdykoliv odejít poskytuje více bezpečí (Šmahel, 2003).

Na základě výsledků studií Šmahel (2003) rozlišuje mezi (a) dospívajícími, kterým se emoce a osobní témata snáze vyjadřují na internetu, což jsou pravděpodobně lidé s nějakým sociálním handicapem a (b) skupinou dospívajících, kteří upřednostňují pro otvírání se a sdělení emocí reálný svět. Ve výzkumech Vybírala a Šmahela (2003) označovali muži častěji komunikaci prostřednictvím internetu za snazší a celkově oproti ženám, kterým v této formě komunikace schází neverbální složka, virtuální komunikaci preferují.

Blogy

V současné době si řada dospívajících namísto ručně psaných deníků zakládá online deníky neboli blogy¹⁶. Jejich prostřednictvím pak sdělují osobní údaje, s různou pravidelností zveřejňují své více či méně všední zážitky a odkrývají starosti, myšlenky a pocity. Údaje, které dospívající uvádějí na svých blozích jsou zřídka smyšlené, což napovídá, že blog píše spíše pro své skutečné přátele než pro anonymní a neznámé lidi, kteří mohou blog navštívit. K častým tématům blogů patří i hudební styly, filmy, seriály, móda (Lusková, Blinka, Šmahel, 2008).

¹⁶ Blog – „ze spojení web log na internetu vyvěšovaný deníček s osobními zápisy, osobní deník“ (Vybíral, 2009, 271).

Blogy prohlubují vztahy mezi vrstevníky, jejich prostřednictvím lze také sledovat, jak se prezentují online ve smyslu sebevyjádření. Tyto aspekty mají blízko k utváření identity dospívajícího (Huffaker, Calvert, 2005).

Důvodem pro preferenci blogu před deníkem jsou v mnoha případech komentáře, které může kdokoliv autorovi blogu zanechat. Blog se pro dospívajícího stává místem, kde se mu dostává zpětné vazby a kde zkouší vyjadřovat a obhajovat své názory, postoje a hodnoty (Lusková et al., 2008).

Za jakýsi typ blogů můžeme považovat internetové zpovědnice přístupné veřejnosti, které fungují na principu diskusního fóra, kde každý návštěvník může svěřovat své problémy a někdo další mu odpovídá. Na většině webových stránek je vyžadována registrace, uživatel se však může skrýt za přezdívku a zůstat tak v anonymitě. Jedná se o místo určené lidem, kteří mají nějaká trápení, starosti a problémy se sebou samým nebo ve vztazích s okolím a chtějí se svěřit a získat nezaujatý názor. Přístup sem mají i ti, kteří se sami nechtějí svěřovat, ale hledají příběhy, které se podobají těm jejich, a srovnání jim pomáhá zorientovat se ve vlastních tématech. Server je otevřen i těm, kteří přicházejí pouze s ochotou pomoci, poradit a sdílet trápení druhých (Zpovědnice).

2.11 Tajemství ve vztazích

Kapitola tajemství ve vztazích zvažuje případy tajemství mezi různými skupinami lidí. Kromě přátelských vztahů bere v potaz i tajemství v rámci zájmových skupin či part a též tajemství rodinná.

Tajemství v přátelství

„Přátelé nevěří tobě, ale v tebe!“
Neznámý

Přátelství je vztahem, kde dochází často ke svěřování tajemství. Z výzkumů vyplývá, že více než společně strávený čas přispívají k vzájemné blízkosti prožité emoce (Slaměník, 2011). Přátelství může vznikat mezi jedinci stejného i opačného pohlaví. Ženy jsou v přátelských vztazích otevřenější sdílení osobních prožitků a sebeodhalování je u nich častější než u mužů, kteří se více zaměřují na společné aktivity a podporu v praktických činnostech. Ve vzájemné blízkosti a důvěrnosti není mezi pohlavími rozdíl, odlišují se však v připisované důležitosti takovým projevům (Fehr, 2004).

Sdílení tajemství je cestou, kterou je možné vyjadřovat exkluzivitu přátelského vztahu. Geldard a Geldard (2008) považují fenomén tajemství, zvláště mezi mladšími dětmi, za vývojově přiměřený a sdílení tajemství podle nich nepředstavuje žádný závažný problém. Naproti tomu tajemství, která sdílí dospělí s dětmi, zapříčiňují mnohdy emoční strádání dospívajících. Negativní dopady jsou o to závažnější, pokud se tajemství týká narušení sociálních, rodinných nebo kulturních hranic.

Skupinová tajemství

„Žádný člověk není ostrov sám pro sebe. Každý je kus nějakého kontinentu, část nějaké pevniny.“
E. Hemingway

Ke sdílení tajemství může docházet také ve skupinách. Podle Smith (1993, in Slaměník) jsou si členové skupiny blízké svými zájmy, činí podobná hodnocení, proto prožívají i podobné emoce. Kromě toho jsou solidární k prožívání jednotlivých členů a sdílí radosti i trápení společně (Slaměník, 2011). Pocity blízkosti a soudržnosti se mimo jiné vytváří i tehdy, když jedinci věří, že sdílí tajemství (Goffman, 1959, in Frijns, 2005).

Rodinná tajemství

„Děti prohlédnou rodiče lépe než rodiče je.“
J. Paul

Rodina je místem, kde se tajemství projevují nejdestruktivněji. Každá rodina má přirozeně svá větší či menší tajemství a sdílí zážitky a příběhy, kterým nikdo jiný neporozumí. Má své soukromí, které pomáhá budovat její identitu, ale skrývá-li rodina závažné tajemství před vnějším světem, stávají se hranice k okolí rigidní a neproniknutelné. Rodina je tak izolována, kontakty a konverzace s vnějším světem se stávají povrchní, vztahy s okolím se nerozvíjí (Imber-Black, 2010).

Pravda je v rodině zastírána v případech, že se lidé vymykají společenským normám a jsou sociálně vyčleněni (př. nezaměstnanost, chudoba, homosexualita, zdravotní postižení), nebo pokud jsou porušeny společenské normy a představy o morálce (nevěra, incest, kriminalita) (Chu, 2011).

Fitzpatrick a Vangelisti (1995, in Juříčková, 2007) popisují několik funkcí tajemství v rodině. Tajemství v rodině sbližuje její členy a posiluje soudržnost rodiny. Ochraňuje je

před negativním veřejným míněním, zvyšuje hodnocení rodiny a zachovává soukromí jejích členů. Na jednu stranu přispívá také k lepší komunikaci uvnitř rodiny, ale dle rozsahu a závažnosti tajemství může otevřená diskuzi spíše zabraňovat a komplikovat vývoj rodiny a přizpůsobení situaci (Simon, Stierlin, 1995).

Vznikají-li tajemství v rámci rodiny mezi jejími členy, kdy je některý vyloučen, dochází tak k narušení rovnováhy vztahů a automatické důvěry a ochrany, která se v rodině předpokládá (Pernerová, 2000). Dopady takových tajemství mohou přetrvávat celý život. Mnohá témata, o kterých se nesmí v rodině otevřeně hovořit, jsou spjata se silným strachem a pocity viny. Často přitom členové rodiny více či méně přesně o těchto tajemstvích ví (Simon, Stierlin, 1995). Tajemství střežená dětmi v rodině mohou souviset s násilím. Obavy z nepříjemných důsledků při vyzrazení, pocitu studu nebo dojem povinnosti bránit rodiče, ať již dělají cokoli, odsuzují dítě k uzavření se a skrývání skutečnosti (Geldard, Geldard, 2008).

Imber-Black (2010) uvádí čtyři možné negativní dopady tajemství v rodině. (a) Tajemství může členy rodiny rozdělit a natrvalo odloučit, může také (b) odradit své členy od sdílení s kýmkoliv mimo rodinu a bránit vytvoření intimních vztahů. (c) Dalším z možných dopadů je zastavení vývoje člověka v některé z kritických fází a bránění tak jeho růstu a vytváření vlastní identity a nakonec může tajemství (d) způsobit bolestná nedorozumění, pocity viny a pochybnosti.

Porušení mlčení je riskantním činem pro dotyčného, stává se totiž obětí křivých pohledů, bývá přehlížen a je mu odpíráno soucítění (Pernerová, 2000). Vyzrazení tajemství je považováno blízkými za zradu, je však nutnou podmínkou ke zrušení rigidních hranic rodiny a dosažení větší svobody a intimnějších vztahů. Rodinné tajemství by mělo být odhaleno v období běžného chodu událostí a ne ve významných obdobích jako např. odchod dítěte z domu. V takovém případě by pravděpodobněji došlo k ustrnutí vývoje v dané vývojové fázi (Imber-Black, 2010).

2.12 Limity výzkumů sdílení a odhalování

„Tady je moje tajemství. Je jednoduché. Správně vidíme jedině srdcem; to nejdůležitější je očím neviditelné.“

A. S. Exupery

Přestože uskutečněné výzkumy naznačují, že tajemství má spíše negativní důsledky a při odhalování převažují pozitiva, je důležité posuzovat je s vědomím, že studie byly

provedeny mnohdy v sociálním vakuu a v realitě nemusí mít odhalení tak příznivé dopady. Ve výzkumech se lidé svěřují důvěrníkům, na které se mohou spolehnout, jejich odpovědi jsou anonymní. V každodenním životě vstupuje do procesu rozhodování o sdílení a zatajování ve větší míře obava z negativních důsledků a reakce důvěrníků (Vrij et al., 2003). Ne vždy je jednoznačným směr kauzality, Frijns, Finkenauer (2009) upozorňují, že tajemství může mít za důsledek zhoršené psychosociální přizpůsobení, stejně tak ale může být tajemství důsledkem nepřizpůsobení se a tedy obrannou reakcí.

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU A CÍLŮ PRÁCE

Oblast výzkumu, na kterou se zaměří výzkumná část mé práce, se týká tématu tajemství a tendence k sebe-zatajování v dospívání. Tajemství se ve vývojovém období dospívání vyskytuje častěji než v kterékoli jiné životní etapě. Jak je patrné z teoretické části diplomové práce, dospívající se skrze tajemství snaží chránit svůj sebeobraz, získávat autonomii, bránit se sociálnímu vyloučení v případech nepochopení okolím. Ale též vzájemným sdílením tajemství usilují o budování důvěrných vztahů.

Téma tajemství je na poli české psychologie relativně neprobádanou oblastí. Při rešerši dostupné literatury a doposud realizovaných výzkumů jsem nenalezla téměř žádnou zmínku o tématu tajemství mezi dospívajícími, kromě toho, že se jedná o častý jev pro věkové období dospívání. Studie realizované v zahraničí se zabývaly psychosociálními důsledky tajemství, vnímanými výhodami a nevýhodami, důvody k držení tajemství či naopak jejich svěřování a také možnými dopady odhalení tajemství. Skrývání informací se ukazuje jako fenomén, který s sebou nese i nemalou zátěž pro dotyčného. Podílí se na zhoršeném psychickém i fyzickém stavu jedince, vytváří překážky při udržování společenských vztahů, souvisí s nižší sebekontrolou a spokojeností, zvyšuje riziko delikvence. Prokazuje se významný vztah k sebehodnocení, osamělosti a sociálním kompetencím dospívajících. Zahraniční výzkumy se v posledních letech orientují na problematiku tendence ke skrývání tajemství jako osobnostnímu rysu člověka a ověřují vliv procesu skrývání tajemství na prokazované negativní důsledky.

V postupové práci, na kterou navazuji, jsem se dotazníkem vlastní konstrukce zaměřila na obecné charakteristiky tajemství tak, jak je vnímají dospívající, na to, jaký význam pro ně tajemství má a jak s ním nakládají, též mě zajímala role důvěrníka při sdílení tajemství.

Současná výzkumná studie se blíže zabývá významem tajemství pro dospívající a obrací pozornost k sebe-zatajování jako osobnostnímu rysu jedince. Výzkumným problémem si na základě teoreticko-kritické analýzy odborné literatury a dosavadních zahraničních studií stanovuji roli tajemství v životě dospívajících a jeho dopad na dílčí témata řešená v dospívání.

3.1 Cíle výzkumu, hypotézy a výzkumné otázky

Cíle výzkumu:

K řešení výzkumných problémů jsou stanoveny konkrétnější cíle studie:

- ověření zahraničních výzkumných zjištění o sebe-zatajování a tajemství a prokázání jejich vztahu k sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligenci na populaci dospívajících v ČR ve věku 11-15 let
- srovnání deklarovaného skrývání tajemství (jako procesu) a tendence k sebe-zatajování zjištěné škálou Self-concealment Scale (jako osobnostního rysu) v souvislosti se sebehodnocením, osamělosti a sociální inteligencí
- srovnání negativních dopadů na dospívající při sdílení tajemství aspoň s jedním dalším člověkem a tajemstvím, o kterém neví vůbec nikdo
- srovnání rozdílů v tendenci k sebe-zatajování z hlediska pohlaví
- prozkoumání významu tajemství v životě dospívajících a jejich názorů na tajemství
- prozkoumání názorů dospívajících na roli důvěrníka, se kterým mohou být tajemství sdílena
- stanovení doporučení pro preventivní a intervenční programy ve třídách v souvislosti s důsledky skrývaných tajemství a tendence k sebe-zatajování

Hypotézy:

H1: Existuje statisticky významná souvislost mezi:

- H1_A: Sebe-zatajováním a sebehodnocením
- H1_B: Sebe-zatajováním a osamělostí
- H1_C: Sebe-zatajováním a sociální inteligencí

- H1_D: Sebehodnocením a osamělostí
- H1_E: Osamělostí a sociální inteligencí
- H1_F: Sociální inteligencí a sebehodnocením

H2: Existuje statisticky významný rozdíl mezi chlapci a děvčaty

- H2_A: V sebehodnocení
- H2_B: V prožívání osamělosti

- H2_C: V sociální inteligenci
- H2_D: V tendenci k sebe-zatajování

H3:

- H3_A: Existuje statisticky významný rozdíl v míře souvislosti mezi rysem sebe-zatajování a sebehodnocením podle toho, zda jedinec aktuálně skrývá tajemství, o kterém nikdo neví
- H3_B: Existuje statisticky významný rozdíl v míře souvislosti mezi rysem sebe-zatajování a prožívání osamělosti podle toho, zda jedinec aktuálně skrývá tajemství, o kterém nikdo neví
- H3_C: Existuje statisticky významný rozdíl v míře souvislosti mezi rysem sebe-zatajování a sociální inteligencí podle toho, zda jedinec aktuálně skrývá tajemství, o kterém nikdo neví

H4: Existuje statisticky významný rozdíl mezi tajemstvím sdíleným aspoň s jedním dalším člověkem a tajemstvím, o kterém neví vůbec nikdo v:

- H4_A: Sebehodnocení
- H4_B: Osamělosti
- H4_C: Sociální inteligenci

Výzkumné otázky:

VO1: Jak charakterizují dospívající tajemství a co o tajemství míní?

VO2: Jakou roli hraje podle dospívajících tajemství v životě jedince?

VO3: Jak pohlíží dospívající na svěřování tajemství?

VO4: Jak pohlíží dospívající na roli důvěrníka?

4 METODICKÝ RÁMEC A APLIKOVANÉ METODY

4.1 Metodologický přístup

V návaznosti na výzkumné cíle byl pro výzkumné šetření zvolen smíšený výzkum. Přestože se jedná o důvěrné téma, o kterém se už ze své podstaty příliš nehovoří, orientační výzkum, provedený v rámci postupové práce, naznačil ochotu dospívajících sdělovat své názory ohledně daného tématu. K ucelenému pohledu na téma tajemství v dospívání jsem proto kromě anonymního a subjektivně bezpečnějšího dotazníkového šetření volila i formu rozhovoru s vybranými dospívajícími.

„Smíšený výzkum je definován jako obecný přístup, v němž se míchají kvantitativní a kvalitativní metody, techniky nebo paradigmaty v rámci jedné studie“ (Hendl, 2005, 60). Snaží se kombinovat výhody obou přístupů při současné kompenzaci nedostatků každého z postupů. Creswell a Plano Clark, (2007) považují smíšený výzkum za určitou formu triangulace dat, užití různých metod pro studium téhož fenoménu. Hendl (2005) uvádí v rámci smíšeného výzkumu označení „výzkum pomocí míchání dat“, kterým rozumí kombinaci úvodních kvalitativních postupů, následné statistické šetření prostřednictvím dotazníku a závěrečné hloubkové dotazování některých účastníků výzkumu. Greene a Caracelli (1989, in Hendl, 2005) navrhli účely, pro které se využívají smíšené strategie, zahrnují zde (a) triangulaci (potvrzování zjištění jinými metodami), (b) komplementaritu (nacházení shodných a odlišných aspektů fenoménu různými metodami), (c) sekvenčnost (užití jedné metody k umožnění použití druhé), (d) iniciaci (odhalování rozporů, reformulaci výzkumných otázek a nabízení nových perspektiv) a (e) expanzi (usilování o širší záběr a rozsah studie využitím různých metod pro zkoumání jednotlivých složek problému). V rámci kombinování kvalitativních a kvantitativních strategií rozlišuje Hendl (2005) fázový model (a) simultánní (použití obou přístupů ve stejném okamžiku) a (b) sekvenční (druhá studie se započne až po ukončení první).

Kvantitativní přístup je charakteristický reduktivním zkoumáním reality, vybírá si jen část skutečnosti se záměrem přesnějšího objasnění zkoumaného jevu. Ověřuje stanovené hypotézy, využívá formu deduktivního postupu (Ferjenčík, 2000). Konceptualizuje realitu a nachází vztahy mezi proměnnými měřeními větších výzkumných vzorků, zobecňuje zjištěné údaje. Umožňuje standardizované, objektivní srovnání, provedený výzkum lze snadno zopakovat (Punch, 2009). K cílům takového výzkumu patří popis, explanace a predikce (Hendl, 2005).

„Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme“ (Strauss, Corbinová, 1999, 11). Zaměřují se holisticky a aspirují na zachycení všech rozměrů člověka, skupiny a jejich produktů či nějakých událostí v celé šíři a integrovaně (Ferjenčík, 2000). Orientují se na jednotlivce a skupiny, jejich chápání a interpretaci světa. Kvalitativní výzkum pracuje induktivními postupy, využívá hloubkové studium případů, formy rozhovorů a pozorování s cílem odhalit zvláštnosti, vytvářet hypotézy a formulovat teorie o různých fenoménech světa. Plán takového výzkumu není uzavřen, ale mění se dle okolností a zjištěných výsledků (Hendl, 2005). Podle Strausse a Corbinové (1999) mohou výsledky kvalitativních studií sloužit mimo jiné k vyjasnění a ilustraci kvantitativních výzkumů a též být pomůckou pro praktiky. Miovský (2006) označuje za jednu z příčin realizace kvalitativního výzkumu podbarvení výsledků statistické analýzy a případné zvýšení srozumitelnosti prezentovaných výsledků. Za klíčové principy kvalitativního výzkumu považuje (a) jedinečnost, neopakovatelnost a kontextuálnost fenoménu, ale též (b) procesuálnost a dynamiku i (c) respekt k spolupodílu výzkumníka na procesech, které zkoumá (reflexivita).

Kvantitativní analýza dat dotazníkového šetření zprostředkuje náhled na některé osobností rysy a charakteristiky jedinců, kteří skrývají tajemství. Též poukáže na možné důsledky, které mohou s držením tajemství souviset. Kvalitativní výzkum umožní hlubší vhled do problematiky tajemství u dospívajících a porozumění jejich názorům na tajemství a důvodům, proč o některých tématech raději nemluví. Zájem se obrací k tématu, na čem závisí svěření tajemství a jak dospívající vnímají roli důvěrníka.

Výzkumné šetření v rámci mé diplomové práce odpovídá výzkumu pomocí míchání dat. V postupové práci jsem využila dotazníkového šetření dotazníkem vlastní konstrukce s některými otevřenými otázkami, v rámci současného výzkumu kombinuji statisticky hodnocené dotazníkové metody a kvalitativní přístup formou rozhovoru s cílem expanze do tématu tajemství. Zvolená forma kombinování obou přístupů je simultánní schématu QUAN+qual s deduktivní povahou výzkumu a podpořením dat kvalitativní metodou (podle Hendl, 2005).

Je zřejmé, že smíšený výzkum poskytuje mnohé výhody, za všechny uvedu jen přínos ucelenějšího pohledu na téma potřebného pro teorii i praxi. Ke slabinám patří náročnost provedení vzhledem k vyšším nákladům, nutnost zvládnutí více metod, odmítání smíšených výzkumů metodologickými puristy a nezbytnost důkladnějšího zpracování některých metodologických stránek (Hendl, 2005).

Typ výzkumu

Za účelem nalezení souvislosti tajemství s výše stanovenými proměnnými jsem v rámci kvantitativního výzkumu zvolila korelační studii, tedy výzkum umožňující zjišťovat těsnost vztahů mezi proměnnými, jenž dovoluje provádět efektivní predikci (Ferjenčík, 2000). Jako doplňkový typ výzkumu byl zvolen diferenční přehled, jehož podstatou je srovnání dvou nebo více vzorků vzhledem k jedné nebo více proměnným (tamtéž).

Ke kvalitativnímu zkoumání bude využita případová studie, Miles a Huberman (1994, in Miovský, 2006, 94) „*definují případ jako fenomén, který se objevuje v určité vymezené hranici a v daném kontextu*“. Fenomén je zkoumán ve své komplexnosti s ohledem na souvislosti s jednotlivými oblastmi, kterých se případ dotýká, včetně historicko-biografického pozadí. Yin (1989, in Miovský, 2006) odkazuje na případovou studii, pokud jsou výzkumné otázky typu „proč“ a „jak“ při současně nízké možnosti kontroly nad zkoumanými procesy a událostmi. Těž je-li daný fenomén aktuální, soudobý a existuje v reálném životním kontextu. Vzhledem k důvěrné povaze zkoumané problematiky a zvýšené zranitelnosti jedince v období dospívání se omezují na rozhovor v obecné rovině, zajímám se o názory a implicitně se tak opírám o zkušenosti dospívajících s daným tématem.

4.2 Metody získávání dat

Kvantitativní výzkum

Sběr kvantitativních dat byl realizován čtyřmi dotazníkovými metodami, které byly převedeny do elektronické podoby testové baterie. K celkovému počtu 61 otázek z použitých škál jsem přidala jednu položku souhlasu s anonymním zpracováním výsledků statistickými metodami, tři otázky zjišťující demografické údaje a dvě otázky vlastní konstrukce pro získání dalších informací, aby bylo možné naplnit stanovené cíle práce (viz H3 a H4).

Závěr dotazníku poskytoval respondentům možnost sdělit své připomínky k dotazníku nebo prostřednictvím e-mailové komunikace položit otázku k výzkumu či žádat o poskytnutí dalších informací či výsledků výzkumného šetření.

Self-Concealment Scale – SCS

Self-concealment Scale je unidimenzionální škála sebe-zatajování vyvinutá Larsonem a Chastainem roku 1990. Konstrukt sebe-zatajování je charakterizovaný aktivním utajováním osobních informací před druhými, přičemž tyto informace jsou vnímány jako negativní a nepříjemné (www.goodmedicine.org.uk). Škála prokázala velmi dobré

psychometrické vlastnosti, Cronbachova $\alpha = 0,83$. Autoři upozorňují na pozitivní korelaci s fyzickými symptomy, depresí, úzkostí a nižší tendencí sdílet informace o sobě a negativní vztah k sociální podpoře od ostatních a sebeodhalování (Cramer, Barry, 1999).

Škála obsahuje 10 položek formulovaných jako tvrzení (např. „Kdybych se podělil o všechna svá tajemství se svými přáteli, měli by mě méně rádi.“) a respondenti vyjadřují svůj souhlas/ nesouhlas na pětistupňové hodnotící škále (1-rozhodně nesouhlasím, 2-spíše nesouhlasím, 3-nevím /nemohu se rozhodnout/, 4-spíše souhlasím, 5-rozhodně souhlasím). Jako průměrné skóre zjištěné u dospělých uvádí Larson a Chastain (1990, in www.goodmedicine.org.uk) hodnotu 26, přičemž 70% respondentů skórovalo mezi hodnotami 19 a 33. Pozdější výzkumy naznačují vyšší průměrnou hodnotu, u vysokoškolských studentů byla zjištěna hodnota 28,08 ($SD^{17}=8,64$; Cramer, Barry, 1999). Původní studie Larsona a Chastaina (1990, in www.goodmedicine.org.uk) též naznačila rozdílné hodnoty mezi pohlavími, muži skórovali na škále sebe-zatajování výše oproti ženám, navazující výzkumy ale tato zjištění nepodpořily (Cramer, Barry, 1999). Tito autoři upozorňují na možnost rozdělit položky dotazníku na ty, které se týkají skrývání tajemství (1, 2, 4, 8, 9) a na ty ostatní, které se ptají na osobní zatajování. Skrývání citlivých informací jako tajemství se nemusí nezbytně týkat sebeřízení, na rozdíl od osobního zatajování. V tomto kontextu o mužích platí, že mají více tajemství, rozdíly v osobním zatajování jsou již signifikantní pouze okrajově.

Dotazník je dostupný na internetu (www.goodmedicine.org.uk). Škála byla přeložena z angličtiny ve spolupráci s vedoucí práce a zkontrolována anglistou.

Škála osamělosti UCLA LS

Škála osamělosti UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale je sebe-posuzovací škála, kterou vytvořili Russell, Pelpau a Ferguson roku 1978. Reprezentuje jednodimenzionální přístup a vychází z Weissovy teorie. Na vysokoškolských studentech byla prokázána vysoká vnitřní konzistence ($\alpha = 0,96$). Roku 1980 byla škála Russelem, Pelpauem a Cutronem přepracována tak, aby obsahovala i reverzní pozitivně formulované položky. Škálu tvoří 20 výroků z poloviny formulovaných tak, že odráží spokojenost se sociálními vztahy, a z poloviny zrcadlí nespokojenost. Vnitřní konzistence byla opět vysoká, její hodnota odpovídala koeficientu $\alpha = 0,94$ (Russell, Peplau, Cutron, 1980). Znovu přepracována byla škála Russelem (1996) pro nesrozumitelnost některých položek, to též

¹⁷ SD = směrodatná odchylka.

znamenovalo přeformulování jedné z pozitivně formulovaných položek na negativní a tedy vytvoření devíti pozitivních a jedenácti negativních tvrzení. Současně byla tvrzení převedena do podoby otázek zjišťujících četnost výskytu určitého jevu (např. „Jak často se cítíš být součástí skupiny přátel?“, „Jak často máš pocit, že jsou lidé kolem tebe, ale ne s tebou?“). Škála se tak stala vhodnou pro měření osamělosti napříč věkovými kategoriemi. Položky jsou hodnoceny na čtyřbodové Likertově stupnici vždy (4), někdy (3), zřídka (2), nikdy (1). Celkového skóre je pak dosaženo sečtením hodnot a dle výše skóre je vyvozována míra osamělosti (Russell, 1996).

