

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

SOUVISLOST CITOVÉ VAZBY
K RODIČŮM A
BEZPODODMÍNEČNÉHO
SEBEPŘIJETÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH



Bakalářská práce

Autor: **Dorotea Meisnerová**

Vedoucí práce: **Mgr. Helena Pipová**

Olomouc

2020

Poděkování

Děkuji Mgr. Heleně Pipové za vedení mé práce a Mgr. Tomáši Dominikovi, Ph.D. za pomoc při statistickém zpracování dat. Děkuji týmu Týdne identity, konkrétně Domče, Maruše, Vendy, Adamovi, Honzovi, Jirkovi, Nýmovi a Kiwimu za společnou realizaci akce, jejich podporu, nasazení a odvedenou práci. Děkuji Bc. Th. Tomáši Hoffmannovi a Mgr. Jendovi Barborkovi za důvěru v náš tým, manželům Brtníkovým, Mgr. Jance Prudké, MTS., PhDr. et Mgr. Jiřímu Pilzovi a PhDr. Johance Vonostránské za jejich spolupráci, díky které Týden identity proběhl. Děkuji všem účastníkům a respondentům za trpělivost při vyplňování dotazníků. Děkuji rodičům za jejich lásku a Bohu za všechny obdržené milosti.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma:
„Souvislost citové vazby k rodičům a sebepřijetí u dospívajících“ vypracovala samostatně
pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité
podklady a literaturu.

V Olomouci dne 1.4.2020

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		4
ÚVOD		6
TEORETICKÁ ČÁST		7
1	SEBEPOJETÍ V ADOLESCENCI	8
	1.1 Vymezení pojmů osobnost, já, identita a sebepojetí	8
	1.1.1 Osobnost	8
	1.1.2 Já	9
	1.1.3 Identita	9
	1.1.4 Sebeпоjetí	11
	1.3 Přeměna sebepojetí v adolescenci.....	13
	1.3.1 Adolescence	13
	1.3.2 Biologické změny a jejich vliv na sebepojetí	13
	1.3.3 Emoční a kognitivní změny a jejich vliv na sebepojetí.....	14
	1.3.4 Sociální změny a jejich vliv na sebepojetí	15
	1.4 Sebeпоrijetí.....	17
	1.4.1 Sebehodnocení	17
	1.4.2 Bezpodmínečné sebeпоrijetí.....	18
	1.4.3 Pozitivní aspekty bezpodmínečného sebeпоrijetí	19
	1.4.4 Komplikace a dosažení sebeпоrijetí.....	20
2	Citová vazba v adolescenci	21
	2.1 Vývoj citové vazby v dětství	21
	2.2 Vzorce citové vazby	22
	2.2.1 V dětství.....	22
	2.2.2 V mladém dospělosti.....	23
	2.3 Proměny citové vazby	25
	2.4 Vliv citové vazby na život jedince.....	26
3	Souvislost citové vazby a bezpodmínečného sebeпоrijetí v období dospívání	27
4	Týden identity	29
VÝZKUMNÁ ČÁST		31
5	Výzkumný problém	32
6	Typ výzkumu a použité metody	34
	6.1 Testové metody.....	34
	6.1.1 Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS).....	34
	6.1.2 Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ).....	35

6.2	Formulace hypotéz ke statistickému testování	37
7	Sběr dat a výzkumný soubor	38
7.1	Korelační studie, ověření dotazníku ECR-RS	39
7.2	Kvaziexperiment, ověření dotazníku USAQ	40
7.3	Etické hledisko a ochrana soukromí	43
8	Práce s daty a její výsledky	44
8.1	ECR-RS	44
8.2	USAQ	46
8.3	Korelační studie	48
8.4	Kvaziexperiment	48
8.5	Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz	50
9	Diskuze	51
9.1	Testové metody	51
9.1.1	ECR-RS	51
9.1.2	USAQ	52
9.2	Korelační studie	54
9.3	Kvaziexperiment	55
	Závěr	57
10	Souhrn	58
	LITERATURA	61
	PŘÍLOHY	70

ÚVOD

Když jsem byla studentkou střední školy, zúčastnila jsem se přednášky jedné řádové sestry, která vyprávěla o své práci s prostitutkami. Mluvila o tom, jak jsou tyto ženy uvnitř zraněné, odpojené od sebe sama, nenávidí se, nemají úctu k vlastnímu tělu a neváží si samy sebe. Pamatuji si, že mě to téma už tenkrát oslovilo a chtěla jsem stejně jako ona řádová sestra vnášet naději do jejich životů. Po čase jsem však zjistila, že spousta dívek a žen prožívá ve vztahu k sobě to samé. Zamýšlela jsem se nad tím, proč si dívky a ženy nepřipadají krásné, proč si nevěří, nemají se rády a nepřijímají se takové, jaké jsou. Čím víc jsem se o tom s nimi bavila, narážela jsem na téma „zranění“, ať už z dětství či dospívání. Často v tom hráli roli rodiče a jejich slova, že k ničemu nejsou, že nejsou krásné, proč nejsou jako ostatní, proč nejsou takové a onaké. Další častá zranění vycházela ze vztahů s vrstevníky a s partnery. Začala jsem se zajímat o téma důstojnosti ženy a o krásu ženství, a to především z křesťanského pohledu. Toto byl také důvod, proč jsem se rozhodla studovat psychologii. Vzpomínám si, že když jsem o své vizi mluvila při ústních přijímacích zkouškách, obrátil se na mě jeden z mých současných vyučujících, zda je někdo, koho bude zajímat. Tenkrát jsem nevěděla, co odpovědět, ale nyní vím, že jednoduše každou ženu, která hledá cestu k sobě. Původně jsem tématu ženství chtěla věnovat celou svou bakalářskou práci, ale mé kroky se začaly ubírat ještě jiným směrem, když jsem byla spolu s mými přáteli oslovena pořádat akci s názvem Týden identity na Diecézním centru života mládeže Vesmír.

Vesmír je místem, kde se setkávají mladí věřící (především římskokatolického vyznání), a zároveň místem, kde jsem slyšela mluvit onu řádovou sestru o její práci s prostitutkami. Když jsem přijala nabídku pořádat Týden identity, napadlo mě, že bych mohla zkoumat, zda ovlivní bezpodmínečné sebezpřijetí účastníků. Protože jsem ale nevěděla, kolik mladých přijede, a jestli jich bude dostatek k účasti na mém výzkumu, rozhodla jsem se zakomponovat do své bakalářské práce také otázku, zda mají na sebezpřijetí vliv vztahy s rodiči, a tuto otázku zkoumat současně na porovnávací skupině, která měla zaručit dostatek respondentů. Souvislost mezi sebezpřijetím a vztahem s rodiči se nakonec stala hlavním tématem celé práce. Pro mě osobně je však důležitější vidět reálné dopady akce, do které s mými přáteli investujeme svůj čas a energii. Nicméně předpokládám, že do určité míry zkoumám také to, jestli celkově diecézní centra mládeže posilují sebezpřijetí účastníků, protože se nejedná pouze o program, ale také o celkovou atmosféru prostředí, která na mladé lidi působí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEPOJETÍ V ADOLESCENCI

V úvodní kapitole čtenáři přiblížíme pojmy týkající se sebepojetí. Následně se zaměříme na to, jak proměny související s adolescencí ovlivňují sebepojetí jedince. Budeme se věnovat hodnotící složce sebepojetí, tedy sebehodnocení, a v poslední řadě také bezpodmínečnému sebepřijetí.

1.1 Vymezení pojmů osobnost, já, identita a sebepojetí

Nejprve objasníme pojmy, které budeme dále používat. Přestože se jedná pouze o hypotetické konstrukty, jejich pochopení pomůže čtenáři orientovat se v dále rozvíjených tématech.

1.1.1 Osobnost

Z psychologického hlediska je osobnost brána za hypotetický konstrukt, nepřímě pozorovatelný existující fenomén (Nakonečný, 2009), který vykazuje vnitřní jednotu, psychologickou odlišnost od ostatních lidí a strukturovanost obsahu psychiky jedince v přítomnosti i v průběhu života (Balcar, 1983). Oproti egu (lat. já) má pojem osobnost širší význam, který zahrnuje také vztah k okolí a k sobě samému, dynamičnost struktury vnitřního uspořádání a dává smysl chování té konkrétní osobnosti (Nakonečný, 2009). Existuje velké množství definic osobnosti, uvádíme zde na ukázkou definici Smékala (2009, 41):

„Osobnost je individualizovaný systém (integrace) psychických procesů, stavů a vlastností, které vznikají jednak socializací, jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní stavy“.

Okolo třetího roku života dochází k uvědomování si sebe sama a ke vzniku *„specificky lidské formy organizace duševního života“* (Nakonečný, 2015, 450).

1.1.2 Já

Pojmem já (I, ego), někdy též sebejá (self), Nakonečný (2015) rozumí princip, na základě kterého dochází k vnitřní organizaci a fungování osobnosti. Já dělá osobnost tím, čím je (Nakonečný, 2009).

Jako je vznik psychologie osobnosti spojován se jménem G. W. Allporta, je za otce psychologie Já pokládán W. James, který rozdělil subjektivní, nebo také poznávající, činné Já (I-self) od Já objektivního neboli poznávaného (me-self). K tomuto rozdělení dochází pouze na teoretické úrovni, subjektivní a objektivní Já jsou zážitkově neoddělitelné a vzájemně propojené (Blatný, 2010).

Subjektivní Já je jádrem psychologie osobnosti a je významné pro integraci osobnosti. Vnímáme je jako nepřetržitě přítomné „*schéma vědomí, cítění a jednání*“ (Řičan, 2007, 171). Objektivní Já je v současné terminologii označované jako sebepojetí a skrývá v sobě mimo jiné také zdroje sebehodnocení. James (1890) dále dělí objektivní Já na materiální, duchovní a sociální Já (in Nakonečný, 2009).

1.1.3 Identita

Eriksonova (1968) teorie psychosociálního vývoje, rozděluje vývoj jedince do stádií, ve kterých postupně čelí několika psychosociálním otázkám. Vypořádání se s jednotlivými otázkami (konflikty) vede ke zdárnému vývoji jedince. Období adolescence náleží konflikt hledání identity oproti zmatení rolí. Dnes se předpokládá, že se osobnost skládá z několika identit, které jedinec hledá a které se vztahují k různým oblastem v životě (Thorová, 2015).

Erikson (1968) se domnívá, že má konflikt hledání identity výrazný vliv na budování sebepojetí v průběhu celého života, a že její nalezení ovlivňuje celkovou pohodu, interakci s ostatními, smyslnost a životní směřování. V procesu hledání identity je typické kolísání síly Ega, jsou oslabené copingové strategie, vyskytuje se osobní nepohodlí, zmatek, výkyvy nálad, impulzivita, předvádění se. Děje se tak kvůli roztržitému sebeobrazu a ztrátě kontroly. Identita totiž pomáhá interpretaci osobních zkušeností a umožňuje určovat vlastní cíle a směr v životě. „*Identita je zakoušena jako vědomí sebe sama, které vyplývá z integrace minulých, přítomných a budoucích zážitků*“ (Erikson, 1963, in Clancy & Dollinger, 1993, 228).

Vývoj identity a překonávání jejích krizí se odvíjí od sociálního prostředí a individuálního vývoje, který zahrnuje také způsob řešení dosavadních vývojových úkolů

(Erikson, 1968). Blízcí přátelé výrazně ovlivňují proces vývoje identity, protože poskytují jedinci oporu a zpětnou vazbu, ale také bezpečné prostředí k vyjadřování svých názorů a experimentování v nových situacích, postojích a chování (Akers, Jones & Coyl, 1998).

STÁDIA VÝVOJE IDENTITY

Marcia (1966) navázal na Eriksonovu teorii a rozdělil vývoj identity do čtyř stádií, které přibližují fáze mezi zmatením rolí a nalezením identity. Stádia na sebe nenavazují, jedinec jimi může procházet opakovaně v různých obdobích života, nebo nějaká stádia zcela vynechat (Degges-White & Myers, 2005).

To, v jakém stádiu se jedinec nachází, určuje přítomnost závazku vzhledem k identitě a ukončená či probíhající krize v různých oblastech života jako je například náboženství nebo kariéra. Krize znamená proces vedoucí ke zvolení cílů, hodnot, přesvědčení, jedná se o aktivní hledání identity. Skrze závazek jedinec ukazuje, kým se rozhodl být a jakým směrem se chce ubírat. Závazek se pojí s angažovaností v určitých sociálních, ideologických, náboženských aktivitách, které vyplývají z vyřešení otázek identity. Mezi stádia identity dle Marcii (1966) patří:

- *Rozptýlená identita* neobsahuje ani závazek ani krizi, pojí se s neuroticismem, depresi, špatným přizpůsobením se, nízkým sebevědomím, slabou kognitivní vytrvalostí a svědomitostí.
- *Přejatá neboli předčasně uzavřená identita* je tvořena závazkem, avšak bez krize. Projevuje se svědomitostí, spokojeností se sebou samým, konvenční morálkou, vysokým self-esteem, ale také sníženou tolerancí vůči ohrožujícím informacím, osobním přesvědčením či hodnotám.
- *Moratorium* obsahuje krizi, avšak bez závazku. Dochází k experimentování s rolí, souvisí s ním vyšší míra úzkosti, konflikty s rodiči, tvořivost.
- *Dosažená identita* je charakteristická přítomností závazku a vyřešením krize. Patří k ní vysoká míra self-esteem, autonomie, vnitřní locus of control, vyspělejší ego a méně poruch. Jak u moratoria, tak u dosažené identity se objevuje schopnost sebereflexe, schopnost řešení problémů, otevřenost, přívětivost a svědomitost (Berzonsky, 2003). Dosažená identita zahrnuje také pocit vlastní hodnoty (Tyrlík, Macek, & Širůček, 2010).

V současnosti zaznamenáváme další dvě nabízená stádia vývoje identity:

- *Hledající moratorium* sice obsahuje závazek, ten je však neustále přehodnocován a prozkoumáván, což umožňuje aktivní změnu identity i jejích možností (Crocetti, Rubini, & Meeus, 2008).
- *Hiatus* (z angl. mezera) značí stádium, pro které je charakteristická explorace identity, jež je následně odložena (Laughland-Booÿ, Skrbiš, & Newcombe, 2018).

Adolescenti, kteří se nacházejí v krizi či objevování své identity, vykazují vyšší vnitřní zmatení, rozrušení, nespokojenost, častěji se cítí nešťastní, nerozumí sami sobě a bývají nepochopeni autoritami. Vykazují projevy narušeného myšlení, rozčilování se, obavy, vnímají věci z negativní perspektivy, silně hodnotí své tělo, porovnávají se (Kidwell, Dunham, Bacho, Pastorino, & Portes, 1995). Erikson (1968) proto zdůrazňuje význam podpory důležitých blízkých (significant others) a poskytnutí opory v dobách krize identity.

1.1.4 Sebepojetí

Sebepojetí je některými autory (Thorová, 2015) považováno za totéž, co identita. My se však přikláníme k jiným autorům a tyto dva konstrukty rozlišujeme. Sebepojetí (self-concept) je základem jáství (sebeobrazu) jedince, kterým Smékal (2009) rozumí vnímání vlastních rysů, uvědomování si a hodnocení své osobnosti. Jedná se tedy o představu o sobě, ale také o vztah k sobě. Jak již bylo zmíněno, sebepojetí spadá pod objektivní já, v rámci kterého se stáváme předmětem vlastního poznávání, vytváříme si o sobě představu a hodnotíme se (Macek, 2008c). Také podle Nakonečného (2009) sebepojetí vyjadřuje „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*“ (107). Sebepojetí obsahuje znalosti, fantazie a představy o sobě samém, je však také formováno konfrontací těchto obsahů s vlastními a obecnými standardy (Tyrlik et al., 2010).

V současném pohledu je podtrhována „*multifacetová, hierarchicky uspořádaná struktura a dynamika fungování*“ sebepojetí, která je závislá „*jak na Já-motivech, tak na situačním kontextu*“ (Bandura, 1999; Harter, 1996; Markus & Wurf, 1987, in Blatný, 2010, 111). Stručně řečeno, sebepojetí je složeno z jednotlivých mentálních reprezentací Já tvořících systém a zároveň je také složeno z hierarchicky organizovaných poznatků od konkrétních po abstraktní. Pojem dynamické sebepojetí, byl zaveden z toho důvodu, že jsou aktivovány různé reprezentace Já v závislosti na dané situaci (Blatný, 2010).

Sebeuvědomění a sebepojetí se vyvíjí postupně od dětství (Thorová, 2015), přičemž ke zlomovému okamžiku dochází okolo třetího roku života, kdy dítě začíná používat zájmeno já (Blatný, 2010). Pro jedince nabývá toto téma na důležitosti v období dospívání (Harter, 2003), kdy je sebepojetí lépe strukturované a více diferenciované (Steinberg & Morris, 2001).

Sebepojetí shrnuje naše názory na sebe sama, dále to, jak je se sebou jedinec spokojený či nespokojený, jak si důvěřuje, jakou úctu k sobě má, jaký vliv má na druhé (Smékal, 2009). Sebepojetí je možné klasifikovat obdobně jako postoj dle tří komponent, konkrétně kognitivní, afektivní a konativní. Jsou vzájemně provázané a tvoří jeden funkční celek (Blatný, 2010).

Do kognitivní složky řadíme obsah a strukturu sebepojetí, zahrnuje také popis znalostí o vlastní osobě a obraz sebe sama, který členíme do následujících kategorií:

Tab. 1: Kategorie sebeobrazu (Smékal 2009, 342)

Reálné Já	reprezentace obsahu a struktury sebepojetí
Vnímané Já	vyjadřuje pocity sebe v konkrétním okamžiku, souhrn vnímání sebe sama v kontextu situací
Ideální Já	představa ideálního sebeobrazu, jaký by člověk chtěl či měl být
Prezentované Já	osobnostní charakteristiky prezentované okolí, prezentace sebe sama takového, jaký se má či chce jedinec jevit

Afektivní složka dodává kognitivním obsahům emoční rozměr, skrze který si jedinec vytváří vztah k sobě samému, má tedy vliv na jeho sebehodnocení a sebeúctu. Konativní složka pomáhá udržet pozitivní obraz o vlastním Já (Plháková & Blatný, 2003).

Porovnávání reálného a ideálního Já, popřípadě reálného Já, s kulturně podmíněnými standardy, má dopad na sebehodnocení (Wells & Marwell, 1976; in Macek, 2008c) a z míry překryvu reálného a ideálního já vychází pocit sebeúcty (Smékal, 2009). Pokud mezi nimi vnímá jedinec výrazný rozdíl, zažívá jedinec nenaplnění, zklamání a frustraci (Macek, 2008c).

1.3 Přeměna sebepojetí v adolescenci

V této kapitole se věnujeme tomu, jak vývojové změny v adolescenci ovlivňují sebepojetí dospívajícího. Nejdříve si vymezíme pojem adolescence tak, jak jej chápeme v této práci, následně se zaměříme na to, jak dílčí přeměny v biologické, emoční, kognitivní a sociální oblasti modifikují již zmíněné sebepojetí.

1.3.1 Adolescence

V dospívání dochází k dramatickým změnám v tělesné, kognitivní, emocionální, behaviorální a sociální oblasti. Vyplavují se hormony, které podněcují vývoj sekundárních pohlavních znaků, přeměnu tělesné konstituce s charakteristikami dospělého jedince a také zahajují rozdílný vývoj mužského a ženského mozku (Sisk & Zehr, 2005).

