

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ATTACHMENT, SEBAPONĀTIE
A REZILIENCIA U ĀESKÝCH
ADOLESCENTOV

ATTACHMENT, SELF-ESTEEM AND RESILIENCE
IN CZECH ADOLESCENTS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Barbora Hudecová**

Vedúci práce: **PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.**

Olomouc

2023

Pod'akovanie

Ako prvému ďakujem svojmu vedúcemu práce, PhDr. Martinovi Dolejšovi, PhD., za odborné vedenie, podporu a účasť na výskume, ale obzvlášť za ľudský prístup. Vážim si, že som pod Vaším vedením mohla spoznať a zvládnuť radosti i náročnosti výskumného projektu.

Moja vďaka ďalej patrí mojim rodičom, ktorí svojou obetavosťou a trpezlivosťou majú veľkú zásluhu na tom, kam som v štúdiu prišla. Napriek občasným krízam spojeným s otázkou, či skutočne tento odbor je „ten môj“, alebo či skutočne toľké študijné peripetie stoja za to dokončenie, dnes aj vďaka nim môžem povedať, že študujem to, čo milujem.

Svoje osobitné pod'akovanie chcem vyjadriť aj Bc. Terezii Babilonové, a to hneď v dvoch podobách. Ďakujem za zdieľanie a prežívanie strastí spojených s výskumom, ktorý testoval hranice našej odolnosti, pričom musím priznať, že bez Teba by som svoje kapacity objavila omnoho nižšie, no ešte viac si vážim naše kamarátstvo, ktoré síce vzniklo vďaka štúdiu, ale keďže na ňom nestojí, môžem povedať, že sa teším na ďalšie spoločné dobrodružstvá.

Ďakujem aj ďalším mojim blízkym kamarátom, ktorí vedľa, že aj psychologička potrebuje vypočuť, dostať slová útechy a povzbudení, a teda si našli čas na spoločne prežité chvíle u kávy. Aj vďaka týmto stráveným chvíľam s Vami verím, že po štúdiu neskončím na psychiatrii z pozície pacientov, ale personálu.

Moja vďaka tiež prináleží vedeniu a personálu stredných škôl, ktorí vyhľadali možnosti, ako pomôcť výskum uskutočniť. Nemôžem však zabudnúť ani na študentov škôl, ktorí boli ochotní sa výskumu zúčastniť. Aj vďaka Vám bol pre mňa výskum obohacujúci, no viem, že Váš prínos siaha ešte ďalej než sú posledné stránky tejto práce. Ďakujem teda, že Vám záleží na tom, aby vznikla nová diagnostická metóda pre odbornú pomoc Vaším rovesníkom.

Nakoniec však musím zmieniť jednu vďaku, ktorá svojím osobitným spôsobom prevyšuje všetky vyššie zmienené. Ďakujem totiž Bohu za to, kam som to dotiahla a kam smerujem. To, že táto práca vznikla, je pre mňa veľkým zázrakom.

Miestoprísaha prehlasujem, že som magisterskú diplomovú prácu na tému: „Attachment, sebapoňatie a reziliencia u českých adolescentov“ vypracovala samostatne pod odborným dohľadom vedúceho diplomovej práce a uviedla som všetky použité podklady a literatúru.

V Olomouci dňa

Podpis

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČASŤ	6
1 Attachment.....	7
1.1 Väzbové chovanie z hľadiska jeho významu	7
1.2 Typy attachmentu a väzbové chovanie	10
1.3 Attachmentová hierarchia.....	13
1.4 Špecifiká attachmentu v partnerských vzťahoch v dospievaní a dospelosti.....	18
1.5 Attachment v dospievaní	22
2 Reziliencia	27
2.1 Vymedzenie reziliencie.....	27
2.2 Protektívne faktory a rozvoj reziliencie	30
2.3 Neurobiológia a reziliencia	33
2.4 Reziliencia rodiny.....	36
3 Sebapoňatie.....	39
3.1 Vymedzenie sebapoňatia a príbuzných javov.....	39
3.2 Štruktúra sebapoňatia	43
3.3 Poruchy spojené s narušeným sebapoňatím	45
4 Adolescencia.....	49
4.1 Periodizácia adolescencie.....	49
4.2 Vývinové zmeny v adolescencii	50
4.2.1 Emocionálne premeny v dospievaní	50
4.2.2 Sociálny vývin a psychosociálne problémy	52
4.2.3 Vývin identity	54
4.3 Rizikové faktory v online svete dospievajúcich	56
EMPIRICKÁ ČASŤ	59
5 Vymedzenie výskumného problému.....	60
5.1 Výskumné ciele	60
5.2 Proces realizácie výskumu a spracovávania dát.....	62
5.2.1 Etické princípy vo výskume	62
5.2.2 Proces výskumu	62
5.2.3 Metódy štatistického spracovania dát	64
6 Dotazníkové metódy použité vo výskume	66
6.1 Dotazník štruktúry vzťahů (ECR-RS).....	66
6.2 Dotazník resiliencie pro dospívající (CYRM-R).....	66

6.3 Dotazník sebepojetí (DOS-18).....	67
7 Základný a výberový súbor respondentov	68
8 Analýza hypotéz a popis výsledkov	71
8.1 Overovanie hypotéz k Dotazníku struktury vzťahů (ECR-RS)	71
8.2 Overovanie hypotéz ku Škále resilience pro dospívající (CYRM-R)	78
8.3 Overovanie hypotéz k Dotazníku sebepojetí (DOS-18)	83
9 Rekapitulácia hypotéz.....	88
10 Diskusia	90
11 Záver.....	98
Súhrn	100
Zoznam použitej literatúry.....	103
Zoznam schém, grafov a tabuliek.....	119
Prílohy	121

Úvod

Zvládnutie adolescencie predstavuje jednu z najdôležitejších životných výziev. Každý si dokáže predstaviť široké spektrum vývinových úloh, ktoré musia dospelávajúci zvládnuť, pričom musia pristúpiť k rade rozhodnutí, ktoré ovplyvnia ich celý nasledovný život. Nikto tiež nespochybňuje význam rodinných vzťahov na formovanie osobnosti dospelávajúcich, aj keď vieme, že nemôžeme na štýl výchovy rodičov prihliadať ako na jediný deterministický.