Ve své práci využívám překlad UCLA Loneliness Scale (Version 3) z diplomové práce Vejrostové (2011) ověřenou zpětným překladem, Cronbachovo $\alpha = 0,87$, průměrná hodnota položky na škále je 1,95 (SD=0,45). U reverzních položek dotazníku bylo třeba obrátit číselné hodnoty, jedná se o položky 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 a 20 (Vejrostová, 2011).

Rosenbergova škála sebehodnocení - RSES

Rosenberg v roce 1965 publikoval škálu k měření celkové úrovně globálního vztahu k sobě. Původně byla sestavena pro adolescenty, její používání se však rozšířilo i na jiné vzorky populace. Rosenbergova škála byla koncipována jako jednodimenzionální. Dimenzionalita škály byla po dlouhou dobu diskutovanou otázkou, mnozí autoři uvažují o dvoudimenzionálním rozložení (např. Stolin, 1987, in Machanová, 2009), další hovoří o multidimenzionálních charakteristikách škály (Blatný, Osecká, 1994). Blatný a Osecká (1994) provedli analýzu škály v českém prostředí a za nejvhodnější variantu považují třífaktorové řešení. Poukazují na možnost detailnější interpretace a analýzu složek sebehodnocení. Jejich pohled zahrnuje dva faktory závislé na temperamentových charakteristikách, respektive emotivitě (faktor aserce pozitivního a faktor popírání negativního), třetí faktor je na temperamentu nezávislý, zakládá se na sociálním srovnáváním. Vnitřní konzistence škály byla adekvátní, koeficienty Cronbachova α uvádí Halama a Bieščad (2006), pohybovaly v rozmezí od 0,72 po 0,88, přičemž nižší hodnoty byly zjištěny v souborech s vyšším věkem respondentů a nejvyšší u studentů.

Rosenbergova škála sebehodnocení je používána i v českém prostředí. Z celkového počtu deseti položek je v české verzi polovina formulována pozitivně (1, 3, 4, 6, 8) a druhá polovina negativně (2, 5, 7, 9, 10) (např. „Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.“ a „Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný.“) (Blatný, Osecká, 1994). Míra souhlasu s tezí je oproti původní pětibodové škále Likertova typu posuzována na škále čtyřbodové:

zcela nesouhlasím – zcela souhlasím. Celkovou úroveň sebehodnocení vyjadřuje součtové skóre, které nabývá hodnot 10-40. Normální rozmezí je tvořeno hodnotami 15 až 25, hodnoty menší než 15 naznačují nízké sebehodnocení (Alevriadou, 2010). Halama a Bieščad (2006) shledali na populaci slovenských dospívajících průměrnou hodnotou škály 29,93 (SD=4,74).

Plné znění Rosebnergovy škály sebehodnocení publikovali Blatný a Osecká (1994) v Československé psychologii.

Tromsøva škála sociální inteligence – TSIS

Tromsøvu škálu sociální inteligence publikovali norští autoři Silvera, Martinussen a Dahl roku 2001. Autoři si byli vědomi problematického vymezení pojmu sociální inteligence i faktu, že sociální inteligence může být pojímána jako psychometrický nebo osobnostní konstrukt. Při sestavování škály vycházeli z definic sociální inteligence od více odborníků, na základě toho sestavili jednotlivé položky dotazníku, které podrobili faktorové analýze tak, aby získali jednotlivé subškály. Celkem tvoří škálu 21 položek a je rozdělena na tři subškály, každá subškála obsahuje 7 položek dotazníku. Jedna subškála se týká zpracování sociálních informací (social information processing = SP, např. otázka „Dokáži předvídat chování jiných lidí.“), druhou tvoří škála sociálních způsobilostí (social skills = SS, např. „Pravidelně mívám problémy při nacházení vhodných konverzačních témat.“) a třetí je škála sociální vnímavosti (social awareness = SA, např. „Lidé mě často překvapí věcmi, které dělají.“). Jedná se o sebe-posuzovací škálu, kterou tvoří 7 bodová Likertova hodnotící škála (1-vystihuje mě to velmi málo až 7-vystihuje mě to velmi dobře). Cronbachova α pro jednotlivé subškály je uváděna následovně: SP = 0,79; SS = 0,85; SA = 0,72. Výhodou škály je její jednoduchost v administraci i hodnocení (Silvera et al., 2001).

Metoda byla ověřována na slovenských studentech a též naznačila dobré psychometrické vlastnosti, další ověřování nadále probíhá. Testování na Slovensku prokázalo hodnoty Cronbachova α pro jednotlivé subškály takto: SP= 0,82, SS= 0,74, SA= 0,74, celková hodnota pro škálu TSIS byla 0,84. Průměrná hodnota na položku škály TSIS je rovna 4,72 (SD=0,72), průměry položek jednotlivých subškál SP je 4,81 (SD=0,87), SS je 4,79 (SD=1,15) a pro SA je 4,60 (SD=0,72). Výsledky získané na Slovensku jsou srovnatelné s daty dosaženými na norské populaci. Na Slovensku byly zjištěny rozdíly mezi pohlavími, ve všech ukazatelích sociální inteligence se objevily vyšší skóre u žen, oproti

mužům. Takové statisticky významné rozdíly mezi pohlavími se však v Norsku neprokázaly (Baumgartner, Vasil'ová, 2005).

Na internetu je volně přístupný dotazník ve slovenské verzi od Baumgartnera a Vasil'ové (2005). Pro naše účely byl přeložen ze slovenštiny do češtiny ve spolupráci s rodilým mluvčím žijícím v ČR. K vyhodnocení dotazníku bylo třeba u negativně formulovaných tvrzení dotazníku (reverzních položek) převrátit číselné hodnoty. V dotazníku se jedná o položky 2, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 21 (Silvera et al., 2001).

Kvalitativní výzkum

Metoda moderovaného rozhovoru (interview)

„Termínem interview označujeme takový rozhovor, který je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie“ (Miovský, 2006, 156). Pro tvorbu dat kvalitativního charakteru byl využit polostrukturovaný rozhovor. Rozhovor je *„zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces zpracování dat“* (Ferjenčík 2000, 93). Zprostředkovanost je daná jednak specifickými záměry respondenta (poskytování zkreslených nebo neúplných informací z různých důvodů) a jazykovou obratností jedinců i strukturou a povahou jazyka. V polostrukturovaném interview¹⁸ má tazatel předem připravený seznam otázek, ale způsob a forma zůstává víceméně volná. Proces získávání informací by měl mít určitou strukturu. V úvodní etapě se má respondent dozvědět, jaký je cíl a smysl rozhovoru a co bude jeho obsahem. Zároveň je pro poskytování mnohdy osobních a důvěrných informací třeba navodit optimální emocionální klima. Počáteční otázky by se měly týkat spíše neutrálních témat, být otevřené a plnit funkci adaptace, jedná se o tzv. zahřívací otázky. Následují otázky na jádrové informace. Závěr interview by měl mít charakter odměny pro respondenta, jedná se o ocenění spolupráce, případně sumarizování hlavních bodů a témat (Ferjenčík, 2000). Při polostrukturovaném interview postupuje tazatel dle závazného schématu, které specifikuje okruhy otázek k rozhovoru. Pořadí otázek není striktně dané a uzpůsobuje se potřebám konkrétního rozhovoru s cílem maximální výtěžnosti interview. Stejně tak je ponechán prostor pro doplňující otázky a témata, která se jeví jako smysluplná a mohou pomoci lépe uchopit diskutovanou problematiku. K interview neodmyslitelně patří i metoda pozorování, která je v rozhovoru vždy zahrnuta. Pozorován je nejen dotazovaný, ale děje se zároveň i vlastní sebereflexe výzkumníka (Miovský, 2006).

¹⁸ Ve stejném významu bude používán termín rozhovor.

Při tvorbě otázek k rozhovoru jsem vycházela ze stanovených výzkumných otázek. Celkem jsem k udržení hlavní linie rozhovoru stanovila 20 otázek rozdělených do třech základních okruhů, (a) charakteristika tajemství, (b) dopady skrývání tajemství a jeho svěřování, souvislost tajemství s každodenním životem a (c) otázka důvěřování ve svěřování tajemství a jaké to je být důvěrníkem. Seznam otázek je součástí přílohy (Příloha č. 6). V závěru byl respondentům nabídnut dodatečný kontakt.

4.3 Organizace a průběh výzkumu

Kvantitativní výzkum proběhl na školách v rámci vyučování v období prosinec 2013 - leden 2014. Samotnému sběru dat předcházela komunikace s řediteli nebo zástupci ředitele školy. Do výzkumu byly zahrnuty celkem tři školy, jednalo se o dvě základní školy a jedno gymnázium v ČR. Vedení škol bylo nejprve osloveno prostřednictvím elektronické komunikace s žádostí o spolupráci při výzkumu. Průvodní dopis je součástí přílohy (Příloha č. 3). Následně proběhlo ve dvou případech osobní setkání, v jednom případě telefonický kontakt za účelem sdělení bližších podrobností o výzkumu a dojednání způsobu realizace výzkumu. Zároveň poskytly školy ústní souhlas s výzkumem a byly předány informované souhlasy pro zákonné zástupce dospívajících (Příloha č. 4). Další kroky se odvíjely od preferencí jednotlivých škol.

Pro sběr dat byly dotazníky implementovány do elektronické podoby na internetovém rozhraní SurveyGizmo. Cesta získávání dat přes internet byla zvolena z důvodu předpokládané větší atraktivity pro dospívající a tím i motivace účastníků k výzkumu. Dotazník byl přístupný pouze po dobu průběhu výzkumu, poté byl vymazán. Přístup k dotazníku byl podmíněn vstupním heslem, které znali pouze žáci, kteří dotazník vyplňovali, a jejich vyučující, kteří na průběh dohlíželi. Každý jedinec měl až do odeslání dat přístup pouze ke svému dotazníku, po odeslání již nedohledal ani své odpovědi. K výhodám počítačové administrace patří především finanční a časová ekonomičnost, menší náročnost na provedení a vyhodnocení, upozornění v případě opomenutí nějaké položky. Spolu s faktem, že oslovení vyučující nebo zástupci vedení školy upřednostnili administraci dotazníků bez účasti výzkumníka, bylo zamezeno případnému zkreslení očekáváním výzkumníka. Žákům byl poskytnut pocit větší anonymity a bezpečnějšího prostředí při zadávání vyučujícím, kterého znají. Někteří žáci byli osloveni při osobním setkání vstupem výzkumníka do třídy, všichni žáci pak byli o spolupráci požádáni průvodním dopisem v rámci dotazníku. Zároveň byli poučeni o anonymitě a důvěrnosti dotazování a tuto

informaci ztvrdili souhlasem v rámci dotazníku. Vyučujícím, přítomným při administraci, bylo poskytnuto zaškolení formou elektronické komunikace s možností doptat se při nejasnostech. Během vyplňování dotazníků tak byli pedagogové žákům k dispozici v případě potřeby. Pro účely výzkumu byl zřízen zvláštní e-mail, na který se mohli kdykoliv obrátit zákonní zástupci s dotazy ohledně výzkumu i respondenti s žádostí o zaslání výsledků. Administrace dotazníku zabrala přibližně 30 minut.

Pro kvalitativní výzkum byli respondenti již při oslovování obeznámeni s účelem výzkumu a podmínkami účasti v něm. Důraz jsem kladla především na porozumění cílům studie, zaručení anonymity a navození důvěry. Respondenty byli dospívající, kteří mě aspoň zběžně znají. Čas a místo setkání se řídilo možnostmi, které se nabízely. Rozhovory probíhaly v restauračních zařízeních nebo kavárnách.

Při setkání za účelem rozhovoru předcházel samotnému interview vždy krátký rozhovor, do kterého jsem zahrнула připomenutí cíle a nastínění obsahu rozhovoru. Respondenty jsem upozornila na možnost kdykoliv si účast ve výzkumu rozmyslet a ukončit spolupráci. Požádala jsem je o otevřenost a upřímnost v zájmu kvality šetření, ale zdůraznila jsem, že záleží na nich, kolik informací jsou ochotní sdělit. Též byl zopakován důvod nahrávání rozhovoru na diktafon, který fixoval data do doby jejich přepisu do elektronické podoby. Způsob zaznamenávání zachycuje autenticky rozhovor včetně všech kvalit mluveného slova. Dovoluje také vynechat zaznamenávání obsahu rozhovoru a zápis pouze stručných poznámek pro vlastní potřeby (Miovský, 2006). K tomu účelu jsem měla připravený záznamový arch (Příloha č. 7). Elektronické nahrávání je tak velkou oporou výzkumníkovi v tom, že umožňuje soustředit pozornost na aktuální dění a tím i citlivěji reagovat na průběh rozhovoru a povšimnout si informace, která by byla vzhledem k cílům výzkumu zajímavá, ale při striktním držení se struktury rozhovoru a nenaladění se na respondenta by byla opomenuta. V závěru byla respondentům nabídnuta možnost vybrat si jméno, které bude užíváno v přepise rozhovoru s nimi. Jako poděkování jim byla zaplácena útrata v restauračním zařízení nebo kavárně. Délka rozhovorů se pohybovala mezi cca 8-15 minutami.

4.4 Etické aspekty výzkumu

Účast všech respondentů ve výzkumu byla dobrovolná a anonymní. Školy, na kterých proběhlo výzkumné šetření, poskytly ústní souhlas se sběrem dat, zákonní zástupci

žáků souhlasili s účastí dospívajících podpisem papírového souhlasu a zúčastnění žáci ztvrdili souhlas se statistickým zpracováním dat při vyplňování dotazníku v elektronické podobě. Při polostrukturovaných interview poskytovali samotní dospívající ústní souhlas, jejich zákonní zástupci potvrdili souhlas písemně. V kvalitativním výzkumu bylo možné od účasti ve výzkumu kdykoliv odstoupit, což jsem dospívajícím připomněla v úvodu interview. Zároveň jsem jim nabídla možnost dodatečného kontaktu v případě potřeby. Žáci škol, kteří vyplňovali dotazník, měli možnost kontaktovat mě prostřednictvím e-mailu, stejně tak všichni zákonní zástupci účastníků výzkumu.

Přístup k dotazníku byl zabezpečen heslem, po ukončení sběru dat byl dotazník z internetu stažen. Záznamy na diktafonu byly smazány po transkripci dat do podoby elektronického dokumentu. Aby byla zajištěna ochrana soukromí a osobních údajů respondentů kvalitativního šetření, byl nabídnut výběr jména, kterým bude jejich vlastní jméno při přepise nahrazeno. Při ukončení spolupráce s každým respondentem mu bylo poděkováno za účast ve výzkumu a byla jim nabídnuta možnost kontaktovat výzkumníka v případě zájmu o výsledky výzkumu. Respondentům poskytujícím interview byla zaplácena útrata v kavárně či restauračním zařízení.

4.5 Metody zpracování a analýzy dat

Kvantitativní data byla převedena do elektronické podoby prostřednictvím aplikace Microsoft Office Excel 2013. Pomocí statistického programu Statistika 12 byla získaná data vyhodnocena. Program pochází od firmy StatSoft. K rozhodnutí o použití parametrické či neparametrické metody bylo třeba nejprve ověřit normalitu rozložení dat. Za tímto účelem jsem využila Kolmogorovů-Smirnovův test. Na základě výsledků testu normality jsem ve všech případech volila parametrickou metodu. Pro posouzení míry závislosti mezi jednotlivými proměnnými jsem pracovala s testem korelace, konkrétně Pearsonovým korelačním koeficientem, který předpokládá normalitu rozložení a metrické hodnoty obou proměnných. Pearsonův korelační koeficient je označován písmenem r , je využíván pro zjišťování míry těsnosti vzájemného vztahu naměřených dvou hodnot proměnných. Zjištěné hodnoty nabývají rozsahu od -1 po $+1$. S přiblížením hodnotě 1 je vztah mezi proměnnými těsnější, $+1$ znamená pozitivní korelaci, -1 pak negativní vztah, hodnoty blízké nule značí, že stanovené proměnné spolu nesouvisí (Reiterová, 2009). Další hypotézy se týkaly ověření, zda srovnávané výběry pochází ze stejné populace, nebo se jedná o dva rozdílné základní soubory. Nejprve byla ověřena rovnost rozptylů obou výběrových souborů. Parametrickým

testem pro dva nezávislé soubory je pak Studentův t-test (Reiterová, 2008). Ke stanovení závěrů jedné z hypotéz bylo třeba porovnat rozdíl mezi dvěma korelačními koeficienty.

Pro vyhodnocování byla vyloučena data čtyř respondentů, jejichž odpovědi v dotazníku nepřesahovaly 50% celkového množství otázek. Data neúplně vyplněných dotazníků s nadpoloviční většinou odpovědí a převážně vyplněnými otázkami daného okruhu byla v nezodpovězených otázkách doplněna střední hodnotou na škále odpovědi z důvodů zachování dat.

Kvalitativní data, získaná v interview, je třeba zpracovat a připravit pro analýzu. Miovský (2006, 195) využívá termínu „data management“ pro označení „*způsobu zacházení s kvalitativními daty, tj. dílčí úkony a procedury propojující fázi získávání dat a fázi analýzy dat*“. Tento proces zahrnuje fixaci dat a navazující technické úkony a procedury úpravy, např. redukce, třídění, popisování, systematizace apod., poslední fáze přípravy dat je označována jako systematizace kvalitativních dat a rozumí se jí dokončení procesu úprav do podoby, v jaké může být zahájena kvalitativní analýza (tamtéž).

S každým interview byla tedy nejprve provedena doslovná transkripce. Následně byla realizována kontrola opakovaným poslechem. Nezbytným krokem byla redukce prvního řádu, která umožňuje transformaci úplné transkripce do plynulejší podoby tak, aby se usnadnila následná práce s textem. Redukce prvního řádu je zvláště vhodná tehdy, soustředí-li se analýza především na obsah a není pracováno s dílčími projevy mluveného slova (např. pauzy, různé zvuky). Vynechávají jsou ty části vět, které neposkytují žádnou identifikovatelnou explicitně vyjádřenou informaci, vypouští se především slovní vata (Mioviský, 2006). Poté jsou již přepisy kódovány a převáděny do segmentů, se kterými je možné dále pracovat. „*Kód je symbol přiřazený k úseku dat tak, že ho klasifikuje nebo kategorizuje. Kódy mají mít relevanci k výzkumným otázkám, konceptům a tématům*“ (Hendl, 2005, 228).

Pro analýzu kvalitativních dat byla zvolena kombinace několika postupů. Jak uvádí Mioviský (2006) základem pro kvalitní interpretaci je deskriptivní přístup, který lze již považovat za proces analýzy dat. Využita byla dále metoda vytváření trsů, která slouží k seskupení a konceptualizaci určitých výroků do skupin na základě jistých opakujících se podobností mezi identifikovanými jednotkami. Při analýze bylo pracováno též metodou zachycení vzorců, při níž se vyhledávají určité vzorce (témata), a ty se zaznamenávají, jde o zachycení obecnějších principů, vzorců a struktur. Často opakované významné jevy byly zachyceny metodou prostého výčtu. K upozornění na rozdíly mezi identifikovanými kategoriemi byla využita metoda kontrastů a srovnávání (Mioviský, 2006).

5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉ POPULACE

A VÝBĚR VZORKU

Základním souborem výzkumu jsou pubescenti ve věku 11-15 let, což je věk odpovídající přibližně 6.-9. třídě základních škol a paralelních ročníků víceletých gymnázií v ČR. Dle údajů Statistické ročenky MŠMT 2012/2013 se jednalo o 319 844 žáků druhého stupně ZŠ (Statistické ročenky školství a výkonové ukazatele). Výzkumný vzorek pro účely šetření byl stanoven na žáky 6.-9. tříd. Respondenti byli ke kvantitativnímu výzkumu vybráni skupinovým výběrem vhodných tříd na školách, které jsem získala výběrem příležitostným. Ferjenčík (2000) upozorňuje, že příležitostný výběr nezaručuje reprezentativnost vzorku, vypovídající hodnota závěrů tak klesá a závěry nelze zobecnit.

Dotazník vyplnili všichni žáci, kteří byli přítomni v den sběru dat a jejichž zákonní zástupci potvrdili souhlas s provedením výzkumu. Konečný výběrový soubor je tvořen celkem 142 žáky ve věkovém rozmezí 11-15 s průměrem 13,3 let (SD=1,1, medián 13). Vymazáni byli čtyři jedinci, kteří nezodpověděli aspoň polovinu položek dotazníku. Celkem dotazník vyplnilo 67 chlapců a 75 dívek, 100 žáků základní školy a 42 gymnazistů.

Základní charakteristiky zkoumaného souboru jsou uvedeny v tab. 2.

Třída	Žáci základní školy			Žáci gymnázia			Celkový počet probandů
	celkem	dívky	chlapci	celkem	dívky	chlapci	
11 let	0	0	0	8	6	2	8
12 let	10	2	8	15	10	5	25
13 let	46	27	19	0	0	0	46
14 let	38	15	23	9	7	2	47
15 let	6	2	4	10	6	4	16
Celkem	100	46	54	42	29	13	142

Tab. 2: Rozložení výzkumného vzorku kvantitativního výzkumu

Sběr dat probíhal na dvou základních školách a jednom gymnáziu v ČR. Z hlediska sociodemografickým charakteristik jsou ve výzkumném vzorku zahrnuti žáci víceletého gymnázia okresního města, základní školy, nacházející se ve městě s přibližně 5 700 obyvateli a žáci školy s necelými 2 200 obyvateli v obci. Do všech tří škol dojíždějí žáci z okolních měst a vesnic. Přestože poměr žáků základních škol a gymnázií neodráží zcela populační rozložení, nižší podíl gymnazistů je i ve vzorku zachován. Ve výzkumu se nakonec neobjevil žádný respondent základní školy ve věku 11 let a žádný žák gymnázia ve

věku 13 let, věkový průměr se pohybuje přibližně uprostřed věkového rozmezí období pubescence.

Kvalitativní data poskytli jedinci z řad oslovených dobrovolníků, kteří byli k dispozici, jedná se tedy příležitostný výběr. Výzkumný soubor tvořilo 8 dívek a 4 chlapci ve věku 11-13 let (medián 12). Pro zachování jejich anonymity jsou jména respondentů smyšlená.

Jméno	Věk	Jméno	Věk
Lucka	12 let	Hanuš	12 let
Terka	13 let	Mikuláš	12 let
Miley	13 let	Fanda	11 let
Kristýna	12 let	Honza	12 let
Laura	13 let		
Nikita	12 let		
Lucie	13 let		
Denisa	12 let		

Tab. 3: Seznam respondentů kvalitativního výzkumu

6 VÝSLEDKY

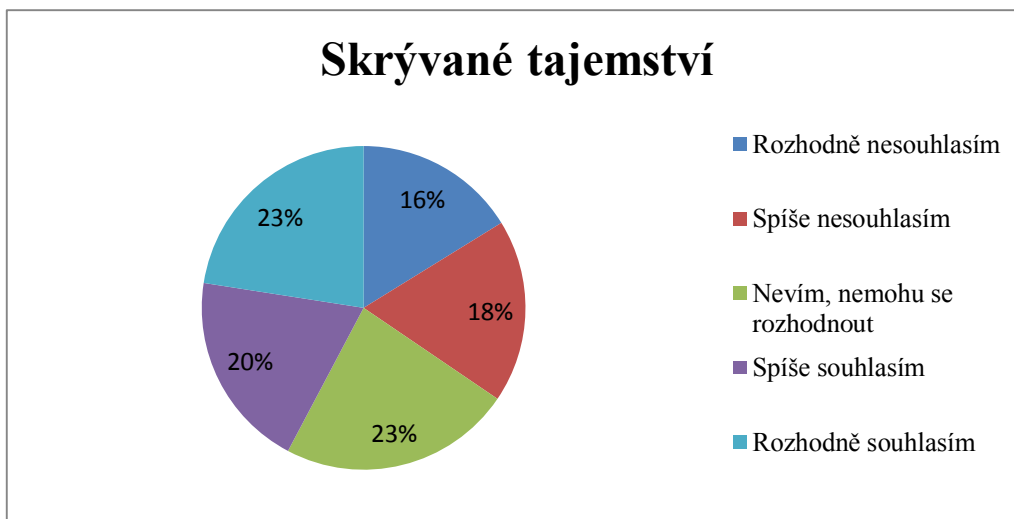
Tato kapitola prezentuje data zjištěná dotazníkem se škálami sebe-zatajování, sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligence. Data byla vyhodnocena statistickým programem, na základě výsledků budou zde zjištění interpretována deskriptivní statistikou a skrze stanovené hypotézy. Konstrukce hypotéz vycházela ze zahraničních zjištění a opírá se o teoretickou část této práce. Všechny měřené proměnné jsou kontinuální a mohou teoreticky nabývat všech hodnot na škále, která je svou povahou intervalová a tvoří ji vždy škála Likertova typu s odlišným počtem bodů na stupnici. Některé položky dotazníku budou v odůvodněných případech prezentovány samostatně a budou zobrazeny koláčovými, nebo sloupcovými diagramy. Úvahám nad možnými souvislostmi výsledných údajů se budu věnovat v Diskuzi.

6.1 Kvantitativní výzkum

Nejprve se zaměřím na prezentaci některých dat bez použití statistických nástrojů. Jedná se o vyhodnocení otázek týkajících se přímo fenoménu tajemství, jeho existence a formy u dospívajících. Následně v krátkosti srovnám získané výsledky jednotlivých škál s daty z výzkumů, které poskytly výše uvedené měřicí nástroje. Jádrem této kapitoly bude vyhodnocení stanovených hypotéz.