V současné době můžeme období dospívání věkově ohraničit přibližně mezi 11 až 20 lety. Raná adolescence je datována od počátku tělesného zrání do dosažení biologické zralosti. Pozdější adolescence, kterou se v této práci zabýváme, je vymezena přibližně na období od 15 do 20 let (Vágnerová, 2012), u vysokoškoláků do 23, kvůli předpokladu finanční závislosti a pokračování studentské role (Říčan, 2007). Opoždění a prodloužení přechodu do dospělosti nazývá Arnett (2000) vynořující se dospělostí, která sahá od pozdní adolescence do dvacátých let. Jejimi charakteristikami jsou pocit někde na pomezí dospívání a dospělosti, nestabilita a zaměřenost na sebe. Stejně jako u dospívání dochází ve fázi vynořující se dospělosti k experimentování s rolemi a životními kontexty.

Vývojovým úkolem adolescence je kromě přípravy se na budoucnost a tvorby souvislého a konzistentního vědomí vlastní identity (Erikson, 1959; in Tan, Kendis, Porac, & Fine, 1977) také stabilizace sebepojetí, prožívání a sebeúcty. Dospívající se učí přijímat roli dospělého spojenou s přípravou na budoucí povolání. K tomuto období patří také první partnerské a sexuální zkušenosti. Pozdní adolescence bývá spojována především s dospíváním v sociální oblasti (Blatný, ed., 2016).

1.3.2 Biologické změny a jejich vliv na sebepojetí

V rané adolescenci dochází k prudkému tělesnému vývoji a biologickému dospívání (Blatný, ed., 2016), mění se tělesná konstituce, jejíž rozdíly mezi pohlavími jsou nyní výrazné. Tělové schéma (body image) neboli to, jakou má o sobě člověk mentální představu, jak se ve svém těle cítí, a fyzický vzhled jedince v adolescenci, výrazně ovlivňují vnímání

sebe sama, vývoj identity i sebe prezentaci. Tyto faktory mohou způsobit problémy s přijímáním vlastního těla a formováním identity (Thorová, 2015). Celkově se ukazuje pokles spokojenosti s vlastním tělem a úcty k němu v počátcích adolescence, k vyrovnání spokojenosti a úcty dochází v pozdní adolescenci, až okolo dvaceti čtyř let se spokojenost s vlastním tělem stabilizuje a vykazuje vyšší hodnoty. Podle výzkumu (Nelson, Kling, Wängqvist, Frisén, & Syed, 2018) jedinci, jejichž spokojenost se vzhledem v průběhu adolescence klesá, bývají náchylnější k nesoudružnosti mezi identitou a psychickým fungováním v období vynořující se dospělosti. Naopak ti, jejichž úcta a spokojenost je stabilní, nebo v průběhu vývoje stoupá, vykazují soudržnější identitu, bez zmatení, a vyšší psychické fungování. Psychické fungování a vývoj identity souvisí s vnímáním vlastního těla.

Vnímání vlastního těla má značný vliv na nalezení identity, protože „*dosažení identity zahrnuje přijetí a spokojenost s fyzickým já*“ (Tan et al., 1977, 279). Body image hraje tedy významnou roli ve formování sebepojetí a v následném sebehodnocení, z toho vyplývá, že také ovlivňuje míru sebepřijetí a sebevědomí na základě spokojenosti se svým zdravím, tělesným vzhledem a fyzickou zdatností (Nakonečný, 2015). Během dospívání se objevuje zvýšená pozornost věnovaná vlastnímu vzhledu, kterou můžeme vysvětlit tím, že je v tomto období vzhled vnímán jako důležitá komponenta řešení každodenních situací (Labunskaya, & Shkurko, 2017).

Předpokládá se, že problémy vynořující se v dospívání (jako např. deprese a poruchy příjmu potravy), souvisí spíše s přeměnou těla než s hormonální změnou. Tyto potíže se vyskytují převážně u dívek, kterým se začíná ukládat více tuku a přibírají na hmotnosti (Wichstrom 1999; in Steinberg & Morris, 2001). Dívky kladou na svůj vzhled větší důraz než chlapci, i proto jsou vůči poznámkám na svůj vzhled citlivější. Vágnerová (2012) uvádí, že jsou dospívající náchylnější k sebepozorování, porovnávání se s ostatními, snaze přiblížit se ideálům krásy dané doby, nebo je naopak odmítat. Vzhled může být vnímán jako způsob, jakým dosáhnout přijetí ve skupině.

1.3.3 Emoční a kognitivní změny a jejich vliv na sebepojetí

Dospívání je obdobím dozrávání neurobiologických procesů, které jsou příčinou kognitivních, sociálních a emočních změn. Dochází k progresivním i regresivním změnám objemu určitých částí mozku, avšak celkový objem mozku se již výrazně nemění. Během dospívání se na základě dozrávání prefrontální kůry rozvíjí schopnost abstraktního myšlení

(Yurgelun-Todd, 2007), díky kterému může jedinec překročit hranici současného sebepojetí a zaměřit se na své budoucí já, což jej může dále motivovat k osobnímu rozvoji a ke změně sociální pozice. Společně s abstraktním myšlením dochází k vývoji hypotetického myšlení (Blatný, ed., 2016), s čímž se pojí také zvýšená sebekritičnost, jelikož si dospívající uvědomují, kým by teoreticky mohli být, ale nejsou (Vágnerová, 2005).

Adolescence je obdobím zvýšeného egocentrismu, a ten způsobuje zkreslení v sebehodnocení stejně jako jej způsobuje introspekce, která je v tomto období závislá na aktuálním emočním ladění. V pozdní adolescenci jedinec integruje jednotlivé složky sebe sama a utváří tzv. komplexní sebepojetí, které se stabilizuje a stává se „konzistentnější, diferencovanější, integrovanější a méně ovládané aktuálními podněty“ (Vágnerová, 2005, 407).

Dospívající jsou nejistí a emočně nestálí. Jejich emoce jsou zabarveny spíše negativně, což se s nástupem pozdní adolescence mění pravděpodobně z toho důvodu, že dochází k menšímu množství změn v jejich okolí (Moneta, & Wilson, 2002). Peterson, Kennedy a Sullivan (1991; in Moneta & Wilson, 2002) předpokládají, že vnější faktory mají výraznější vliv na změnu emocí nežli faktory vnitřní. Mění se očekávání vrstevníků, očekávání v rodině, společenské role, narůstají stresové situace. Přestože i fyziologické změny mají na emoční přeměnu vliv, autoři předpokládají, že větší vliv na ni má to, jak samotní dospívající a jejich okolí reagují na změnu těla.

Podle Vágnerové (2005) je potřeba, aby byla proměna, ke které během dospívání dochází, zpracována jak na kognitivní, tak emoční úrovni, v níž se jedná především o sebepřijetí. Avšak dodává, že je v tomto období typické mít se sebepřijetím problémy, protože si je jedinec nejistý sám sebou a současně je se sebou také nespokojený.

1.3.4 Sociální změny a jejich vliv na sebepojetí

Adolescence je charakteristická důležitostí vrstevnických vztahů, jak skupinových, tak partnerských (Thorová, 2015). V průběhu dospívání se vyvíjí oblasti tzv. sociálního mozku (social brain). Název odkazuje na funkce těchto oblastí, a to konkrétně porozumění druhým lidem, chování spojené se sociálním poznáváním (např. rozpoznávání obličeje) a sociální interakce (Blakemore, 2008). Dospívání je tedy spojeno se zvýšenou schopností rozumět sociálním situacím. Objevuje se také větší míra ocenění a pochopení důležitosti mezilidských vztahů a s tím i větší míra závislosti na nich. Vztahy s vrstevníky nabývají komplexnosti a hierarchického uspořádání (Yurgelun-Todd, 2007). S nárůstem počtu vztahů

přibývá také osobní a sociální nejistota. Aby se dospívající cítili hodnotní, potřebují někam patřit, zažívat ocenění od vrstevníků, popularitu. Jejich hodnotu jim dodává také identifikace se svými vzory (Tyrlik et al., 2010).

Přestože dospívající tráví převážnou většinu času sami nebo se svými vrstevníky, jsou tyto vztahy ovlivněny jejich vztahem k rodičům, skrze které už dříve čerpali a nadále čerpají sociální dovednosti (Larson & Richards, 1991). Sociální dovednosti společně s náležením do sociálních skupin ovlivňují sebehodnocení dospívajících. Toto hodnocení se odvíjí od toho, jak je skupina subjektivně důležitá a žádaná a jaký status skupina v daném sociálním prostředí má. Hovoříme zde o sociální identitě (Tyrlik et al., 2010). Oproti dřívějším fázím adolescence mají vrstevníci v pozdní fázi menší (ať už pozitivní či negativní) vliv na jedince, ten si v této době přátele vybírá na základě podobných postojů, chování a identity (Akers et al., 1998).

Nedostatek podpory rodičů, učitelů a přátel má v tomto období výrazný vliv na vznik depresivních symptomů. I z tohoto důvodu je adolescence považována za období zranitelnosti vůči nedostatku podpory z okolí, a to především u dívek, u chlapců se jedná spíše o zranitelnost vůči odmítnutí (Nilsen, Karevold, Røysamb, Gustavson, & Mathiesen, 2013). Přestože mohou být sociální vztahy v dospívání konfliktní, většina dospívajících je za napjaté nepovažuje (Thorová, 2015). V pozdní adolescenci se kromě vztahu s rodiči stabilizuje také vztah se sourozenci, mírní se hádky, konflikty, soupeření. Ve vztahu se navzájem vnímají jako rovnocenní partneři, podporují se, ale i přesto bývají sourozenci oproti vrstevníkům méně důležití (Hetherington, 1999).

Zatímco v rané fázi adolescence zvyšuje pocit vlastní hodnoty přijetí a pochopení druhými, v pozdní adolescenci se hodnocení sebe sama odvíjí od pocitu vlastní autonomie (Ullman, 1987). Tu si dospívající snaží získat procesem individuace, trávením většího množství času se svými vrstevníky (Macek, 2003), ale také prožívání pravého já. Pro dospívajícího je důležité zažívat pocit sounáležitosti ve skupině, potřebuje však také zažívat pocit vlastní jedinečnosti, který se pojí s vyjadřováním skutečných charakteristik a názorů jedince (Ullman, 1987).

Dalším ze způsobů sebepoznání a sebehodnocení je porovnávání se s ostatními lidmi a také hodnocení jedince druhými lidmi. Ze sociálního hlediska mají na utváření sebepojetí nejvýraznější vliv tři komponenty, a to názory subjektivně důležitých osob, vrstevnické a společenské normy (Macek, 2003). V sociální psychologii nalezneme označení C. H.

Cooleyho (1902, in Blatný, 2010) zrcadlové Já, které poukazuje na důležitost sociální interakce pro utváření sebepojetí formující se skrze kontakt s druhými. Naše Já je tak tvořeno tím, co si představujeme, že si o nás lidé myslí, jak nás vidí. Čím více považujeme tyto lidi za důležité, tím více je naše chování ovlivněno těmito myšlenkami a představami (Tyrlik et al., 2010). V dospívání jsou větší tendence přejímat názory lidí okolo o nás samých do tzv. představy o sobě (self-idea) (Blatný, 2010).

1.4 Sebeřijetí

V této kapitole čtenáři přiblížíme proces sebehodnocení, jeho hlavní činitele a s ním související pocit sebeúcty. Následně se budeme věnovat bezpodmínečnému sebeřijetí, které vychází z myšlenky, že hodnota člověka se odvíjí pouze od jeho samotné existence.

1.4.1 Sebehodnocení

Prožívání stavu posuzování a oceňování vlastního já nazýváme sebehodnocením. Zahrnuje v sobě spokojenost a nespokojenost se sebou samým a souvisí se sebedůvěrou a sebevědomím (Blatný, 2010). Ellis (2013) předpokládá, že sebehodnotící tendence jsou více či méně vrozené, protože jsou rozšířené po celém světě. Mezi vnější faktory ovlivňující sebehodnocení patří to, jak je jedinec hodnocen svým okolím (Macek, 2008c). Základním předpokladem pro kladný pohled na sebe sama je vřelost a pozitivní vztah důležitých osob k jedinci (Makri-Botsari, 2015) a také začleněnost do vrstevnického kolektivu. Mezi vnitřní faktory patří typ emočního prožívání jedince, jeho temperament, sociální zdatnost a to, jak je schopný sebereflexe (Thorová, 2015).

Lidé si chrání, udržují a zvyšují pocit vlastní hodnoty skrze dosahování úspěchů v těch oblastech života, podle kterých odvozují svoji hodnotu. Crocker (2002) mezi nejdůležitější faktory ovlivňující sebehodnocení řadí:

- zda jedinec vnímá, že si ho druzí váží a mají k němu úctu
- jak vnímá svůj fyzický vzhled
- kompetence jedince
- zda se v rodině cítí milovaný
- jestli je úspěšnější než lidé v jeho okolí
- morální cítění
- víru v Boha

Ze sebehodnocení vychází pocit sebeúcty, tzv. self-esteem (překládáno také jako globální vztah k sobě či globální sebehodnocení; Macek, 2008c), které souvisí s podmíněným sebpřijetím založeným na porovnávání se. Z toho vyplývá zranitelnost lidí s nízkou, ale i vysokou mírou self-esteem, protože se míra jejich sebeúcty odvíjí od toho, jak jsou schopni naplňovat vytyčené cíle (Smékal, 2009). Jedná se v podstatě o vnímání toho, jak je jedinec sociálně ohodnocený a přijímaný (Vasile, 2013). Sebehodnocení a sebeúcta spadají pod hodnotící aspekt sebepojetí, který je spojený především s emocemi. Sebepojetí oproti sebehodnocení obsahuje navíc čistě popisné údaje o sobě samém (Plháková & Blatný, 2003).

Albert Ellis (1996, in Thompson & Waltz, 2007) zakladatel racionálně emoční behaviorální terapie zdůrazňuje, že člověk je v neustálém procesu vývoje a že koncept self-esteem tuto skutečnost nezohledňuje, protože zahrnuje obecné hodnocení, a jakékoli hodnocení se zaměřuje na člověka pouze v konkrétním okamžiku. Zejména porovnávání hodnoty jedince s hodnotou ostatních jej odvrací od racionálnějších cílů, jako dosahování štěstí nebo objevování a dosahování toho, co v životě opravdu chce (Chamberlain & Haaga, 2001). Jako alternativu k self-esteem předkládá koncept bezpodmínečného sebpřijetí s myšlenkou, že by se lidé měli plně přijímat a považovat za hodnotné nezávisle na míře svého self-efficacy, toho, zda je druzí mají rádi (Thompson & Waltz, 2007), zda se chovají inteligentně a správně (Chamberlain & Haaga, 2001). Albert Ellis tedy chápe bezpodmínečné přijetí jako racionální protějšek iracionálního přesvědčení o obecném hodnocení sebe sama souvisejícím se self-esteem (David, Cote, Szentagotai, McMahan & Diguseppe, 2013). Ellis (2013) považuje za základní princip racionálního způsobu života úplné sebpřijetí na základě existence člověka. Pokud se člověk hodnotí, jednak tímto způsobem ztrácí čas, a pak tak činí na základě svého výkonu, který není stabilní v čase, a dochází tak k sebedopceňování, nejistotě a v důsledku toho k nižší efektivitě zapříčiněné tím, že se nám někdy daří lépe, jinde zase ne. Můžeme však říct, že i pro prožívání pocitu sebeúcty je nutností určitá míra sebpřijetí (Smékal, 2009).

1.4.2 Bezpodmínečné sebpřijetí

Sebpřijetí se vyznačuje pozitivním postojem k sobě samému, uznáním a přijetím jak dobrých, tak špatných vlastností, pozitivním vnímáním dosavadního života (Ryff, 2014) a vnímáním sebe sama jako hodnotné osoby i přes své nedostatky (David, et al., 2013). Je považováno za klíčovou složku duševního zdraví (Davydov, 2010), nemění se s věkem, je

však ovlivňováno životními událostmi, kterým v různých obdobích života připisujeme různou důležitost (Ryff & Heidrich, 1997; in Tibubos, Köber, Habermas, & Rohrman, 2019). K jeho charakteristikám patří laskavost k sobě samému, porozumění, které činí z člověka lidskou bytost, a také umožňuje mezilidskou propojenost (Schoenleber & Gratz, 2018).

Dle Ellisovy teorie sebepřijetí souvisí s přijímáním druhých lidí a také s přijímáním světa (života) takového, jaký je, bez ohledu na to, že se vše neděje podle našich představ a přání. Můžeme tedy říct, že celkové bezpodmínečné přijetí se skládá ze tří složek, a to přijetí sebe sama, druhých a světa (David, Cote, Szentagotai, McMahon, & Digiuseppe, 2013).

Ellis (2013) doporučuje hodnotit sebe sama (svoji hodnotu a self-esteem) na základě lidského bytí, díky kterému dojde jedinec k závěru: „*Jsem dobrý člověk ne proto, že se mi velmi dobře daří, a ne proto, že mě někteří lidé považují za dostatečného, ale jen proto, že jsem naživu, protože existuji*“ (str. 66). Pokud tedy člověk přijme, že je dobrý a hodnotný pouze v závislosti na tom, že je lidská bytost, dokáže přijímat sebe sama za jakýchkoli podmínek. Tato idea vychází z myšlenek existenciálních filozofů jako například Paula Tilliche, nebo Roberta S. Hartmana. Poněkud odlišnou myšlenku zastává Self acceptance group therapy (SAGT, Schoenleber & Gratz, 2018), která pokládá sebepřijetí za protipól studu a předpokládá, že sebepřijetí zahrnuje hodnocení sebe sama, pouze však na základě reálných faktů, nikoli pomocí obecných tvrzení.

1.4.3 Pozitivní aspekty bezpodmínečného sebepřijetí

Významnými pozitivními aspekty vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí je nižší míra depresivity a úzkostnosti, konzistentnější nálada i přes negativně zbarvené situace, a také vyšší míra prožívaného štěstí a well-being (Chamberlain & Haaga, 2001). Kromě toho je sebepřijetí možnou alternativou „*chtěl bych uspět, ale nemusím*“ k rigidnímu myšlení jako „*musím zcela uspět a nedokážu si představit jinou možnost*“ (David et al., 2013, 460).

Nižší míra sebepřijetí může vyústit až do podoby duševní poruchy (Vasile, 2013), takže můžeme říct, že jeho vyšší míra má pozitivní dopad na duševní zdraví, a také souvisí s tím, jak jedinec integruje negativní zkušenosti do svého životního příběhu, a navíc chrání před škodlivým dopadem těchto negativních událostí (Tibubos, et al., 2019).

Sebpřijetí negativně koreluje s neuroticismem, pozitivně se svědomitostí a extravertí (Schmutte, & Ryff, 1997). Podle výzkumu se lidé, kteří spí optimálně dlouhou

dobu (Hamilton, & Nelson, 2007; in Ryff, 2014), stejně jako ti, kteří spíše používají pozitivně emočně zabarvená slova, také vyznačují vyšší mírou sebedpřijetí (Tibubos et al., 2019).

Sebedpřijetí je společně s bezpečnou sociální citovou vazbou, tedy i vazbou k rodičům, pozitivním sebezpojetím a prožíváním smysluplnosti (může být míněno i náboženství) považovány za prospěšné a pozitivně souvisí s vyšší mírou resilience (Davydov, 2010). Kromě těchto faktorů sebedpřijetí působí také na konzumní styl jedince. Kim a Gal (2014) zjistili, že lidé, kteří nepřijímají sebe sama, mají vyšší tendence odvádět od tohoto faktu pozornost a kompenzovat si jej skrze nakupování nepotřebných věcí.

1.4.4 Komplikace a dosažení sebedpřijetí

Jedním z důvodů, proč je pro lidi těžké přijímat sami sebe, může být fakt, že se ztotožňují se svými skutky, rysy apod, které sice měřitelné jsou, ale lidská existence nikoli. Ellis (2013) doporučuje zvědomit si proces sebehodnocení, opustit ho a namísto toho se plně bezpodmínečně přijímat, což sice nevyřeší původ trápení, ale pomůže s jeho řešením na emoční rovině. Dalším důvodem může být patrně nepřijetí toho, že jsme pouze lidé, kteří také chybují. Ellis předpokládá, že tolerování vlastního lidství pomáhá člověku k emocionálnímu well-being. Toto uvědomění velmi ovlivňuje emoce a chování. Podle Macka (2003) k přijetí sebe sama i své životní pozice více přispívá, pokud jedinec zažívá spíše pozitivně laděné emoce a je celkově pozitivněji nastavený než aktuální životní situace.

Ellis (2013) představuje dva způsoby, které pomáhají sebedpřijetí. První z nich je založen na tom, že uvěříme tvrzení, že jsme „dobří“ nebo „hodnotní“ čistě pro svou existenci. Druhý z nich je postavený na tom, že jedinec vůbec nehodnotí sebe sama, pouze přijímá ten fakt, že existuje a že je pro něj lepší žít a užívat si, než umřít a být v bolesti; a že může mít větší radost ze života pouze měřením a oceněním svých rysů, vlastností a výkonů než tím, že se obtěžuje hodnotit své takzvané já.

2 CITOVÁ VAZBA V ADOLESCENCI

V této kapitole se věnujeme teorii attachmentu. Nejprve se zaměříme na vznik citové vazby, hlavní činitele jejího vzniku a její kontinuitu do dospělosti. Uvádíme postupné projevování citové vazby od narození do tří let a zdůrazňujeme důležitost pečující osoby. Sledujeme jeho vývoj a způsob, jakým se raná citová vazba projevuje později v adolescenci a dospělosti. Definujeme jednotlivé typy citové vazby a přibližujeme jejich charakteristiky v Testu neznámé situace.

2.1 Vývoj citové vazby v dětství

Attachment, citové připoutání nebo také vazba, je „*spojení mezi dvěma osobami projevující se recipročními pozitivními city, udržováním blízkosti, nelibostí při separaci, radostí ze shledání, sdílením pozornosti a pocitu bezpečí*“ (Thorová, 2015, 144). Již od narození je dítě vybaveno behaviorálními systémy, které jsou základem pro pozdější vývoj citové vazby. Jedná se například o neonatální pláč a sání, za pár týdnů také o úsměv a žvatlání. Dítě má od počátku výrazný sklon reagovat specifickým způsobem na různé kategorie podnětů přicházejících od okolních osob, ať už se jedná o podněty lidského hlasu, tváře či částí těla. Z těchto jednotlivostí vznikají komplexní systémy, které pak zprostředkovávají citovou vazbu k jednotlivým osobám (Bowlby, 2010). Můžeme říct, že „*attachmentový behaviorální systém je vrozeným regulačním systémem, který podstatným způsobem ovlivňuje vývoj osobnosti a sociální chování jedince*“ (Mikulincer & Shaver, 2010, 28).

Vznik je podmíněn několika faktory. Záleží na tom, jak je pečující osoba vnímavá vůči signálům dítěte a jak na ně reaguje. Jedná se například o rychlost reakce na pláč a komunikaci s dítětem. Dále má vliv množství interakcí dítě – pečující osoba a povaha těchto interakcí. Důležitým faktorem je také to, kdo o dítě pečuje a jak je složena domácnost, ve které dítě žije (Bowlby, 2010).

Po narození dítě není schopné odlišit svoji pečující osobu od kohokoli jiného. Mezi osmým až dvanáctým týdnem věku dítěte začíná k pečující osobě, nejčastěji k matce, projevovat výrazně přátelštější chování než k ostatním (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Mezi šestým a sedmým měsícem můžeme u dítěte ve většině případů pozorovat zřetelnou citovou vazbu k pečující osobě. V některých případech, například při slabém

kontaktu s pečující osobou, se tato fáze posouvá až na hranici tří let věku dítěte. Chování dítěte vůči pečující osobě se značně odlišuje od chování k jiným osobám. Vůči cizím lidem je dítě opatrnější a drží si od nich odstup, některé osoby si však zvolí jako vedlejší vazebné postavy (Bowlby, 2010). V této době je dítě již aktivnější ve vyhledávání přítomnosti a kontaktu hlavní vazebné postavy (Ainsworth et al., 1978).

V jednom roce pozorujeme mezi pečující osobou a dítětem jejich vzájemný soulad a typické interakce. Okolo prvního roku dítě také rozvíjí citové vazby s více osobami, avšak chování dítěte je k jednotlivým osobám značně odlišné. Různé osoby vyvolávají odlišné sociální chování a nemůžeme je zcela považovat za vazebné postavy. Pokud dítě vykazuje intenzivní citovou vazbu k pečující osobě, má tendence rozšířit své sociální chování i směrem k dalším osobám. Oproti tomu dítě se slabou citovou vazbou se spíše upíná k pečující osobě. Toto chování může být způsobeno tím, že nejistá citová vazba k hlavní postavě utlumuje navazování vztahu k dalším lidem (Bowlby, 2010).

V období třetího roku si dítě začíná více a lépe utvářet představu o pocitech a motivech pečující osoby, což umožní, aby mezi nimi vznikl partnerský vztah, který je již složitější. Toto zvýšené porozumění je však stále vzdálené realitě a vyvíjí se postupem času (Ainsworth et al., 1978). Ve třech letech je vazebné chování dítěte aktivováno méně často a se slabší intenzitou. Jeho rostoucí kognitivní schopnosti umožňují, aby zůstalo spokojené a s pocitem bezpečí bez přítomnosti pečující osoby po delší časový úsek, pokud ví, kde tato osoba je a že se vrátí. Děje se tak také díky rostoucímu zájmu o nové činnosti (Bowlby, 2010).

2.2 Vzorce citové vazby

2.2.1 V dětství

Vzorce citové vazby můžeme pozorovat pouze u doma vychovávaných dětí, které mají neměnicí se pečující osobu. K určení vzorce citové vazby slouží „Test neznámé situace“, který odhaluje odchylky „*v organizaci vazebného chování vůči matce a dvanáctiměsíčnímu dítěti*“ (Bowlby, 2010, 290). Jedná se celkem o 8 krátkých epizod, kterým je dítě vystaveno v neznámém, avšak útulném prostředí s velkým množstvím hraček. Celý proces trvá 20 minut. Nejprve dítě stráví v místnosti čas s matkou, ke které se po chvíli přidá ještě cizí osoba, poté matka odejde a cizí osoba zůstává sama s dítětem, a nakonec se matka opět vrátí.

Tab. 2: Vzorce citové vazby (Ainsworthová et al.,1978; Main, & Solomon, 1990, in Thorová, 2015)

Typ vazby	Název	Chování v Testu neznámé situace
Vzorec A Děti úzkostně připoutané k matce a vyhýbavé	Úzkostně vyhýbavá vazba	Přibližně 20 % dětí se matce po jejím návratu vyhýbá, přibližuje se k ní, ale následně se otočí a jde jinam. Mají tendence k agresivnímu chování převážně vůči neživým objektům. V matčině blízkosti se jí buď nedotýkají vůbec, nebo pouze okrajově. Mohou vykazovat přátelštější chování k cizí osobě nežli k matce. Po matčině odchodu z místnosti jdou za ní.
Vzorec B Děti s jistotou připoutané k matce	Jistá vazba	Jedná se o převážnou většinu dětí, jež lze po krátkém odloučení s matkou snadno utiшит a brzy jsou opět zaujaty hrou. Tyto děti prozkoumávají nové prostředí, nevyleká je příchod cizí osoby a po návratu matku vítají a touží setrvat v její blízkosti.
Vzorec C Děti úzkostně připoutané k matce a odmítavé	Úzkostně odmítavá vazba	Přibližně 10 % dětí matku po návratu zároveň vyhledává, ale zároveň odmítá s ní interagovat. Může být přítomný vyšší výskyt agrese, pokud se je matka snaží zaujmout samostatnou hrou, či pasivity v situacích, ve kterých si jiné děti hrají.
Vzorec D Děti úzkostně připoutané k matce – dezorganizovaný typ	Dezorganizovaná vazba	Přibližně 12 % dětí se projevuje atypickým chováním. Jedná se o smíšení vzorců A a C, tedy zároveň o vyhýbavé a vzdorovité chování. Vyznačuje zvýšenou úzkost, bojácnost, vzdorovitost a agresivitu (Main, & Solomon, 1990, in Thorová, 2015).

Jisté chování v neznámé situaci je výsledkem dřívějších zkušeností s citlivostí a reakcemi matky (Ainsworth et al., 1978). Přestože se citová vazba odvíjí od vzájemné interakce dítěte s pečující osobou, výraznější vliv na její tvorbu má chování pečující osoby, potažmo matky (Bowlby, 2010). Mezi hlavní spolučinitele jisté citové vazby patří indikátory mateřského chování, mezi které Ainsworthová a Wittigová (1969; in Bowlby 2010) řadí častý a stabilní fyzický kontakt především v prvních šesti měsících, schopnost pečující osoby utiшит dítě pochováním, citlivost k signálům dítěte, a to především načasování její intervence v souladu s rytmem dítěte, dostatečně čitelné prostředí, aby dítě bylo schopné vycítit důsledky svého jednání, ale také vzájemnou radost ze společně tráveného času.

2.2.2 V mladém dospělosti

Bartholomew a Horowitz (1991) představili ve své studii nový model vzorců citové vazby u mladých dospělých založený na dvou dimenzích: na pozitivním a negativním modelu sebe

sama (self-image) a na pozitivním a negativním modelu druhých (image of others). Kombinací těchto modelů vznikly čtyři vzorce citové vazby.

Tab. 3: Citová vazba v dospělosti (Bartholomew & Horowitz, 1991, 227; Herentinová & Procházka, 2018)

		MODEL SEBE SAMA (VZTAHOVÁ ÚZKOST)	
		Pozitivní (nízká)	Negativní (vysoká)
MODEL DRUHÝCH (VZTAHOVÁ VYHÝBAVOST)	Pozitivní (nízká)	JISTÝ STYL Nevadí mu blízké vztahy a autonomie	ZAUJATÝ STYL Zabývá se především vztahy, soustředí se výhradně na ně
	Negativní (vysoká)	ODMÍTAJÍCÍ STYL Odmítá blízké vztahy a vyhýbá se závislosti na ostatních	OBÁVAJÍCÍ SE STYL Má obavy z blízkých vztahů a sociálně vyhýbavé chování

Jedinec s *jistým stylem vazby* si uvědomuje vlastní hodnotu, značí se vysokou mírou sebepřijetí a také předpokládá, že jsou lidé obecně přijímající, citliví a vnímaví. Nízká míra závislosti značí vnitřní utváření sebeobrazu, který je nezávislý na hodnocení okolí.

Jedinec se *zaujatým stylem* se považuje ze bezcenného, s čímž se pojí neschopnost přijímat sebe sama. Sebe-přijetí a sebeúcta jsou podmíněny hodnocením od ostatních, kteří jsou v jeho očích vnímáni jako hodnotní. Vysoká míra závislosti znamená, že pozitivní sebeobraz je podmíněný přijetím, oceněním a zájmem od ostatních, proto je vztahy velmi zaujatý a hojně je vyhledává.

Jedinec s *obávajícím se stylem* se vnímá jako bezcenný, předpokládá negativní ladění ostatních vůči němu, nedokáže být asertivní a v sociálních vztazích se cítí nejistý. Druhým nedůvěřuje a očekává u nich odmítnutí. Přestože se vyhýbá blízkým vztahům, jeho pozitivní sebeobraz se odvíjí od hodnocení od ostatních. Vyhýbáním se chrání sebe sama před potenciálním zklamáním.

Jedinci s *odmítajícím stylem* se považují za hodné lásky, vůči druhým však zachovávají negativní postoj. Je pro ně charakteristická tendence vyhýbat se blízkým vztahům a zachovávat si nezávislost, čímž předchází zklamáním ze vztahu plynoucím a vlastní zranitelnosti. Na rozdíl od obávající se vazby si udrží pozitivní sebeobraz nezávisle na ostatních.

2.3 Proměny citové vazby

Vazebné chování přetrvává po celý život. Předpokládá se, že událost vyvolávající pocit ohrožení aktivuje attachmentový systém, ať už se jedná o jedince jakéhokoli věku (Mikulincer, & Shaver, 2010). V dospělosti si jedinec vybírá osoby, se kterým udržuje bližší vztah, avšak používá k tomu pochopitelně různorodější prostředky, než používal v období do tří let (Bowlby, 2010). Main, Hesse a Kaplan (c2005) však poukazují na to, že se oproti citové vazbě v kojeneckém období v dospělosti již nejedná o konkrétní osoby a vztahy, ale o celkové nastavení mysli vůči různým vztahům.

Citová vazba není jediným činitelem působícím na vývoje dítěte, ačkoli je odborníky pokládána za nejpodstatnější. Vývoj dítěte ovlivňují mnohé další rodinné faktory, některé se nachází mimo rodinné prostředí, protože se sociální svět dítěte s každým rokem rozšiřuje a ono se stává více autonomním. Přestože byla prokázána spojitost mezi připoutáním a pozdějšími citovými vazbami dítěte, zůstává zde také značná míra nezávislosti (Sroufe, Egeland, Carlson, & Collins, c2005).

Už citová vazba k matce v jednom roce ovlivňuje jistotu vazby v šesti letech a podle ní můžeme očekávat jistotu vazby v devatenácti letech. Citovou vazbu tedy považujeme za přetrvávající od dětství do dospělosti, avšak toto tvrzení není prokazatelné ve všech případech (Main et al., c2005). Podle Fraleyho (2002) existuje mírný stupeň stability citové vazby od dětství do dospělosti. Tento fenomén vysvětluje na základě prototypového procesu (prototype process), který předpokládá, že časné zkušenosti citové vazby mají výrazný vliv na attachment v průběhu celého života. Oproti tomu revizionistický proces (revisionist process) poukazuje na to, že časné zkušenosti podléhají na základě nových zkušeností revizi, a proto se mohou, ale nemusí, odrážet vzorce attachmentu v dospělosti.

Bowlby (2012) uvádí, že nezávisle na období života jedince může dojít ke změně vazebného vzorce. Tato změna může být vyvolaná podstatnou a dlouhotrvající proměnou kvality interakce s vazebnou postavou, nebo nesouladem mezi vazbou s pečující osobou a novou vazebnou postavou. Jednoduše se může jednat o jakoukoli změnu ať už v osobním, rodinném, nebo společenském prostředí, která má dopad na citlivost, reaktivitu a dostupnost hlavní vazebné postavy (také v Grossmann, Grossmann, & Kindler, c2005). Tento názor zastávají i Crowell a Waters (c2005), kteří říkají, že se obecná prezentace bezpečné citové vazby v čase, až na prožité náročné životní situace jako rozvod rodičů, smrt jednoho z nich apod., převážně nemění. Přejít od nejisté vazby pak podle nich souvisí s pozitivním

emocemi v rámci partnerského vztahu a s poznáním nových vazebných vzorců, ale také se vzdálením se od rodiny například během studií.

Podle Mikulincera a Shavera (2010) existuje veliké množství proměnných, především životních okolností, které mají vliv na utvoření vzorce dospělé citové vazby. Také podle nich má citová vazba v dospělosti kořeny v raném dětství, kdy dítě zakouší rodičovskou péči, ale zároveň i později v období dospívání a ve vztazích v dospělosti. Vazba totiž současně podléhá změnám v sociálním prostředí a v dalších faktorech ovlivňujících vazebnou reprezentaci. Změny ve vazebných vztazích proměňují celkový vazebný systém – na tomto předpokladu funguje například terapie. Tyto názory najdeme také u Grossmana et al. (2005).

2.4 Vliv citové vazby na život jedince

Styly citové vazby jsou chápány jako stálé vzorce mezilidských interakcí, které vznikly v průběhu rané socializace (Skarzyńska & Radkiewicz, 2014). Jistá citová vazba pozitivně koreluje s vyšší angažovaností ve sportovních aktivitách a s vnímáním sebe sama jako fyzicky zdatnější (Li, Bunke, & Psouni, 2016), s užíváním adaptivních copingových strategií (Cetin, Tuzun, Pehlivanurk, Unal, & Gokler, 2010), s vyšší mírou psychologického well-being, autonomie a sebeúcty (Marrero-Quevedo, Blanco-Hernández, & Hernández-Cabrera, 2018).

Děti vykazující úzkostnou vazbu mají v dospívání vyšší známky úzkosti, stejně jako děti s vyhubou vazbou mají vyšší tendence k vyhubému chování (Sroufe et al. 2005). Jedinci s bezpečným připoutáním vykazují ve vztazích vyšší míru spokojenosti (Crowell & Waters, 2005). Pozorujeme vliv rané citové vazby na vztahy v dětství, které později ovlivňují vztahy v dospívání, a ty zase vztahy v dospělosti. Z tohoto důvodu je patrné, že rané zkušenosti provází jedince v průběhu života. Například intimní vztahy v dospívání těžší ze zkušeností důvěrných vztahů během dětství, v dospělosti zase ze všech proběhlých emočních zážitků s vrstevníky (Sroufe et al. 2005).

Zdolska-Wawrzkiwicz, Chrzan-Dętkoś a Bidzan (2018) zjistily, že typ citové vazby těhotné ženy ke své matce má významný vliv na vnímání sebe sama jako matky a také na pouto k ještě nenarozenému dítěti. Citová vazba též ovlivňuje způsob rodičovství jedince, tedy jeho chování ke svým dětem (Sroufe et al. 2005), zároveň také ke svým partnerům a blízkým přátelům (Grossman et al., 2005).

3 SOUVISLOST CITOVÉ VAZBY A BEZPODMÍNEČNÉHO SEBEPŘIJETÍ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Mezi charakteristické znaky dospívání patří vytváření vlastního sebeobrazu, který je třeba nově vybudovat a ustálit, neboť adolescence je provázena fyzickými a hormonálními změnami, procesem separace a osamostatnění od rodičů a budování identity. Tento sebeobraz je však podmíněn již v dětství utvořeným citovým připoutáním, jež ovlivňuje vývoj jedince. Můžeme tedy říct, že jistá vazba je základním kamenem pro vznik pozitivního sebeobrazu dospívajícího (Cetin et al., 2010) a že se interakce jedince s osobou, se kterou má jistou vztahovou vazbu, stávají přirozenými stavebními kameny reálného já. Pokud se zaměříme na pozitivní sebepojetí, z výše uvedeného vyplývá, že je odvozené z vlastních úspěchů, zrcadlené vazebnými postavami a vycházející z přijímané lásky a povzbuzení druhých v průběhu vývoje (Mikulincer & Shaver, 2016).