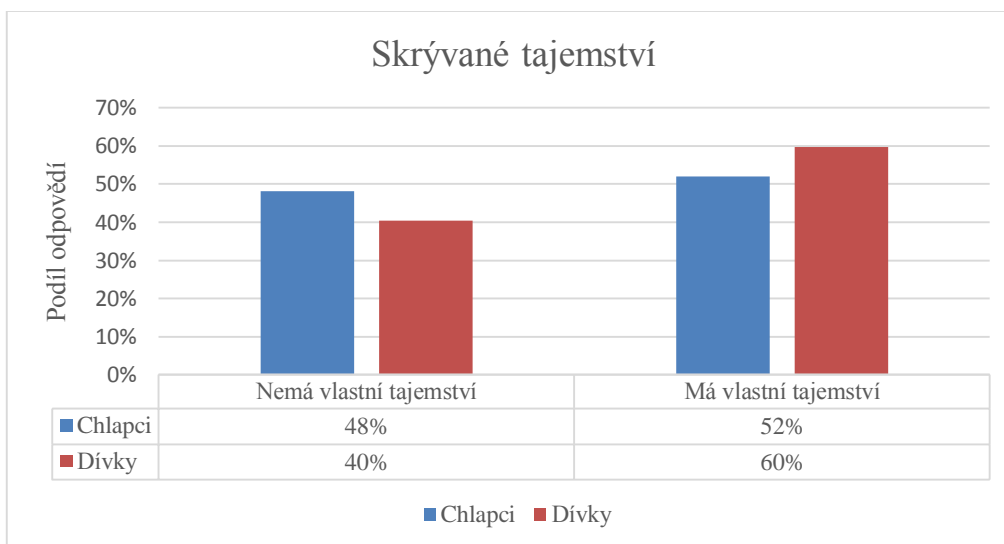
Deskriptivní statistika

Jednou z klíčových otázek dotazníku byla položka zjišťující momentální skrývání nějakého tajemství („Mám důležité tajemství, které jsem nikomu neřekl.“). Rozložení odpovědí 142 respondentů na pětibodové škále je téměř rovnoměrné. S danou větou však přesto nesouhlasí nejméně respondentů (16%). Nejvíce se jich naopak, kromě nerozhodnosti, přiklání ke skrývání nějaké informace před svým okolím (23%). Z povahy hodnotící škály nelze jednoznačně uzavřít, že více než polovina respondentů má nějaké tajemství, které nesdílí ani s nejbližším člověkem. Graf však naznačuje, že vlastní tajemství skrývá většina populace dospívajících.



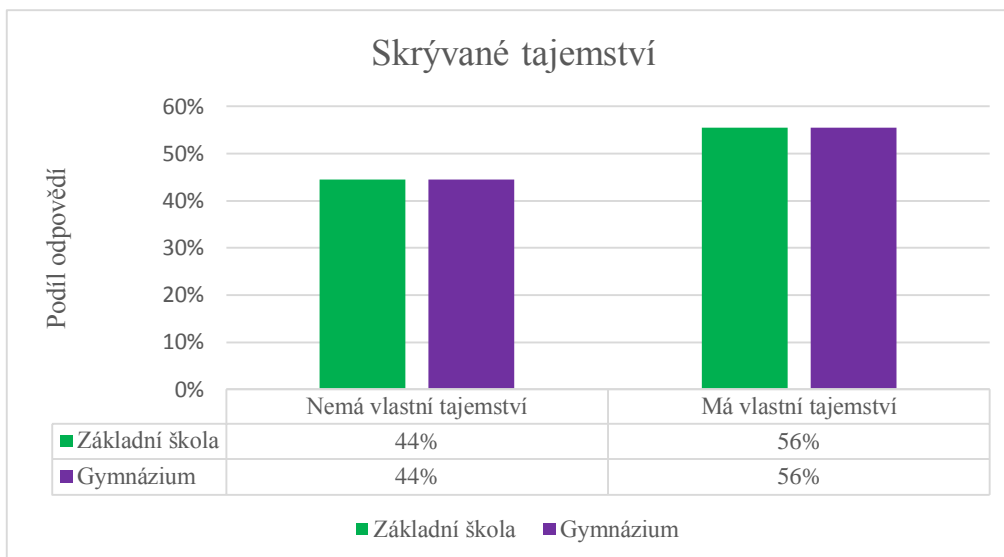
Graf 1: Skrývané tajemství, o kterém nikdo jiný neví

Sdružíme-li odpovědi na danou otázku bez ohledu na míru souhlasu a nesouhlasu s položkou a vypustíme nerozhodné jedince, u zbylých 109 respondentů můžeme porovnat rozdíly mezi pohlavími. K jedné nebo druhé variantě se přiklonilo celkem 52 chlapců (z 67) a 57 dívek (ze 75). Vlastní tajemství převažuje u obou pohlaví, mezi dívkami je však rozdíl od nevlastnění tajemství významnější (činí 20%). Naproti tomu u chlapců jsou rozdíly minimální.



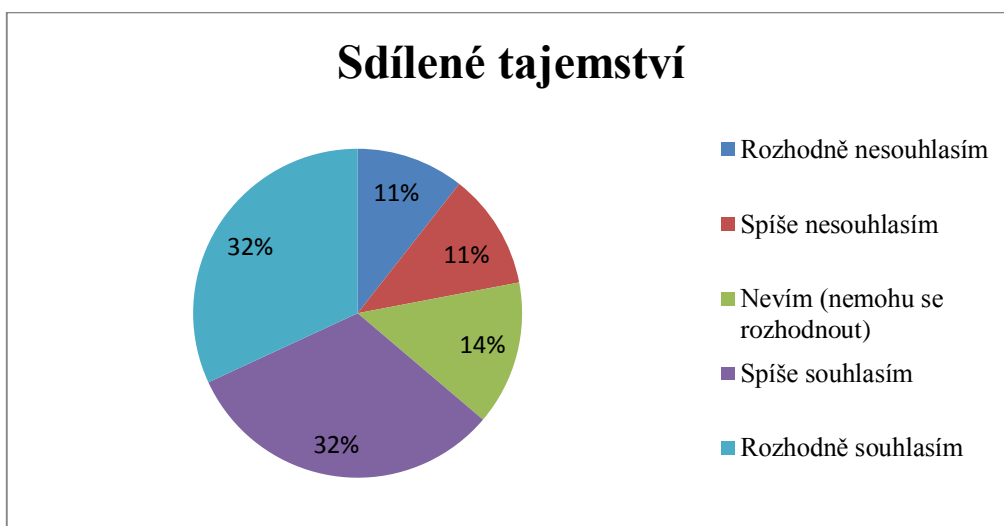
Graf 2: Skrývání tajemství – srovnání dle pohlaví

Ze srovnání rozdílů mezi základní školou a gymnáziem vyplývá, že mezi žáky obou typů škol panuje naprostá shoda ve skrývání nějaké informace pouze pro sebe samého. K jednomu z krajních pólů se přiklonilo 81 (ze 100) žáků základní školy a 27 (ze 42) gymnaziálních studentů.



Graf 3: Skrývání tajemství – srovnání dle typu školy

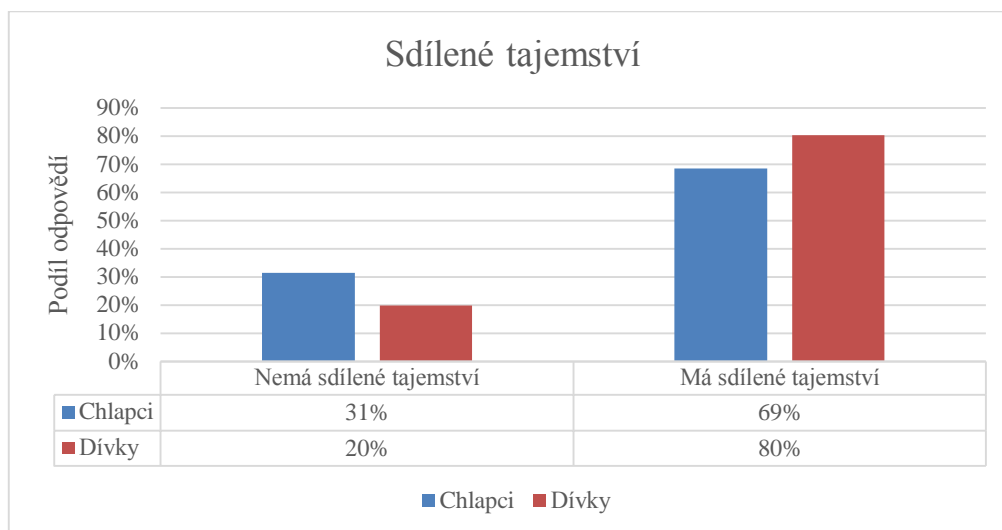
Na rozdíl od tajemství skrývaných jen pro sebe samého, mě zajímal též podíl respondentů, kteří ačkoliv mají před některými lidmi tajemství, existuje vždy někdo, s kým tajemství sdíleli („Mám tajemství, o kterém jsem hovořil /a aspoň s jedním člověkem. Existují však další lidé, kteří nechci, aby o tom tajemství věděli.“). Takových dospívajících je v mém výzkumu více než polovina z celku 141 respondentů (32% rozhodně souhlasí, 32% spíše souhlasí), přičemž další volili nerozhodnou odpověď. Získané výsledky ilustruje následující graf.



Graf 4: Sdílené tajemství

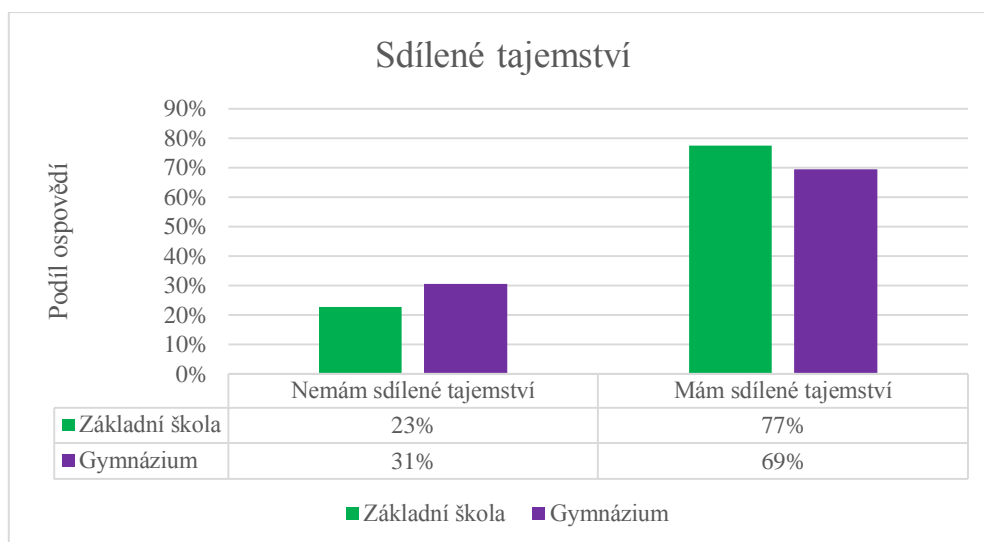
Graf srovnání sdílených tajemství z hlediska pohlaví zobrazuje převahu sdílených tajemství u chlapců i dívek, u dívek je však rozdíl ještě markantnější (20% nemá sdílené

tajemství, 80% jej má). Postup byl shodný jako při analýze dat pouze vlastního tajemství. Prezentované hodnoty jsou získané celkem od 120 respondentů, 54 chlapců a 66 dívek.



Graf 5: Sdílené tajemství – srovnání dle pohlaví

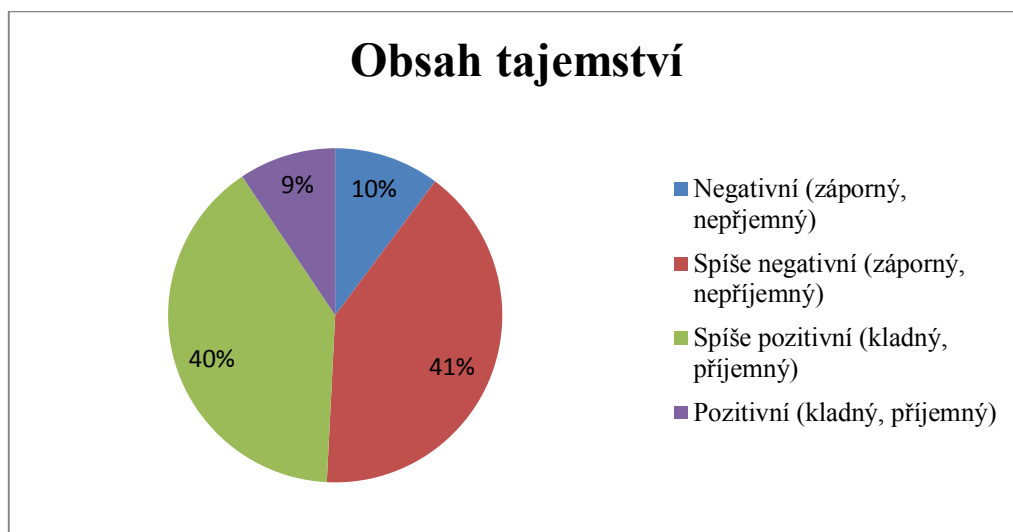
Porovnání hodnot v závislosti na typu školy nasvědčuje většímu podílu sdílených tajemství u žáků základní školy (77% má sdílené tajemství, 23% nemá), oproti gymnazistům. Přestože i u gymnazistů shledáváme převahu sdílených tajemství (69%), rozdíl od neexistence sdílených tajemství není tak výrazný jako u žáků ZŠ.



Graf 6: Sdílené tajemství – srovnání dle typu školy

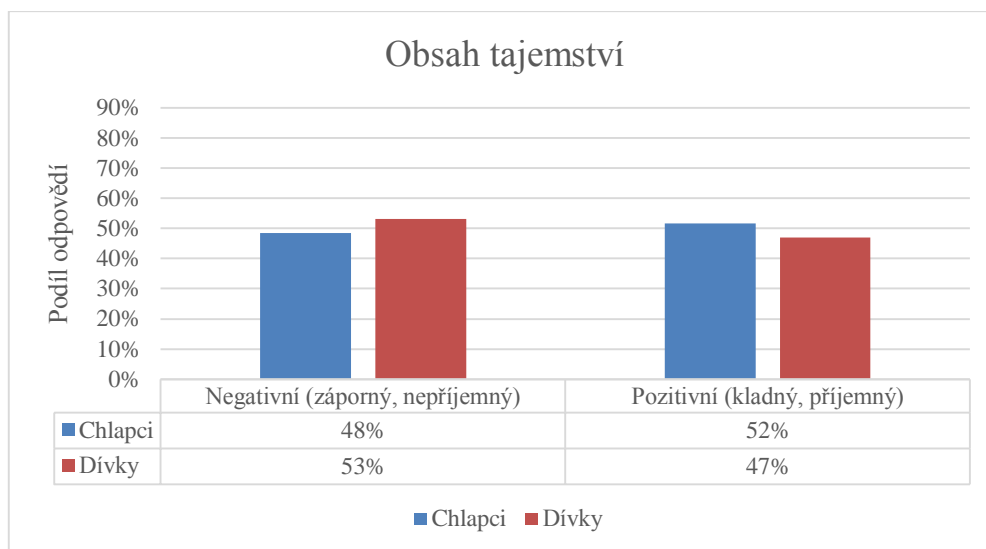
Z celkového výzkumného vzorku se 128 jedinců vyjádřilo k obsahu jejich osobního tajemství, které nikdo neví („Obsah tajemství, které mám, je: [odpovídej, jen pokud máš tajemství, o kterém nikdo neví, nebo takové, o kterém nechceš, aby někdo věděl]“.). Posuzovali jej na čtyřbodové škále (negativní až pozitivní). Jak ukazuje následující graf,

získané výsledky jsou téměř zrcadlově rozloženy, nelze tedy činit žádný závěr ohledně převažující polaritu obsahu tajemství u dospívajících.



Graf 6: Obsah tajemství

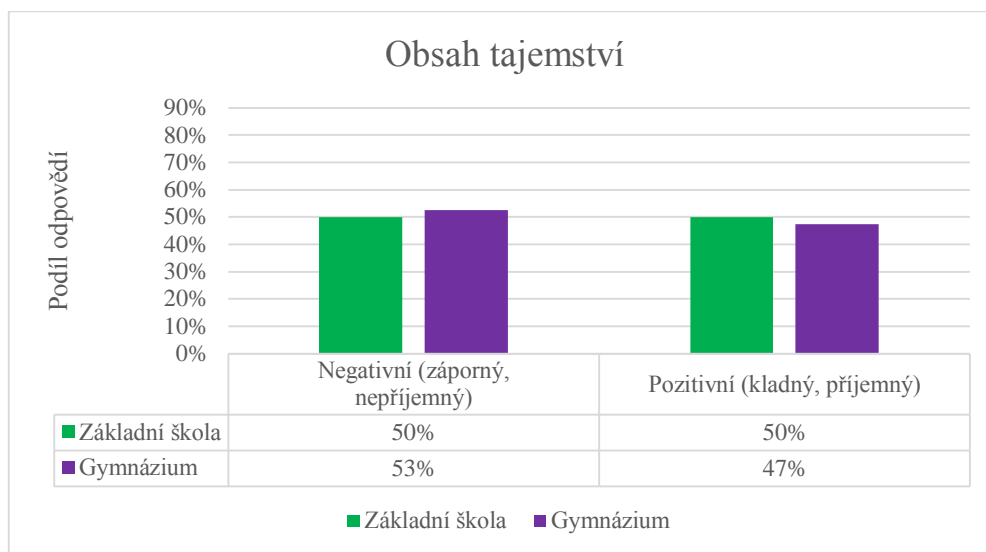
Pro srovnání výzkumného vzorku z hlediska pohlaví a typu školy byla data sloučena do dvou kategorií bez zohlednění míry polaritu tajemství. Hodnoty vycházejí z odpovědí 62 chlapců a 66 dívek. Porovnání pohlaví ukazuje hodnoty velmi vyrovnané u chlapců i u dívek. V obou případech je rozdíl 6%, což je rozdíl v podstatě zanedbatelný, u chlapců je ve prospěch pozitivních tajemství, u dívek mají navrch negativní tajemství.



Graf 7: Obsah tajemství – srovnání dle pohlaví

Stejně tak se neukazují rozdíly u dospívajících ani při srovnání dle typu školy. Vzorek je tvořen 90 žáky ZŠ a 38 gymnazisty. Hodnoty jsou u žáků základní školy

vyrovnané zcela, poměr negativních a pozitivních tajemství u žáků gymnázia se liší velmi minimálně (53% negativní a 47% pozitivní obsah).



Graf 8: Obsah tajemství – srovnání dle typu školy

Pro srovnání dosažených výsledků na škálách se zahraničními výzkumy byly vypočítány průměrné hodnoty jednotlivých škál. SCS škála má průměrnou hodnotu 29,73 (SD=7,77), na škále RSES je průměr roven 26,94 (SD=4,96), průměrná hodnota položky na škále UCLA LS odpovídá 2,17 (SD=0,44). TSIS má průměr položky na 4,35 (SD=0,39), subškála SP 4,49 (SD=0,25), SS 4,05 (SD=0,40), SA 4,50 (SD=0,37).

K platnosti hypotéz

První hypotéza byla orientována na zjišťování prokazatelných vztahů a souvislostí mezi škálou sebe-zatajování se sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí u celkového výzkumného souboru, tedy chlapů i dívek gymnázia i základních škol. Zároveň mě zajímaly korelace jednotlivých škál vztažených k sebe-zatajování mezi sebou. Kolmogorov-Smirnovým testem, „testem dobré shody“, který stanovuje normalitu rozložení (Hendl, 2004), bylo nejprve ověřeno normální rozložení dat ve výzkumném souboru. Na základě prokázané normality bylo pracováno s Pearsonovým korelačním koeficientem, který umožňuje zjistit, zda rozdíly v naměřených hodnotách dvou proměnných jsou ve vzájemném vztahu (Reiterová, 2009). Hladina významnosti byla zvolena na $\alpha=0,05$. Hodnoty korelace jsou interpretovány dle De Vaus (2002, in Testování hypotéz a měření asociace mezi

proměnnými, 24. ledna 2014)¹⁹. Z provedených výpočtů vyplývají korelace mezi jednotlivými škálami v rozmezí střední až velmi silné souvislosti, tedy v rozpětí 0,30-0,69. Následující tabulka prezentuje korelace škály sebe-zatajování se škálami sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligence.

Pro zjištění rozdílů mezi pohlavími bylo nejprve ověřeno normální rozložení dat.

Proměnná	Pearsonovy korelace (jednotlivé škály pro celý výběrový soubor)			
	Označené korelace jsou významné na hladině $p < 0,05$			
	Sebe-zatajování - SCS			
	N	sv	r	p
Sebehodnocení - RSES	140	138	0,33	$p = 0,004$
Osamělost - UCLA	142	140	0,47	$p < 0,001$
Sociální inteligence - TSIS	142	140	-0,39	$p < 0,001$

Tab. 4: Pearsonovy korelace škál SCS s RSES, UCLA LS, TSIS

Hypotézu **H1_A přijímáme**. Byla prokázána statisticky významná **střední až podstatná negativní souvislost** mezi **sebe-zatajováním a sebehodnocením**, $r(138) = -0,45$; $p < 0,05$.

Hypotézu **H1_B přijímáme** na základě prokázání **střední až podstatné pozitivní souvislosti** mezi **sebe-zatajováním a vnímanou osamělostí** jedince, $r(140) = 0,47$; $p < 0,05$.

Hypotézu **H1_C přijímáme**, prokazuje se **střední až podstatná negativní souvislost** mezi **sebe-zatajováním a sociální inteligencí**, $r(140) = -0,39$; $p < 0,05$.

Na základě uvedených hodnot konstatujeme střední až podstatnou souvislost sebe-zatajování se sebehodnocením ve směru negativní korelace, získané hodnoty tak naznačují spojení tendence k sebe-zatajování s nižším sebehodnocením. Stejně tak existuje pozitivní souvislost s osamělostí, jedinci, kteří se cítí více osamělí, tedy prokazují výraznější tendence k sebe-zatajování. Negativní vztah, též střední až podstatné úrovně, naopak shledáváme

¹⁹

Hodnota průměru v absolutní hodnotě	interpretace souvislosti
0,01 – 0,09	triviální, žádná
0,10 – 0,29	nízká až střední
0,30 – 0,49	střední až podstatná
0,50 - 0,69	podstatná až velmi silná
0,70 - 0,89	velmi silná
0,90 – 0,99	téměř perfektní

v souvislosti se sociální inteligencí. Nižší sociální inteligence nasvědčuje častěji se vyskytujícímu rysu sebe-zatajování u dospívajících. Vyplyvající rizika z těchto zjištění, které potvrzují i zahraniční studie, budou diskutovány.

Součástí první hypotézy bylo zjištění vzájemných vztahů mezi sebehodnocením, vnímanou osamělostí a sociální inteligencí. Hladina významnosti byla zvolena $\alpha=0,05$. Následující tabulka prezentuje korelace jednotlivých škál mezi sebou.

Proměnné	Pearsonovy korelace (jednotlivé škály pro celý výběrový soubor) Označené korelace jsou významné na hladině $p < 0,05$ N=140 (Celé případy vynechány u ChD)			
	Sebehodnocení	Osamělost	Sociální inteligence	p
Sebehodnocení - RSES	1,00	-0,46	0,50	$p < 0,001$
Osamělost – UCLA LS	-0,46	1,00	-0,57	$p < 0,001$
Sociální inteligence -TSIS	0,50	-0,57	1,00	$p < 0,001$

Tab. 5: Vzájemné korelace škál mezi sebou

Hypotézu **H1_D přijímáme**. Byla prokázána statisticky významná **střední až podstatná negativní souvislost** mezi **sebehodnocením a osamělostí**, $r(138) = -0,46$; $p < 0,05$).

Hypotézu **H1_E přijímáme**. Prokazuje se statisticky významná **podstatná až velmi silná negativní souvislost** mezi **osamělostí a sociální inteligencí**, $r(138) = -0,57$; $p < 0,05$.

Hypotézu **H1_F přijímáme**. Byla též prokázána statisticky významná **podstatná až velmi silná pozitivní souvislost** mezi **sociální inteligencí a sebehodnocením**, $r(138) = 0,50$; $p < 0,05$.

Uvedené hodnoty prokazují negativní vztah mezi sebehodnocením a osamělostí, z čehož vyplývá, že jedinci, kteří se cítí osamělejší, vnímají současně sami sebe jako méně hodnotné. Až silná souvislost je prokázána též ve vztahu osamělosti k sociální inteligenci, dospívající respondenti, kteří se více považují za osamělé, hodnotí svou sociální inteligenci na nižší úrovni, než jedinci s nižšími prožitky osamělosti. O silné vazbě vypovídají také získaná data mezi sociální inteligencí a sebehodnocením, v tomto případě se jedná o souběžný vztah vyššího sebehodnocení při současně vnímané větší sociální inteligenci.

Druhou hypotézou byly zjišťovány rozdíly mezi dvěma skupinami, skupinou dívek a skupinou chlapců. Vzhledem k ověřené normalitě rozložení dat v obou skupinách a homogenitě rozptylů (viz tab. 6-9) byl ke statistickému posuzování využit Studentův t-test.