Vztah, který k sobě jedinec má, a také způsob, jak o sobě přemýšlí a jak se k sobě chová, vychází z chování hlavní vazebné postavy vůči jedinci. Člověk má tendence jednat se sebou samým tak, jak bylo jednáno s ním pečující osobou (Mikulincer & Shaver, 2010). Předpoklad, že mají signifikantní druzí a jejich vztah k nám vliv na naše sebehodnocení, vyvozujeme z funkce systému zrcadlových neuronů, tzv. *mirror neuron system*. K jejich aktivaci dochází, pokud jsme přítomní činnosti někoho jiného, tato činnost se nám v mozku přehrává, zrcadlí se (Rizzolati & Craighero, 2004). Pokud se jedinci dostává přijetí a lásky od blízkých osob, můžeme očekávat, že se k sobě bude chovat tímž způsobem. Z toho vyplývá, že „*současné nebo předpokládané interakce s dostupnými a reagujícími vazebnými postavami se podílí na utváření mentálního sebeobrazu jedince*“ (Mikulincer & Shaver, 2010, 63).

Předpokládá se, že sebepřijetí a přijímání druhých má společné kořeny v ranných mezilidských vztazích (Bartholomew & Horowitz, 1991) a tedy že zapamatované přijetí, kterého se nám dostávalo od rodičů, když jsme byli dětmi, ovlivňuje naše sebepřijetí v současnosti. U žen má podstatnější vliv spíše otcovské přijetí, u mužů je to naopak mateřské přijetí (Kuyumcu, & Rohner, 2018). Uvedli jsme, že sebepřijetí se odvíjí od toho, jak je či byl jedinec přijímaný rodiči a jinými subjektivně důležitými osobami. Čím více je

přijetí jedince podmíněné, tím méně přijímaný se vnímá a cítí, že není milován pro to, jaký je, ale pro to, co dokáže (Makri-Botsari, 2015).

Přestože citová vazba k rodičům působí v dospívání na vnímání sebe sama (self-image), pro toto období byl prokázán větší význam vazby k vrstevníkům, obzvláště pak u dívek. Pokud vrstevnická skupina podporuje sebevyjadřování svých členů a jejich sebepoznání, může pozitivně proměnit citovou vazbu, ale také posílit sebevědomí. Citové připoutání s rodiči pak ovlivňuje především emoční ladění dospívajících, míru pocíťovaného well-being, schopnost vypořádat se s neúspěchem a sebevědomý přístup k budoucnosti (O'Koon, 1997). Nutno upřesnit, že vztahy s vrstevníky jsou též ovlivněny citovou vazbou k rodičům. Dospívající s jistou vazbou mají lepší schopnost navazovat vzájemně naplňující vztahy se svými vrstevníky, dokážou poskytovat i přijímat podporu. Tyto schopnosti a integrace pozitivních představ vazebných postav do mentálního obrazu o sobě samém posilují pocit vlastní hodnoty a sebedůvěry v budování vztahů (Mikulincer, & Shaver, 2016).

Jistá citová vazba souvisí s pozitivními vztahy s druhými, ale také s pozitivním vztahem k sobě, s vnímáním sebe sama jako přátelského, přívětivého a schopného člověka (Marrero-Quevedo et al., 2018). Souvisí s emoční stabilitou a duševním zdravím, ale je také důležitým základem sebeaktualizace. Lidé se stabilním pocitem bezpečného připoutání považují sebe sama za hodnotné, vyznačují se optimistickým a nadějeplným pohledem na život, schopností regulovat distres sebevědomě a otevřeně interagovat s okolím, a také schopností sebebřijetí (Mikulincer, & Shaver, 2010). Oproti tomu lidé s odmítavou citovou vazbou zažívají ve vztazích a v sebebřijetí obtíže. Je možné, že jejich sebebřijetí je ovlivněno tím, že zažili během života nadměrné množství selhání, zradu, nebo zklamání ve vztazích. Lidé s úzkostnou vazbou mají taktéž obtíže v sebebřijetí, ale zároveň se vyznačují nižší úrovní autonomie a sebeúcty (Marrero-Quevedo et al., 2018).

4 TÝDEN IDENTITY

V této kapitole je stručně představena akce s názvem Týden identity, jejíž vliv na sebepřijetí je druhým tématem bakalářské práce. Nastiňujeme zde program, hlavní cíle pořadatelů a katolický pohled na vnímání sebe sama. Vysvětlujeme zde také vznik, funkci a koncept diecézních center pro mládež.

Diecézní centra pro mládež v České republice vznikla na základě původně spontánního setkávání mladých na faře v Příchovicích v Jizerských horách již začátkem 80. let. Po pádu komunismu se z příchovické fary stalo oficiální místo setkávání pro mladé, a zároveň se po republice začala otevírat i další centra s minimálně jedním knězem a stálým týmem mladých lidí. Diecézní centrum života mládeže (DCŽM) Vesmír vzniklo roku 1992 a nachází se v Orlických horách. Stejně jako ostatní centra klade důraz na „*život z Božího slova, úsilí o vzájemnou lásku, ochotu spolupracovat s druhými a darovat svoje schopnosti druhým, důležitost liturgie a života ze svátostí, sdílení zkušeností a vzájemné obohacování*“ (Balík, 2011, 171). Mladí sem jezdí na akce připravované během roku (nejčastěji Silvestr či Velikonoce), nebo kdykoli mají chuť dorazit. Vesmír je pro ně neustále otevřený (kromě září, kdy probíhá dovolená).

Koncept Týdne identity vznikl spojením dvou původně víkendových akcí zvlášť pro dívky a chlapce, které už dříve probíhaly na DCŽM Vesmír. Letos se jednalo o první ročník, který pořádala skupina devíti mladých lidí. Celkem se v průběhu šestidenního programu vystřídalo 52 účastníků přibližně ve věku 13 až 26 let. Původně však byla akce naplánovaná pro mladé od 15 do 26 let, i z tohoto důvodu byla zvolena takto rozsáhlá věková skupina.

Během Týdne identity jsme se zabývali dvěma ústředními tématy, které pomyslně dělí akci na dvě části, ty se ale zároveň prolínají a jsou spolu spojené. První dny byly zaměřené na vztah mezi člověkem a Bohem, který byl přiblížen skrze přednášky o Teologii těla Jana Pavla II. Ten ve svých spisech představuje myšlenku, že nejsme pouze osobami biologickými, ale také teologickými, a že jsme stvořeni k obrazu Božímu. Zaměřuje se na lidskou důstojnost, přináší nový pohled na lidskou osobu, lásku a sexualitu (Evert, 2013). Vycházeli jsme z katolické tradice a prostřednictvím osobních svědectví, společných modliteb a sdílení jsme účastníkům přibližovali Boží pohled na každého z nich (*Christus*

vivit, 2019). Současně byly zahrnuty přednášky normalizující proces hledání své identity se zaměřením na hledání identity v Bohu. Katolická církev předpokládá, že svoji identitu nemáme vytvářet, ale objevovat, protože je skrytá v Bohu (Benner, c2014), a že poznáním sebe sama zároveň poznáváme také Boha, proto je důležité ztišení se v modlitbě, které je i způsobem, jak poznat sebe sama (Grün, & Dufner, 2002).

V druhé části týdne jsme se více věnovali tématu mužství a ženství. V rámci toho proběhl oddělený program zvláště pro chlapce, kteří odešli na jeden den (i s přespáním) do přírody, kde se o sebe měli postarat a účastnili se aktivit laděných na potvrzování mužství. Dívky zůstaly na diecézním centru a věnovaly se aktivitám spojeným se sebedůvěrou, vnímáním své krásy a hodnoty, sdílením, tancem a tvořením. Po návratu chlapců proběhla reflexe ve skupinkách, kde se zamýšleli například nad tím, co vnímají jako největší dar ženy/muže, jak se navzájem obohacují. Skrze tuto aktivitu měli účastníci objevit dar, kterým sobě navzájem jsou, a probudit v nich úctu k sobě samým a k opačnému pohlaví. Poslední večer byl slavnostní ve stylu společenského večera či plesu. Účastníci sobě navzájem, tedy chlapci děvčatům a naopak, předali náramky, které vyrobili, a přečetli dopis, v němž si navzájem vyjádřili to, co na opačném pohlaví obdivují, čeho si na nich váží. Následovalo tancování a prostor k volné zábavě či ztišení k modlitbě.

Pro účastníky byly také připraveny workshopy, na kterých buď mohli prohlubovat znalosti získané v přednáškách, nebo si například zatančit společenské tance, vyrábět, zasportovat si apod. Protože se jednalo o křesťanskou akci, byly součástí každodenní mše a již zmíněné modlitby. Závěrečný den jsme si vyslechli svědectví manželského páru, které bylo ukázkou Teologie těla v praxi.

Předpokladem změny ve vnímání sebe sama a současně ve vyšší míře sebedůvěry účastníků po absolvování akce byl zážitek toho, že jsou Bohem přijímáni se vším všudy za jakýchkoli okolností skrze Boží milost (Tillich, 1952). Dále uvědomění si, že jsou Božími dětmi, tedy že Bůh je jejich otec, který se o své děti stará, že hříchy nesnižují hodnotu člověka a nejsou důvodem k sebeobviňování, ale jsou naopak důvodem k odpuštění sobě samému skrze odpuštění přijaté od Boha a k návratu do Boží náruče, že všichni lidé jsou si před Bohem rovni, tedy nikdo není lepší nebo horší člověk (Nielsen, Szentagotai, Gavita, & Lupu, 2013).

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Vztahy s pečujícími osobami, v ideálním případě s rodiči, nás formují a ovlivňují náš život (Sroufe et al. c2005). Zda tyto vztahy hrají důležitou roli také během dospívání v souvislosti se sebepřijetím, je hlavní otázkou této práce. Podle teorie usuzujeme, že na sebepřijetí působí, avšak nepřímým způsobem (Larson & Richards, 1991). Během dospívání nabývají na důležitosti především vrstevnické vztahy, mladí se od rodičů osamostatňují, vytvářejí si skupinovou identitu (Tyrlík et al., 2010), poté svoji, hledají vlastní směr v životě (Yurgelun-Todd, 2007). Získávají prostor, ve kterém mají možnost testovat a prozkoumávat, co se doposud naučili, přehodnocovat, růst a rozvíjet se samostatně (Thorová, 2015). Přesto jsou právě vztahy s rodiči základním kamenem nejen pro vztahy s dalšími lidmi, ale také k sobě samému (Cetin et al., 2010). To však neznamená, že by naše první vztahy, ve kterých jsme nejprve značně pasivními příjemci, určovaly, jaké budeme mít vztahy v průběhu života. Věříme, že je tu prostor pro změnu, která přichází s novými možnostmi a zkušenostmi (Sroufe et al., c2005; Fraley, 2002). I tak předpokládáme, že pozitivní vztah s rodiči v průběhu dospívání podporuje přijímání sebe samého, například také proto, že mladí procházející obdobím zranitelnosti při hledání a tvorbě identity nachází ve svých rodičích pevné útočiště, zatímco mladí, jejichž rodiče jim neprojevují náklonnost ani zájem, se mohou cítit nechtění a odmítaní (Nilsen et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016). Na základě těchto poznatků předpokládáme, že bezpodmínečné sebepřijetí souvisí s citovou vazbou s rodiči dospívajícího. Tuto souvislost vyvozujeme z toho, že jistá vazba dospívajícího k rodičům zahrnuje také fakt, že byl či je rodiči bezpodmínečně přijímán, a to se odráží v jeho bezpodmínečném sebepřijetí. Vidíme zde také významnou proměnnou v podobě vrstevníků, pocitu sounáležitosti ve skupině a sebepotvrzením, které jedinec dosahuje mimo prostředí rodiny. Přesto však považujeme citovou vazbu k rodičům za významnější a důležitější, protože se od ní odvíjejí další vztahy nejen k ostatním, ale především k sobě samému.

Sebepřijetí je podporováno pozitivním vztahem, ve kterém se jedinec cítí milovaný, přijímaný a důležitý (Macek, 2003), předpokládáme, že tento vztah mohou věřící lidé zažívat také s Bohem (Nielsen et al., 2013; Crocker, 2002) a skrze něj dále prožívat laskavost a porozumění sobě samému (Schoenleber & Gratz, 2018). Sebepřijetí je posilováno přijímající a důvěrnou atmosférou s prostorem pro sdílení, otevřením osobních záležitostí (Makri-

Botsari, 2015), vzájemnou podporou, zážitkem toho, že si nás druzí váží a mají k nám úctu, aktivitami, které prohlubují přijetí vlastního vzhledu (Crocker, 2002), ale také možností přijít do kontaktu sám se sebou v tichu, odpojený od technických zařízení (Jeffcoat, & Hayes, 2013). Sebepřijetí ovlivňují pozitivní vrstevnické vztahy a zároveň zájem a podpora dospělých (Macek, 2003). Tyto aspekty jsme se snažili zahrnout v průběhu Týdne identity a vytvořit tak prostředí pro růst bezpodmínečného sebepřijetí. Zde se tedy zaměřujeme na aspekty mimo rodinu, které působí na sebepřijetí dospívajících, a předpokládáme, že i pouze týdenní intervence může mít dlouhodobý vliv na vnímání sebe sama u těch, jež se programu zúčastnili.

V této práci se věnujeme dvěma hlavním výzkumným problémům. Prvním je, zda má citová vazba dospívajících k rodičům vliv na sebepřijetí. Druhým, zda účast na Týdnu identity ovlivnila sebepřijetí účastníků. Dále také zjišťujeme psychometrické vlastnosti a možnost využití Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) a Dotazníku struktury vztahů (ECR-RS).

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Stanovené hypotézy ověřujeme pomocí korelační studie, která slouží ke zjištění souvislosti mezi citovou vazbou k rodičům a sebepřijetím u adolescentů. Současně se jedná také o mezisubjektový kvaziexperiment s pretest-posttest měřením (Ferjenčík, 2010), kterým zjišťujeme, zda naše intervence v podobě Týdne identity ovlivnila úroveň sebepřijetí u účastníků.

Experimentální skupina se skládala z účastníků Týdne identity, jednalo se tedy o nerandomizovanou skupinu, a zajímal nás vliv účasti na sebepřijetí. Porovnávací skupina žádný námi řízený program nepodstoupila. První měření u experimentální skupiny probíhalo na začátku akce, druhé na jejím konci, třetí s odstupem dvou měsíců. Stejně časové odstupy byly dodrženy také pro porovnávací skupinu.

K ověření stanovených hypotéz jsme zvolili kvantitativní formu výzkumu s použitím dvou sebeposuzovacích dotazníků. Před samotným sběrem dat jsme oba dotazníky (USAQ i ECR-RS, viz dále) pomocí zpětného překladu za účasti čtyř kvalifikovaných osob přeložili do českého jazyka. Svolení k použití metody USAQ jsme získali přímo od jejich tvůrců. Společně s dotazníky byl součástí baterie také Dotazník sociodemografických údajů.

6.1 Testové metody

6.1.1 Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS)

Tento dotazník vychází z teorie Bowlbyho (2010) citové vazby k rodičům, která je považována za základní bázi dalších vztahů, ale také dynamiky osobnosti a emocí. Vytvořili jej Fraley, Heffernan, Vicary a Brumbaugh (2011) jako modifikovanou verzi dotazníku ECR-R (Experience in Close Relationships – Revised), který je rozsáhle používán. Dotazník čítá devět položek rozdělených do dvou faktorů. První 4 položky jsou inverzně skórovány a spolu s dalšími dvěma položkami se týkají faktoru vyhýbavosti. Poslední 3 položky se vztahují k faktoru úzkostnosti. Faktory vyhodnocujeme odděleně. Čím vyšší skóre v prvních 6 položkách, tím je vazba vyhýbavější, a zcela stejně, čím vyšší skóre v posledních třech položkách, tím je vazba úzkostnější. Dotazník se zaměřuje zvláště na vztah

jedince s matkou, otcem, partnerem či partnerkou a blízkým přítelem či přítelkyní, což nám umožňuje zaměřit se podle potřeby na ty osoby, jež jsou pro výzkum relevantní. Můžeme tím pádem použít všech 36 položek, pokud jsme se rozhodli zkoumat citovou vazbu se všemi čtyřmi osobami, nebo například pouze 18 položek, pokud se stejně jako v našem výzkumu rozhodneme zaměřit na citovou vazbu jedince k rodičům. Odpovědi zaznamenáváme na sedmibodové Likertově škále od *vůbec nesouhlasím* po *úplně souhlasím*.

Dotazník byl zkoumán na vzorku čítajícím přes 21 000 respondentů, z většiny žen (81.5 %), s průměrným věkem 31.35 let (SD = 11.28). Z původních 10 položek byla jedna vyřazena, protože významně saturovala oba faktory.

Tab. 4: Škály a ukázkové položky dotazníku ECR-RS.

škála	popis škály a ukázka položek	α
Vyhýbavost	Vyhýbavá složka ukazuje, do jaké míry je respondentovi nepříjemné se dané osobě otevírat a záviset na ní. - <i>Pomáhá mi obrátit se na matku v případě potřeby. (inverzní)</i> - <i>Není mi příjemné otevírat se matce.</i>	0,88
Úzkostnost	Úzkostná dimenze značí míru, do jaké se jedinec strachuje, že ho daná osoba opustí, nebo že není dostatečně vnímavá. - <i>Raději nedávám matce najevo, jak se skutečně cítím.</i> - <i>Často se obávám, že na mně matce ve skutečnosti nezáleží.</i>	0,85

Pozn.: Ve sloupci α jsou uvedeny hodnoty koeficientu reliability (Cronbachova α) uvedené v článku (Frale, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011)

6.1.2 Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)

Autoři dotazníku Chamberlain a Haaga (2001) vycházeli při jeho konstrukci z filozofie bezpodmínečného sebezpřijetí, zkušeností z praxe a předpokladů racionálně emoční behaviorální terapie Alberta Ellise. Pro Ellise (2013) bezpodmínečné přijetí znamená, že se jedinec vnímá jako dobrý a hodnotný na základě toho, že je lidská bytost, tím pádem dokáže přijímat sebe sama za jakýchkoli podmínek. Dotazník se skládá z 20 položek, pracuje pouze s jednou dimenzí, a tou je bezpodmínečné sebezpřijetí, celkem 11 položek je inverzních. Odpovědi na položky se pohybují na sedmibodové Likertově škále s možnostmi od *skoro vždy nesouhlasí* po *skoro vždy souhlasí*.

Mezi negativa dotazníku patří, že byl zkoumán na vzorku se 106 respondenty v širokém věkovém rozpětí (19-81 let) a že divergentní ani konvergentní validita nevyšla podle předpokladů a nebyla zjištěna ani stabilita v čase (Chamberlain a Haaga, 2001). Dotazník

jsme se rozhodli použít, protože se jednalo o jedinou dostupnou metodu měřící bezpodmínečné sebepřijetí.

Tab. 5: Škála a ukázkové položky dotazníku USAQ.

škála	popis škály a ukázka položek	α
Bezpodmínečné sebepřijetí	<p>Jedinec plně a bezpodmínečně přijímá sám sebe a pokládá se za hodnotného na základě toho, že je lidská bytost.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Na pochvale je pro mě nejlepší to, že mi pomáhá poznat moje silné stránky.</i> - <i>Můj pocit sebeúcty hodně závisí na tom, jak si stojím v porovnání s ostatními lidmi. (inverzní)</i> 	0,72

Pozn.: Ve sloupci α jsou uvedeny hodnoty koeficientu reliability (Cronbachova α) uvedené ve článku (Chamberlain & Haaga, 2001).

6.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

Na základě načtené literatury jsme dospěli k formulaci těchto hypotéz:

- **H₁:** *Existuje souvislost mezi dosaženým skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) a dosaženým skóre v Dotazníku struktury vztahů (ECR-RS) ve faktoru Vyhýbání se v citové vazbě.*
- **H₂:** *Existuje souvislost mezi dosaženým skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) a dosaženým skóre v Dotazníku struktury vztahů (ECR-RS) ve faktoru Úzkosti v citové vazbě.*
- **H₃:** *Účastníci kurzu Týden identity dosahují ihned po jeho absolvování průměrně vyšší skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ), než před jeho absolvováním.*
- **H₄:** *Účastníci kurzu Týden identity dosahují dva měsíce po jeho absolvování průměrně vyšší skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ), než před jeho absolvováním.*
- **H₅:** *Průměrné navýšení skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) se týden po prvním měření u porovnávací a experimentální skupiny liší.*
- **H₆:** *Průměrné navýšení skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) se dva měsíce po prvním měření u porovnávací a experimentální skupiny liší.*

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Podmínkou pro účast ve výzkumu byl věk 15 až 26 let, odpovídající věkové kategorii, pro kterou byl určený Týden identity. Sběr dat probíhal ve třech fázích v intervalu od 19. 8. do 24. 10. 2019. Protože se jednalo nejen o korelační studii, ale současně také o kvaziexperiment, byly tři fáze sběru dat rozděleny zvláště pro porovnávací a experimentální skupinu. Podle Ferjenčíka (2010) je vhodnější používat spíše název porovnávací skupina nežli kontrolní, tohoto označení budeme tedy držet. Experimentální skupině byla na začátku akce Týden identity (19. 8. 2019) předložena baterie dotazníků v papírové podobě. Tato baterie byla elektronickou formou současně rozeslána porovnávací skupině a skládala se z Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ), Dotazníku struktury vztahů (ECR-RS) a sociodemografických údajů. Po skončení akce (24. 8. 2019) účastníci kurzu vyplnili Dotazník bezpodmínečného sebepřijetí opět v papírové podobě, porovnávací skupině byl zaslán v elektronické. Konečné vyplnění Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí proběhlo 24. 10. v elektronické podobě pro experimentální i porovnávací skupinu. Data získaná při prvním sběru dat (19. 8. 2019) používáme ke zjištění vztahu mezi dotazníky USAQ a ECR-RS.

Participantů experimentální skupiny byli získáni metodou nepravděpodobnostního příležitostného výběru (Ferjenčík, 2010), kdy byli v úvodu Týdne identity pozváni k účasti na experimentu. Jednalo se o 22 účastníků, kteří se účastnili celé akce a po jejím skončení opět vyplnili dotazník USAQ (do všech tří měření se jich zapojilo pouze 15). Data můžeme zobecnit na populaci účastníků Týdne identity, kteří absolvovali akci od začátku do konce. Participantů porovnávací skupiny byli osloveni na Facebooku, jednalo se tedy také o nepravděpodobnostní metodu příležitostného výběru a zároveň o metodu sněhové koule, protože participantů byli vyzváni, aby šířili dotazník mezi své přátele. Z důvodu neekvivalentnosti experimentální a porovnávací skupiny se jedná o kvaziexperiment (Ferjenčík, 2010).

Participantů porovnávací i experimentální skupiny současně tvoří respondenty dotazníků využitých ke korelační studii. V této práci pracujeme se dvěma výzkumnými soubory. První se týká korelační studie a zároveň ověření dotazníku ECR-RS, druhý

kvaziexperimentu a ověření dotazníku USAQ. Z výše uvedených důvodů nemá soubor pro korelační studii reprezentativní charakter a nemůžeme nalezené výsledky zobecnit.

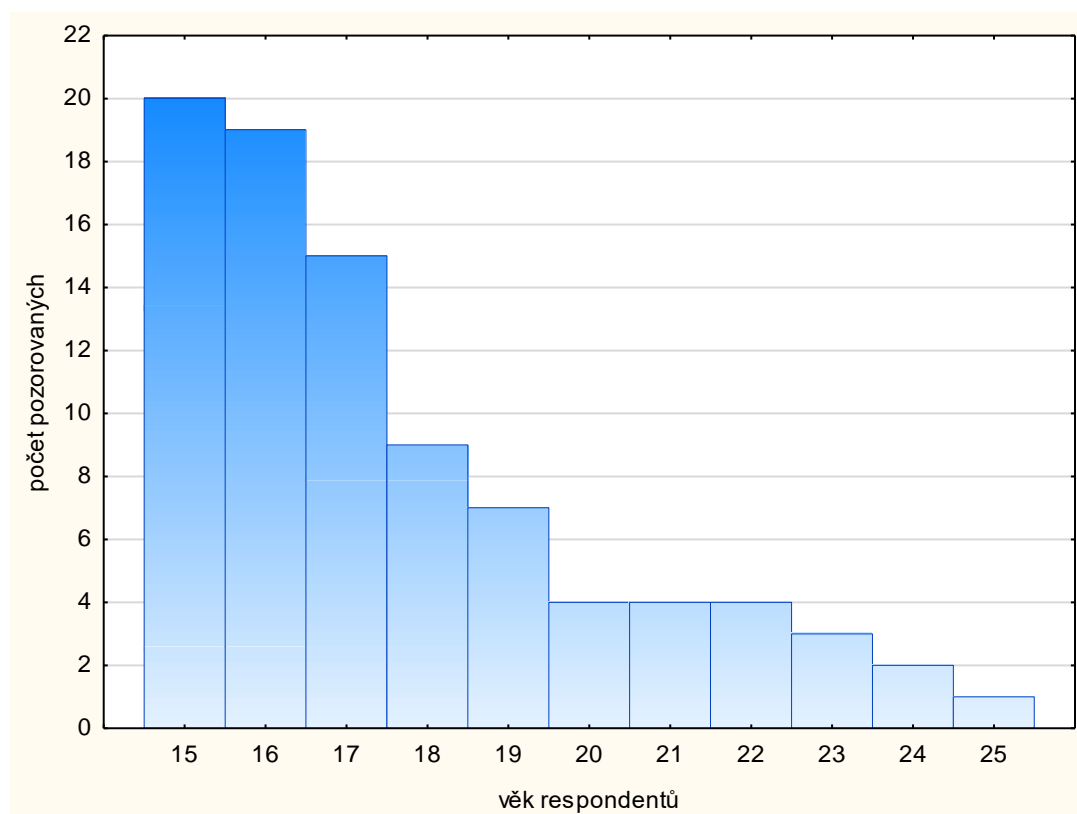
7.1 Korelační studie, ověření dotazníku ECR-RS

Výzkumný soubor pro korelační studii se skládá z respondentů prvního měření. Z původních 99 jich bylo 8 vyřazeno, protože neodpovídali námi určené věkové kategorii od 15 do 26 let. Další 3 respondenti byli vyřazeni z důvodu vynechání 3 a více položek v dotazníku ECR-RS. Bližší charakteristiky souboru jsou uvedeny v grafu a tabulkách.

Tab. 6: Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen z hlediska věku pro korelační studii.

skupina	počet	procentuální zastoupení	průměrný věk	minimum	maximum	sm. odch.
ženy	54	61 %	16,94	15	24	2,12
muži	34	39 %	18,62	15	25	2,90
celý soubor	88	100 %	17,59	15	25	2,57

Graf 1: Histogram věkového rozložení.



Tab. 7: Deskriptivní charakteristiky z hlediska současného studijního nebo pracovního zařazení.

současné studijní nebo pracovní zařazení	počet
základní škola	1
gymnázium	41
SŠ s maturitou	21
SŠ bez maturity	4
nástavba	1
VŠ	17
práce	3

Tab. 8: Deskriptivní charakteristiky z hlediska rodinné výchovy k náboženské víře.

rodinná výchova k náboženské víře	počet
moje rodina mě vedla k náboženské víře (např. chození do kostela) i duchovnímu životu (např. společná modlitba)	53
moje rodina mě vedla pouze k náboženské víře (např. chození do kostela)	14
ne	17
ne, má rodina je spíše protinábožensky zaměřená	4

Oproti uvedené výchově k náboženské víře pouze 11 respondentů uvedlo, že pro ně křesťanská víra nic neznamená, pro další 4 respondenty znamená chození do kostela a pro 73 respondentů osobní vztah s Bohem.

7.2 Kvaziexperiment, ověření dotazníku USAQ

U výzkumného souboru pro kvaziexperiment jsme taktéž odstranili 8 participantů, jejichž věk neodpovídal kategorii 15-26 let. Celková návratnost dotazníků pro experiment činila pouze 21 %. V tabulce jsou uvedeny bližší četnosti a procenta.

Tab. 9: Návratnost dotazníků kvaziexperimentu – absolutní a relativní četnosti.

skupina	obě měření		druhé měření		třetí měření		participantů celkem
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	
experimentální	15	45 %	22	67 %	19	58 %	33
porovnávací	4	7 %	15	26 %	12	21 %	58
dohromady	19	21 %	37	41 %	31	34 %	91

Z důvodu nízké návratnosti dotazníku USAQ z druhého a třetího měření nemůžeme vývoj sebezpřijetí měřit pouze na jedné skupině, proto dělíme participanty na 2 skupiny. První, která se zúčastnila prvního a druhého měření, a druhou, účastníci se prvního a třetího měření. Údaje uvedené v tabulkách č. 10 - 14 se týkají prvního měření a tedy také ověření dotazníku USAQ.

Tab. 10: Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen, kteří se zúčastnili prvního měření kvaziexperimentu, z hlediska věku.

skupina	pohlaví	počet	průměrný věk	minimum	maximum	sm. odch.
experimentální	žena	19	16,79	15	21	1,72
experimentální	muž	14	20,57	16	25	2,79
porovnávací	žena	37	17,03	15	24	2,28
porovnávací	muž	21	17,48	15	22	2,32
dohromady	dohromady	83	17,61	15	25	2,54

Tab. 11: Deskriptivní charakteristiky z hlediska současného studijního nebo pracovního zařazení.

současné studijní nebo pracovní zařazení	experimentální	porovnávací
SŠ s maturitou	6	16
VŠ	8	5
gymnázium	10	29
práce	3	0
nástavba	1	0
SŠ bez maturity	1	3
základní škola	1	0

Tab. 12: Deskriptivní charakteristiky z hlediska rodinné výchovy k náboženské víře pro experimentální a porovnávací skupinu.

rodinná výchova k náboženské víře	experimentální	porovnávací
moje rodina mě vedla k náboženské víře (např. chození do kostela) i duchovnímu životu (např. společná modlitba)	21	30
moje rodina mě vedla pouze k náboženské víře (např. chození do kostela)	7	6
ne	1	15
ne, má rodina je spíše protinábožensky zaměřená	1	2

Tab. 13: Deskriptivní charakteristiky z hlediska označení sebe sama za věřícího člověka v experimentální a porovnávací skupině.

označení sebe sama za věřícího člověka	experimentální	porovnávací
ano, jsem praktikující člen náboženské organizace	28	27
ano, ale nejsem členem náboženské organizace	2	13
ne	0	13

Tab. 14: Deskriptivní charakteristiky z hlediska osobního významu křesťanské víry v experimentální a porovnávací skupině.

Osobní význam křesťanské víry	experimentální	porovnávací
osobní vztah s Bohem	30	38
chození do kostela	0	4
nic	0	11

Tab. 15: Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen, kteří se zúčastnili prvního a druhého měření kvaziexperimentu, z hlediska věku.

skupina	pohlaví	počet	průměrný věk	minimum	maximum	sm. odch.
experimentální	žena	13	16,85	15	20	1,52
experimentální	muž	9	19,67	16	23	2,60
porovnávací	žena	8	16,13	15	21	2,03
porovnávací	muž	7	17,29	15	20	1,70
dohromady	dohromady	37	17,46	15	23	2,30

Tab. 16: Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen, kteří se zúčastnili prvního a třetího měření kvaziexperimentu, z hlediska věku.

skupina	pohlaví	počet	průměrný věk	minimum	maximum	sm. odch.
experimentální	žena	11	16,45	15	19	1,21
experimentální	muž	8	20,63	16	23	2,50
porovnávací	žena	8	17,25	15	24	2,87
porovnávací	muž	4	19,25	17	22	2,63
dohromady	dohromady	31	18,10	15	24	2,76

7.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účast v korelační studii i v kvaziexperimentu, byla dobrovolná. Účastníci mohli od výzkumu odstoupit skrze zaslání e-mailové zprávy, že si nepřejí, aby byla jejich data zpracována. K tomu však ani v jednom případě nedošlo. Data byla anonymizována použitím kódu, které si účastníci vytvořili při prvním vyplňování dotazníků podle stanoveného klíče, a dále jej využívali při opětovném vyplnění, aby bylo možné dotazníky párovat.

Experimentální i porovnávací skupina se o pravém smyslu kvaziexperimentu dozvěděla po závěrečném vyplnění dotazníku. Experimentální skupina byla nejprve požádána, zda by se zapojila do výzkumu k bakalářské práci, při kterém chceme zjistit, zda akce, které se účastní, ovlivňuje míru sebepřijetí, a zda míra sebepřijetí souvisí s citovou vazbou k rodičům. Po třetím sběru dat byla experimentální skupina obeznámena také s tím, že sběr dat probíhal paralelně i u porovnávací skupiny. Porovnávací skupině byl význam výzkumu sdělen také až po závěrečném vyplnění dotazníku, do té doby byli pouze seznámeni s tím, že je cílem našeho výzkumu zjistit vztah mezi dotazníky ECR-RS a USAQ a mapovat, jak se vyvíjí jejich sebepřijetí v čase.

Účastníci neobdrželi žádnou odměnu, nedošlo u nich ani k žádné újmě plynoucí z účasti ve výzkumu. K datům nemají přístup neoprávněné osoby a současně nejsou využívána k jiným účelům, než bylo účastníkům sděleno. Nebylo nutné získat souhlas zákonného zástupce, protože všichni účastníci zahrnutí do výzkumu byli starší patnácti let a svůj souhlas s účastí potvrdili vyplněním a odevzdáním či odesláním dotazníků.

8 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Data byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel a Statistica. Elektronicky získaná data byla do MS Excel převedena automaticky, data získaná v papírové podobě byla přepsána ručně a náhodně překontrolována. Nejprve proběhlo pročištění dat, odstranili jsme nevhodné respondenty, kteří neodpovídali zvolené věkové kategorii. Další respondenti byli odstraněni z důvodu vysokého počtu (3 a více) vynechaných položek v dotazníku ECR-RS. Toto odstranění se týkalo pouze korelační studie. U dalších dvou respondentů jsme vynechanou položku v ECR-RS nahradili řádkovým průměrem. Microsoft Excel jsme využili k vytvoření tabulek, a jak již bylo zmíněno, došlo také k úpravě dat následně využitých v programu Statistica, kde jsme vytvořili uvedené grafy. V prvním kroku jsme zde zpracovali deskriptivní statistiku demografických charakteristik výzkumných souborů.

Výsledky interpretujeme obvyklým způsobem podle statistické významnosti. Za významné je považujeme na hladině 5 % (signifikantní), 1 % (vysoce signifikantní) a 0,1 % (velmi vysoce signifikantní). To znamená, že pouze v uvedených procentech hrozí riziko nesprávného zamítnutí nulové hypotézy o vztahu zkoumaných proměnných.

8.1 ECR-RS

Nejprve jsme se zaměřili na samotné metody, které jsme převáděli do českého jazyka. Provedli jsme faktorovou analýzu, metodu hlavní osy s rotací varimax normalizovaný zvlášť pro položky týkající se citové vazby s matkou a otcem. V obou případech jsme našli dva předpokládané faktory, přičemž první faktor, vyhýbavost, je sycen prvními šesti položkami, druhý faktor, úzkostnost, posledními třemi. Při provádění faktorové analýzy u citové vazby s matkou jsme snížili minimální vlastní číslo na hodnotu 0,9; protože nám druhý faktor vycházel mírně přes hodnotu 1; a proto se neextrahoval. Dva faktory pro citovou vazbu s matkou dohromady vysvětlují 51 % variability, pro citovou vazbu s otcem celkem 68 % variability. Bližší výsledky uvádíme v tabulkách.

Tab. 17: Faktorová analýza – citová vazba s matkou.

položka	vyhýbání se	úzkostnost	znění položky
1	0,84	0,14	<i>Pomáhá mi obrátit se na matku v případě potřeby. (inverzní)</i>
2	0,87	0,16	<i>Obvykle o svých obavách a problémech mluvím s matkou. (inverzní)</i>
3	0,83	0,14	<i>Věci, které potřebuji probrat, řeším s matkou. (inverzní)</i>
4	0,49	0,18	<i>Na matku se můžu vždy spolehnout. (inverzní)</i>
5	0,55	0,18	<i>Není mi příjemné otevírat se matce.</i>
6	0,40	0,27	<i>Raději nedávám matce najevo, jak se skutečně cítím.</i>
7	0,34	0,62	<i>Často se obávám, že na mně matce ve skutečnosti nezáleží.</i>
8	0,12	0,57	<i>Bojím se, že by mě matka mohla opustit.</i>
9	0,10	0,82	<i>Bojím se, že na mně matce nebude záležet tolik, jako mně záleží na ní.</i>

Pozn.: Červeně vyznačené hodnoty jsou signifikantní.

Tab. 18: Faktorová analýza – citová vazba s otcem.

položka	vyhýbání se	úzkostnost	znění položky
1	0,82	0,29	<i>Pomáhá mi obrátit se na otce v případě potřeby. (inverzní)</i>
2	0,92	0,18	<i>Obvykle o svých obavách a problémech mluvím s otcem. (inverzní)</i>
3	0,84	0,16	<i>Věci, které potřebuji probrat, řeším s otcem. (inverzní)</i>
4	0,61	0,47	<i>Na otce se můžu vždy spolehnout. (inverzní)</i>
5	0,69	0,21	<i>Není mi příjemné otevírat se otci.</i>
6	0,46	0,35	<i>Raději nedávám otci najevo, jak se skutečně cítím.</i>
7	0,35	0,81	<i>Často se obávám, že na mně otci ve skutečnosti nezáleží.</i>
8	0,15	0,81	<i>Bojím se, že by mě otec mohl opustit.</i>
9	0,23	0,90	<i>Bojím se, že na mně otci nebude záležet tolik, jako mně záleží na něm.</i>

Pozn.: Červeně vyznačené hodnoty jsou signifikantní.

Reliabilita dotazníku ECR-RS se určuje zvlášť pro oba faktory. Pro faktor vyhýbání se jsme našli reliabilitu $\alpha = 0,84$; pro úzkostnost $\alpha = 0,87$. Korelace faktoru vyhýbání se s celkovým skóre dotazníku je $r_p = 0,87$; $p < 0,001$; pro faktor úzkostnost $r_p = 0,90$; $p < 0,001$. Faktory mezi sebou korelují $r_p = 0,57$; $p < 0,001$.

Tab. 19: Základní charakteristiky faktorů.

	vyhýbání se	průměr	sm. odch.	úzkostnost	průměr	sm. odch.
	matka	3,36	1,29	matka	1,74	1,11
	otec	4,01	1,52	otec	2,14	1,59
	rodiče	3,68	1,09	rodiče	1,94	1,22

8.2 USAQ

U dotazníku USAQ jsme nejprve spočítali faktorovou analýzu, metodu hlavní osy s rotací varimax normalizovaný. Oproti uváděnému jednomu faktoru jsme na našich výsledcích našli dva faktory, které vysvětlují 29 % variability. První faktor vysvětluje 16 % a druhý 13 % variability. Pro níže uvedené korelace jsme využili Pearsonovu korelaci.