Dle Reiterové (2009) se Studentovým t-testem pracuje v případě šetření, kdy není zaručeno, že se skupiny liší jen v jednom sledovaném hledisku. Jedná se tedy o porovnání měřené veličiny ve dvou přirozených populacích, rozdělení je vlastní samotnému objektu. Výsledná hodnota byla porovnáována na hladině významnosti $\alpha=0,05$. Z dosažených dat vyplývá neexistence rozdílů mezi pohlavími v sebe-zatajování, sebehodnocení, osamělosti i sociální inteligenci, **SCS**: $t(140) = -0,89$; **RSES**: $t(138) = 0,69$; **UCLA LS**: $t(140) = 0,97$; **TSIS**: $t(140) = -0,57$; na všech škálách platí $p > 0,05$. **Hypotézy H2_{A-D} zamítáme.**

Sebe-zatajování: chlapci vs. dívky								
SCS	N	průměr	SD	hodnota t	sv	p	F-poměr rozptyly	p rozptyly
chlapci	67	29,13	8,34	-0,89	140	0,37	1,35	0,21
dívky	75	30,29	7,18					

Tab. 6: Srovnání pohlaví – škála SCS

Sebehodnocení: chlapci vs. dívky								
RSES	N	průměr	SD	hodnota t	sv	p	F-poměr rozptyly	p rozptyly
chlapci	65	29,35	4,96	0,69	138	0,49	1,14	0,59
dívky	75	28,75	5,30					

Tab. 7: Srovnání pohlaví – škála RSES

Osamělost: chlapci vs. dívky								
UCLA	N	průměr	SD	hodnota t	sv	p	F-poměr rozptyly	p rozptyly
chlapci	67	44,00	7,55	0,97	140	0,34	1,55	1,07
dívky	75	42,60	9,41					

Tab. 8: Srovnání pohlaví – škála UCLA LS

Sociální inteligence: chlapci vs. dívky								
TSIS	N	průměr	SD	hodnota t	sv	p	F-poměr rozptyly	p rozptyly
chlapci	67	90,51	14,31	-0,57	140	0,57	1,07	0,77
dívky	75	91,91	14,83					

Tab. 9: Srovnání pohlaví – škála TSIS

Další hypotéza zaměřovala pozornost výzkumu na rozdíly v sebe-zatajování a jednotlivých proměnných měřených škálami RSES, UCLA LS a TSIS v závislosti na

aktuálně skrývaném tajemství. Momentální utajení nějaké informace zjišťovala jedna položka dotazníku. K výpočtu rozdílů bylo nejprve třeba korelovat výsledky škály sebe-zatajování s jednotlivými srovnávanými škálami v závislosti na aktuálně skrývaném tajemství (ano/ne) a následně srovnat tyto dva výsledky. K porovnání bylo využito testu rozdílů mezi dvěma korelačními koeficienty. Hodnota hladiny významnosti je $\alpha=0,05$. Statisticky významné rozdíly se však nepotvrdily.

Proměnné	Mám tajemství N = 58	Nemám tajemství N = 48	
	r	r	p
Sebe-zatajování - sebehodnocení	-0,54	-0,53	0,94
Sebe-zatajování - osamělost	0,57	0,47	0,50
Sebe-zatajování - sociální inteligence	-0,55	-0,46	0,55

Tab. 10: Srovnání aktuálního tajemství

Hypotézu **H3_A** **zamítáme**, neexistuje rozdíl v míře souvislosti **sebe-zatajování a sebehodnocení**, který by závisel na aktuálně skrývaném tajemství, $p = 0,94$.

Hypotézu **H3_B** též **zamítáme**, neprokazuje se významný rozdíl v souvislosti **sebe-zatajování a pocitů osamělosti** vlivem aktuálního osobního tajemství, $p = 0,50$.

Hypotézu **H3_C** také **zamítáme** a konstatujeme nevýznamný rozdíl v míře souvislosti mezi rysem **sebe-zatajování a sociální inteligencí** dle aktuálně skrývaného tajemství, $p = 0,55$.

Aktuálně skrývané tajemství se tedy neukazuje jako významný faktor z hlediska souvislosti rysu sebe-zatajování se sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí, $p > 0,05$.

Poslední hypotéza předpokládala odlišnost rozdílů mezi tajemstvím sdíleným aspoň nějakým člověkem, avšak před jinými skrytým a tajemstvím, o kterém neví vůbec nikdo. Srovnávané skupiny mají normální rozložení dat, potvrzuje se také homogenita skupin (viz tab. 11-13).

Srovnání dvou skupin bylo provedeno Studentovým t-testem. Vycházela jsem z položky obsažené ve škále SCS („Mám důležité tajemství, které jsem nikomu neřekl.“) a položky mnou formulované („Mám tajemství, o kterém jsem hovořil/a aspoň s jedním člověkem. Existují však další lidé, kteří nechci, aby o tom tajemství věděli.“). Položky byly hodnoceny na pětibodové Likertově škále s prostřední hodnotou nevím/ nemohu se

rozhodnout, zbývající krajní dvě hodnoty byly sdruženy pro tyto účely do jedné hodnoty. V případě potvrzení sdíleného i pouze vlastního tajemství mělo při kódování přednost tajemství, o kterém nikdo další neví, protože z hlediska dopadů na jedince, uváděných v zahraničních výzkumech, je toto závažnější a pro interpretaci výzkumných zjištění podstatnější. Hladina významnosti byla určena na $\alpha=0,05$. Následující tabulka prezentuje dosažená data, která vypovídají o neexistenci rozdílů v hodnotách získaných škálami v závislosti na tom, zda je tajemství sdílené, nebo pouze vlastní, o kterém neví nikdo další, **RSES**: $t(70) = -0,04$; **UCLA LS**: $t(71) = -1,23$; **TSIS**: $t(71) = 0,17$; vždy platí $p > 0,05$.

Hypotézy H4_{A-C} zamítáme.

Sebehodnocení: sdílené vs. vlastní								
RSES	N	průměr	SD	hodnota t	sv	p	F-poměr rozptyly	p rozptyly
sdílené	45	28,63	4,79	-0,04	70	0,97	1,31	0,42
vlastní	27	28,69	5,49					

Tab. 11: Srovnání sdílených a vlastních tajemství – škála RSES

Osamělost: sdílené vs. vlastní								
UCLA	N	průměr	SD	hodnota t	sv	p	F-poměr rozptyly	p rozptyly
sdílené	45	43,36	8,86	-1,23	71	0,22	1,07	0,82
vlastní	28	46,02	9,17					

Tab. 12: Srovnání sdílených a vlastních tajemství – škála UCLA LS

Sociální inteligence: sdílené vs. vlastní								
TSIS	N	průměr	SD	hodnota t	sv	p	F-poměr rozptyly	p rozptyly
sdílené	45	89,82	11,97	0,17	71	0,87	1,68	0,12
vlastní	28	89,29	15,53					

Tab. 13: Srovnání sdílených a vlastních tajemství – škála TSIS

6.2 Kvalitativní výzkum

Analýza a interpretace interview

Následující kapitola vychází ze stanovených výzkumných otázek a potažmo cílů výzkumu. Své interpretace budu dokládat výpověďmi respondentů, pokud se opakovaly odpovědi dospívajících na nějakou otázku významně častěji, je uvedena frekvence výskytu takové výpovědi.

Analýza a interpretace dat vztahující se k výzkumnému cíli prozkoumání významu tajemství v životě dospívajících a jejich názorů na tajemství.

Výzkumný cíl byl ještě blíže specifikován dvěma výzkumnými otázkami, první z nich se zaměřuje na porozumění významu pojmu tajemství z pohledu dospívajících, druhá otázka se týká role tajemství v jejich životě.

VO1: Jak charakterizují dospívající tajemství a co o tajemství míní?

Pro vyladění konotativních významů pojmu tajemství byla v úvodu interview položena otázka na definici pojmu tajemství tak, jak výrazu rozumí sami dospívající. Otázka sloužila k ohraničení tématu a vyjasnění ústředního pojmu, zároveň má však vypovídající hodnotu pro porozumění užívaným pojmům mezi dospívajícími, umožňuje případně srovnání slovníkové definice pojmu se specifickým chápáním významu tajemství v období dospívání.

Všech 12 respondentů se shoduje na významu tajemství jako zatažené informaci, zdůrazňují, že by se tajemství nemělo nikomu říkat, že je jen pro dotyčného samého. Pokud už by měla být informace svěřena, tak pouze člověku, který ji neřekne nikomu dalšímu. Mikuláš: „*Co bych asi nikde neměl říkat, a když už, tak někomu, komu fakt věřím, že to někomu ještě dalšímu neřekne.*“ Jeden z respondentů poukazuje také na skupinová tajemství: Fanda: „*No, když něco má někdo sám pro sebe nebo nějaká skupina má něco sama pro sebe a nechce to nikomu říct.*“ Další při samotné charakteristice tajemství zdůrazňují riziko ohrožení vlastní integrity: Hanuš: „*No, tak pro mě tajemství znamená, že je to nějaká věc, kterou se někdo stydí nebo se jí bojí říct.*“ nebo narušení vztahů s okolím: Miley: „*No tak třeba, že kdyby se to dozvěděl někdo, kdo nemá, tak by se třeba naštvál. Nebo prostě by to někomu mohl říct a pak by to věděli všichni.*“ V jednom případě se také objevuje poukázání na příjemné prožívání skrývaného tajemství jednotlivcem: Hanuš: „*Anebo prostě má jenom takovej dobrej pocit, že si to prostě nechává pro sebe a je to takový jeho tajemství.*“

Tajemství lze teoreticky dle povahy obsahu rozdělit na dobrá a špatná, pozitivní a negativní tajemství. V rámci rozhovoru mě zajímalo, jaký je převažující charakter tajemství podle dospívajících. Škála odpovědí se rozpíná k oběma hraničním bodům, převládá však názor, že skrývaná tajemství mají charakter spíše negativní (odpověď, že převažují špatná tajemství, uvedlo 7 respondentů, 3 se domnívají, že je to půl na půl, 2 se přiklonili k převaze kladných tajemství). Laura: „*Jo, no já myslím, že jak kdy, ale možná víc ty špatný, protože tajemství jsou většinou nějaký jako trapasy a tak.*“ Pohled na tajemství, jako na informace, které jsou spíše špatné, souvisí i s důvody, pro které jsou tajemství dle dospívajících skrývána (viz dále).

Po vymezení pojmu tajemství mne zajímalo, jakou roli má tajemství podle respondentů v životě dospívajících, výzkumná otázka zněla **VO2: Jakou roli hraje podle dospívajících tajemství v životě jedince?** Zaměřovala jsem pozornost na ty, před kterými jsou tajemství skrývána, na dojem, jakým působí „tajnůstkáři“ na okolí a co vlastně k záměrnému nezveřejňování nějakých informací jedince vede. Kapitola se zamýšlí též nad dopady tajemství na chování jedince v běžném životě, výhodami a nevýhodami, které ze zatajování vyplývají.

Respondenti se shodují, že tajemství mají nejčastěji před svými rodiči nebo před přáteli: Hanuš: *„No, tak většinou to bývá, překvapivě podle mě, před těma, kterým jste nejbližší. Jakoby že to je prostě taková věc, kterou si necháváte pro sebe a ani ty, jako třeba rodina, by nemusela vědět, je to opravdu jenom pro vás.“* Rodiče byli zmíněni celkem devětkrát, odpověď před kamarády se opakovala šestkrát, dvě dívky přímo určily, že se může jednat o chlapce, na něž jsou tajemství cílena: Lucie: *„Tak třeba před kamarádkama a někdy i před klukama.“* Objevuje se taky specificky zdůraznění těch, kterých se tajemství týká Lucka: *„No, jako podle toho, o kom to jakože souvisí, nebo já nevím.“* Připomenuto je ale též, že nejméně se dospívající otevírají cizím lidem: Hanuš: *„Takže, ale jako před cizíma lidma je to ještě víc, že jo.“* Zaznamenán je také názor skrývání tajemství ze strany dospělých před jejich dětmi: Miley: *„No, tak před dětma asi.“*

Tím, co podle respondentů vede dospívající ke skrývání tajemství, jsou nejčastěji obavy, strach z trestu, který může mít podobu posměchu okolí a obrácení informace proti nim, ale i formu potrestání rodiči nějakým zákazem. Miley: *„No, že by se na něj pak všichni, jako proti němu, spikli, kdyby prostě se třeba něco zlého, prostě by to použili třeba proti němu.“*, Kristýna: *„Já se bojím, že mi něco zakážou nebo něco takovýho.“*

Respondenti zdůrazňují možné nepochopení od okolí, cítí se ohroženi a predikují pocity studu při prozrazení tajemství. Honza: *„No tak, nechtěj jim to říct prostě, se styděj třeba.“* Jsou si vědomi i toho, že zveřejnění tajemství by mohlo ohrozit jejich okolí a uškodit někomu, na kom jim záleží. Lucie: *„No, že by to mohlo být zneužito třeba proti nim, nebo i proti někomu, koho maj rádi a znaj ho.“* Nezveřejnění tajemství mohou pojímat ale taktéž jako svůj cíl, kterého se snaží dostat: Mikuláš: *„Že to maj takovej jakoby nákej cíl, že to nikomu neřeknou.“* Hanuš považuje za výhodu osobních tajemství i hezký pocit z vlastnění nějaké informace jen pro sebe: *„A potom ta dobrá stránka tajemství je, že prostě jakoby je to takovej příjemnej život. Žijete si vlastně ve svém malým vlastním světě, kde máte spousta tajemství“.* Většinu výhod spatřují ale dospívající až při sdílení tajemství aspoň s jedním

člověkem, přestože může být jiným zatajována: Fanda: „*Důvěru, že dokážou lidi udržet tajemství*“. Výhodám a zkušenostem se sdílením tajemství se budu věnovat později.

Naprostá většina respondentů považuje tajemství ve věku dospívajících za běžné: Lucka: „*No já myslím, že to má celkem hodně lidí. Já myslím, že je to tak normální.*“, vyjadřují zároveň dojem, že tajemství má každý a domnívají se, že je v pořádku, pokud něco před někým skrývají, přiklání se ale k tomu, že by tajemství nemělo být mnoho: Mikuláš: „*No, když maj třeba jedno nebo dvě, tak si myslím, že to je jako dobrý mít.*“ Dospívání označují za období, kdy se tajemství objevují ve větším počtu než v dosavadním vývoji člověka. Nikita: „*No já myslím, že toho je teď víc, než když jsme byli menší.*“. Jedince, kteří mají tajemství, nepovažují za ničím odlišné od těch, kteří tajemství nemají. Jak sami zdůrazňují, přijde jim, že právě proto, že je tajemství běžnou součástí každodenního života všech dospívajících, nemohou se ani žádnou charakteristikou odlišovat, nebo aspoň respondenti ve výzkumu nemají takovou zkušenost: Fanda: „*Podle mě to můžou to mít úplně všichni, tajemství.*“, Laura: „*No, tak já většinou nevím, že jo, kdo to tajemství má, on ho má, myslím si, že ho má skoro každé, ale...že je dobrej ten, kdo to zvládne jako udržet jako u sebe, že to nikomu neřekne, ani nikomu tomu blízkýmu.*“ a Lucie: „*Tak nejsou jiný, prostě jsou stejný jako my, akorát že maj prostě nějakou věc, kterou by nikomu nemuseli říkat.*“

Specifickou skupinou, která byla zmíněna na otázku týkající se zvýšeného počtu tajemství, jsou pachatelé trestných činů a některá povolání: Hanuš: „*Hodně tajemství mají asi zločinci, protože, když nějaký čin spáchají, tak se k tomu určitě nikomu nevyjadřují a snaží se to utulat. Ale i takový třeba účetní má hodně svých tajemství.*“

Přes výše zmíněné se najdou i jedinci, kteří se domnívají, že existují dospívající, kteří tajemství nemají: Mikuláš: „*Já myslím, že někdo ho nemá. Myslím, jako půl na půl.*“ Pokud je přece jen nalezena odlišnost jedinců s tajemstvím, naznačují respondenti dojem izolace od společnosti a málomluvnost takových jedinců. Mikuláš: „*Že jsou takový jakoby úplně zamlklý.*“, Nikita: „*Takový uzavřený byli, když vlastně měli to tajemství nějaký, tak prostě o tom nechtěli mluvit ani prostě.*“ Další respondenti jsou přesvědčeni, že zatajování nějakých informací se projeví navenek: Terka: „*Nevím, třeba že by byl nějakej zbrklej nebo něco.*“ Hanuš: „*No, tak podle mě všechno jde vyčíst v obličejí.*“ a své reakce na takové situace popisuje: *Takže, i tak, že třeba když se tváří tak roztržitě, tak maj nějaký špatný tajemství. To se mu snažím třeba pomoci. A když je pořád spokojený, tak to nechám být, radši moc se mu do toho nepletu.*“

K nakládání s tajemstvím se vyjadřuje jedna z respondentek, Kristýna popisuje jednání svého okolí v souvislosti s tajemstvím slovy: „*No, tak oni, oni s tím nemaj tajnosti,*

bud' si to píšou na papírku, nebo pomlouvaj si to nahlas.“ A připojuje negativní dojmy, které to v ní vyvolává. Opakovaně je v dojmech z lidí, kteří něco tají, zmiňována nejistota a pochybnost. Honza: *„No tak nevěděl by sem, co si o něm mám myslet, jakoby.“*, prostý zájem o obsah zatajované informace a zvědavost: Lucka: *„Protože mě to zajímalo. No, nebála jsem se, že to je o mně, protože jakože je to kamarádka, takže vim, že by to prostě ani jako o mně neřekla něco takovýho. Takže jsem se nebála, jsem spíš byla zvědavá.“* Dva respondenti ve výzkumu spontánně uvádí, že by se snažili zjistit, o co se jedná, pokud by nabyli dojmu, že skrývaná informace je záměrně tajena před nimi: Fanda: *„Jako kdyby mě to tajemství třeba naštvalo nějak, tak bych se ho snažil zjistit.“*, pokud se to dotyčného netýká, pak nepovažuje za nutné se na to doptávat *„Jinak bych to asi nechal bejt.“* Další si uvědomují narušení vztahu mezi lidmi, kteří si navzájem něco tají. Denisa uvádí, že *„Spíš si ten člověk bude připadat jako divně.“*, před kterým je něco tajeno *„Že ho třeba pomlouvám, nebo něco takovýho. No, spíš jo, protože bych si myslela, že mi nedůvěřuje.“*

Hanuš shledává na tajemství kladné stránky, ale upozorňuje i na zápory, svými slovy vystihuje důležitost odhalení pro zpracování nějaké informace a další posun jedince ze situace, ve které se právě nachází: *„Tak určitě to má nějaký rub a líc, ale nevím, zrovna teď jaký. Podle mě třeba takovej rub je třeba to, že jakoby to může něco zabrzdit, třeba nějakýj vývoj, nebo něco moc důležitýho pro někoho jinýho.“* Pro ty, kteří skrývají nějaké tajemství, respondenti v mém výzkumu shledávají řadu negativ. Laura: *„No, třeba jakože to má jenom pro sebe a že třeba si může připadat divně, že to nikdo neví a nikdo mu s tím nepomůže... když jako teda to tajemství je jako blbý nějaký.“* Jednoznačně ze skrývání tajemství plynou nevýhody související s absencí poskytování opory a případné pomoci nebo rady v situaci. Zatajování nějaké informace omezuje jedince v jeho jednání. Honza: *„No, protože se to snaží zatajit, že jo, tak prostě dělá různý věci, prostě aby to zatajil.“* a vyžaduje zvýšenou sebekontrolu, na což upozorňuje Fanda: *„Že třeba nesmí okolo toho moc mluvit. Že by na to mohl narážet.“* Nikita posouvá negativní důsledky skrývaných informací ještě na úroveň vyhýbání se kontaktu s některými lidmi, s nimiž tajemství může souviset, nebo by při vyzrazení hrozilo zneužití informace: *„No, tak třeba bojíš se s tím druhým mluvit, protože se bojíš, že bys to řekla, to tajemství. A ono by jí to třeba ublížilo, nebo něco takovýho.“* O vyhýbání se kontaktu s těmi, před kterými je informace zatajována hovoří i Miley: *„No, tak bych třeba měla tajemství, třeba o spolužákoj, a tak bych se potom třeba styděla vedle něj sedět, nebo prostě kdyby to bylo něco o něm, anebo kdyby prostě něco řekl o mě a já bych to věděla, tak prostě bych pak vedle něj nechtěla sedět.“*

Tři z dvanácti respondentů se domnívají, že tajemství nijak zásadně neovlivňuje vztahy mezi lidmi a zatajované informace nemají na vztahy vliv, otázku na ovlivňování vztahů tajemstvím odpovídá Mikuláš: „*Já myslím, že nijak, akorát že jako prostě, baví se s ním normálně, akorát tu jednu věc neříkají.*“, ohrožení pro vzájemné vztahy vnímají spíše při vyzrazení tajemství nebo tušení, že je nějaká konkrétní informace dotyčnému zatajována: Laura: „*Jo, a ona se potom třeba naštvě, že jí to nechci říct.*“ Zatajená informace může vést také ke sporům, protože jedinci může k porozumění druhému scházet důležitá informace, kterou jedinec skrývá: Lucie: „*Hm, myslím si, že jo, protože pak se třeba pohádaj a ani nevědí, o co jde.*“ Ohrožení přátelských vztahů vyplývá z věčné nejistoty, že se tajemství vyzradí a blízký vztah mezi dvěma lidmi bude narušený a obnovení vzájemné důvěry pak trvá nějaký čas, nebo již nikdy není takové, jako dříve. Honza: „*No jo, protože když se to jednou provalí, tak ty lidi mu tolik nevěřej potom.*“ I z tohoto důvodu se někteří dospívající domnívají, že je lepší tajemství ve vztahu nemít: Lucie: „*Je lepší se svěřovat.*“ K jejímu názoru se přiklání i Denisa, ale zdůrazňuje, že: „*Spíš jenom tomu, komu věřej, že to nikde neřekne.*“ Laura přikládá význam obsahu tajemství i odlišnému nastavení každého jedince: „*Já myslím, že každéj to má hlavně jinak. A podle toho jaký to tajemství je.*“ Nikita poukazuje také na samotný fakt, že byla nějaká informace v blízkém vztahu zatajena a může mít negativní důsledky mezi dvěma lidmi: „*No, jo, asi by se ten druhěj se mnou přestal bavit, protože by se ho to dotklo, i kdyby mu třeba to tajemství nevadilo, tak stejně, že jo, že jsem mu to prostě neřekla.*“ K jejímu vidění situace se přiklání i Fanda: „*Že už předtím jsem to před ním skrýval, tak že by se na mě naštvál, že jsem mu to hnedka neřekl, nebo z nějakýho jinýho důvodu. Nebo že jsem mu lhal, by se naštvál. Anebo by mu mohlo začít být líto.*“ Miley komentuje svou zkušenost se vztahy mezi dospívajícími přáteli a tajemstvími, která tvoří běžnou součást jejich životní etapy: „*Tak by na sebe byli naštvaní, ale většinou, když já jsem naštvaná na někoho, tak se to stejně za pár dnů nebo prostě tak jsme pak úplně v poho. No tak mezi dětma to je lehčí než mezi dospělýma.*“

Analýza a interpretace dat vztahující se k výzkumnému cíli prozkoumání názorů dospívajících na roli důvěrníka, se kterým mohou být tajemství sdílena.

Následující kapitola se věnuje analýze a interpretaci dat vztahujících se k názorům a zkušenostem dospívajících se sdílením tajemství, nejprve budu vycházet z **VO3: Jak pohlží dospívající na svěřování tajemství?** Ohrožující faktory v souvislosti se svěřováním tajemství byly již naznačeny v předcházející kapitole, následující text rozšíří představy

a zkušenosti dospívajících s následky vyjádření tajemství a seznámí s důvody, které podle respondentů ke svěřením tajemství vedou.