Tab. 20: Faktorová analýza dotazníku USAQ.

položka	faktor 1	faktor 2	znění položky
1	0,11	0,41	<i>Když mě někdo chválí, cítím se jako hodnotnější člověk. (inverzní)</i>
2	0,53	0,17	<i>Cítím se jako plnohodnotný člověk, i když se mi nedaří naplňovat určité cíle, které jsou pro mě důležité.</i>
3	0,41	-0,09	<i>Když dostanu negativní zpětnou vazbu, beru ji jako příležitost ke zlepšení svého chování nebo výkonu.</i>
4	0,05	0,32	<i>Mám pocit, že někteří lidé mají větší hodnotu než jiní. (inverzní)</i>
5	0,59	0,11	<i>To, že udělám velkou chybu, mě může zklamat, ale nezmění to můj celkový pohled na sebe sama.</i>
6	0,41	0,19	<i>Někdy přemýšlím nad tím, jestli jsem dobrý, nebo špatný člověk. (inverzní)</i>
7	0,24	0,36	<i>Abych se cítil/a jako plnohodnotný člověk, musím být milován/a lidmi, kteří jsou pro mě důležití. (inverzní)</i>
8	0,03	-0,69	<i>Stanovuji si cíle v naději, že mě učiní šťastným/ou (či šťastnější/m).</i>
9	0,03	0,35	<i>Myslím, že když je někdo dobrý v mnoha věcech, dělá to z něj celkově dobrého člověka. (inverzní)</i>
10	0,35	0,48	<i>Můj pocit sebeúcty hodně závisí na tom, jak si stojím v porovnání s ostatními lidmi. (inverzní)</i>
11	0,39	-0,06	<i>Věřím, že jsem plnohodnotný/á jednoduše proto, že jsem lidská bytost.</i>
12	0,41	0,16	<i>Když dostávám negativní zpětnou vazbu, je pro mě těžké být otevřený/á tomu, co o mně daný člověk říká. (inverzní)</i>
13	0,07	0,70	<i>Stanovuji si takové cíle, u kterých doufám, že prokážou moji hodnotu. (inverzní)</i>
14	0,63	0,42	<i>Pokud se mi v určitých věcech nedaří, vážím si méně sám/sama sebe. (inverzní)</i>
15	-0,01	0,61	<i>Myslím, že lidé, kteří jsou úspěšní v tom, co dělají, jsou obzvlášť hodnotní lidé. (inverzní)</i>
16	-0,11	-0,45	<i>Na pochvalu je pro mě nejlepší to, že mi pomáhá poznat moje silné stránky.</i>
17	0,58	0,11	<i>Cítím se hodnotný/á, dokonce i když mě ostatní odsuzují.</i>
18	0,68	0,05	<i>Při rozhodování o tom, jestli jsem hodnotný člověk, se vyhýbám srovnávání s ostatními.</i>
19	0,65	0,21	<i>Když jsem kritizován/a nebo když v něčem selžu, mám pocit, že jsem horší člověk. (inverzní)</i>
20	0,06	0,19	<i>Nemyslím, že je dobré posuzovat svou hodnotu.</i>

Na základě výsledků faktorové analýzy jsme zjistili, že položky číslo 8 a 16 negativně sytí 2. faktor. Dále jsme vypočítali, že obě položky negativně korelují se zbytkem

položek, a to konkrétně $r = -0,35$ u 8. položky a $r = -0,29$ u 16. položky. Obě položky snižují celkovou reliabilitu dotazníku na $\alpha = 0,73$. Z těchto důvodů jsme se rozhodli položky vyřadit, abychom dosáhli vyšší spolehlivosti testu. Po vyřazení položek došlo ke zvýšení cronbachovo $\alpha = 0,80$. Dotazník s 18 položkami i nadále vysvětluje 29 % variability, první faktor 17 %, druhý 12 %. Korelace prvního faktoru s celkovým skóre dotazníku se rovná $r_p = 0,75$; $p < 0,001$. Průměrná hodnota hrubého skóru faktoru je rovna 29,13 se směrodatnou odchylkou 6,86. Druhý faktor koreluje s celkovým skóre $r_p = 0,88$; $p < 0,001$. Průměrná hodnota hrubého skóru je rovna 38,54 se směrodatnou odchylkou 9,53. Faktory mezi sebou korelují $r_p = 0,35$; $p < 0,01$. V této v práci používáme tento redukovaný dotazník.

Tab. 21: Znění položek faktorů zkráceného dotazníku USAQ.

položka	faktor 1	faktor 2	znění položky
18	0,70	0,04	<i>Při rozhodování o tom, jestli jsem hodnotný člověk, se vyhýbám srovnávání s ostatními.</i>
19	0,65	0,21	<i>Když jsem kritizován/a nebo když v něčem selžu, mám pocit, že jsem horší člověk. (inverzní)</i>
14	0,61	0,45	<i>Pokud se mi v určitých věcech nedaří, vážím si méně sám/sama sebe. (inverzní)</i>
17	0,59	0,11	<i>Cítím se hodnotný/á, dokonce i když mě ostatní odsuzují.</i>
5	0,58	0,14	<i>To, že udělám velkou chybu, mě může zklamat, ale nezmění to můj celkový pohled na sebe sama.</i>
2	0,51	0,21	<i>Cítím se jako plnohodnotný člověk, i když se mi nedaří naplňovat určité cíle, které jsou pro mě důležité.</i>
11	0,40	-0,05	<i>Věřím, že jsem plnohodnotný/á jednoduše proto, že jsem lidská bytost.</i>
3	0,40	-0,05	<i>Když dostanu negativní zpětnou vazbu, beru ji jako příležitost ke zlepšení svého chování nebo výkonu.</i>
12	0,39	0,21	<i>Když dostávám negativní zpětnou vazbu, je pro mě těžké být otevřený/á tomu, co o mně daný člověk říká. (inverzní)</i>
6	0,38	0,25	<i>Někdy přemýšlím nad tím, jestli jsem dobrý, nebo špatný člověk. (inverzní)</i>
15	-0,05	0,64	<i>Myslím, že lidé, kteří jsou úspěšní v tom, co dělají, jsou obzvláště hodnotní lidé. (inverzní)</i>
13	0,07	0,62	<i>Stanovuji si takové cíle, u kterých doufám, že prokážou moji hodnotu. (inverzní)</i>
10	0,32	0,53	<i>Můj pocit sebeúcty hodně závisí na tom, jak si stojím v porovnání s ostatními lidmi. (inverzní)</i>
1	0,11	0,38	<i>Když mě někdo chválí, cítím se jako hodnotnější člověk. (inverzní)</i>
7	0,23	0,38	<i>Abych se cítil/a jako plnohodnotný člověk, musím být milován/a lidmi, kteří jsou pro mě důležití. (inverzní)</i>
4	0,02	0,37	<i>Mám pocit, že někteří lidé mají větší hodnotu než jiní. (inverzní)</i>
9	0,01	0,36	<i>Myslím, že když je někdo dobrý v mnoha věcech, dělá to z něj celkově dobrého člověka. (inverzní)</i>
20	0,09	0,13	<i>Nemyslím, že je dobré posuzovat svou hodnotu.</i>

Pozn.: Položky jsou seřazené podle míry sycení faktorů. Dvojitá čára dělí položky, které spadají do jednotlivých faktorů.

8.3 Korelační studie

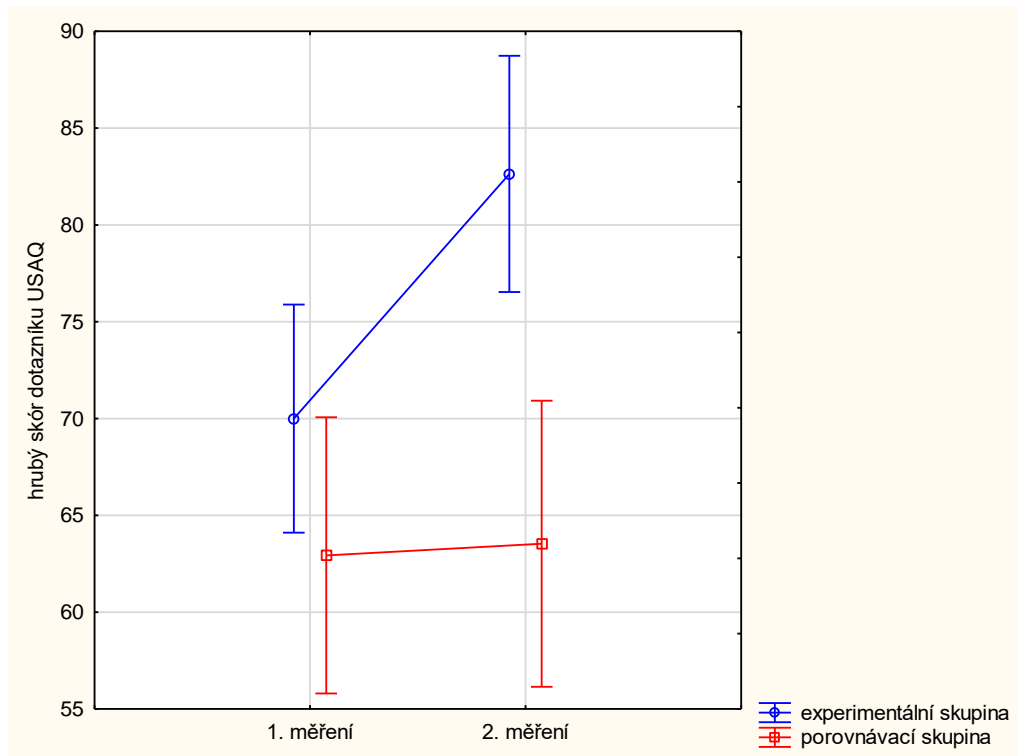
U dotazníku ECR-RS pro faktor úzkostnosti jsme objevili 4 odlehlá pozorování, u kterých po důkladnějším prostudování předpokládáme, že nevznikla „ledabylým vyplněním“, proto jsme se rozhodli je do datového souboru zařadit. Na základě zobrazených histogramů jsme zjistili, že mají jak hrubé skóry dotazníku USAQ, tak průměrné skóry obou faktorů dotazníku ECR-RS normální rozdělení. Kvůli již zmíněným čtyřem odlehlým pozorováním jsme se rozhodli korelaci vypočítat pomocí neparametrického Spearmanova korelačního koeficientu. Ten nám pro vztah mezi dotazníkem USAQ a faktorem vyhýbání se vyšel $r_s(88) = -0,05$; $p = 0,68$. A pro korelaci dotazníku USAQ s faktorem úzkostnosti $r_s(88) = -0,10$; $p = 0,36$.

8.4 Kvaziexperiment

U kvaziexperimentu nebylo možné spočítat vývoj sebepřijetí na jediné skupině z důvodu nedostatku participantů, kteří vyplnili dotazník USAQ při všech třech měřeních (viz kapitola 7.2). Proto jsme si participanty rozdělili zvlášť na ty, kteří se účastnili prvního a druhého měření, a na ty, kteří se účastnili prvního a třetího měření. Zároveň jsme také porovnávali rozdíl zlepšení mezi porovnávací a experimentální skupinou při druhém a třetím měření. Jak bylo zmíněno výše, hrubé skóry dotazníku USAQ mají normální rozdělení, proto jsme k výpočtu zvolili test ANOVA s opakovaným měřením a při nalezené signifikantní p-hodnotě použili Tukeyho test.

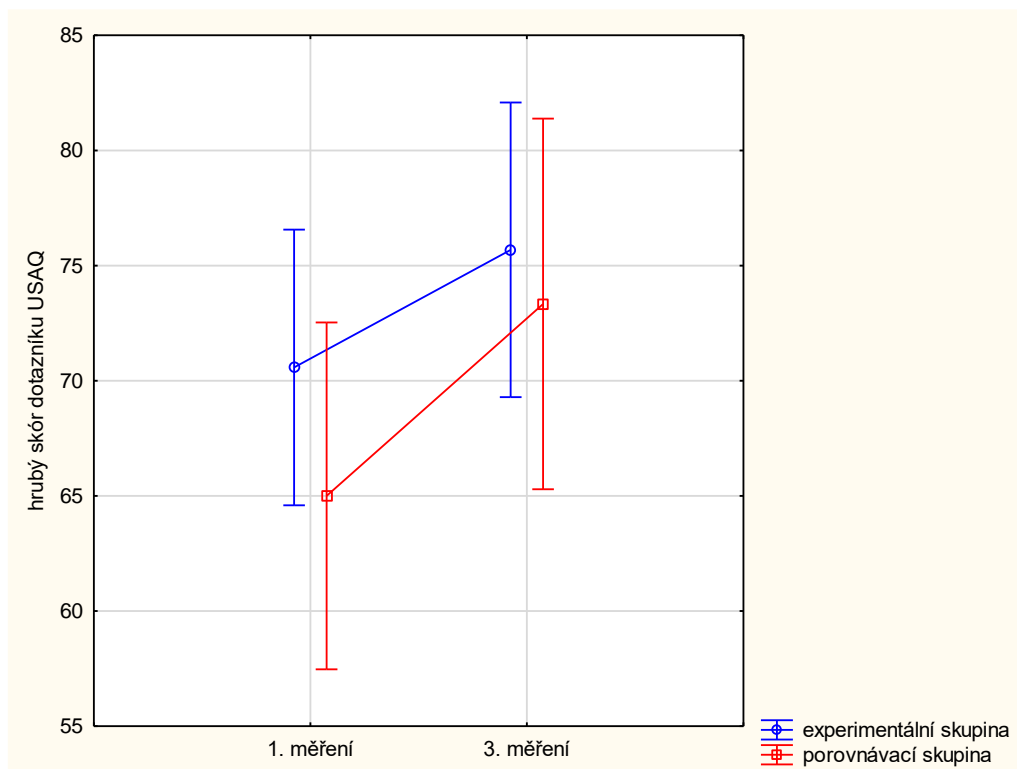
Při porovnání výsledků prvního a druhého měření jsme při použití testu ANOVA získali signifikantní hodnotu $p < 0,05$; se silnou mírou účinku $\eta^2 = 0,17$; proto jsme dále počítali pomocí Tukeyho testu a našli pro rozdíl měření u experimentální skupiny hodnotu $p < 0,001$. Při porovnání rozdílů mezi skupinami jsme taktéž získali hodnotu $p < 0,001$.

Graf 2: První a druhé měření u porovnávací a experimentální skupiny.



Při porovnání výsledků prvního a třetího měření jsme v testu ANOVA získali $p = 0,49$, nebyl tedy nalezen rozdíl mezi skupinami ani pro samotnou experimentální skupinu, proto jsme již Tukeyho test nepočítali.

Graf 3: První a třetí měření u porovnávací a experimentální skupiny.



8.5 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

Na základě výše vypočítaných hodnot rozhodujeme o stanovených hypotézách následujícím způsobem.

- **H₁:** *Existuje souvislost mezi dosaženým skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) a dosaženým skóre v Dotazníku struktury vztahů (ECR-RS) ve faktoru Vyhýbání se ve vztahu.*

Na základě nalezené p-hodnoty H₁ nemůžeme přijmout, $r_s(88) = -0,05$; $p = 0,68$.

- **H₂:** *Existuje souvislost mezi dosaženým skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) a dosaženým skóre v Dotazníku struktury vztahů (ECR-RS) ve faktoru Úzkosti v citové vazbě.*

Na základě nalezené p-hodnoty H₂ nemůžeme přijmout, $r_s(88) = -0,10$; $p = 0,36$.

- **H₃:** *Účastníci kurzu Týden identity dosahují ihned po jeho absolvování průměrně vyšší skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ), než před jeho absolvováním.*

Výsledky ukazují, že účastníci akce Týden identity po jejím absolvování ve větší míře bezpodmínečně přijímají sebe sama, $p < 0,001$. H₃ přijímáme.

- **H₄:** *Účastníci kurzu Týden identity dosahují dva měsíce po jeho absolvování průměrně vyšší skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ), než před jeho absolvováním.*

Na základě nalezené p-hodnoty H₄ nemůžeme přijmout, $p = 0,49$.

- **H₅:** *Průměrné navýšení skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) se týden po prvním měření u porovnávací a experimentální skupiny liší.*

Nalezené výsledky naznačují, že se navýšení skóre u porovnávací a experimentální skupiny liší. Konkrétně, že účastníci Týdne identity v porovnání s porovnávací skupinou bezprostředně po jeho absolvování bezpodmínečně přijímají sami sebe oproti předešlému měření ve větší míře, $p < 0,001$. H₅ přijímáme.

- **H₆:** *Průměrné navýšení skóre v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) se dva měsíce po prvním měření u porovnávací a experimentální skupiny liší.*

Na základě nalezené p-hodnoty H₆ nemůžeme přijmout, $p = 0,49$.

9 DISKUZE

V rámci bakalářské práce jsme zpracovávali dva výzkumy. Jeden se týkal souvislosti citové vazby k rodičům a bezpodmínečného sebezpřijetí dospívajících, v druhém jsme se zaměřili na vliv intervence v podobě Týdne identity na sebezpřijetí dospívajících. Dále jsme zjišťovali psychometrické vlastnosti dotazníků ECR-RS a USAQ přeložených do českého jazyka, které jsme ve výzkumech využili.

9.1 Testové metody

Dotazníky ECR-RS a USAQ jsme překládali s cílem využít je v této práci a zároveň zjistit jejich psychometrické vlastnosti na české populaci dospívajících.

9.1.1 ECR-RS

U dotazníku ECR-RS jsme našli totožné dimenze, tedy úzkostnost a vyhýbavost, jako autoři dotazníku, u citové vazby k matce jsme však museli snížit minimální hodnotu vlastního čísla na 0,9; abychom dosáhli faktoru úzkostnosti, u otce jsme ji zanechali na hodnotě 1. Sledujeme rozdílné sycení faktorů oproti originální verzi a pozorujeme, že 4. a 6. položka významně sytí oba faktory v případě citové vazby s otcem. Tyto nedostatky přisuzujeme nepřesnému překladu dotazníku. Dotazník vysvětluje celkem 51 % variability citové vazby s matkou a 68 % citové vazby s otcem.

Stejně jako v případě studie autorů mezi sebou dimenze úzkostnosti a vyhýbání se korelují $r_p = 0,57$; $p < 0,001$; původně $r_p = 0,54$. Z toho odvozujeme, že se v mnoha případech úzkostná vazba objevuje současně s vyhýbavou vazbou.

Oproti reliabilitě ve studii autorů dotazníku pro faktor vyhýbání se, která vyšla $\alpha = 0,88$; jsme získali $\alpha = 0,84$. Pro faktor úzkostnosti jsme získali $\alpha = 0,87$; oproti původní $\alpha = 0,85$. Tento rozdíl mohl být způsoben nízkým počtem respondentů (88) oproti více než 23 000 v původní studii autorů dotazníku (Fraleay, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011), nebo také výše zmíněným nepřesným překladem. Vliv může mít také to, že jsme se zaměřili pouze na citovou vazbu k rodičům, a vynechali jsme vazbu k partnerovi a nejlepšímu příteli.

Dotazník struktury vztahů považujeme za vhodný pro svou vysokou reliabilitu a nízký počet položek. Další výhodou je, že si můžeme zvolit, na jakou citovou vazbu se zaměříme, a předkládat tak dotazník v uzpůsobené podobě cílům výzkumu. Mezi jeho nevýhody řadíme to, že se zaměřuje pouze na dva typy citové vazby, a to na úzkostnou a vyhýbavou.