Někteří dospívající se domnívají, že se nic zásadního svěřením tajemství ve vztahu mezi dotyčnými lidmi nezmění: Mikuláš: „*Asi by se nic nezměnilo.*“, Laura vysvětluje méně zásadní dopad odhaleného tajemství vývojovou fází života, ve které se nachází: „*Protože si to jako můžou brát, že teď mají jako takový to období.*“ Na opačném pólu pohledu stojí názor Lucie, která se opírá o představu zlepšení vztahů a zvýšení pocitu spokojenosti po svěřením: „*Myslím, že ne, protože by to měl říct, aby se cítil líp sám, už jenom kvůli sobě a i vůči všem ostatním. Že by to prostě všichni věděli a už by se nemusel nějak skrývat nebo tak.*“ Hanuš vidí dvě možná vyústění: „*Bud' to skončí, podle mě údivem, anebo posměchem, jedno z toho.*“, kromě závislosti na obsahu odhaleného tajemství sledává zásadním i schopnost druhého vstoupit do situace a vnímání druhého a porozumět jeho prožitkům. Ve výzkumu nechyběly ani obavy z negativních důsledků svěřením tajemství, naštvání na dotyčného a pomluvy mezi přáteli. Kristýna: „*No, tak všichni budou, třeba mě začnou třeba pomlouvat, jaká jsem strašná, nikdo se se mnou nebude bavit.*“

Odhalení nějaké informace, která byla po nějakou dobu zatajována, má velmi pravděpodobně dopad na kvalitu a vývoj vztahu mezi dvěma lidmi. Někteří respondenti upozorňují opět na obsah tajemství, který může vztah posunout do roviny přiblížení, porozumění a větší důvěrnosti, podobně ale v závislosti na sdělované informaci může nastat vzdálení dvou aktérů a objevit se pocit křivdy nebo netolerance. Na vliv obsahu přímo upozorňují tři respondenti: Lucie: „*No, tak když by to bylo nějaký tajemství, který by uráželo toho druhého a ten by mu to řekl, tak myslím, že by se to zhoršilo prostě.*“ Tři respondenti se přiklánějí k názoru, že sdílení tajemství nehraje ve vztazích zásadní roli a pokud by byla odhalena skrývaná informace, mnoho se ve vztahu nezmění: Terka: „*No, podle mě to je pořád stejný, furt.*“ Zbývajících šest dospívajících zastávalo názor, že otevření zatajované informace změní vztah dvou lidí, přiklání se k vzájemnému přiblížení lidí v důsledku svěřením tajemství. Mikuláš: „*Já myslím, že bysme se jako ještě víc sblížili.*“ Svěřením tajemství je informací pro dotyčného ve smyslu prokázání důvěry, udržení tajemství v tajnosti nabízí možnost projevit kvalitu vzájemného vztahu. Laura: „*No, je na tom vidět, jako jestli si věřej a jakože jestli jsou k sobě... jakože se na sebe nevykašlou.*“ Kromě sblížení vlivem svěřením vidí Nikita užší vazbu k druhému člověku i z praktického hlediska: „*Určitě by to ovlivnilo. No, jsme si bliž, jsme víc jako spolu, protože se hlídáme, aby to někdo prostě, aby to ten druhý prostě neřekl.*“ Že selhání v roli důvěrníka zamotává vztahy, si ověřila jedna z respondentek svou zkušeností: Miley: „*No, jo, tak třeba kámoška mi řekla něco o tý druhý,*

a já jsem to nevydržela a tu druhou jsem měla tak trochu radši, tak jsem jí to řekla a pak jakoby ona se z toho ta, co mi to tajemství řekla, vykecala a ona pak věřila tamta jí, protože jakoby byly celkem dobří kámošky a pak proti mně, jakoby.“

Jako důvody k rozhodnutí svěřit své tajemství uvádějí respondenti nejčastěji vnitřní puzení odhalit skrývané tajemství a dolehnutí tíhy břemene neseného o samotě, sedm respondentů odpovídalo podobně výpovědi Kristýny: *„No, tak já to v sobě neudržím, já to někomu musím říct.“*, od svěřeni očekávají pocit úlevy: Denisa: *„No, spíš kdybych se někomu svěřila, tak že by se mi třeba ulevilo.“* Kromě uvolnění očekávají od svěřeni dospívající také možnost konzultovat dosud skrývané tajemství a získat pomoc nebo pohled nezainteresované strany: Terka: *„No, tak asi jo, že by to spolu mohli probírat a tak.“* Někdy mohou být dospívající k odhalení dohnání pocitem ohrožení svých vztahů s blízkými a očekávat, že svěřeni zatajované informace přispěje k lepšímu porozumění situaci jedince: Lucie: *„No, třeba to, že nechce přijít o kamarády.“* Fanda: *„Že už to nemůže dál skrývat. Sám pro sebe. Anebo když má pocit, že mu nikdo nerozumí, tak chce, aby mu někdo porozuměl.“* Lze také ve vztahu postupně nabýt důvěry natolik, že jedinec je ochotný se podělit i o osobní informace, které dosud skrýval: Terka: *„Tak třeba že, já nevím, třeba že mu začne hodně věřit a prostě že věří tomu, že to nikomu neřekne. No, že třeba jako už ví, že se mu nebude smát a takový.“*

K rozhodování o sdílení tajemství s někým dalším nebo tajezení informace nadále přispívají předchozí zkušenosti dospívajících se svěřováním v minulosti. Podle názoru sedmi respondentů předchozí zkušenosti jedince s odhalováním ovlivňují jeho nakládání s tajemstvím v budoucnu. Odkazují především na nežádoucí rozšíření informace a narušení důvěry ve vztazích. Hanuš: *„Určitě, život je celej o zkušenostech. A takže teď bych možná už to tajemství neřekl tak lehce, jako jsem ho řekl tenkrát, že mě nějak uklouzlo. Že ho teda ví polovina školy.“*, Miley: *„No, tak když to ten druhý jakoby někomu řekne, tak mu pak jakoby tolik nedůvěřuje, jako předtím.“* Odhalení tajemství může také naštvat okolí, do svěřeni dalšího tajemství tomu samému člověku se bude jedinec dle Nikity pouštět s rozvahou: *„No tak třeba když to jednou řekl jedný...prostě někomu a on se naštvál, tak to přece, to další tajemství, nepůjde a neřekne mu to znova, že jo.“*, stejně tak zkušenost ale dopadá na svěřování obecně, platí tedy i pro svěřování někomu jinému: *„Já myslím, že i pro ty jiný.“* Další tři respondenti se přiklánějí k názoru, že by je zkušenost neovlivnila natolik, aby se na základně ní rozhodovali o sdílení tajemství: Fanda: *„Podle mě ne. Podle mě to je pokaždý jiný, i když to tajemství je stejný třeba a je to někdo jinej.“* Mikuláš si na základě zkušenosti uvědomuje i prožitky druhé strany, tedy toho, komu je tajemství svěřováno a říká, že by se

zachoval při svěřování trochu jinak: „*No, tak je takovej opatrnější, aby to neřekl jakoby naráz, aby z toho ten druhý nebyl nějak překvapenej.*“

Jedním z témat rozhovoru s respondenty byly i situace svěřování a faktory, které by usnadnily, či znesnadnily svěřování. Za vlivy komplikující svěřování označují respondenti nátlak okolí: Honza: „*No, když se tě na to prostě ptaj.*“, přítomnost dalších osob v blízkosti dvou důvěrníků, zvláště přítomnost osoby, která má s tajemství co dočinění: Lucie: „*Třeba kdyby v té místnosti byl někdo, koho se to tajemství týká.*“. Ale též nutnost potvrzení informace, kterou dotyčný zjistil jinde a chce pouze utvrzení v její pravdivosti, v takové situaci přispívá obtížné situaci svěřování mnohdy nepříjemné informace i vědomí, že něco bylo tajeno a tím implicitně zpochybňována důvěrnost vztahu s dotyčným člověkem. Navíc se může stát, že skrývané tajemství se týká něčeho zakázaného, kvůli čemu byl dospívající ochotný neříkat vždy plnou pravdu nebo i lhát, v takovém případě se situace svěřování ještě více zamotává a znesnadňuje: Fanda: „*Když třeba někdo kouří a nechce to říct rodičům. A pak se rozhodne, že jim to teda řekne, ale předtím jim napovídal, že třeba chodí na cvičení nějaký, nebo na doučování.*“ Aby se jedinci snáze svěřovalo, považují dospívající za důležité ujištění o vědomí důvěrnosti informace a příslib mlčenlivosti. Laura: „*Třeba že to nikomu neřeknu. Že to prostě, to tajemství, bude i moje tajemství.*“ K vytvoření takového prostředí přispívá i místo, kde je tajemství sdíleno: Denisa: „*Někde, kde bysme byly samy.*“ Podstatné je také druhého člověka připravit na to, že se mu jedinec chystá svěřit s něčím důležitým, s něčím, co může dotyčného zaskočit a může mu ta informace být nepříjemná. Mikuláš: „*No, tak je takovej opatrnější, aby to neřekl jakoby naráz, aby z toho ten druhý nebyl nějak překvapenej. Aby to šlo tak jakoby pozvolně. Jakože by začal úplně něčím jiným a dostal by se k tomu až úplně na konci.*“ Na sdělování citlivé informace se podle respondentů lze také trochu připravit: Fanda: „*Že by si třeba připravil, jak to řekne, jak to formuluje.*“ Jindy sehraji roli okolnosti, do kterých jedinec nezasahoval, které zařídilo svou prostorekostí okolí. Stejně jako znesnadnit svěřování, může takové odhalení tajemství z jiné strany jedinci pomoci se svěřit: Miley: „*No, tak kdyby jí to třeba někdo řekl, a pak bych jí to jenom potvrdila, nebo něco takovýho.*“

Následující kapitola pojednává o důvěrnících při svěřování tajemství. Obsahuje pohled dospívajících na ideální vlastnosti těch, s nimiž jsou ochotní svá tajemství sdílet, zaměřuje se na jejich reálné možnosti a preference ve svěřování, ale dotýká se i vnímání sebe sama jako někoho, komu mohou být tajemství okolím svěřována. Analýza a interpretace dat se vztahuje k **VO4: Jak pohlíží dospívající na roli důvěrníka?**

Se svým tajemstvím jsou dospívající nejčastěji ochotní se svěřit kamarádům. Přátelé a kamarádi jsou těmi, kteří je napadají jako první, při vyslovení otázky na možnosti, na koho se dospívající mohou obracet při zájmu podělit se s někým o své tajemství. Z dvanácti respondentů zmínilo v rámci rozhovoru kamarády všech dvanáct dospívajících, někteří pak připojovali možnost rodičů jako důvěrníků, případně byli zmiňováni další členové rodiny (sourozenci, sestřenice, tety apod.). Respondenti, s nimiž jsem vedla interview, přikládají osobní preference třetinou kamarádům, třetinou rodičům nebo sourozencům a třetina z nich by volila buď vzdálenější příbuzné, kteří mají vztahem blízko k přátelům, nebo řadí rodinu a přátele na stejnou úroveň potenciálních důvěrníků. Kristýna: „*Kamarádovi nebo rodičům.*“ Zajímavým může být zjištění, že všichni chlapci, s nimiž jsem vedla rozhovor, nacházejí důvěrníky v rámci svých rodinných vztahů, dívky volí přednostně přátelské vazby. Jedenkrát se též objevuje spontánní zmínka o vyučujících jako potenciálních důvěrnících: Fanda: „*Na rodiče nebo na učitele*“, převažuje ale názor, že o učitelích ani trenérech a vedoucích kroužků by dospívající neuvažovali v případě potřeby svěřit se, leda by zase záleželo, čeho se tajemství týká. Odborní pracovníci v oblasti krizové intervence nebo poradenství nejsou zmiňováni. Uvedenou alternativou v rámci svěřování je také odhalení tajemství přímo tomu, koho se týká: Hanuš: „*No tak určitě na někoho z rodiny, anebo potom někomu, ke komu to tajemství chovají. Člověku... je to teda asi velký risk, ale občas to už jiná možnost není.*“

Zajímalo mne, jak si představují dospívající ideálního člověka, kterému by byli ochotní se svěřit, jaké by měl podle nich mít vlastnosti a co by pro ně bylo u důvěrníka podstatné. Obecně respondenti zdůrazňovali blízkost a důvěrnost vztahu s takovým člověkem, závazný je pro ně slib, že sdělené tajemství dotyčný nikomu dalšímu neřekne: Mikuláš: „*No, musel by jakoby slíbit, že to nikomu neřekne, nebo že z toho nebude dělat nějakou senzaci. A že mi bude jako takovej blízkej.*“ Odkazovali se též na společné zájmy a trávení volného času pohromadě a také vzájemnost sdělování tajemství. Miley: „*No, tak kdyby třeba prostě se mnou chodil ven a prostě mi říkal ty svoje tajemství. A prostě aby mě třeba před jinýma neshazoval.*“, Terka: „*No, tak třeba že, já nevím. Že by byl třeba hodnej a třeba by se mi taky se vším svěřoval a takhle.*“ Opakovaně se celým rozhovorem o důvěrnících prolíná důraz na podobnost či stejnou úroveň komunikačního partnera s ohledem na věk, postavení, ale především jeho chování: Nikita: „*No, neměl by bejt nějakej namyšlenej, jako že kdybysme mu řekli to tajemství, takže on by se nad tím povyšoval a musel by být takový hodný, aby se mnou soucítil v tom třeba.*“ Někteří respondenti uváděli, že by

se jednalo o člověka stejného pohlaví: Denisa: „*No, musel by bejt chápavej, tak trochu blázen. A hlavně, že by to byla holka, že by to asi nesměl bejt kluk.*“

Zdá se, že téma tajemství neodmyslitelně patří k období dospívání, právě tak je ale zřejmé, že se dospívající nutně musí dostávat do rolí důvěrníků, kterým jsou tajemství svěřována. Asi polovina respondentů ve výzkumu měla dojem, že jim jsou tajemství svěřována častěji než jejich vrstevníkům a přátelům. Ostatní si netroufali srovnávat frekvenci, v jaké se vyskytovali v roli důvěrníků, se svými kamarády, nebo neměli dojem, že by se v této roli vyskytovali více než jejich okolí. Kristýna: „*Častějč to není.*“ Důležitým se jeví i vysvětlení dospívajících, proč se těmi, kterým jsou tajemství odhalována, stávají častěji: Terka: „*No, tak jak který, ale asi spíš jo. Když mi prostě někdy něco řekli, tak jsem to neřekla, tak asi proto.*“ Vyzdvihována je především dobrá zkušenost s důvěrníkem, pokud by nebylo možné takové zkušenosti nabýt, vysvětlují si dospívající své role tím, jaký dojem v ostatních vzbuzují a jaké vlastnosti jedince s jakými souvisí: Honza: „*No, tak že, já nevím, jakože no, prostě mi věřej. No, tak třeba jelikož jsem šprt a takhle, tak si myslej, že třeba jakože, je na mě větší spoleh.*“ Roli důvěrníka považuje většina respondentů za privilegium a ocenění jejich charakteristik, Honza uvádí: „*No dobrej pocit ze sebe.*“, Fanda: „*Hezkej pocit, že ti někdo věří.*“ Uvědomují si ale zároveň závazek, který s sebou důvěra, kterou v ně okolí vkládá, nutně obnáší. Ze své zkušenosti potvrzují, že nevyzradit cizí tajemství není snadné a vyžaduje to jejich úsilí a zvýšenou sebekontrolu: Mikuláš: „*No, jako musím na to furt myslet, abych to nějak se omylem neprořekl, jako pořád nad tím přemýšlím a snažím se to nikomu neříct.*“ Vydržet a neprozradit svěřené tajemství jim pomáhá představa následků, které by mohly nastat po odhalení: Denisa: „*No, je to docela jako blbý, když se mě někdo na něco zeptá a já mu to nesmím říct. Ale zas kdybych mu to řekla, tak bych zklamala tu osobu, co mi důvěřuje.*“ Náročnost tohoto úkolu se přirozeně odvíjí od obsahu tajemství, ale i toho, nakolik je informace tajná pro další společné přátele a s kým ji teoreticky mohou sdílet bez negativních důsledků: Honza: „*No, tak jak který, no. Jako podle toho, kolik o tom ví lidí, čím víc, tak tím lehčí to je.*“ Obtížnější neprořeknout se, je to též v momentě, kdy se skrývaná informace týká někoho blízkého, na kom dotyčným záleží: Miley: „*No jako, když to je o někom, tak mu to chceš říct, když ho máš ráda třeba.*“ Jako funkční se některým dospívajícím ukazuje oboustranné sdílení tajemství s jedním člověkem: Lucka: „*No, protože my si to jakože, prostě já to třeba neřeknu nikomu jinýmu, když mám jako já tajemství, tak to řeknu tý nejlepší kamarádce a prostě nikomu jinýmu to neřikám. Takže když ona mi to řekne, tak jako mě to nějak jako neláká.*“ Svou roli ve vyzrazení tajemství zcela jistě hraje

i nátlak na jedince, který informaci skrývá: Miley: „*No, já je většinou překecám. Tak oni mě taky, že jo, my se navzájem překecáváme, abysme si řekli tajemství.*“

Z prezentovaných zjištění je zřejmé, že dospívající považují fenomén tajemství za běžnou součást jejich každodenního života, domnívají se, že v jejich vývojovém období je skrývání tajemství povětšinou bezproblémovým jevem, převažují dle nich však tajemství, která jsou svým obsahem negativní nebo nepříjemná. Tajemství jsou pak skrývána nejčastěji před rodiči, někdy před kamarády a samozřejmě někdy před těmi, jichž se týká obsah tajemství. Pokud dospívající něco zatajují, domnívají se respondenti v mém výzkumu, že je to dáno obavami, většinou z neisté reakce okolí, z pochybností o přijetí a porozumění situaci dotyčného, jedinci se cítí ohroženi posměchem, trestem, studem. Uvědomují si též možné poškození nebo ublížení někomu druhému. Pokud spatřují odlišnost jedinců s častým skrýváním tajemství, vidí je jako zamlklé a osamělé. Na konkrétní otázku ohledně negativních dopadů zatajování informací, nachází řadu důsledků ve změně sebepojetí jedince, nedostatečném zpracování tajené informace, chybějící opoře okolí, nemluvě o omezení v sociálních kontaktech, ke kterým při skrývání informací dochází. Potvrzují však, že je spíše výjimkou, aby se s nějakou informací nesvěřili vůbec nikomu ve svém okolí, dříve či později svá tajemství odhalí. Spatřují mnohé výhody ve sdílení tajemství s někým, komu věří. Důvěrníkem jsou jim nejčastěji jejich kamarádi, nebo někdo blízký z rodiny. Někteří z nich nemají pocit, že by tajemství ve vztazích hrálo významnou roli, a to jak v případě vlastního tajemství, které nebylo svěřeno, tak při sdílení nějaké informace. Mnozí z nich se ale domnívají, že odhalení tajemství ve vztazích změní vzájemné vazby, někdy může nastat nepochopení a zklamání, jindy se dva lidé k sobě naopak velmi přiblíží a semknou spolu. Od svěření očekávají dospívající pocit úlevy, radu nebo pomoc druhého. Pocit bezpečí při svěřování jim dává blízkost ve vztahu s důvěrníkem, závazek mlčenlivosti, podobnost dotyčného a vzájemnost ve svěřování. Sami sebe někdy shledávají v roli důvěrníků častěji než své vrstevníky, vysvětlují si to především dobrou zkušeností jejich okolí s nimi jako důvěrníky. Přestože tuto roli považují za náročnou, snaží se ji nést statečně a s vědomím rizika vyrazení tajemství a zklamání důvěry druhého člověka se jim většinou daří svěřená tajemství udržet.

V průběhu rozhovorů bylo mnohdy v určité míře naznačeno, že by dospívající neradi zobecňovali svá tvrzení o fenoménu tajemství, opakovaně se při interview objevovaly nejednoznačné odpovědi, že to tak sice může být, ale ne nutně, že to vždy záleží na konkrétním tajemství, na jeho obsahu, okolnostech, jedinci. Že se jedná o něco zcela

individuálního dle osobnostního nastavení člověka a sociálních vztahů, protože se jedná o fenomén interakční povahy, který je navíc velmi proměnlivý v čase.

7 DISKUZE

Následující kapitola shrnuje nejpodstatnější informace teoretické části a propojuje je se zjištěními z výzkumné části práce. Diskutuje získané výsledky v souvislosti se zahraničními studii, porovnává odlišné závěry a zamýšlí se nad jejich příčinami. Věnovat se budu zhodnocení použitých metod, jejich limitům a případným rizikům v aplikaci na danou populaci. Zabývat se budu především výsledky kvantitativního i kvalitativního výzkumu a jejich přínosem pro praxi. Na základě zjištění uvedu v závěru této kapitoly některé návrhy pro práci se žáky ve třídách v rámci primární prevence.

Diplomová práce navazuje na postupovou práci, která poskytla základ teoretické i praktické části, na některá zjištění se budu v rámci diskuze odkazovat. Zkušenost s ochotou respondentů sdílet názory o citlivém tématu se stala východiskem především pro kvalitativní složku současné studie. Kvantitativní výzkum vycházel ze zahraničních poznatků o tématu.

Teoretická část předkládané práce se z hlediska tématu tajemství opírá o řadu útržkovitých zmínek v rámci knižních česky psaných publikací, čerpá z některých knih přístupných v cizojazyčných elektronických zdrojích, stěžejními jsou však zahraniční články. K tématům sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligence existuje naopak velké množství dostupné literatury, v rámci diplomové práce byly vybírány informace relevantní pro realizovaný výzkum, nekladou si tedy nárok na úplnost zpracování tématu v celé jeho šíři.

Tajemství je v době dospívání aktuálním tématem, jako v žádné jiné fázi vývoje člověka. Pubescenti při utváření své identity, integraci změněných složek osobnosti, hledání nových rolí a vyrovnávání se s úzkostí plynoucí z nejistoty využívají různé zvládací strategie. Jednou takovou strategií může být právě tajemství, jehož prostřednictvím lze druhým o sobě prezentovat jen informace, které jedinec uzná za vhodné. Vztahům s vrstevníky přikládají dospívající velký význam, na základě pocitu akceptace druhými hodnotí sami sebe. S úspěchem v mezilidských vztazích roste jejich sebedůvěra, na základě sebereflexe čím dál více posuzují sebe samé. Usilují o začlenění do společnosti, získání ceněných rolí a redukci pocitů osamělosti. Soužití s vrstevníky, rodiči i dalšími autoritami vyžaduje proměnu, na významu nabývají dosavadní sociální kompetence, které jsou zpětně společností rozvíjeny.

Diskuze o metodách

Hlavním cílem výzkumné studie bylo ověření souvislosti sebe-zatajování, případně tajemství, se sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí na české populaci dospívajících. Zahraniční výzkumy poukazují na vzájemné vztahy mezi těmito fenomény a negativní důsledky skrývaných tajemství, jiné se zaměřují na osobnostní rys sebe-zatajování, existují též studie srovnávající dopady tohoto rysu s aktuálně skrývaným tajemstvím.

Za účelem porozumění fenoménu tajemství v co nejširších souvislostech byl realizován smíšený design výzkumu, který lze považovat za formu triangulace dat a poskytnout tak větší naději na porozumění některým statisticky získaným závěrům v rámci rozhovoru. Podobný výzkum kombinovanou metodikou nebyl v zahraničních zdrojích nalezen. V rámci české literatury je téma tajemství z vývojového hlediska opomíjeným jevem, nebyly nalezeny žádné studie souvislosti s výše uvedenými fenomény.

Pro kvalitativní výzkum byl výběrový soubor získán příležitostným výběrem škol, které byly ochotné spolupracovat, nelze jej tedy považovat za zcela reprezentativní. Na druhé straně se ale nejedná o skupinu přímo specifickou, obsahuje vzorek žáků základních škol a poměrný vzorek dospívajících z víceletého gymnázia. Celkem vzorek tvoří 142 respondentů, což není úplně zanedbatelné množství. Hlavní důraz je navíc kladen na ověření souvislosti jevů, nikoliv na mapování výskytu fenoménu, přestože je ve výsledcích zmíněn. Výběrový soubor tak považuji za dostačující. V rámci výběru respondentů ke kvalitativnímu výzkumu spatřuji významnější slabiny z hlediska reprezentativnosti vzorku, jedná se o dobrovolníky z mého okolí získané též příležitostným výběrem. Oslovení se tak mohli cítit zavázáni pomoci mi „ze známosti“, motivací k výzkumu mohlo být též přislíbené pozvání do restauračního zařízení. Přestože se jednalo o individuální rozhovory, oslovení nebyl většinou pouze jednotlivec, ale malá skupinka přátel, kteří byli ochotní se interview zúčastnit za podmínky „jedině když on/a půjde taky“. Vzhledem k rámcovému sdělení obsahu rozhovoru a nastínění otázek došlo pravděpodobně ke sdělení tématu mezi dvěma až čtyřmi respondenty již před samotným interview. Rozhovory však nenasvědčovaly předchozí domluvě na odpovědích, respondenti hovořili spontánně a působili dojmem upřímnosti. V rámci průběžného vyhodnocování a analýzy rozhovorů docházelo k postupné saturaci dat, která dává naději na reprezentativnost výzkumného vzorku. Z hlediska výzkumných cílů se však jeví jako podstatné odhalování rizikových případů v souvislosti s osobnostním rysem

sebe-zatajování nebo s dlouhodobě skrývaným tajemstvím (viz dále). Takový případ se na základě subjektivního zhodnocení výzkumníkem v rámci interview neobjevil.

Ke kvantitativní části výzkumu bylo využito čtyř dotazníků používaných v zahraničí nebo v našem prostředí. Nejedná se o standardizované nástroje pro českou populaci, což může být omezením pro realizovaný výzkum, všechny škály však prokázaly vysokou hladinu konzistence a reliability v rámci realizovaných studií²⁰. U dvou dotazníků bylo třeba přeložit položky do českého jazyka, v rámci překladu obou škál bylo spolupracováno s odborníky v daném jazyce, přesto však mohlo dojít k nepřesnostem v překladu výzkumných metod. Do vyhodnocování získaných dat nebyly zahrnuty dotazníky čtyř respondentů, kteří vyplnili nedostatečné množství položek. V některých případech došlo k částečnému zodpovězení otázek, v případě nadpolovičního vyplnění byly vynechané položky doplněny střední hodnotou škály. Tento fakt je též zdrojem potenciálního zkreslení získaných výsledků. Procento doplňovaných položek bylo ale zanedbatelné a nedomnívám se, že by bránilo standardnímu zpracování dat. Respondenti měli v závěru dotazníku možnost písemně se vyjádřit k dotazníkovému šetření, ze vzkazů jsou pro posuzování výsledků výzkumu významnější čtyři odpovědi vyjadřující nejistotu ohledně správného porozumění všem otázkám, dvakrát by respondentům vyhovovala vícebodová škála a dvakrát se objevila stížnost na délku dotazníku, která též může být zdrojem nepřesných odpovědí. V celkovém množství respondentů by však z tohoto neměly vyplývat významná zkreslení.

Svou roli v případných nepřesnostech může hrát i skupinové vyplňování dotazníku a nepřítomnost výzkumníka během administrace. Domnívám se však, že nastolené podmínky získané výsledky zásadně neovlivnily a byly naopak pro respondenty přijatelnější variantou než vyplňování dotazníku v jejich volném čase. Stejně tak přítomnost jim známého vyučujícího se mi jeví jako vhodnější pro pocit netestové situace.

Srovnání použitých škál se zahraničními studii vykazuje odlišné výsledky v průměrných hodnotách daného dotazníku. Na škále RSES prokazují respondenti v mém výzkumu nižší úroveň sebehodnocení než slovenský vzorek Blatného a Osecké (1994). Vzhledem k průměrnému pásmu, stanovenému Rosenbergem, se však neukazuje, že by dospívající v mé studii trpěli nízkým sebehodnocením, dosahují hranice průměrného až

²⁰ Škála SCS byla přeložena z angličtiny, Cronbachova $\alpha = 0,83$ (Cramer, & Barry, 1999), škála TSIS pochází z Norska, byla však již využita na slovenských studentech a Cronbachova $\alpha = 0,84$ (Baumgartner, & Vasil'ová, 2005). Se škálou UCLA LS bylo pracováno i v podmínkách ČR v rámci diplomové práce, Cronbachova $\alpha = 0,87$ (Vejrostová, 2001), škálu RSES využíval ve výzkumu v českém prostředí Řezáč (2013), zjištěna byla Cronbachova $\alpha = 0,93$.

nadprůměrného pásma. Odlišné výsledky se ukazují i v hladině osamělosti, kdy ve srovnání s Vejrostovou (2011) vykazují respondenti vyšší míru osamělosti oproti srovnávanému vzorku, přesto se však průměrně pohybují v hodnotách okolo zřídkavého prožívání osamělosti. Sociální inteligence se v mém vzorku ukazuje jako nižší oproti slovenským studentům. Celkově se domnívám, že odlišnosti jsou způsobeny cílovou populací, pro kterou byly nástroje použity. Svou roli může hrát i kulturní kontext srovnávaných skupin. Zkreslení výsledků škály TSIS, může být způsobeno překladem škály nebo intervenující proměnou. Pouze v sebe-zatajování se respondenti v mém výzkumu neliší se srovnávaným vzorkem dospělé zahraniční populace.

Metoda polostrukturovaných interview patří k běžně užívaným postupům v rámci kvalitativních výzkumů. Rizika zkreslení dat shledávám na straně výzkumníka a ve formulaci některých otázek. Snahou bylo získat co největší množství relevantních informací v rámci zkoumaného fenoménu, který je však ze své podstaty citlivým tématem a ve snaze o etický přístup k respondentům byl rozhovor často explicitně veden pouze v úrovni názorů respondentů na obecný jev. Nedotýkal se konkrétního obsahu tajemství, a otázky na jejich zkušenosti byly kladeny se zřejmým respektem a případnou možností odmítnutí odpovídat. Přes snahu formulovat otázky co nejsrozumitelněji nebyly vždy pro každého respondenta čitelné a vyžadovaly další doptávání, které mohlo být nevědomě návodným ze strany výzkumníka. Rozhovor o tajemství kladl na respondenty nároky abstrakce a generalizace zkušeností a názorů, takovýchto myšlenkových operací však nebyla řada z respondentů ještě schopná natolik, aby jejich odpovědi byly rozsáhlejší než několik stručných vět. Formulace otázek mohla v některých případech vyvolávat dojem podsouvání odpovědi a tlaku na příklon k jedné ze dvou krajních variant.

Diskuze o výsledcích

Zahraníční výzkumná zjištění nepřinášejí vždy jasný závěr ohledně souvislostí mezi tajemstvím a takovými fenomény jako je sebehodnocení, osamělost a sociální inteligence. Mnohé novější závěry poukazují na významnější vliv osobnostního rysu sebe-zatajování než skrývání tajemství jako procesu, který je ve věku dospívání velmi typický. Získaná data budou srovnávána se zahraničními výzkumy, které jsou však téměř vždy provedeny na populaci starších jedinců, většinou adolescentů, mohou tak vykazovat některá odlišení daná vývojovými charakteristikami daného období.

Statistické vyhodnocení dat v mém výzkumu prokázalo korelace rysu sebe-zatajování se všemi škálami na úrovni střední až podstatné souvislosti na hladině významnosti $\alpha=0,05$. V souladu se závěry Pachankis (2007, in Frijns, Finkenauer, 2009) se v mém výzkumu prokazuje negativní souvislost ($r=-0,45$) sebe-zatajování a sebehodnocení. Respondenti, kteří mají tendenci častěji skrývat nějaké osobní informace, vnímají sami sebe jako méněcenné. Na základě kvalitativního šetření můžeme usuzovat na důvody ke skrývání tajemství, které souvisí se sebehodnocením a jsou v nějaké podobě přítomny napříč vývojovými obdobími od doby časného dětství, kdy počíná utváření postoje k sobě samému. Období dospívání je však obzvláště charakteristické sebereflexí (Cakirpaloglu, 2012) a ve zvýšené míře tak pozorujeme pocity ohrožení sdílením tajemství, obavy ze studu či výsměchu okolí, ale i sankcí ze strany rodičů. Dospívající očekávají neporozumění od důvěrníka nebo rozšíření vyzrazeného tajemství a následné pocity neadekvátnosti. Tyto důvody jsou ve shodě se zjištěními Bártová (2012) a některými motivy dle Vangelisti (1994, in Caughlin et al., 2005) a Frijns (2005). Podle McCroskey a Wheelless (1976, in DeVito, 2008) je větší sebedůvěra pravděpodobným důvodem ochoty riskovat negativní reakce okolí při vyzrazení tajemství.

Pozitivně koreluje sebe-zatajování s vnímanou osamělostí ($r=0,47$), toto zjištění je v souladu se závěry Penebaker et al. (1990, in Cramer, Barry, 1999). Frijns a Finkenauer (2009) pracovali pouze s procesem skrývání tajemství, zjistili, že skrývání tajemství je spojeno s chudšími vztahy a osamělostí. Protože důsledky skrývání tajemství mohou být nesprávně zevšeobecňovány v souvislosti s pocity osamělosti, zajímali se další autoři i o to, před kým tajemství jedinci skrývají a jak se následně dopady tajemství liší. Závěry různých výzkumů naznačují, že tato proměnná může být pro posuzování tohoto vztahu významná. Finkenauer et al. (2002) se zaměřili na tajemství před rodiči a neshledali podporu pro hypotézu souvislosti tajemství před rodiči se zvýšenou osamělostí, odkazují se na vývojové hledisko a navrhuje, že v dospívání je podstatnější fungování ve vrstevnické skupině než důvěrnost vazeb k rodičům. Proto také tajemství před kamarády může více přispívat k osamělosti než tajemství skrývané před rodiči. S těmito závěry však v podstatě polemizují v souvislosti s kvalitou vztahu Frijns a Finkenauer (2009), kteří zjistili, že přátelské vztahy tajemstvím netrpí tolik, jako vztah rodič-dítě. Z interview s dospívajícími vyplývá, že kamarády, o kterých se domnívají, že mají tajemství, vnímají jako izolované a mlčenlivé, případně jako roztržité jedince. Stuchlíková potvrzuje pohled respondentů názorem na osamělé jako na nesmělé a plaché, kteří však touží po smysluplném vztahu. V okolí podle respondentů vzbuzují „tajnůstkáři“ nejistotu a z ní plynoucí touhu zjistit, o co se jedná. Ve

většinou případů jsou z pohledu respondentů v mém výzkumu ale tajemství natolik běžná, že jedince s tajemstvím neshledávají v ničem zásadním odlišné.

Zjištěné výsledky poukazují na souvislost sebe-zatajování a sociální inteligence, jedná se o korelaci negativní ($r=-0,39$). U jedinců, kterým je vlastní tendence k sebe-zatajování, tak zjištění napovídá nižší sociální inteligenci. Prováděné zahraniční výzkumy pracovaly s dotazníky sociálních kompetencí, které mi nebyly dostupné. Srovnávání našich zjištění se zahraničními výzkumy není v tomto případě zcela oprávněné, ačkoliv se nejedná o příliš vzdálené fenomény, Gardner (1993, Výrost, Slaměník, 2008) považuje sociální inteligenci za potenciál sociálních kompetencí, které se mohou, ale nemusí, rozvinout učením. Výzkum Frinjs, et al. (2013) nepřímo potvrzuje má zjištění, poukazují na vyšší sociální kompetence jedinců, kteří sdílí tajemství s dalšími lidmi, oproti jedincům se soukromým tajemstvím.

Ukazuje se také souvislost jednotlivých škál mezi sebou na hladině významnosti $\alpha=0,05$. Podstatná až velmi podstatná pozitivní korelace ($r=0,50$) byla odhalena mezi sebehodnocením a sociální inteligencí. Nurmi (1997, in Molčanová et al., 2007) svým výzkumem poukazuje na vyšší úspěšnost v iniciování smysluplných vztahů u osob s vyšším sebehodnocením. Naproti tomu negativní souvislost středního až podstatného stupně, shledávám mezi sebehodnocením a osamělostí ($r=-0,46$), takové závěry získali i Vanhalst, et al. (2012) i Jones et al. (in press, in Russell et al., 1980). Peplau (1988) pátrali po osobnostních charakteristikách zvyšujících riziko osamělosti, objevili mimo jiné souběžnost s nedostatečnými sociálními dovednostmi, které jsou projevem sociální inteligence, jak uvádí Marlowe (1986, in Výrost, Slaměník, 2008). I respondenti v mém výzkumu tato zjištění podporují podstatnou až velmi silnou korelací získaných dat na škále osamělosti a sociální inteligence ($r=-0,57$). Výrost a Baumgartner (2001, in Výrost, Slaměník, 2001) spojují osamělost s nedostatečnými sociálními kompetencemi, které tak zpětně nemohou být bez dostatku sociálních kontaktů adekvátně rozvíjeny. Zjednodušeně lze říci, že se tedy tvoří začarovaný kruh, kdy jedinci, kteří nemají dostatečnou sociální inteligenci, hůře navazují kvalitní vztahy s vrstevníky, dostávají se na okraj společnosti a cítí se osaměle, s nedostatečnou sociální oporou, o kterou by se v případě potřeby mohli opřít, a možností sdílet nejen svá trápení, ale i radosti.

Z hlediska pohlaví u respondentů v mém výzkumu nevyplývají žádné odlišnosti v měřených proměnných. Škála sebe-zatajování nezjistila žádné rozdíly mezi srovnávanými skupinami. V rámci pohlaví pozorujeme mírně převažující skrývání tajemství, o kterém

nikdo neví, u dívek oproti chlapcům, se sdílenými tajemstvími je tomu také tak. Bártová (2012) naproti tomu zjistila minimální rozdíly mezi pohlavími v četnosti skrývaných tajemství. Frijns, et al. (2013) se věnovali soukromým a sdíleným tajemstvím, u respondentů s průměrným věkem 15;8 let zjistili vyšší tendenci dívek ke skrývání tajemství, zároveň však autoři píší, že dívky mají též vyšší úroveň schopnosti sebeodhalování a emoční podpory než chlapci, proto ze sdílených tajemství více profitují. Tato zjištění jsou v souladu s Chodorow (1978, in Keijsers, et al., 2010), kteří shledávají větší ohrožení negativními důsledky tajemství před rodiči u dívek, které ke svému dospívání potřebují kvalitní vztah s rodiči a větší emocionální podporu než chlapci. U chlapců Keijsers, et al. (2010) považují skrývání tajemství spíše za odraz individualizace než vztahové problémy. V sebehodnocení dosahovaly ve výzkumu (Pachankis, 2007, in Frijns, Finkenauer, 2009) dospívající dívky ve věku 13-18 let nižších hodnot. Frijns et al. (2013) dospěli k neexistenci rozdílu mezi pohlavími v pocitech osamělosti a sociální inteligenci. Závěry o nevýznamných rozdílech v celkové hodnotě škály sociální inteligence potvrzují i Molčanová et al. (2007), tito autoři však našli dílčí rozdíly v jednotlivých složkách škály. K odlišným závěrům však dospívají autoři v názoru na osamělost, kde rozdílnosti shledali. Osaměleji se podle nich vnímají muži, kteří nejsou natolik otevření jako ženy, jejich přátelství se zakládají na jiných kvalitách, než důvěrné sdílení osobních informací.

Co se týká skrývání tajemství, deskriptivní analýza výsledků vykazuje nejednoznačnost ohledně tajemství, které by dospívající nikomu neřekli. Bártová (2012) zjistila, že více než dvě třetiny respondentů přiznalo, že má tajemství, o kterém nikdo neví. V současném výzkumu souhlas s existencí sdílených tajemství mezi dospívajícími naproti tomu převažuje nad nesouhlasem, přičemž část respondentů se nepřiklonila k žádné z odpovědí. I z výzkumu Frijns et al. (2013) vyplývá, že tajemství sdílená jsou mnohem častější než ta soukromá.

Z provedených interview vyplývá skutečnost, že respondenti nejčastěji skrývají tajemství před rodiči, celkem byli zmíněni devětkrát z dvanácti rozhovorů, polovina respondentů pak jako ty, před kým skrývají tajemství, určila kamarády. Kamarádi a rodiče jsou ale označováni zároveň jako důvěrníci. I ve výzkumu Bártové (2012) uznávali respondenti kamarády a rodinné příslušníky za své důvěrníky. Za zajímavé považují zjištění, že všichni chlapci v mém kvalitativním výzkumu hovořili o členech rodiny, jako o těch, kterým by se oni sami svěřili. Dívky deklarovaly preferenci kamarádek, což je v rozporu s úvahami zahraničních autorů o důležitosti dobrých vztahů dívek s rodiči dle Keijsers et al.

(2010). Další důvěrníky, jako např. autority ve škole, respondenti za důvěrníky nepovažovali a uvažovat o nich by byli ochotní spíše výjimečně v závislosti na obsahu tajemství. U ideálního důvěrníka předpokládají dospívající příslib mlčenlivosti a podobnost v některých vlastnostech a zájmech. Ze zjištění Bártové (2012) plyne preference důvěrníků stejného pohlaví, přičemž chlapcům činí menší obtíže svěřit se i dívkám. Sdílení tajemství blízkým osobám, ke kterým mají důvěru, je v souladu s poznatky DeVito (2008). Navenek se může zdát, že vztahy s rodiči ztrácí na významu a pubescenti jsou k nim velmi kritičtí, ve skutečnosti se ale dospívající snaží udržovat v rodině dobré vztahy a závažnější tajemství jsou ochotni rodičům svěřit.

Za rizika skrývaných tajemství označují respondenti v kvalitativním výzkumu již uvedenou scházející oporu a narušení důvěry ve vztazích. Zmiňují také nutnost kontrolovat citlivé téma, případně vyhýbat se určitým lidem. Sami respondenti též upozorňují na brždění procesů zpracování a přijetí informace, což je v souladu s Pennebaker (1985, 1989, 1992, in Kelly, 2002), že sdílení nebo jiné překládání události do jazyka vede k dlouhodobému snížení příznaků nemoci.

Na základě další hypotézy se ukazuje, že aktuální tajemství není natolik významné, aby ovlivňovalo vztah mezi sebe-zatajováním a ostatními měřenými proměnnými. Proces skrývání tajemství je tedy v porovnání s tendencí k sebe-zatajování zanedbatelným z hlediska dopadu na zkoumané fenomény. Považuji však za důležité zmínit zamyšlení Uysal et al. (2009), kteří poukazují na nenaplnění potřeb v důsledku skrývaných tajemství, aniž by jedinci prokazovali významnější tendence k sebe-zatajování. V takovém případě mohou platit stejné negativní důsledky sebe-zatajování i pro procesuální skrývání tajemství.

Frijns, (2005) a Frijns et al. (2013) zjistili u vzorku adolescentů s průměrným věkem 15;8 let, že sdílená tajemství nejsou spojena s takovou nepřízpůsobivostí jako tajemství skrývaná pouze pro sebe sama. Že jedinci se sdíleným tajemstvím projevují vyšší úroveň interpersonálního fungování, kvalitnější vztahy s důvěrníky, menší pocity samoty a vyšší úroveň mezilidských kompetencí i vyšší sebehodnocení. V mém výzkumu se tato zjištění nepodařilo prokázat, což může být opět dáno rozličným věkem respondentů oproti srovnávané zahraniční populaci, nebo využitím některých odlišných škál. V kontextu zjištění z rozhovorů s respondenty se však dosažené výsledky nejeví jako chybné. Dospívající, s nimiž jsem vedla interview, se ve většině případů domnívali, že tajemství je u nich na běžném pořádku, uvádějí, že dříve či později tajemství stejně vyradí. Celkově působí jejich názory dojmem, že skrývání či sdílení tajemství povětšinou nepřikládají přílišný význam. Můžeme tato zjištění uzavřít tak, že skrývaná tajemství mnohých dospívajících nejsou

natolik závažná, aby narušovala běžné fungování jedince (vzhledem ke vzorku respondentů v kvalitativním výzkumu však nelze zcela zobecnit). S tvrzením, že každý má nějaké tajemství souhlasili respondenti ze tří čtvrtin i v dotazníku Bártové (2012). Co se týká důvodů k odhalení tajemství, zmiňují respondenti v interview především vnitřní puzení a vnímání tajemství jako zátěže s očekáváním úlevy po odhalení, ale též možnost diskutovat o zatajované informaci a získat pohled nebo pomoc někoho méně angažovaného v dané situaci, uváděn je také předpoklad zlepšení vztahu mezi jedincem a důvěrníkem, podobné důvody uvádí i Rimé (2007). Odhalení může však být na druhé straně pro vzájemný vztah rizikem. Ohrožení po svěření spatřují respondenti mimo jiné i v případě nesprávného pochopení důvodů k dosavadnímu tajiání informace před blízkým člověkem.

Položka zjišťující obsah tajemství jasně deklaruje, že tajemství dospívajících jsou svým nábojem velmi různorodá, téměř přesná polovina z respondentů se přiklání k převaze pozitivních tajemství, druhá k negativním. Respondenti v kvalitativním výzkumu se přiklonili k negativní povaze tajemství, což odporuje zjištěním Bártové (2012), která shledala převahu pozitivních tajemství. Nelze v tomto ohledu dělat žádné závěry. Z předpokladu převahy pozitivních tajemství u téměř poloviny respondentů by bylo možné uvažovat, že aspoň část tajemství by nemusela být pro jedince natolik škodlivá. Vzhledem k vynakládanému úsilí na inhibiční strategie, které působí stres (Pennebaker, 1989, in Frijns, et al., 2005), případně nemožnosti uspokojit potřeby jedince Uysal, et al., (2009), jsou ale i tajemství s pozitivním obsahem potenciálně riziková. Mezi chlapci a dívkami nebyl shledán rozdíl v posuzování převažující povahy obsahu tajemství.

Ze své zkušenosti či vize dospívající soudí, že v procesu svěření by jim nejvíce pomohlo důvěrné prostředí kontaktu mezi čtyřma očima, případně představa situace a nácvik svěření. Naopak tlak na svěření a předchozí vyhýbavé strategie v tématu považují za přitěžující faktor.

Sami v roli důvěrníků se někteří respondenti vnímají častěji, jejich fantazie o tom, proč tomu tak je, se týkají důvěryhodného dojmu, kterým na druhé působí, někdy jej spojují s dalšími vlastnostmi, nebo zkušenosti, jakou s nimi svěřující se jedinci udělali. Uvědomují si náročnost této role, avšak projevenou důvěru chápou též jako ocenění jich samých a svěřené tajemství se jim daří udržet. Respondenti ve výzkumu Bártové (2012) nevnímají úlohu důvěrníka jako příliš náročnou a vypovídají, že svěřené tajemství se jim daří snadno skrývat.

Podněty pro praxi

Možné další výzkumy shledávám užitečnými především v případě znalosti konkrétního obsahu tajemství. Bylo by také vhodné zaměřit se na jedince indikovaně, zabývat se těmi potenciálně ohroženými, tedy těmi, kteří vykazují zvýšené pocity osamělosti, nízké sebehodnocení a nižší úroveň sociální inteligence. Je možné sledovat také vývoj nakládání s tajemstvím a proměny jednotlivých fenoménů v čase, realizovat longitudinální výzkum namísto průřezového, zkoumat interpersonální povahu tajemství a jeho důsledky. Věnovat se lze také hledání souvislostí sebe-zatajování či skrývání tajemství s dalšími fenomény a ověřovat na české populaci spojení popisovaná zahraničními autory (např. delikvence, psychosomatické obtíže apod.).

Současná zjištění shledávám užitečná pro praktickou práci s dospívajícími ve školách v rámci primární prevence. Z kvantitativního výzkumu vyplývá zvýšené ohrožení některých jedinců, z interview pak několik tipů, na co se v prevenci sociálně patologických jevů zaměřit. Orientace na kamarády jako potenciální důvěrníky nasvědčuje důležitosti podporování přátelských vztahů mezi žáky a zdravého třídního klimatu. Pro jedince z kolektivu již vyloučené nebo ohrožené prostředím mimo školu považuji za užitečné odkazovat na možná místa pomoci ve škole (školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce, třídní či jiný učitel, schránka důvěry), ale i mimo školu (vedoucí zájmových kroužků, trenéři, linky bezpečí, internetové poradny, centra primární prevence apod.).

Dospívání je obdobím, kdy tajemství nejsou považována za výjimečný jev, často dochází k jejich skrývání po nějakou dobu, později jsou však vyzrazena. Domnívám se, že riziko ohrožení negativními dopady samotného tajemství je pro většinu dospívajících vzdálené. Tento fenomén se ukazuje jako součást běžného trápení dospívajících a jejich pochybností o sobě samých. Ve shodě s Dobsonem (1994) považuji za důležité předat dospívajícím, že v období, kterým prochází, je časté pochybovat o sobě samém, reflektovat své silné a slabé stránky a přehodnocovat své názory. Ujistit je, že nejsou sami, kdo občas prožívá pocity méněcennosti a cítí se nedostatečně, že své nejistoty mohou sdílet s ostatními vrstevníky, nebo hledat podporu. Současně by se jim mělo dostat vysvětlení, že se jedná o přirozenou součást procesu dospívání, jež se skutečnou hodnotou člověka nemá mnoho společného.

V mém výzkumu nebyl prokázán vliv aktuálního držení tajemství na korelace mezi ostatními proměnnými, i rys sebe-zatajování je možné vědomě odbourávat navazováním

důvěrných vztahů a sdílením radostí i trápení. Kromě opory, které se po svěřením může jedinci dostat, lze na odhalení tajemství pohlížet jako na dokončení a uzavření záležitosti, kterou se jedinec trápí. Ujasnění a přiměřené vyjadřování názorů a pocitů i empatické přijímání druhých může zabránit mnohým konfliktům a je užitečnou schopností i do dospělosti.

V rámci primární prevence v souvislosti s předcházením negativním důsledkům tajemství doporučujeme podporovat přiměřené sebehodnocení, předcházet pocitům osamělosti u jedinců a rozvíjet sociální kompetence. Je vhodné zaměřit se na nácvik asertivity, schopnosti říci si o pomoc a řešit problémy, podporovat využívání přirozené sociální opory a vedení k empatickému porozumění a nahlížení na situaci z perspektivy druhého člověka.

Cíle programu primární prevence vztaženého k tématu práce

- Ukázat, že tajemství má většina spolužáků
- Zamyslet se, co by se stalo, kdyby se některá tajemství vyradila, diskutovat o hranicích otevřenosti v různých situacích a kontextech (služební tajemství apod.)
- Ujasnit, na koho je možné se obrátit a případně předat kontakty
- Poukázat na negativní důsledky tajemství
- Uvědomit si, proč některá tajemství skrýváme
- Představit výhody sdílených tajemství
- Normalizovat nejistotu a pochybnosti o sobě samém, vést k přijímání chyb jako běžných a učit se s nimi žít a poučit se z nich
- Vyzkoušet si, že otevřenost zvyšuje důvěru druhých a vede k vzájemné otevřenosti
- Vést k odpovědnosti za svěřenou důvěru sdílením tajemství někoho druhého

Navrhované hry a techniky vztažené k tématu tajemství

Následující hry jsou návrhem aktivit pro šestý až sedmý ročník ZŠ, kterými lze otevřít diskuzi o tématu tajemství mezi žáky. Vycházejí z některých výše stanovených cílů, předpokládají sezení v kruhu, nikoliv v lavicích, a vytvoření důvěrného prostředí ve třídě, např. formou společné Dohody (inspirováno P-centrem Olomouc). Dohoda by měla obsahovat důraz na vzájemnou toleranci, respektování neúčasti v některé hře nebo diskuzní otázce apod. a musí se na ní shodnout všichni žáci. Popsané hry jsou inspirovány dostupnou literaturou, vycházejí z poznatků výzkumu a jsou uzpůsobeny tématu práce. Neměly by být využívány samostatně, ale spíše v baterii her zaměřených na zlepšení klimatu třídy, posílení

sociálních kompetencí a zdůraznění individuální hodnoty každého jedince. Vyučující či realizátor programu by měl jít žákům příkladem a v diskuzích se do určité míry zapojovat i se svými názory, platí pro něj body stanovené Dohodou. Hry jsou určeny přibližně pro 20 hráčů.

Úhel pohledu

Každý z žáků, nebo menší skupinka (2-3 žáci) obdrží seznam otázek (inspirace viz níže), který je rozdělený na sloupeček „jak to vidí rodiče“, „jak to vidí kamarád“, „jak to vidím já“, „jak to uvidím zítra“, a „jak to uvidím za 10 let“. Otázky se mohou týkat čehokoliv (např. legrační hračka: možné odpovědi žáků: „vyhozené peníze“, „gumový pavouk v botě spolužáka“, „vodní bomby“, „vodní bomby“, „zbytečnost“) měly by ale obsahovat i otázky směřující k tématu či cíli aktivity. Mají sloužit k zamyšlení nad odlišností pohledu různých lidí, ale i srovnání svého momentálního a zpětného náhledu, kdy mohou odeznít emoce. K tomu by měla směřovat i reflexe techniky.

Příklady otázek:

Průšvih; pětka z matematiky; pomoc spolužákovi s domácím úkolem; prohraný zápas tvého týmu; lumpárna vyučujícímu; potěšující dárek; dobrovolné donesení pomůcek na hodinu; opisování při písemce; záškoláctví; vyzrazené tajemství...

Reflexe hry: Jak se dařilo hledět na situaci cizíma očima? Čí pohled byl na odhadnutí nejtěžší/ nejsnazší? Měnil se pohled různýma očima? Hledíte teď na některé události z minulosti, s odstupem času, jinak? A jaké by to byly události? Shodnete se s někým v pohledu na věc? A s kým nejčastěji?

Nádoba trapasů

Žáci jsou rozděleni do skupinek po 3-4 lidech. Pro každou skupinu je třeba mít připravenou jednu nádobu (např. mísu). Každý sám za sebe napíše stručně jeden svůj trapas z poslední doby, žáci jsou upozorněni, že se lístečky budou číst, ale nikdo se nemusí dozvědět, o čí trapas se jedná, přesto by měli uvádět jen to, co jsou ochotní sdělit. Pokud nemají žádnou vzpomínku, mohou si trapas vymyslet (třeba takový, jakého se obávají). Lístečky vloží do skupinové nádoby. Ve směru hodinových ručiček se nádoby posunou do další skupinky, která si postupně nahlas přečte trapasy a následně vrátí lístečky do nádoby. Takto nádoby oběhnou všechny skupiny.

Reflexe hry: Není nutná, smyslem hry je otevření tématu trapných situací, za které se můžeme stydět, a poznání, že takové věci se dějí všem. Případně může mezi žáky dojít ke spontánnímu sdílení i dalších situací, ve kterých se styděli.

Imaginace tajemství

Imaginace je schopnost vyvolávat představy v mysli. Úkolem žáků je pohodlně se posadit, zavřít oči, několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout. Před sebou si představit filmové plátno, na které mohou vyvolávat minulost, přítomnost i budoucnost. Pak si vybaví nějaké tajemství, které je pouze jejich, případně o něm neví mnoho lidí. Postupně si představují např.: Čeho se tajemství týká? Jaký by mělo tvar, kdyby se dalo uchopit, jakou by mělo barvu, jak těžké by bylo, mohou jej vzít, zmačkat a zahodit? Komu by jej nikdy neřekli? Komu by jej naopak byli ochotní svěřit? Jaký by byl ideální člověk, kterému by jej svěřili? Kolik by mu bylo let? Jak by vypadal? Jak by se choval? Jaké by to bylo, kdyby se tajemství vyzradilo? Co by se stalo, kdyby se toto tajemství dozvěděl někdo, kdo se ho nemá dozvědět? Co by se muselo stát, aby se nebáli tajemství vyzradit? Jak by to vypadalo, kdyby vyzrazené tajemství přišlo ostatním běžné? Jaký by to byl pocit?

Reflexe aktivity: O svůj zážitek z imaginace se mohou podělit se spolužákem sedícím vedle nich nebo s dalšími spolužáky v malé skupince.