9.1.2 USAQ

U dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí jsme na základě výsledků faktorové analýzy objevili 2 faktory, které bychom mohli pojmenovat jako sebepřijetí odolné vůči negativním vlivům a sebepřijetí odolné vůči pozitivním vlivům. Současně jsme také vyřadili 2 položky negativně sytící druhý faktor, které snižovaly celkovou reliabilitu dotazníku a negativně korelovaly s ostatními položkami. Předpokládaným důvodem těchto vlastností položek může být to, že se nezaměřují na bezpodmínečnost sebepřijetí tak, jak ji vnímá Ellis (2013), a to jako sebepřijetí na základě lidské existence, nehodnotící a sebe-přijímající postoj k sobě samému, bez ohledu na názory druhých lidí (Thompson & Waltz, 2007). Pravděpodobně se však jedná o nepřesnost překladu.

V případě 8. položky vnímáme důraz na stanovení cílů, které jedinci dopomohou být šťastným, aniž by zohledňovala možnost být šťastný i bez jejich dosažení. U této položky předpokládáme, že vycházela z myšlenky, že je důležitější zaměřit se na dosahování štěstí, než na porovnávání sebe sama s ostatními (Chamberlain & Haaga, 2001), avšak nezohledňuje výše uvedené faktory. Zároveň v samotném dotazníku 2. položka říká: „*Cítím se jako plnohodnotný člověk, i když se mi nedaří naplňovat určité cíle, které jsou pro mě důležité*“, čímž si s 8. položkou ve své podstatě odporuje. Chyba mohla nastat v nepřesném překladu. Původní znění 8. položky je: „*When I am deciding on goals for myself, trying to gain happiness is more important than trying to prove myself*“. V českém překladu jsme však zanechali pouze znění: „*Stanovuji si cíle v naději, že mě učiní šťastným/ou (či šťastnější/m)*“, a vynechali jsme její druhou část, což ovlivnilo celkové vyznění položky.

U 16. položky zase vnímáme, že pokud na položku odpovíme kladně, říkáme tím, že názory ostatních ovlivňují naše sebepřijetí a sebehodnocení, což je také v rozporu s teorií bezpodmínečného sebepřijetí. Opět zde může mít vliv překlad, který zní: „*Na pochvale je pro mě nejlepší to, že mi pomáhá poznat moje silné stránky*“. V originále však zní: „*To me, praise is more important for pointing out to me what I'm good at than for making me feel valuable as a person*“, čímž dává najevo, že pochvala sebehodnocení neovlivňuje. Dalším

možným důvodem, proč byly položky nakonec vyřazeny, může být rozdílnost kultur, a tedy rozdílnost ve vnímání pochval, a štěstí pramenícího z dosažení svých cílů.

Korelace prvního faktoru s celkovým skóre dotazníku se rovná $r_p = 0,75$; $p < 0,001$. Průměrná hodnota hrubého skóru faktoru je rovna 29,13, se směrodatnou odchylkou 6,86. Druhý faktor koreluje s celkovým skóre $r_p = 0,88$; $p < 0,001$. Průměrná hodnota hrubého skóru je rovna 38,54 se směrodatnou odchylkou 9,53. Faktory mezi sebou korelují $r_p = 0,35$; $p < 0,01$.

Je pozoruhodné, že průměrná hodnota prvního faktoru (29,13) je výrazně nižší oproti druhému faktoru (38,54), a to i přestože má první faktor 10 položek a druhý pouze 8. Předpokládáme, že důvodem tohoto rozdílu je, že se první faktor zabývá tím, zda je bezpodmínečné sebezpřijetí jedince odolné vůči negativním prvkům jako je kritika, neúspěch, odsouzení, porovnávání, negativní zpětná vazba a selhání. Na základě výsledku vidíme, že je náročnější bezpodmínečně přijímat sebe sama v souvislosti s těmito prvky. Tedy pokud jsme s nimi často konfrontováni, oslabují naše bezpodmínečné sebezpřijetí. V dotazníku to konkrétně znamená, že nižší dosažené skóre v prvním faktoru souvisí s menší odolností bezpodmínečného sebezpřijetí vůči kritice, neúspěchu, odsouzení, porovnávání, negativní zpětné vazbě a selhání. Druhý faktor se zabývá tím, zda se jedinci více bezpodmínečně přijímají bez ohledu na to, zda je někdo chválí, zda se jim daří, jsou úspěšní, milovaní apod. Můžeme to chápat také tak, že čím nižšího skóre jedinci dosahují, tím více je jejich sebezpřijetí ovlivněno chválou, úspěchy a láskou od druhých. Ze získaných výsledků usuzujeme, že pozitivní reakce a události v menší míře snižují bezpodmínečné sebezpřijetí oproti negativním událostem a reakcím, vůči kterým je, zdá se, náročnější se bezpodmínečně přijímat. Také pozorujeme středně silnou korelaci mezi faktory ($r_p = 0,35$; $p < 0,01$), která poukazuje na to, že když se jedinec bezpodmínečně přijímá s ohledem na své úspěchy a pozitivní reakce od druhých, neznamená to automaticky, že to samé dokáže s ohledem na neúspěchy a negativní reakce od druhých.

Při práci s dotazníkem USAQ, jsme objevili několik nedostatků s ním spojených, například že se začal používat na základě provedené studie pouze se 106 respondenty s vysokým věkovým rozpětím (19-81 let), a používá se i přesto, že divergentní ani konvergentní validita nebyla prokázána (Chamberlain & Haaga, 2001). I z těchto důvodů je možné, že vlastnosti námi vyřazených položek neodpovídaly očekávání, i když předpokládáme, že to bylo spíše způsobeno nepřesným překladem. Současně si respondenti stěžovali na nesrozumitelnost a nepřirozenost znění dotazníku, což mohlo snížit jejich

motivaci se nad položkami zamýšlet, a zároveň také snížit jejich porozumění. V tomto případě můžeme brát v úvahu rozdílnost kultur nebo jazykové odlišnosti. V anglicky mluvících zemích je běžnější používat slova worthwhile, valueable, selfworth, zatímco v českém jazyce pro ně neexistuje zažitý překlad. Další slabou stránkou dotazníku je, že vysvětluje pouze 29 % variability měřeného konceptu sebepřijetí a zbylých 71 % je chybových. Ještě by bylo možné odstranit také 20. položku, která má nízkou faktorovou zátěž u obou faktorů, v našem případě jsme se však rozhodli položku ponechat.

9.2 Korelační studie

Cílem korelační studie bylo ověřit, zda existuje vztah mezi citovou vazbou adolescenta s rodiči a jeho bezpodmínečným sebepřijetím. Vycházeli jsme přitom z předpokladu, že má citová vazba v dospívání kořeny v raném dětství (Mikulincer & Shaver, 2010), že od dětství přetrvává (Main et al., 2005), a že i přesto, že dospívající nemají tendenci trávit mnoho času se svými rodiči, jsou tímto vztahem ostatní vztahy ovlivněny (Larson & Richards, 1991). Očekávali jsme negativní korelaci dotazníků, která by znamenala, že jistá citová vazba se vyznačuje pozitivním vztahem nejen k rodičům, ale i k sobě samému, jak také uvádí Marrero-Quevedo et al. (2018), čímž bychom současně potvrdili tvrzení Mikulincera a Shavera (2016), že se pozitivní sebepojetí utváří zrcadlením pozitivního pohledu vazebných postav a z přijímané lásky a povzbuzení. Dále bychom tím také podpořili myšlenku, že vztah k sobě samému a způsob přemýšlení o sobě vychází z chování hlavní vazebné postavy k jedinci (Mikulincer & Shaver, 2010) současně s tím, že sebepřijetí pramení z minulého či současného přijetí rodiči a jinými subjektivně důležitými osobami (Makri-Botsari, 2015).

Nalezené výsledky naší hypotézu nepodpořily, mezi citovou vazbou a sebepřijetím jsme nenašli téměř žádný vztah, a to ani u vyhýbání se ve vztahu $r_s(88) = -0,05$; $p = 0,68$; ani u úzkosti ve vztahu, $r_s(88) = -0,10$; $p = 0,36$. Z toho vyvozujeme, že ani mezi jistou citovou vazbou a sebepřijetím neexistuje významná souvislost. Sebepríjetí je tedy pravděpodobně mnohem více ovlivněno jiným faktorem, než je citová vazba k rodičům. Nabízí se například význam citové vazby k vrstevníkům, kteří jsou v období adolescence vnímáni jako důležitější k utváření tzv. self-image (Yurgelun-Todd, 2007; Thorová, 2015; O'Koon, 1997; Tyrlík et al., 2010), nebo spokojenost s vlastním tělem, kterému je v období dospívání přikládána důležitost a současně má vzhled významný vliv na sebehodnocení (Cooker, 2002; Vágnerová, 2012; Thorová, 2015; Nakonečný, 2015). Nebo také náležení do

sociálních skupin a získané sociální dovednosti, které ovlivňují sebehodnocení dospívajícího (Tyrlick et al., 2010).

Nenalezená souvislost se může také týkat nedostatků, které jsme v průběhu práce objevili. Za první nedostatek považujeme zvolenou metodu USAQ. Dalším nedostatkem může být malý a současně nereprezentativní výzkumný vzorek. V této části považujeme za vhodné uvést, že původně měla být bakalářská práce zaměřena pouze na kvaziexperiment a korelační studii jsme plánovali zpracovat v případě nedostatku sebraných dat u experimentální skupiny. Nakonec jsme se rozhodli zařadit oba výzkumy současně.

9.3 Kvaziexperiment

Cílem kvaziexperimentu bylo prokázat pozitivní vliv Týdne identity na sebpřijetí účastníků, tedy na experimentální skupinu. Očekávali jsme pozitivní vliv programu, ve kterém byly využity prvky podporující sebpřijetí. Program byl ve shodě s filozofií organizátorů zaměřen na uvědomění si, že jsme hodnotní čistě proto, že existujeme (Ellis, 2013), že jako muži a ženy mezi sebou nemusíme soupeřit, ale jsme pozváni spolupracovat, obohacovat se, mít k sobě samým i vzájemně úctu, vážit si sebe sama, objevovat svoji vlastní krásu a jedinečnost (Evert, 2013) a s cílem hledat naši hodnotu v Bohu (Crocker, 2002). Současně předpokládáme, že i přijetí a pochopení (Ullman, 1987), které účastníci zažívali, také ocenění (Tyrlick et al., 2010) a pozitivní hodnocení svým okolím (Macek, 2008c), začlenění do vrstevnického kolektivu (Makri-Botsari, 2015) společně s možností sebevyjádření a sebepoznání (O'Koon, 1997) mohly sebpřijetí posílit.

Nalezené velmi vysoce signifikantní výsledky ($p < 0,001$) ukazují, že účastníci akce bezprostředně po jejím ukončení ztelně více přijímali sebe sama. Avšak zdá se, že měla účast na akci pouze krátkodobý efekt, protože jsme po dvou měsících zaznamenali pokles bezpodmínečného sebpřijetí a zároveň tendenci směřovat k průměru, kterou jsme objevili díky porovnávací skupině. Vidíme však, že Týden identity významně posílil sebpřijetí ihned po akci, a že slabé posílení přetrvávalo i po uplynulých dvou měsících. Zdá se, že výše zmíněné faktory se u účastníků podílely na změně vnímání sebe sama.

Dále jsme se zaměřili na to, zda se liší nárůst sebpřijetí u experimentální a porovnávací skupiny. Nalezli jsme velmi vysoce signifikantní rozdíl ($p < 0,001$) skupin ihned po intervenci. Avšak nebyl nalezen signifikantní rozdíl v bezpodmínečném sebpřijetí mezi skupinami, který by přetrvával také po dvou měsících ($p = 0,49$). Z toho usuzujeme, že

akce významně posiluje sebepřijetí, ale k jeho udržení je potřeba posilovat jej průběžně, tedy zažívat výše zmíněné faktory, které se na posílení sebepřijetí podílejí, ideálně v každodenním životě.

Je možné, že jsou nalezené výsledky zkreslené snahou participantů zavděčit se. S participanty experimentální skupiny jsme byli v osobním kontaktu po celou dobu akce, připravovali pro ně program a trávili s nimi čas, což mohlo zvýšit jejich snahu dosáhnout vyššího skóre v dotazníku. Zároveň můžeme mluvit o riziku ledabylého vyplňování, protože dotazníky nejsou běžnou součástí akcí na Vesmíru, tím pádem je participantů mohlo považovat za zbytečné a vyplnění odbýt. Další možností zkreslení výsledků je, že už účast na Týdnu identity, nebo jakékoli jiné akci na Vesmíru, zvyšuje celkové well-being jedinců, a to se následně projevilo při vyplňování dotazníku USAQ. Výsledky jsou také ovlivněné tím, že obě porovnávaná měření provádíme na jiném vzorku a nesrovnáváme tedy ty samé participanty. Zároveň předpokládáme vliv jejich nízkého počtu, tedy vliv experimentální mortality, efektu testování a historie jednotlivců. Ještě uveďme, že také u porovnávací skupiny mohlo dojít k „ledabylému vyplnění“ dotazníků a zkreslení způsobené zvoleným dotazníkem, jak bylo zmíněno již v diskuzi u dotazníku USAQ.

ZÁVĚR

V této práci jsme se zabývali otázkou, zda citová vazba s rodiči ovlivňuje sebedpřijetí jedince v období jeho dospívání. Tento náš předpoklad jsme nepotvrdili a z nalezených výsledků usuzujeme, že mají na sebedpřijetí v dospívání výraznější vliv jiné aspekty. Nabízí se vztahy s vrstevníky, přijetí, pochopení, pozitivní hodnocení okolím, zážitek toho, že si jedince druzí váží, mají k němu úctu, že je milovaný a přijde do kontaktu sám se sebou. Tento závěr vyvozujeme z výsledků kvaziexperimentu, v jehož průběhu mohli účastníci zakusit výše zmíněné, a ukázalo se, že se míra jejich sebedpřijetí výrazně zvýšila, a to také oproti porovnávací skupině, která intervenci nepodstoupila. Tento efekt byl však pouze krátkodobý a po dvou měsících míra bezpodmínečného sebedpřijetí poklesla. Přestože byla vyšší než před absolvováním intervence, nejednalo se o významnou změnu. Z toho usuzujeme, že aby byla úroveň bezpodmínečného sebedpřijetí udržena, nebo se dokonce zvyšovala, musí být bezpodmínečné sebedpřijetí průběžně posilováno.

Na základě získaných psychometrických vlastností dotazníku ECR-RS, doporučujeme jeho použití v případě potřeby zkoumat úzkostnou či vyhýbavou vazbu. Dotazník je příjemně krátký a zároveň je také spolehlivým ukazatelem citové vazby k osobám podle vlastní volby. Jeho nedostatkem je, že se zaměřuje pouze na dva styly citové vazby. U dotazníku USAQ doporučujeme přesnější překlad či zvolení zcela jiné metody pro získání spolehlivějších výsledků.

10 SOUHRN

V této bakalářské práci se zabýváme vztahem mezi sebedpřijetím adolescentů a jejich citovou vazbou k rodičům. Zároveň také zkoumáme vliv akce Týden identity na sebedpřijetí účastníků ihned po absolvování akce a po dvou měsících po jejím ukončení. Dále zjišťujeme psychometrické vlastnosti dotazníků USAQ a ECR-RS.

V průběhu adolescence (Erikson, 1968), které vymezujeme na období od 15 do 20 let (Vágnerová, 2012), a v současnosti také během vynořující se dospělosti, které sahá až do dvacátých let (Arnett, 2000), jedinci procházejí psychosociálním konfliktem hledání identity oproti zmatení rolí (Erikson, 1968). Tento konflikt má vliv na sebedpřijetí, u kterého jsme předmětem vlastního poznávání a hodnocení (Macek, c2008). Hodnocení sebe sama souvisí se sebedůvěrou a sebevědomím (Blatný, 2010) a odráží se od vnějších faktorů, jako je hodnocení okolím (Macek, c2008), pocit milovanosti v rodině, vnímání svého vzhledu, zažívání pocitu úcty od druhých, úspěšnost jedince oproti ostatním (Crocker, 2002). Mezi vnitřní faktory řadíme typ emočního prožívání, temperament, sociální zdatnost a schopnost sebereflexe (Thorová, 2015). Ellis (2013) přichází s myšlenkou oprostít se od hodnocení sebe sama a přijímat se na základě své existence i se svými nedostatky (David et al., 2013). Tento postoj k sobě samému má mnoho pozitivních aspektů jako vyšší prožívané štěstí a well-being (Chamberlain & Haaga, 2001), vyšší míra resilience (Davydov, 2010) a podpora duševního zdraví jedince (Tibubos et al., 2019).

Citová vazba mezi rodiči a dětmi se vyvíjí už od narození dítěte, její vznik je podmíněn mnoha faktory jako například reagování na signály dítěte a vnímavost vůči nim (Bowlby, 2010). Jedná se o spojení mezi dvěma osobami, které vůči sobě navzájem prožívají pozitivní city, radují se ze shledání, udržují si blízkost a věnují si pozornost (Thorová, 2015). Vazebné chování přetrvává v průběhu celého života (Mikulincer & Shaver, 2010), avšak v dospělosti se nejedná o konkrétní vztahy jako v dětství, ale o celkové nastavení vůči různým vztahům. Předpokládá se, že citová vazba ve většině případů přetrvává od dětství do dospělosti (Main et al., c2005), jiní autoři uvádí pouze mírný stupeň stability (Fraley, 2002), protože v průběhu života může dojít ke změně vazebného vzorce (Bowlby, 2012; Grossman et al., c2005; Mikulincer & Shaver, 2010). Citová vazba k rodičům v dětství má vliv na

vztahy v dětství, ty zase na vztahy v dospívání a ty zase na vztahy v dospělosti (Sroufe et al, c2005).

Pozitivní sebeobraz dospívajícího vzniká na základě jisté citové vazby v dětství (Cetin et al., 2010), pozitivní sebepojetí vzniká z vlastních úspěchů, je zrcadlené vazebnými postavami, odráží se z přijímané lásky a povzbuzení druhých (Mikulincer & Shaver, 2010). Vztah k sobě je odleskem chování hlavní vazebné postavy vůči dospívajícímu (Mikulincer & Shaver, 2016). Sebepřijetí je odvozené od přijetí zažívaném od rodičů a dalších subjektivně důležitých osob (Makri-Botsari, 2015), během dospívání mají však výraznější vliv vztahy s vrstevníky, podpora sebevyjadřování a sebepoznání (O’Koon, 1997). Tyto vztahy jsou již ovlivněné citovou vazbou k rodičům v dětství (Mikulincer & Shaver, 2016). Jistá citová vazba souvisí s pozitivním vztahem k sobě samému (Marrero-Quevedo et al., 2018).

Týden identity je křesťanskou akcí, která probíhá na Diecézním centru života mládeže Vesmír, kam se sjíždí mladí z celé České republiky (Balík, 2011). Akce byla připravena pro mladé ve věku 15 až 26 let. V průběhu týdne jsme se zabývali dvěma hlavními tématy, a to vztahem člověka s Bohem především na základě přednášek Teologie těla Jana Pavla II., a tématem mužství a ženství.

Ve výzkumné části jsme se zabývali čtyřmi tématy. První dvě se týkala dotazníků ECR-RS a USAQ, třetí korelační studie u respondentů, kteří vyplňovali tyto dva dotazníky, a čtvrté téma bylo součástí kvaziexperimentu, kdy jeho účastníci třikrát v průběhu dvou měsíců vyplnili druhý zmíněný dotazník. První sběr dat, v tomto případě vyplnění obou dotazníků, probíhal 19. 8. 2019 na začátku akce Týden identity, jejíž vliv na sebepřijetí účastníků jsme v kvaziexperimentu pozorovali. Tyto výsledky jsme použili ve všech zmíněných tématech. Druhý sběr dat pro kvaziexperiment proběhl po skončení akce, tedy 25. 8., třetí sběr 25. 10. 2019. Kvaziexperiment nemohl proběhnout na jediném vzorku kvůli nedostatku vyplněných dotazníků při druhém a třetím měření, proto porovnáváme obě měření zvlášť s prvním měřením. Účastníci kvaziexperimentu byli rozděleni na experimentální skupinu, tedy na ty, kteří se akce účastnili, a porovnávací, což byli jedinci oslovení přes sociální sítě. Pro ostatní studie jsme respondenty nerozlišovali.

Výzkumný soubor pro zjištění psychometrických vlastností dotazníku ECR-RS se skládal z 88 respondentů. Objevili jsme totožné faktory jako autoři, a to vyhýbání se a úzkostnost u vazby k matce a otcí. Celková reliabilita faktorů dotazníku činí pro faktor

vyhýbání se $\alpha = 0,84$; pro úzkostnost $\alpha = 0,87$. Dotazník vysvětluje pro citovou vazbu s matkou 51 % variability, pro vazbu s otcem 68 % variability.

Pro zjištění psychometrických údajů u dotazníku USAQ jsme získali výzkumný soubor 91 respondentů. Vyřadili jsme 8. a 16. položku kvůli negativnímu sycení faktorů a snižování celkové reliability. Po jejich odstranění jsme získali cronbachovo $\alpha = 0,80$. Objevili jsme dva faktory, které jsme pojmenovali sebezpřijetí odolné vůči negativním vlivům a sebezpřijetí odolné vůči pozitivním vlivům. Faktory vysvětlují dohromady 29 % variability.

Výzkumný soubor pro zjištění vztahu mezi citovou vazbou k rodičům a sebezpřijetím dospívajícího je totožný se souborem u dotazníku ECR-RS. K vypočtení vztahu jsme použili Spearmanův korelační koeficient kvůli 4 odlehlým pozorování. Nenalezli jsme žádné signifikantní výsledky, o alternativních hypotézách proto nemůžeme rozhodnout. Usuzujeme, že neexistuje významná souvislost mezi sebezpřijetím dospívajících a jejich citovou vazbou k rodičům. Pravděpodobně jsou pro toto období důležitější vztahy s vrstevníky (O’Koon, 1997) či jiné faktory.

Výzkumný soubor kvaziexperimentu je totožný se souborem pro dotazník USAQ a dělíme jej na experimentální a porovnávací skupinu. Pomocí testů ANOVA a post-hoc Tukeyho testu jsme našli významný vliv Týdne identity na sebezpřijetí účastníků ihned po ukončení akce. Tato míra sebezpřijetí však po dvou měsících klesla, a přestože zůstala vyšší oproti původní míře, nejedná se o významný rozdíl. U porovnávací skupiny nalzáme po týdnu stejnou hladinu sebezpřijetí jako v prvním měření, po dvou měsících jsme však objevili tendence ke stejné míře sebezpřijetí jako u experimentální skupiny.

LITERATURA

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
2. Akers, J. F., Jones, R. M., & Coyl, D. D. (1998). Adolescent Friendship Pairs. *Journal of Adolescent Research*, 13(2), 178–201. doi:10.1177/0743554898132005
3. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. doi:10.1037/0003066X.55.5.469
4. Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
5. Balík, J. (2011). *Diecézní centra života mládeže: vznik, spiritualita, výhledy*. Praha: Paulínky.
6. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
7. Benner, D. G. (c2014). *Dar být sám sebou: výzva k objevování vlastního nitra*. Praha: Návrat domů.
8. Berzonsky, M. D. (2003). Identity style and well-being: Does commitment matter? *Identity: An international Journal of Theory and Research*, 3, 131–142.
9. Blakemore, S.-J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(4), 267–277. doi:10.1038/nrn2353
10. Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
11. Blatný, M. (Ed.). (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
12. Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál
13. Bowlby, J. (2012). *Odloučení: kritické období raného vztahu mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
14. Cetin, F. Cuhadaroglu, Tuzun, Z., Pehlivanturk, B., Unal, F., & Gokler, B. (2010). Attachment Styles and Self-Image in Turkish Adolescents [Online]. *Journal Of Research On Adolescence*, 20(4), 840-848. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00674.x>

15. Clancy, S. M., & Dollinger, S. J. (1993). Identity, Self, and Personality: I. Identity Status and the Five-Factor Model of Personality [Online]. *Journal Of Research On Adolescence (Lawrence Erlbaum)*, 3(3), 227-245. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.ep11301465>
16. Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 31, 207-222. doi:10.1016/j.adolescence.2007.09.002
17. Crocker, J. (2002). Contingencies of Self-Worth: Implications for Self-Regulation and Psychological Vulnerability [Online]. *Self, I*(2), 143-149. <https://doi.org/10.1080/152988602317319320>
18. Crowell, J., & Waters, E. (c2005). Attachment Representations, Secure-Base Behavior, and the Evolution of Adult Relationships: The Stony Brook Adult Relationship Project. In K. Grossmann, K. E. Grossmann, & E. Waters (Eds.). *Attachment from infancy to adulthood: the major longitudinal studies* (223-244). New York: Guilford Press.
19. David, D., Cote, C. D. T., Szentagotai, A., McMahon, J., & Digiuseppe, R. (2013). Philosophical versus psychological unconditional acceptance: Implications for constructing the unconditional acceptance questionnaire [Online]. *Journal Of Cognitive*, 13(2a), 445-464.
20. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.003
21. Degges-White, S., & Myers, J. E. (2005). The adolescent lesbian identity formation model: Implications for counseling. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 44, 185-197.
22. Ellis, A. (2013). The value of a human being. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of selfacceptance* (pp. 65-72). New York, NY: Springer.
23. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
24. Evert, J. (2013). *Teológia jeho/jej tela: Objavovanie krásy a tajomstva ženskosti/Objavovanie sily a mužskosti*. Bratislava: Don Bosco.
25. Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši* (Vyd. 2). Praha: Portál.

26. Fraley, C. R. (2002). Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms [Online]. *Personality*, 6(2), 123-151. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_03
27. Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. doi:10.1037/a0022898
28. Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Kindler, H. (c2005). Early Care and the Roots of Attachment and Partnership Representations: The Bielefeld and Regensburg Longitudinal Studies. In K. Grossmann, K. E. Grossmann, & E. Waters (Eds.). *Attachment from infancy to adulthood: the major longitudinal studies*. New York: Guilford Press.
29. Grün, A., & Dufner, M. (2002). *Spiritualita zdola: překročit svůj vlastní stín* (V KN 2. vyd). Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
30. Harter, S. (2003). The development of self-representations during childhood and adolescence. In R. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 610-642). New York: Guilford.
31. Herentinová, R., & Procházka, R. (2018). ATTACHMENT VE VZTAHU K MÍŘE RESILIENCE A NADĚJE V DOSPĚLOSTI [Online]. *Ceskoslovenska Psychologie*, 62(3), 272-283.
32. Chamberlain, J., & Haaga, D. (2001). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health [Online]. *Journal Of Rational-Emotive*, 19(3), 163-176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
33. *Christus vivit: Kristus žije: posynodní apoštolská exhortace k mladým lidem i k celému Božímu lidu*. (2019). V Praze: Karmelitánské nakladatelství.
34. Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2013). Psychologically Flexible Self-Acceptance. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
35. Kidwell, J. S., Dunham, R. M., Bacho, R. A., Pastorino, E., & Portes, P. R. (1995). Adolescent identity exploration: a test of Erikson's theory of transitional crisis [Online]. *Adolescence*, 30(120), 785-93.

36. Kuyumcu, B., & Rohner, R. P. (2018). The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults [Online]. *International Journal Of Psychology*, 53(2), 126-132.
37. Labunskaya, V., & Shkurko, T. (2017). Impact of Appearance Components Evaluation on Overall Satisfaction and Concern with One's Appearance in Youth. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences & Arts SGEM*, 173–180. <https://doi.org/10.5593/sgemsocial2017/32>
38. Larson, R., & Richards, M. H. (1991). *Daily Companionship in Late Childhood and Early Adolescence: Changing Developmental Contexts*. *Child Development*, 62(2), 284–300. doi:10.1111/j.1467-8624.1991.tb01531.x
39. Laughland-Booÿ, J., Skrbiš, Z., & Newcombe, P. (2018). Identity and Intimacy: A Longitudinal Qualitative Study of Young Australians [Online]. *Journal Of Adolescent Research*, 33(6), 725-751.
40. Li, R., Bunke, S., & Psouni, E. (2016). Attachment relationships and physical activity in adolescents: The mediation role of physical self-concept [Online]. *Psychology Of Sport*, 22, 160-169. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.07.003>
41. Macek, P. (2003). *Adolescence* (Vyd. 2., upr). Praha: Portál.
42. Macek, P. (2008c). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In J. Výrost, I. Slaměník (Eds.). *Sociální psychologie*. (2., přeprac. a rozš. vyd). Praha: Grada Publishing.
43. Makri-Botsari, E. (2015). Adolescents' unconditional acceptance by parents and teachers and educational outcomes: A structural model of gender differences [Online]. *Journal Of Adolescence*, 43, 50-62. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.006>
44. Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551–558.
45. Marrero-Quevedo, R. J., Blanco-Hernández, P. J., & Hernández-Cabrera, J. A. (2018). *Adult Attachment and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Personality*. *Journal of Adult Development*. doi:10.1007/s10804-018-9297-x
46. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York, N.Y.: Guilford Press.
47. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change* (Second edition). New York: Guilford Press.

48. Moneta, G., & Wilson, S. (2002). Continuity, Stability, and Change in Daily Emotional Experience across Adolescence [Online]. *Child Development*, 73(4), 1151-1165.
49. Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti* (Vyd. 2., rozš. a přeprac.). Praha: Academia.
50. Nakonečný, M. (2015). *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton.
51. Nelson, S. C., Kling, J., Wängqvist, M., Frisé, A., & Syed, M. (2018). Identity and the body: Trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood [Online]. *Developmental Psychology*, 54(6), 1159-1171. <https://doi.org/10.1037/dev0000435>
52. Nielsen, S. L., Szentagotai, A., Gavita, O. A., & Lupu, V. (2013). Self-Acceptance and Christian Theology. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
53. Nilsen, W., Karevold, E., Røysamb, E., Gustavson, K., & Mathiesen, K. S. (2013). Social skills and depressive symptoms across adolescence: Social support as a mediator in girls versus boys [Online]. *Journal Of Adolescence*, 36(1), 11-20. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.08.005>
54. O'Koon, J. (1997). Attachment to parents and peers in late adolescence and their relationship with self-image [Online]. *Adolescence*, 32(126), 471-82.
55. Plháková, A., & Blatný, M. (2003). *Temperament, inteligence, sebezpečí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.
56. Rizzolati, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192.
57. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. [doi:10.1159/000353263](https://doi.org/10.1159/000353263)
58. Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
59. Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meaningstr. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
60. Schoenleber, M., & Gratz, K. I. (2018). Self-Acceptance Group Therapy: A Transdiagnostic, Cognitive-Behavioral Treatment for Shame [Online]. *Cognitive And Behavioral Practice*, 25(1), 75-86. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2017.05.002>

61. Sisk, C. L., & Zehr, J. L. (2005). Pubertal hormones organize the adolescent brain and behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 26(3-4), 163–174. doi:10.1016/j.yfrne.2005.10.003
62. Skarzyńska, K., & Radkiewicz, P. (2014). Adult attachment styles and negativistic beliefs about the social world: The role of self-image and other-image [Online]. *Polish Psychological Bulletin*, 45(4), 511 - 520. <https://doi.org/10.2478/ppb-2014-0061>
63. Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
64. Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins W. (c2005). Placing Early Attachment Experiences in Developmental Context: The Minnesota Longitudinal Study. In K. Grossmann, K. E. Grossmann, & E. Waters (Eds.). *Attachment from infancy to adulthood: the major longitudinal studies* (48-70). New York: Guilford Press.
65. Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). *Adolescent Development*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.83
66. Tan, A. L., Kendis, R. J., Porac, J., & Fine, J. T. (1977). A Short Measure of Eriksonian Ego Identity [Online]. *Journal Of Personality Assessment*, 41(3), 279-284.
67. Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2007). Mindfulness, Self-Esteem, and Unconditional Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119–126. doi:10.1007/s10942-007-0059-0
68. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
69. Tibubos, A. N., Köber, C., Habermas, T., & Rohrmann, S. (2019). Does self-acceptance captured by life narratives and self-report predict mental health? A longitudinal multi-method approach [Online]. *Journal Of Research In Personality*, 79, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.01.003>
70. Tillich, P. (1952). *The courage to be*. New Haven: Yale University Press.
71. Tyrlík, M., Macek, P., & Širůček, J. (Eds.). (2010). *Sebepojetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita.
72. Ullman, C. (1987). From Sincerity to Authenticity: Adolescents' Views of the "True Self." *Journal of Personality*, 55(4), 583–595. doi:10.1111/j.1467-6494.1987.tb00453.x

73. Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. V Praze: Karolinum.
74. Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac). Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
75. Vasile, C. (2013). An Evaluation of Self-acceptance in Adults [Online]. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 78, 605-609.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>
76. Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence [Online]. *Current Opinion In Neurobiology*, 17(2), 251-257.
<https://doi.org/10.1016/j.conb.2007.03.009>
77. Zdolska-Wawrzkiwicz, A., Chrzan-Dętkoś, M., & Bidzan, M. (2018). Maternal attachment style during pregnancy and becoming a mother in Poland [Online]. *Journal Of Reproductive*, 36(1), 4-14.
<https://doi.org/10.1080/02646838.2017.1395400>

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Souvislost citové vazby k rodičům a bezpodmínečného sebepřijetí u dospívajících

Autor práce: Meisnerová Dorotea

Vedoucí práce: Pipová Helena, Mgr.

Počet stran a znaků: 67 stran a 108 750 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 77

Abstrakt (800–1200 zn.):

Cílem práce bylo zjistit, zda bezpodmínečné sebepřijetí dospívajících souvisí s jejich citovou vazbou k rodičům, zda absolvování akce Týden identity posiluje bezpodmínečné sebepřijetí dospívajících a jaké jsou psychometrické vlastnosti Dotazníku struktury vztahů (ECR-RS) a Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ). Teoretická část je věnována sebepojetí v souvislosti s proměnami, kterými dospívající procházejí, citové vazbě, programu a cílům Týdne identity. Výzkumná část se skládá z korelační studie s využitím dotazníků ECR-RS a USAQ, mezisubjektového kvaziexperimentu, u kterého byl skupinám třikrát předložen dotazník USAQ, a analýzy psychometrických vlastností dotazníků. Vzorek byl získán nepraviděpodobnostním příležitostným výběrem na Týdnu identity (experimentální sk.), nepraviděpodobnostním výběrem a metodou sněhové koule (porovnávací sk.). Dohromady tvoří vzorek pro korelační studii a analýzu psychometrických vlastností dotazníků. U korelační studie nebyl nalezen vztah mezi citovou vazbou k rodičům a sebepřijetím adolescentů. Týden identity významně zvyšuje míru sebepřijetí ihned po absolvování akce, z dlouhodobého hlediska se o významné navýšení nejedná.

Klíčová slova: Bezpodmínečné sebepřijetí, citová vazba dospívajících k rodičům, adolescence, Diecézní centra mládeže, křesťanství

ABSTRACT OF THESIS

Title: The connection between adolescents' attachment to parents and their unconditional self-acceptance

Author: Meisnerová Dorotea

Supervisor: Pipová Helena, Mgr.

Number of pages and characters: 67 pages and 108 750 characters (with spaces)

Number of appendices: 2

Number of references: 77

Abstract (800–1200 characters):

The aim was to discover if exists a connection between adolescents' attachment to parents and their unconditional self-acceptance (USA), if participating Týden identity program (Week of identity) strengthens participants' USA, what are psychometrics' characteristics of ECR-RS and USAQ. Theoretical part describes the construct of self-concept and its context to changes during adolescence, attachment, program, and goals of Týden identity. The empirical part consists of correlation study among ECR-RS and USAQ, of inter-subject quasi-experiment where USAQ was completed three times, and of analysis of psychometrics' characteristics of questionnaires. Nonprobability convenience sampling on Týden identity was applied to obtain experimental group, nonprobability sampling together with snowball sampling was applied to obtain a comparison group. The sample for correlation study and analysis of questionnaires' characteristics consists of both groups. Any relation between attachment and adolescents' USA was not found. USA's score of the participants was significantly strengthened right after Týden identity program, but any significant results were found in a long-term view.

Keywords: Unconditional self-acceptance, adolescents' attachment to parents, adolescence, Dioceses' youth centres, Christianity

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Baterie dotazníků

Příloha č. 1: Baterie dotazníků

Dobrý den,

Prosím o vyplnění dotazníku, který je určen pro potřeby mé bakalářské práce. Práce se týká tématu sebepřijetí a bude obhajována na Katedře psychologie Filozofické fakulty v Olomouci. Samotný dotazník je zaměřen na sebepřijetí v souvislosti s citovou vazbou k rodičům a různým sociodemografickým údajům. Také monitoruje vývoj sebepřijetí v čase. Z tohoto důvodu Vám bude dotazník sebepřijetí znovu předložen (tentokrát již bez sociodemografických údajů a dotazníku citové vazby) po ukončení programu Týdne identity (tj. 24.8. 2019) a také Vám bude zaslán v elektronické podobě za dva měsíce od dnešního dne (tj. 19.10. 2019). Účast ve výzkumu je dobrovolná. Dotazník je zcela anonymní, bude párován na základě Vámi vytvořených kódů a zaslán na e-mailové adresy uvedené v přihlášce na Týden identity. Jeho vyplnění by nemělo zabrat více než 20 minut. Čtěte, prosím, pečlivě instrukce, které jsou v dotazníku uvedeny. Neexistují správné ani špatné odpovědi. Velice prosím o vyplnění všech položek.

Děkuji za Váš čas.









D. Meisnerová
doretea.meisnerova@gmail.com

Nejprve si, prosím, vytvořte svůj kód, který mi umožní spárovat Vámi vyplněné dotazníky.

KÓD

První dvě písmena tvého křestního jména (Lucie) + první dvě písmena jména tvé matky (Anna) + měsíc narození (květen = 05), takže např. LUAN05

Značení

<p>Zvolenou odpověď označte: </p> <p>Pokud zaškrtnete dva čtverečky, ten správný zakroužkujte: </p> <p>Pokud se spletete dvakrát a chcete se znovu vrátit k původní variantě, konečnou odpověď zakroužkujte a ještě podtrhněte:  </p>	<p>Zvolenou odpověď označ: </p> <p>Pokud zaškrtněš dvě čísla, to správné zakroužkuj: </p> <p>Pokud se spletete dvakrát a chcete se znovu vrátit k původní variantě, konečnou odpověď zakroužkujte a ještě podtrhněte:  </p>
---	---