Místa si vymění

Jednoduchou a krátkou hru „Místa si vymění“ lze uzpůsobit k získání informací o sobě navzájem. Každý z žáků má své místo v kruhu (na židli, na polštáři). Po instrukci místa si vymění všichni ti, kteří...(doplní se cokoliv, např. dnes ráno nesnídali), všichni, pro které toto platí, opustí své místo a zaujmou jiné volné místo. Lektor může nejprve zadávat instrukce sám a všichni se mění, následně se odebere jedno místo (židle) z kruhu a uprostřed kruhu vždy říká ten, na koho místo v daném kole nezbylo. Otázky lze orientovat na různá témata vzhledem k cíli aktivity. Zmiňuji hru v souvislosti s účelem poukázat na běžnost nějakého jevu, směřovala bych tedy otázky k tématu tajemství (např. místa si vymění všichni ti, kteří...mají nějaké tajemství, které by nechtěli, aby se někdo dozvěděl; ...tajemství, které nikdo neví; ...tajemství, za které se stydí; ...tajemství, které by rádi někomu sdělili; ...tajemství, které tají před svými rodiči; ...již někdy vyzradili něco, co neměli; apod.)

Reflexe hry: Neprovádí se.

Z pohádky do pohádky

Lektor si před začátkem hry připraví kartičku pro každého hráče, na které je napsaná jedna pohádková postava. Pohádkové postavy tvoří rodiny, vždy 4 postavy patří do jedné pohádky (např. Rumcajs, Manka, Cipísek, Humpál; postavy se případně mohou opakovat, Pat a Mat, Pat a Mat). Úkolem každého je nechat si kartičku pouze pro sebe a nevyzradit postavu ani pohádku, ze které pochází. V přiměřeném časovém limitu se hráči rozejdou po místnosti, potkávají se a vzájemně se tážou, jsou-li ze stejné pohádky, jako oni (např. O loupežníku Rumcajsovi; A je to). Nikdo z nich však nesmí vyzradit, z jaké pohádky skutečně je, na otázku odpovídají vždy „Ne“, zároveň se však snaží zjistit, kdo jim kdy zalhal.

Reflexe hry: Dokázali nevyzradit, jakou konkrétní postavou jsou? Podařilo se rozpoznat pohádkové partnery? Jak se jim dařilo zalhat? Co koho prozradilo? Jak se jim daří udržet tajemství? Jaké to je lhát? Proč někdy člověk lže?

Druhé já

Hra je založená na scéně a předpokládá ochotu vystoupit před ostatní a improvizovat. Vyučující si připraví modelové situace (např. opožděný příchod dcery/syna domů, důtka za nevhodné chování, konflikt mezi kamarády, kdy se jeden domnívá, že mu druhý něco zatajuje – a má pravdu – ale druhý je vázán mlčenlivostí apod.). Dva dobrovolníci (nebo více dle scénky a obsazení postav v ní) inscenují dialog, který se odehrává mezi aktéry tak, jak by asi běžně situace proběhla (někdy je nutné aktérům více nadefinovat situaci a poradit, co by se mělo odehrát). Zároveň za aktéry scénky stojí jejich „druhé já“, které vstupuje do dialogu (nebo je jim dán prostor k vyjádření lektorem hry) a komentují, situaci tak, jak se pravděpodobně odehrává v hlavě aktérů, tedy bez cenzury.

Reflexe hry: Jaké „masky“ si nasazujeme v kontaktu s druhými? Co říkáme/ děláme a co tím ve skutečnosti myslíme? Jak by to vypadalo, kdybychom mluvili o všem přímo?

Král Lávra

Technika slouží k otevření diskuzního kruhu, je inspirovaná básní Karla Havlíčka Borovského: Král Lávra. Příběh ilustruje přirozenou lidskou nedokonalost a touhu zakrýt ji. Přečtení básně může navodit atmosféru diskuze o odhalení tajemství, rizicích, jaká hrozí, a výhodách, které sdílení tajemství poskytuje.

8 ZÁVĚR

Práce usiluje o uchopení problematiky v českých podmínkách v podstatě neprobádané. Poskytuje vhled do tématu, které je v období dospívání aktuálnější než v kterékoliv jiné vývojové fázi života člověka. Teoretická část shrnuje dostupné výsledky zahraničních výzkumů k tématu tajemství a poskytuje relevantní informace o sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligenci. Realizovaný smíšený výzkum objasňuje souvislosti mezi fenomény a dokresluje zjištění o názory dospívajících na roli tajemství v jejich životě, pohled na svěřování tajemství a vnímání úlohy důvěrníka. Hlavní poznatky korespondují s výsledky zahraničních autorů, některé dílčí závěry se liší a další nejsou v dostupných zdrojích diskutované.

V souvislosti se stanovenými cíli z výzkumu vyplývá:

- ❖ Souvislost sebe-zatajování se všemi měřenými proměnnými. Ukazuje se negativní korelace se sebehodnocením a sociální inteligencí, pozitivně koreluje sebe-zatajování s osamělostí. Měřené proměnné též souvisí spolu navzájem.
- ❖ Mezi chlapci a dívkami nebyl shledán rozdíl v žádném ze sledovaných fenoménů.
- ❖ Aktuálně skrývané tajemství se neprojevuje jako významný faktor z hlediska souvislosti rysu sebe-zatajování se sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí.
- ❖ Sebehodnocení, osamělost ani sociální inteligence nejsou závislé na okolnosti, zda je tajemství jedince pouze jeho soukromým tajemstvím a neví o něm vůbec nikdo, nebo jej jedinec sdílí ještě s dalším člověkem.
- ❖ Dospívající považují tajemství, za běžnou součást jejich každodenního života. Ve většině případů nespátřují dopady tajemství zásadními na vzájemné vztahy s blízkými ani na všední fungování ve společnosti.
- ❖ Jako důvody ke skrývání tajemství shledávají stud, neporozumění, obavy z potrestání výsměchem nebo jinou sankcí. Domnívají se, že převažují tajemství s negativním obsahem. Jedince, kteří skrývají nějaké tajemství, vidí jako osoby izolované, mlčenlivé nebo roztržité.
- ❖ Uznávají, že sdílením tajemství se k sobě lidé mohou přibližovat a prokazovat si důvěru. Z takového vztahu pak mohou profitovat při odhalení informací. Výhody

svěření spatřují v úlevě od břemene skrývané informace, sblížení vzájemného vztahu a získání podpory či pomoci od důvěrníka.

- ❖ Nejčastěji dospívající skrývají tajemství před rodiči a kamarády, shodně však rodinu a kamarády považují za nejlepší důvěrníky. Ideální důvěrníci jsou podobní jim samotným ve vlastnostech i zájmech a jsou především ochotni se zaručit mlčenlivostí ohledně svěřené informace.
- ❖ Dospívající sami považují roli důvěrníka za náročnou, s rizikem ohrožení vztahu, v případě vyzrazení svěřené informace, se jim ale daří roli naplňovat.
- ❖ Zjištění mohou být využita při psychologické i pedagogické práci s dospívajícími, v závěru diplomové práce jsou stanovena doporučení pro činnosti se třídou v rámci prevence negativních dopadů tajemství.

9 SOUHRN

Ve své práci se zabývám tématem tajemství v období dospívání. Zajímá mě především souvislost tajemství s některými významnými fenomény, které lze ve vývojové fázi dospívání pozorovat, konkrétně se zaměřuji na sebehodnocení, osamělost a sociální inteligenci. Kromě samotného skrývání tajemství jako skutečnosti, která je zvláště v dospívání většinou více či méně dočasná a proměnlivá v čase, čímž ji lze považovat za proměnnou procesu, se věnuji i konceptu sebe-zatajování (self-concealment – Larson, Chastain, 1990). Jedná se o predispozici držet tajemství, tendenci k sebe-skrývání, osobnostní proměnnou. Usiluji ale též o hlubší porozumění tajemství z pohledu dospívajících, jejich názorům na tento fenomén a některým souvislostem, které se k tajemství vztahují.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je rozdělena do dvou velkých kapitol, jedna je věnována vývojovému období dospívání s důrazem na typické proměny, vztahy a plnění vývojových úkolů pubescence. Druhá obšírně seznamuje s tématem tajemství, ujasňuje terminologii související s obsahem práce, zabývá se důsledky tajemství ve vztazích i všedním životě jedince, popisuje důvody k tajemství, ale i k jejich sdílení a zaměřuje se na výhody, rizika a způsoby odhalení. V souvislosti se zkoumanými fenomény jsou další kapitoly věnovány relevantním informacím o sebepojetí a sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligenci. Teoretická část obsahuje zjištění mnohých dosud realizovaných zahraničních výzkumů. Při zpracování kapitol vycházím z dostupné literatury domácí, ale vzhledem k tématu v našich podmínkách nezkoumanému, bylo nezbytné orientovat se především na zahraniční zdroje. V praktické části se pak věnuji popisu provedeného smíšeného výzkumu, který se zčásti inspiruje zahraničními šetřeními, doplňuje však studii o kvalitativní data, která nevyhází z žádného obdobně řešeného projektu.

Období dospívání je časem velkých proměn ve vývoji člověka. Dochází ke značným fyziologickým změnám, kognitivnímu vývoji a proměnám v emočním prožívání i psychosociální oblasti. Z hlediska Eriksonova epigenetického modelu si vytváří dospívající svou identitu, typicky zvýšená sebereflexe pomáhá budovat sebepojetí, dospívající hodnotí svůj vzhled, prostřednictvím introspekce nahlíží své schopnosti, vyrovnává se se svou jedinečností včetně nedostatků a hledá si pozici ve společnosti. Srovnává své skutečné Já s ideálním, je zvýšeně sebekritický a jeho sebehodnocení je vzhledem k emoční labilitě značně nestabilní. Dospívající mnohdy žije ve svém světě odtrženém od ostatních, uzavírá

se do sebe, cítí se opuštěn a nepochopen. Někteří autoři dávají do souvislosti osamělost s neporozuměním pravidlům, konvencím a implicitním normám při sebeodhalování. Kompetence zvládat úspěšně sociální situace, správně je identifikovat a citlivě v nich jednat se rozvíjí učením na podkladě sociální inteligence. Rostoucí zájem dospívajících o sebe prezentaci a obavy ze sociálního vyloučení mohou vést k nejistotě sebeprojevu a ke skrývání mnohých tajemství.

Za tajemství je považováno něco, co má zůstat určitým lidem z různých důvodů skryto. Na tajemství můžeme pohlížet z různých perspektiv, dělit je na individuální a sdílená, zatěžující pro vztahy a osobní rozvoj, i ta, která si kladou za cíl potěšit druhého. Pro skrývání byly rozlišeny čtyři hlavní důvody, jsou jimi (a) ochrana, (b) síla a kontrola, (c) identita a nezávislost, (d) blízkost a důvěra.

Sdělení některých informací vnímají dospívající jako ohrožující nejen pro jejich sebepojetí, ale i pro vztahy a sociální role. Příčinou zatajování může být riziko zneužití důvěrné informace i očekávání neúčinných rad. Ve výzkumech se ukazuje, že je vzácné, aby se dospívající nesvěřili vůbec nikomu. Sdílením tajemství dochází k odreagování emocí a konfrontace s druhými umožňuje lepší orientaci v sobě samém. Má-li důvěrník pochopení pro situaci dotyčného, poskytuje mu podporu a může pomoci s řešením vzniklé situace. Odkrýváním tajemství je sdělována důvěra, společná tajemství lidi obvykle sbližují. Před rozhodnutím svěřit se zvažuje dotyčný rizika a zisky, které jemu i jeho okolí odhalení přinese. Důležitá je zvláště vhodná doba, forma svěřeni a osoba, které je tajemství odkrýváno. Může se jednat o osobu důvěrně známou, ale i o člověka, se kterým se jedinec už vícekrát nemusí setkat. Pro dospívající byly dříve typické soukromé deníky, kterým sdělovali své myšlenky, pocity a osobní zážitky. Dnes existuje množství možností svěřeni se skrze telekomunikační prostředky včetně internetu.

Skrývané informace mají vliv na životní spokojenost, sebehodnocení, sociální přizpůsobení, depresivní nálady, delikvenci, souvisí s osamělostí, sociálními kompetencemi i s nižší sebekontrolou v dospívání. Zatajování se neobejde bez vědomého, aktivního odpírání dané informace, jenž vyžaduje úsilí a ubírá energii, kterou by bylo možné investovat jinam. Znamená navíc zabývání se podvodnými praktikami, což má negativní vliv na svědomí dotyčného a brání úplnému zpracování informace. Z realizovaných výzkumů tak obecně vyplývají spíše negativní dopady tajemství.

V mnohých výzkumech se však neukazuje jednoznačně škodlivý dopad skrývaných tajemství. Někteří autoři se zaměřili na zkoumání zatajovaných informací jako na osobnostní rys a prokázali, že samotný proces skrývání tajemství nemusí mít nutně nežádoucí účinky.

Jedinci s predispozicí držet tajemství jsou vysoce sebe-korektivní, náchylnější k úzkostem a sklonům k depresi i fyzickým obtížím. Sdílená tajemství však na rozdíl od soukromých nejsou spojována s žádnými nevýhodami.

Výzkumná část práce poskytuje prostřednictvím smíšeného výzkumu vhled do souvislostí tajemství i sebe-zatajování se sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí. Kvantitativní zjištění dokresluje názory z rozhovorů s dospívajícími na roli tajemství v jejich životě, pohled na svěřování tajemství a vnímání úlohy důvěrníka. Zkoumaný soubor kvantitativní části se skládal ze 142 žáků ZŠ a gymnázia ve věku 11-15 let, 12 respondentů poskytlo polostrukturované interview. Všichni respondenti byli vybráni metodou příležitostného výběru. Baterii dotazníků tvořily Self-Concealment Scale (SCS), Škála osamělosti University of California, Los Angeles Loneliness Scale (UCLA LS), Rosenbergova škála sebehodnocení (RSES) a Tromsøva škála sociální inteligence (TSIS). Ze získaných údajů byl vypočítán Pearsonův korelační koeficient, další data byla zpracována Studentovým t-testem a porovnána deskriptivní statistikou. Hlavní zjištění korespondují s výsledky zahraničních autorů, dílčí poznatky o vlivu sdílených tajemství na sledované proměnné a srovnání rozdílů mezi pohlavími se v některých případech liší. Pro kvalitativní analýzu interview byly rozhovory doslovně přepsány a zpracovány skrze tematické celky.

Výzkumná zjištění prokazují souvislost sebe-zatajování se všemi sledovanými proměnnými na hladině významnosti $\alpha=0,05$. Sebehodnocení a sociální inteligence souvisí se sebe-zatajováním negativně, naproti tomu korelace s osamělostí je pozitivní. Rozdíl mezi populací dívek a chlapců nebyl prokázán. Aktuálně skrývané tajemství se neukazuje jako významný faktor z hlediska ovlivňování vztahu mezi sebe-zatajováním a jmenovanými proměnnými. Ani sdílení tajemství není shledáno zásadním v dopadu na sebehodnocení, osamělost a sociální inteligenci.

Dospívající ve většině případů nevnímají důsledky tajemství jako podstatné pro jejich vzájemné vztahy s blízkými ani pro běžné fungování ve společnosti. Jako důvody k zatajování uvádějí obavy z nepochopení, stud, výsměch či sankce od okolí. Sdílením tajemství si prokazují vzájemnou důvěru, získávají úlevu od tíživé situace a případnou podporu důvěrníka. Uvědomují si ale některá rizika odhalení a zvažují okolnosti sdílení. Důvěrníky jsou jim většinou přátelé nebo členové rodiny. Právě před nimi jsou ale mnohdy také tajemství skrývána. Od ideálního důvěrníka očekávají záruku mlčenlivosti ve svěřené věci a představují si jej jako člověka jim samotným podobného. Roli důvěrníka považují za náročnou, ale zvládnutelnou.

Přínosem práce je hlubší porozumění tématu z perspektivy samotných dospívajících, závěry mohou být prakticky využitelné při práci se třídou i v individuálním kontaktu s jedincem. Závěrečná kapitola uvádí doporučení pro práci s třídním kolektivem v rámci primární prevence.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

1. Adam, J. (2003). *Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích. M-Ž*. Praha: Ottovo nakladatelství.
2. Albrecht, K. (2004). Social intelligence: Beyond IQ. *Training, 41*(12), 26-31. Získáno 12. prosince 2013 z <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?vid=10&sid=45b79efa-a661-4e9a-921c-c1894d4a6250%40sessionmgr198&hid=106&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc210ZT1laG9zdC1saXZl#db=bth&AN=15855619>
3. Alevriadou, A. (2010). Linking Cognition and Motivation in Adolescents with ID: The Zeigarnik Effect Paradigm, *Academic Journal, 62* (2), 126. Získáno 28. října 2013 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=a0347380-044c-478b-8243-426a24c9f168%40sessionmgr114&vid=16&hid=105>
4. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, 13–25. Získáno 13. prosince 2013 z http://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional-social_intelligence.htm
5. Bártová, L. (2012). *Téma tajemství v době dospívání*. (Nepublikovaná postupová práce).
6. Baštecká, B. & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
7. Baštecká, B. (2001). Jak a s kým pracujeme. In Baštecká, B. & Goldmann, P. (Ed.), *Základy klinické psychologie* (149-238). Praha: Portál.
8. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117* (3), 497-529. Získáno 21. února 2012 z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&hid=107&sid=ca58154a-b765-4633-9351-9eba83ca26e8%40sessionmgr114>
9. Baumgartner, F., & Vasil'ová, K. (2005). K problematice merania sociálnej inteligencie. In *Sociální procesy a osobnost* (8-16). Psychologický ústav AV ČR v Brně, (8-16). Získáno 4. ledna 2014 z <http://www.spao.eu/files/sbornik05.pdf>
10. Beníšková, T. (2010). *Když dítě lže*. Praha: Grada Publishing.
11. Blatný, M. & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno, Tišnov: Psychologický ústav Akademie věd ČR, Sdružení SCAN.
12. Blatný, M. (2003). Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In Blatný, M. & Plháková, A. (Ed.), *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu* (87-141). Brno, Tišnov: Psychologický ústav Akademie věd ČR, Sdružení SCAN.
13. Blatný, M., & Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie, 38*(6), 481-488.

14. Brickman, P., Rabinowitz, V., Karuza, J., Coates, D., Cohn, E., & Kidder, L. (1982). Models of helping and coping. *American Psychologist*, 37, 368-384. Získáno 14. února 2012
z <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=2&hid=111&sid=59544ee1-e756-413c-b078-38464be3fd8b%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtG12ZQ%3d%3d#d b=sih&AN=9609194547>
15. Buhrmester, D., & Prager, K. (1995). Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence. In K. Rotenberg (Ed.), *Disclosure processes in children and adolescents* (10–56). Získáno 14. února 2012
z <http://books.google.cz/books?id=IuQFBdWMKvYC&printsec=frontcover&dq=Disclosure+processes+in+children+and+adolescents&hl=cs&sa=X&ei=Ynk7T7f4F8We-QaI-eGsBw&ved=0CDEQ6AEwAA#v=onepage&q=Disclosure%20processes%20in%20children%20and%20adolescents&f=false>
16. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
17. Caughlin, J. P., Afifi, W. A., Carpenter-Theune, K. E., & Miller, L. E. (2005). Reasons for, and consequences of, revealing personal secrets in close relationships: A longitudinal study. *Personal Relationships*, 12, 43–59. doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00101.x
18. Cramer, K. R., & Barry, J. E. (1999). Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the self-concealment scale. *Personality and Individual Differences*, 27, 629-637. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00222-0
19. Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. New Delhi: SAGE Publications.
20. DeVito, J. A. (2008). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada.
21. Dobson, J. (1994). *Být sám sebou*. Praha: Návrat domů.
22. Fehr, B. (2004). Intimacy expectations in same-sex friendships: A prototype interaction-pattern model. *Journal of Personality & Social Psychology*, 86(2), 265-284. Získáno 14. února 2012
z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&hid=125&sid=739f91f4-74c0-4fb7-b4b4-5e695571f509%40sessionmgr115>
23. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
24. Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
25. Finkenauer, C., Engels, R. C. C. E., & Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 123–136. Získáno 14. února 2012
z <http://www.springerlink.com/content/1j2j6h58wtlhr235/fulltext.pdf>
26. Frijns, T. (2005). *Keeping secrets: Quantity, quality and consequences* (Disertační práce). Získáno 14. února 2012
z <http://dspace.ubvu.vu.nl/bitstream/1871/9001/1/KeepingSecrets.pdf>

27. Frijns, T., & Finkenauer, C. (2009). Longitudinal associations between keeping a secret and psychosocial adjustment in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 33(2), 145–154. doi: 10.1177/0165025408098020
28. Frijns, T., Finkenauer, C., & Keijsers, L. (2013). Shared secrets versus secrets kept private are linked to better adolescent adjustment. *Journal of Adolescence* 36, 55–64. Získáno 17. září 2013 z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197112001315>
29. Frijns, T., Finkenauer, C., Vermulst, A. A., & Engels, R. C. M. E. (2005). Keeping secrets from parents: Longitudinal associations of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 137–148. doi: 10.1007/s10964-005-3212-z
30. Gardner, H. (1999). *Dimenze myšlení*. Praha: Portál.
31. Gelard, K., & Gelard, D. (2008). *Dětská psychoterapie a poradenství*. Praha: Portál.
32. Gurňáková, J. (2000). Negative self-esteem and preferred coping strategies in Slovak university students. *Slovak Academy of Sciences*, 75-86. Získáno 16. září 2013 z <http://www.sav.sk/journals/psych/psy100.htm#NEGATIVE>
33. Halama, P., & Bieščad, M. (2006). Psychometrická analýza Rosenbergovej škály sebehodnotenia s použitím metód klasickej teórie testov (CTT) a teórie odpovede na položku (IRT). *Československá psychologie*, 50(6), 569-583.
34. Harber, K. D., & Pennebaker, J. W. (1992). Overcoming traumatic memories. In S. A. Christiansen (Ed.), *The handbook of emotion and memory* (359-387). Získáno 14. února 2012 z http://www.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=dXMs_dloSEcC&oi=fnd&pg=PA359&dq=Overcoming+traumatic+memories&ots=zjtNhSYiIX&sig=SzzLR-We_uga415H9kyAKSkuiFE&redir_esc=y#v=onepage&q=Overcoming%20traumatic%20memories&f=false
35. Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
36. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
37. Higgins, T. E. (1987). Self-discrepancy: Theory relativ self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. Získáno 21. února 2012 z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=111&sid=27a2014a-ba9a-4aa7-9ab6-077583c331c2%40sessionmgr112>
38. Huffaker, D. A., and Calvert, S. L. (2005). Gender, identity, and language use in teenage blogs. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(2), 1. Získáno 21. února 2012 z <http://jcmc.indiana.edu/vol10/issue2/huffaker.html>
39. Chu, V. (2011). *Životní lži a rodinná tajemství: jak poznat sebe sama a žít svobodněji*. Praha: Eminent.
40. Imber-Black, E. (2010). The power of secrets: They divide people. They deter new relationships. And they freeze the development on individuals. *Psychology Today*. Získáno 14. února 2012 z <http://www.psychologytoday.com/articles/200909/the-power-secrets>

41. Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology* 31 (2), 177-192. Získáno 14. února 2012 z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&hid=107&sid=ca58154a-b765-4633-9351-9eba83ca26e8%40sessionmgr114>
42. Juříčková, V. (2007). *Komunikace s rodiči (pohled mladých lidí na prahu dospělosti)*. (Disertační práce). Získáno 14. února 2012 z http://is.muni.cz/th/55870/fss_d/dizertace.pdf
43. Kassin, S. (2007). *Psychologie*. Brno: Computer Press.
44. Keijsers, L., Branje, S. J. T., Frijns, T., Finkenauer, C. & Meeus, W. (2010). Gender Differences in Keeping Secrets From Parents in Adolescence. *Developmental Psychology*, 46(1), 293–29. doi: 10.1037/a0018115
45. Kelly, A. (1999). Revealing Personal Secrets. *American Psychological Society*, 8(4), 105-109. Získáno 17. září 2013 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=a0347380-044c-478b-8243-426a24c9f168%40sessionmgr114&vid=9&hid=105>
46. Kelly, A. E. (2002). *The psychology of secrets*. Získáno 14. února 2012 z http://books.google.cz/books?id=CitTSyvmCvUC&printsec=frontcover&dq=The+psychology+of+secrets&hl=cs&ei=-palTuKzCs3NswbV55j4Ag&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q&f=false
47. Kelly, A. E., Yip, J. J. (2006). Is keeping a secret or being a secretive person linked to psychological symptoms? *Journal of Personality*. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00413.x
48. Königová, M. (2007). *Tvořivost: techniky a cvičení*. Praha: Grada Publishing.
49. Křivohlavý, J. (1989). Obranné mechanismy a strategie zvládání těžkostí. *Československá psychologie*, 33 (4), 361-368.
50. Kuželová, H., Ptáček, R., & Vrablík, M. (2011). Osamělost v etiologii somatických onemocnění. *Praktický lékař*, 91(6), 325-327. Získáno 17. září 2013 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=a0347380-044c-478b-8243-426a24c9f168%40sessionmgr114&vid=7&hid=105>
51. Laird, R. D., Bridges, B. J., & Marsee, M. A. (2013). Secrets from friends and parents: Longitudinal links with depression and antisocial behavior. *Journal of Adolescence* 36, 685–693. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.05.00
52. Lane, D. J., & Wegner, D. M. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 237-253. Získáno 14. února 2012 z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=107&sid=ca58154a-b765-4633-9351-9eba83ca26e8%40sessionmgr114>
53. Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.

54. Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-Concealment: Conceptualization, Measurement, and Health Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455. Získáno 10. září
z http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.goodmedicine.org.uk%2Ffiles%2Fassessment%2C%2520self-concealment_0.DOC&ei=fD4kU_62GsjMtQb95oDwDw&usg=AFQjCNEujIPezDTJBvRs7AnRmF4tWglDyA&sig2=5fWo8BAbn7UNCG0zBMMPg&bvm=bv.62922401,d.Yms též www.goodmedicine.org.uk
55. Lehman, D. R., Ellard, J. H., & Wortman, C.B. (1986). Social support for the bereaved: Recipients' and providers' perspectives on what is helpful. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 438-446. Získáno 14. února 2012
z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&hid=107&sid=ca58154a-b765-4633-9351-9eba83ca26e8%40sessionmgr114>
56. Lusková E., Blinka, L., & Šmahel, D. (2008). Blog jako cesta k porozumění dospívajícím. *E-psychologie (Elektronický časopis ČMPS)*, 2(3). Získáno 27. října 2013 z <http://e-psycholog.eu/pdf/luskovaetal.pdf>
57. Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
58. Machanová, M. (2009). *Fenomén sebehodnocení: Psychometrická analýza dotazníku SLCS-R*. (Bakalářská diplomová práce). Získáno 4. listopadu 2013
z http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fis.muni.cz%2Fth%2F124096%2Fff_m%2FDiplomova_prace_ke_zverejneni.doc&ei=blykU6m2D8HPTqal_4DIAQ&usg=AFQjCNFU8EXAT05o676j5fmmRnxW0m1liA&sig2=X1_21vVCr_7zcit7Gvsh7w&bvm=bv.62922401,d.Yms
59. Margulis, S. T. (2003). On the status and contribution of Westin's and Altman's theories of privacy. *Journal of Social Issues*, 59(2), 411-429. doi:10.1111/1540-4560.00071
60. Matějček, Z. (2005). *Výbor z díla*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
61. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
62. Mixed Methods Research (16. února 2009). Získáno 3. prosince 2013
z http://www.sagepub.com/upm-data/31987_Punch_Final_Proof.pdf
63. Molčanová, Z., Baumgartner, F., & Kaňuková, A. (2007). Sociálna inteligencia vo vzťahu k osamelosti. *Sociálne a politické analýzy* 1(2), 63-76. Získáno 13.12.2013
z http://sapa.ff.upjs.sk/images/files/80_1011864368_13_Molcanova.pdf
64. Müller, W. (2011). *Sám, ale ne osamělý*. Praha: Portál.
65. Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
66. Norton, R., Feldman, Ch., & Tafoya, A. (1974). Risk parameters across types of secret. *Journal of Counseling Psychology*, 21(5), 460-454. Získáno 14. února 2012
z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&hid=107&sid=ca58154a-b765-4633-9351-9eba83ca26e8%40sessionmgr114>

67. Ogilvie, D., M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 379-385. Získáno 25. února 2014 z <http://www.yourpersonality.net/psych350/Ogilvie1987.pdf>
68. Peplau, L. A. (1988). Loneliness: New Directions in Research. *Participate in the Challenge of Mental Health and Psychiatric Nursing*. Získáno 2. března 2012 z http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Peplau%2088.pdf
69. Pernerová, R. A. (2000). *Tabu v rodinné komunikaci: o čem se v rodinách nemluví, ač by to bylo užitečné*. Praha: Portál.
70. Peskin, J. (1992). Ruse and representations: On children's ability to conceal information. *Developmental Psychology*, 28(1), 84-89. Získáno 14. února 2012 z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&hid=107&sid=ca58154a-b765-4633-9351-9eba83ca26e8%40sessionmgr114>
71. Peterson, C. (1996). Deception in intimate relationships. *International Journal of Psychology*, 31(6), 279-288. Získáno 29. února 2012 z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&hid=112&sid=9ac8352c-7055-452e-b61f-629231a1bd5c%40sessionmgr13>
72. Petrosillo, P. (1998). *Křesťanství od A do Z*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
73. Plaňava, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací - přístupy-dovednosti-poruchy*. Praha: Grada Publishing.
74. Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
75. Praško, J. & Šlepecký, M. (1995). *Kognitivně-behaviorální terapie depresivních poruch: manuál pro terapeuty*. Praha: Psychiatrické centrum.
76. Příhoda, V. (1977). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
77. Reiterová, E. (2008). *Základy psychometrie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
78. Reiterová, E. (2009). *Základy statistiky pro studenty psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
79. Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulativ. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (466-485). Získáno 14. února 2012 z http://www.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=cQjx7BARaqQC&oi=fnd&pg=PA466&dq=rím%C3%A9+interpersonal+emotion+regulation&ots=nPAq9ljqXT&sig=7MAqA5uKUWLba7tWUzMKifa4GQ8&redir_esc=y#v=onepage&q=rím%C3%A9%20interpersonal%20emotion%20regulation&f=false
80. Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. Získáno 26. srpna 2013 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=a0347380-044c-478b-8243-426a24c9f168%40sessionmgr114&vid=19&hid=105>
81. Russell, D., Peplau, L., A. & Cutron, C., E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. doi: 10.1037//0022-3514.39.3.472

82. Řezáč, P. (2013). *Delikventní adolescenti: subjektivní pojetí rizika, vybrané osobnostní charakteristiky a možnosti skupinové práce* (Disertační práce). Získáno 1. března 2014 z <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/389-delikventni-adolescenti-subjektivni-poje.html>
83. Řičan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
84. Shapiro, L., E. (2009). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál.
85. Schulz von Thun, F. (2001). *Jak spolu komunikujeme: Překonávání nesnáží při dorozumívání*. Praha: Grada Publishing.
86. Silvera, D., H., Martinussen, M., & Dahl, T., I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 313-319. Získáno 6. listopadu 2013 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=723c55d6-d3d3-4754-b7cb-6c6067d666f4%40sessionmgr110&vid=2&hid=105>
87. Simon, F. B., & Stierlin, H. (1995). *Slovník rodinné terapie*. Hradec Králové: Konfrontace.
88. Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada Publishing.
89. Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
90. Smékal, V. (2005). *O lidské povaze: krátká zamyšlení nad psychickou a duchovní kulturou*. Brno: Cesta.
91. Smith, S. M., Norrell, J. H., & Saint, J. L. (1996). Self-esteem and reactions to ego threat: A (battle) field investigation. *Basic and Applied Social Psychology*, 18(4), 395-404. doi: 10.1207/s15324834basp1804_3
92. Statistické ročenky školství a výkonové ukazatele (2013). Získáno z <http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.asp>
93. Sternberg, R. J. (2001). *Úspěšná inteligence: Jak rozvíjet praktickou a tvůrčí inteligenci*. Praha: Grada Publishing.
94. Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno a Boskovice: Sdružení podané ruce a nakladatelství Albert.
95. Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
96. Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.
97. Tafarodi, R. W., Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322-342. Získáno 15. prosince 2013 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=761fc221-a9e5-4b09-85b5-9df70c3e464b%40sessionmgr115&vid=5&hid=105>
98. Tafarodi, R. W., Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00169-0

99. Testování hypotéz a měření asociace mezi proměnnými. Získáno 24. ledna 2014 z http://geoinovace.data.quonia.cz/materialy/ZX510_Pokrocile_statisticke_metody_geografickeho_vyzkumu_MU/Testovani_hypotez_a_mereni_asociace_mezi_promennymi.pdf
100. Tobin, D. L. (1984, 2001). *User manual for coping strategies inventory*. Získáno 5. února 2014 z http://www.ohiopsychology.com/files/images/holroyd_lab/Manual%20Coping%20Strategies%20Inventory.pdf
101. Tourier, P. (1998). *Osamělost mezi lidmi: (příčiny a důsledky, východiska a řešení osamělosti)*. Praha: Návrat domů.
102. Ullman, Ch. (1987). From sincerity to authenticity: Adolescent's views of the „True Self“. *Journal of Personality*, 55(4), 583-595. Získáno 21. února 2012 z <http://web.ebscohost.com.ipac.kvcli.cz:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&hid=14&sid=894d2f99-b75c-4f39-9796-97d1b93f6a7b%40sessionmgr11>
103. Uysal, A., Lin, H. L., & Knee, C. R. (2009). The Role of Need Satisfaction in Self-Concealment and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1-13. doi: 10.1177/0146167209354518
104. Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
105. Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte R. H. J., & Engels, R. C. M. E. (2012). The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1-8. doi:10.1016/j.adolescence.2012.04.002
106. Vejrostová, A. (2011). *Souvislost mezi rodičovským konfliktem a romantickými vztahy v pozdní adolescenci: Strach z intimacy a osamělost*. (Bakalářská diplomová práce). Získáno 4. listopadu 2013. z http://is.muni.cz/th/333284/fss_b/baklarka_prace-kompletni.pdf
107. Vrij, A., Nunkoosing, K., Paterson, B., Oosterwegel, A., & Soukara, S. (2002). Characteristics of secrets and the frequency, reasons and effects of secrets keeping and disclosure. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12(1), 56-70. doi: 10.1002/casp.652
108. Vrij, A., Paterson, B., Nunkoosing, K., Soukara, S. & Oosterwegel, A. (2003). Perceived advantages and disadvantages of secrets disclosure. *Personality and Individual Differences*, 35, 593–602. Získáno 14. února 2012 z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886902002210>
109. Vybíral, Z. (2003). *Lži, polopravdy a pravda lidské komunikaci*. Praha: Portál.
110. Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.
111. Vybíral, Z., & Šmahel, D. (2003). *Komunikace uživatelů internet: Co výzkumy zjistily a jaký výzkum potřebujeme?* Získáno 21. února 2012 z http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:KOpalHyhN7UJ:scholar.google.com/+Komunikace+u%C5%BEivatel%C5%AF+internetu:+Co+v%C3%BDzky+zjistily+a+jak%C3%BD+v%C3%BDzkum+pot%C5%99ebujeme%3F&hl=cs&as_sdt=0,5
112. Výrost, J. (2008). Osobní vztahy. In Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.), *Sociální psychologie 2* (233-248). Praha: Grada Publishing.

113. Výrost, J., & Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada.
114. Výrost, J., & Slaměník, I. (2008.), *Sociální psychologie 2*. Praha: Grada Publishing.
115. Výrost, J., Baumgartner, F. (2001). Sociální opora a osamelost'. In. Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II* (113-127). Praha: Grada.
116. Wallace, P. M. (1999). Liking nad loving on the net.: The psychology of interpersonal attraction. *The psychology of the Internet* (133-155). Získáno 21. února 2012 z <http://books.google.cz/books?id=k0Z2-I0zrDgC&printsec=frontcover&dq=The+psychology+of+the+Internet&hl=cs&sa=X&ei=M1JDT8aINoHJhAfyua3eBQ&ved=0CDwQ6AEwAA#v=onepage&q=The%20psychology%20of%20the%20Internet&f=false>
117. Warren, C., & Laslett, B. (1977). Privacy and secrecy: A conceptual comparison. *Journal of Social Issues*, 33(3), 43-51. Získáno 14. února 2012 z <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=20&hid=107&sid=ca58154a-b765-4633-9351-9eba83ca26e8%40sessionmgr114>
118. Wilding, Ch. (2010). *Emoční inteligence: Vliv emocí na osobní a profesní úspěch*. Praha: Grada.
119. Yalom, I., D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
120. Zpovědnice. (29. února 2012). Jak to funguje [Zpráva z blogu]. Získáno z <http://www.zpovednice.cz/dotazy.php>.

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce
- Příloha č. 2: Abstrakt diplomové práce
- Příloha č. 3: Průvodní dopis
- Příloha č. 4: Souhlas zákonných zástupců s výzkumem
- Příloha č. 5: Dotazník psychodiagnostických metod zveřejněný na internetu: Škála TSIS, UCLA LS, SCS, RSES
- Příloha č. 6: Otázky k polostrukturovanému interview
- Příloha č. 7: Záznamový arch k polostrukturovanému interview
- Příloha č. 8: Ukázka zpracování dat z dotazníku
- Příloha č. 9: Ukázka přepisu polostrukturovaného interview

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PS)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
BÁRTOVÁ Lucie	Hoření Lomnice 616, Lomnice nad Popelkou	F090333

TÉMA ČESKY:

Tajemství a jeho vztah k sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligenci u dospívajících

NÁZEV ANGLICKY:

The secret and its connection with selfesteem, loneliness and social intelligence in adolescence

VEDOUCÍ PRÁCE:

Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Teoretická část bude obsahovat kapitoly tematicky zaměřené na: období dospívání jako dobu významných proměn, sebehodnocení, osamělost a sociální inteligenci v dospívání, pojem tajemství a jeho vymezení, výhody a rizika a na důsledky odhalování a sdílení tajemství. Cílem výzkumu je blíže porozumět vztahu mezi tajemstvím a sebehodnocením, tajemstvím a osamělostí a tajemstvím a sociální inteligencí u dospívajících. Směřuji k popisu okolností, za jakých jsou dospívající ochotní svá tajemství svěřit, a k navržení postupů, jak lze ve škole s tématem tajemství pracovat. Realizován bude smíšený výzkum. Kvantitativní data se získají dotazníkovou formou minimálně od šedesáti respondentů ve věku 11-15 let. Využito bude Rosenbergovy škály sebehodnocení, škály osamělosti UCLA, Tromsovy škály sociální inteligence a Škály sebezatajování. Kromě toho bude využito dat získaných v rámci postupové práce dotazníkem vlastní konstrukce o tématu tajemství. Dle možnosti naváže 12-15 hloubkových rozhovorů s respondenty. Výsledky práce přinesou prakticky užitečné poznatky v oblasti primární prevence a psychologického poradenství.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Finkenauer, C., Engels, R. C. C. E., & Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 123-136.
- Frijns, T. (2005). Keeping secrets: Quantity, quality and consequences (Disertační práce).
- Frijns, T., & Finkenauer, C. (2009). Longitudinal associations between keeping a secret and psychosocial adjustment in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 33 (2), 145-154.
- Imber-Black, E. (2010). The power of secrets: They divide people. They deter new relationships. And they freeze the development on individuals. *Psychology Today*.
- Kelly, A. E. (2002). *The psychology of secrets*. New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vrij, A., Paterson, B., Nunkoosing, K., Soukara, S. & Oosterwegel, A. (2003). Perceived advantages and disadvantages of secrets disclosure. *Personality and Individual Differences*, 35, 593-602.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

ABSTRAKT POSTUPOVÉ PRÁCE

Název práce: Tajemství a jeho vztah k sebehodnocení, osamělosti a sociální inteligenci u dospívajících

Autor práce: Lucie Bártová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Počet stran a znaků: 133 (297 383)

Počet příloh: 9

Počet titulů použité literatury: 120

Abstrakt (800–1200 zn.):

Tajemství je pro období dospívání aktuálnějším tématem než v kterékoliv jiné vývojové fázi člověka. Vztahuje se k hlavním vývojovým úkolům a úzce souvisí se sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí. Práce si klade za cíl odhalit spojitosti mezi těmito fenomény a hlouběji porozumět významu tajemství pro dospívající v jejich životě. Teoretická část se navíc zabývá konceptem sebe-zatajování, sdílením tajemství a výhodami a riziky odhalení a formami sdělování tajemství.

Výzkumnou část tvoří smíšený výzkum. Kvantitativní část zahrnuje zhodnocení souvislostí mezi sebe-zatajováním, sebehodnocením, osamělostí a sociální inteligencí, zjišťuje vliv aktuálních tajemství a dopad sdílení tajemství na tyto fenomény. Zkoumaný soubor tvořilo 142 respondentů ve věku 11-15 let. K použitým metodám patří škály SCS, RSES, UCLA LS a TSIS. Získaná data jsou statisticky zpracována. Z polostrukturovaného interview s dvanácti respondenty vyplynula kvalitativní zjištění o názorech dospívajících na tajemství v jejich životě, svěřování tajemství a roli důvěrníka. Všichni respondenti pro výzkum byli zvoleni příležitostným výběrem. Získané údaje jsou porovnávány s výsledky zahraničních studií.

Klíčová slova: Tajemství, sebe-zatajování, sebehodnocení, osamělost, sociální inteligence, pubescence

THESIS ABSTRACT

Title: The secret and its connection with self-esteem, loneliness and social intelligence in adolescence

Author: Lucie Bártová

Supervisor: doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Number of pages and characters: 133 (297 383)

Number of appendices: 9

Number of references: 120

Abstract (800–1200 characters):

In the period of pubescence is the issue of secrets more current, than in any other stage of human development. The phenomenon of secrets has a connections with developmental tasks and it is closely related to self-esteem, loneliness and social intelligence. The main aim of this research is to identify this connection and to offer an in-depth understanding of the importance of secrets in pubescents' lives. The theoretical part deals with the concept of self-concealment, sharing of secrets, benefits and risks of revealing it. The ways of sharing the secrets are also discussed in the paper.

Mixed methods reasearch design was used. The quantitative part consists of findings regarding the relationship between self-concealment, self-esteem, loneliness and social intelligence. It also focuses on the effect of current secrets and the impact of sharing secrets. The research sample consists of 142 participants, within the age range 11-15 years. For the research purposes, scales SCS, RSES, UCLA LS and TSIS were used. All the data are statistically processed. based on the semi-structured interview with 12 participants, we can conclude the qualitative findings about the pubescent opinions on secrets, sharing this secrets and about the role of close confidants in their lifes. Opportunity sampling was used as a method for selecting participants. The data obtained are compared with the results of foreign studies.

Key words: Secret, self-concealment, self-esteem, loneliness, social intelligence, pubescence

Příloha č. 3: Průvodní dopis

Věc: informace k výzkumné studii

V Olomouci 11.11.2013

Vážený pane řediteli,

obracím se na Vás s prosbou o spolupráci při realizaci výzkumné studie, která se zabývá tématem tajemství v době dospívání. Získaná data poslouží jako podkladový materiál pro mou výzkumnou práci psanou na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Vedoucím výzkumné práce je doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc. Studie se zabývá tématem tajemství v obecné rovině a jeho vztahem k sebepojetí, osamělosti a sociálnímu vnímání u dospívajících ve věku 11-15 let.

Ráda bych dotazníky administrovala u žáků sedmé a osmé třídy. Veškerá činnost může být realizována pouze se souhlasem zákonných zástupců (viz příloha). V případě spolupráce bych Vám souhlasy zákonných zástupců dodala a požádala o rozdělení mezi žáky. V souvislosti s tím se chci pro usnadnění práce zeptat, zda nemáte vyžádané univerzální souhlasy zákonných zástupců k výzkumným šetřením. Získaná data jsou anonymní a bude s nimi nakládáno v souladu se zákonnými normami.

Administrace dotazníků zabere přibližně 30 min. Velkým usnadněním práce by pro mne byla možnost zadat dotazníky v rámci některé z vyučovacích hodin na počítači.

V případě nejasností Vám ráda poskytnu další informace. V nejbližších dnech bych Vás ráda kontaktovala pro případnou domluvu podrobností sběru dat na Vaší škole. Předem děkuji a těším se na případnou spolupráci.

S pozdravem

Lucie Bártová

e-mail: vyzkum-tajemstvi@seznam.cz, telefon: 774 817 937.

Příloha č. 4: Souhlas zákonných zástupců s výzkumem

KATEDRA PSYCHOLOGIE
Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
Vodární 6, 771 80 Olomouc, Česká republika

SOUHLAS ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ

Souhlasím – nesouhlasím * s tím, aby se můj syn/dcera** zúčastnil/a dotazníkového šetření s názvem „TÉMA TAJEMSTVÍ V DOBĚ DOSPÍVÁNÍ“. Cílem tohoto dotazníku je získat empirická data, která poslouží jako podkladový materiál pro postupovou práci realizovanou na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Studie se zaměřuje na zmapování výskytu tajemství, jeho významu a zacházení s ním u dospívajících ve věku 11-15 let. Veškerá získaná data jsou anonymní a bude s nimi nakládáno v souladu se zákonnými normami. Do kontaktu se žáky se dostane pouze proškolený personál.
V případě dotazů se obraťte na realizátora výzkumné studie Lucii Bártovou.
e-mail: vyzkum-tajemstvi@seznam.cz, telefon: 774 817 937.

V..... dne.....

* nehodící se škrtněte

Podpis zákonného zástupce

** doplňte jméno a příjmení

**Příloha č. 5: Dotazník psychodiagnostických metod zveřejněný na internetu: Škála
TSIS, UCLA LS, SCS, RSES**

Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.

Příloha č. 6: Otázky k polostrukturovanému interview

Charakteristika tajemství

1. Co pro tebe znamená tajemství? Jak rozumíš tomu slovu?
2. Před kým mají podle tebe lidé nejčastěji tajemství?
3. Co si myslíš, že je vede ke skrývání tajemství?
4. Jak je podle tebe časté před někým skrývat tajemství?
5. Kdo si myslíš, že má nějaká tajemství?
6. Jak hodnotíš takové lidi, kteří něco skrývají? (Víme, že něco skrývají, ale nevíme co)
7. Jaká tajemství podle tebe převažují? (Dobrá / špatná, co je jejich obsahem)

Dopady skrývání tajemství a jeho svěřování, souvislost tajemství s každodenním životem

8. Co tajemství dává a co bere? (Výhody a nevýhody)
9. Ovlivňuje člověka nějakým způsobem jeho tajemství? (Mění jejich chování?)
10. Jak ovlivňuje tajemství vztahy s lidmi, před kterými jej mají?
11. Změnilo by se něco, kdyby se tajemství vyzradilo? Jak by se to změnilo?
12. Co vede člověka ke svěřování svého tajemství?
13. Jaké faktory usnadňují a jaké znesnadňují svěřování?
14. Ovlivňují člověka ve svěřování jeho předchozí zkušenosti?

Komu lze důvěřovat a jaké to je být důvěrníkem

15. Jaké máš možnosti, když by ses chtěl(a) svěřit s tajemstvím? (Kam se můžeš obrátit)
16. Kdo je pro tebe důvěrníkem?
17. Jaký by měl být člověk, kterému by ses nebál(a) svěřit?
18. Myslíš si, že ti lidé svěřují svá tajemství častěji než jiným? (A čím myslíš, že to je?)
19. Jaké to je být důvěrníkem a jak se ti daří udržet tajemství, které ti někdo svěřil?
20. Jak podle tebe sdílené tajemství ovlivňuje vztah mezi těmi, kteří ho vědí?

Příloha č. 7: Záznamový arch k polostrukturovanému interview

Záznamový arch

Označení respondenta:

Jméno, které si zvolil:

Věk:

Škola:

Místo setkání:

Poznámky:

Příloh č. 8: Ukázka zpracování dat z dotazníku

respondent	pohlaví muž = 1, žena =2	věk	škola základní=1, gymnázium=2	TSIS	UCLA	SCS	Mám T	Obsah	RSES
69	2	11	2	84	36	26	1	3	27
70	2	15	2	103	39	27	5	1	32
72	1	12	1	76	41	37	4	2	24
73	1	13	1	86	50	15	1	2	40
74	2	14	1	85	44	35	5	4	26
75	1	12	1	76	61	33	5	2	15
76	1	13	1	75	39	31	3	3	29
77	1	12	1	68	49	41	1	2	18
78	1	13	1	82	40	41	3	2	23
79	1	12	1	96	47	29	4	2	33
80	2	13	1	117	35	31	5	2	24
81	1	13	1	85	45	28	2	2	24
82	1	13	1	116	33	14	2		30
83	2	13	1	98	51	41	3	3	20
84	1	14	1	95	68	44	5	1	24
85	1	14	1	80	51,5	50	4	4	30
86	2	14	1	86	48	39	3	2	28
87	1	13	1	85	54	36	3	3	28
88	1	14	1	81	45	34	4	3	28
89	1	13	1	98	38	22	4	3	28
90	1	14	1	101	37,5	36	4	3	28
91	2	13	1	122	57	26	4	4	40
92	2	14	1	92	37	22	4	2	28,5
93	2	14	1	79	43	31	2	2	24
94	1	14	1	102	43	26	5	3	34

Příloha č. 9: Ukázka přepisu polostrukturovaného interview

č.ř.	aktér	obsah	Pozn.
19	V	Ehm. A myslíš si, že to je hodně častý, ve vašem věku...že máte tajemství? Nebo to je spíš něco výjimečného?	
20	R	No já myslím, že toho je teď víc, než když jsme byli menší.	
21	V	Jo, takže teďka to je častější. A takže...podle tebe jsou ti lidé, kteří to tajemství mají, něčím odlišní od těch, kteří to tajemství nemají?	
22	R	No...to ani ne.	
23	V	Spíš ne, hm. A stalo se ti někdy, že by ses potkala s někým, kdo to tajemství má, nebo jsi měla pocit, že má tajemství, ale ty jsi zároveň nevěděla jeho obsah? Dovedeš si nějakou takovou situaci, že bys věděla o někom, že má tajemství, ale nevíš, co tím tajemstvím je.	
24	R	Hm, jo...	
25	V	Jo..? Myslíš, že by šlo říct, jak na tebe ti lidé působili?	
26	R	No tak...	
27	V	Nebo jak ses v tom cejtila...?	
28	R	...takový uzavřený byli, když vlastně měli to tajemství nějaký, tak prostě o tom nechtěli mluvit ani...prostě...	
29	V	Hm, hm. Jo, jo. A myslíš si, že převažují ta dobrá tajemství, nebo ta špatná? Jakoby pozitivní, nebo negativní je ten obsah?	
30	R	No já myslím, že ty negativní.	
31	V	Jo, spíš ty špatný, hm... A když někdo má to tajemství, tak myslíš, že mu to něco dává, že tím něco získává? Když něco skrývá...	
32	R	Hm, ani ne...	
33	V	Hm. A naopak mu to něco bere? Má to nějakou nevýhodu?	
34	R	Ne...	
35	V	Taky ne?	
36	R	...	přikyvuje
37	V	A tak to ovlivňuje nějak člověka, když má to tajemství? Mění to třeba jeho chování?	
38	R	No... asi jo...	
39	V	Jo... Dokázala bys třeba říct v čem?	
40	R	V čem, no tak třeba...	
41	V	Mění to třeba nějak jeho vztahy?	
42	R	Třeba když to je nějaký tajemství, který třeba před někým tají, že jo, ale je i zároveň legrační, tak vždycky, když se na někoho podívá, no tak se začne smát, a nebo naopak, když o něm něco ví, nějaký to tajemství, tak zase je to jiný prostě...	
43	V	Ehm...jo... A...tak ten vztah mezi těma dvěma lidmi, když já před někým něco skrývám, tak ten můj vztah je nějakým způsobem narušen tím tajemstvím?	
44	R	Jo...	
45	V	Jo. Dokázala bys ještě říct jak..? nějak tak přiblížit...	
46	R	No, tak třeba bojíš se s tím druhým mluvit, protože se bojíš, že bys to řekla, to tajemství...	
47	V	Aha.	
48	R	A vono by jí to třeba ublížilo, nebo něco takového.	
49	V	Jo, jasný, rozumím, děkuju. A tak kdyby se to tajemství vyzradilo, tak co by se změnilo? Nebo změnilo by se něco?	
50	R	No, jo, asi by ten druhý se mnou se přestal bavit, protože by se ho to dotklo, i kdyby mu třeba to tajemství nevědělo, tak stejně, že jo...že jsem mu to prostě neřekla.	
51	V	Jo, že by ho mrzelo, že jsi před ním něco skrývala.	
52	R	No.	