Zámerom našej práce je preskúmať vzťahovú väzbu dospelávajúcich voči ich rodičom so zákonitosťami reziliencie a sebapoňatia, nakoľko veríme, že tieto premenné spolu významne interagujú v realite dospelávania. Výzvy, ktorým adolescenti čelia, testujú kapacity ich psychickej odolnosti, ovplyvňujú ich sebaobraz a vytvárajú možnosti reagovať v súvislosti s typom ich attachmentu, ktorý nadobudli už v rámci raných vzťahov. Vzhľadom ku komplexnosti tejto témy je potreba sa zamyslieť nad bližšími charakteristikami daných premenných, ako napríklad, či je attachment stabilný v priebehu života, alebo je modifikovateľný. U reziliencie si kladieme podobné otázky, nakoľko sa z hľadiska odbornosti nemôžeme uspokojiť s tým, že niekto vykazuje vysokú a iný nízku odolnosť. Vnímame teda potrebu zamerať sa aj na bližší charakter odolnosti, aby sme v praxi mohli rezilienciu u dospelávajúcich rozvíjať. A keďže je dospelávanie nechválne známe zvyšovaním depresívnej a úzkostnej symptomatiky, prikladáme osobitný význam aj preskúmaniu charakteristík sebapoňatia, ktoré veríme, že vstupuje do vzájomných vzťahov s typom attachmentu a psychickej odolnosti.

Nechceme však zostať len u klasických teórii daných premenných, a preto nás napríklad z hľadiska attachmentu zaujíma okrem dôležitosti matky v živote detí aj vplyv otcov či iných opatrovníckych osôb. Naš výskum vznikol na základe vnímanej potreby odbornej ale i laickej verejnosti zaoberať sa zmienenými premennými u dospelávajúcich, keďže aj napriek etablovaným diagnostickým metódam a pomerne rozsiahlym výskumom vnímame premenlivosť nárokov života na vnútorný svet adolescentov. Tento výskum teda vznikol so zámerom prispieť k úsiliu odborníkov o priblíženie sa svetu dospelávajúcich, ale aj návrhu praktických možností ako im pomôcť vo vyrovnávaní sa s vývinovými úlohami.

Tento diplomový výskum bol podporený grantovou podporou Filozofickej fakulty v rámci súťaže IGA 2022 pod číslom projektu IGA_FF_2022_048.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 Attachment

1.1 Väzbové chovanie z hľadiska jeho významu

Nakoľko sa v našej práci zaoberáme faktormi, ktoré úzko sprevádzajú vnútorný svet dospelujúcich, nemožno preto opomenúť tému tak dôležitú, ako je vzťahová väzba. Všetci odborníci a laici sa s miernymi, i keď dôležitými odchýlkami v uvažovaní o tomto koncepte zhodujú, že si z nášho obdobia detstva odnášame určité vzťahové vzorce, na ktoré mali vplyv práve naše vzťahy z útleho detstva a ako boli vypočítané naše potreby. Obzvlášť veľkú závažnosť prikladáme vzťahu s matkou alebo inou blízkou osobou, ktorá dieťaťu primárne poskytovala starostlivosť.

Teóriu attachmentu rozpracoval Bowlby v 50. rokoch 19. storočia, kedy v psychologickom svete dominovali paradigmy psychoanalýzy. Svojimi teóriami síce aj nadväzoval na psychoanalýzu, avšak na základe nových empirických zistení dochádzal k záverom, ktoré sa s klasickou psychoanalýzou nestretávali. Jeho najvýznamnejšou a najvplyvnejšou spolupracovníčkou sa stala Ainsworthová, vývinová psychologička. Paralelne pozorovali a dokumentovali deti a ich rodičov a na základe zistení formulovali teórie vzťahovej väzby (Brisch, 2011).

Bowlby uvádza ako jeden z najdôležitejších pojmov **väzbové chovanie** (attachment behavior), ktoré považuje za typ sociálneho chovania, ktoré plní špecifickú biologickú funkciu, avšak autor tohto pojmu sa neodvoláva len na napĺňanie potrieb dieťaťa ani na pudy. Väzbové chovanie považuje za to, čo sa odohráva počas interakcií medzi dieťaťom a jeho matkou. Domnieval sa, že potrava a jej príjem hrajú v tomto vývoji iba menšiu úlohu. Bowlby k tomuto stanovisku prišiel rozvinutím jeho vlastnej formulácie o vzorci behaviorálnych systémov v piatich vzorcoch chovania, ktoré prispievajú k citovej väzbe – sanie, pridržanie, nasledovanie, plač a úsmev. V nasledujúcej „verzii“ síce považuje týchto päť vzorcov za veľmi dôležitých, ale tvrdí, že medzi 9. a 18. mesiacom sa obvykle začleňujú do dômyselnejšieho systému, pretože pokladá za hlavný cieľ dieťaťa blízkosť k matke (Bowlby, 2010).

Ainsworthová priniesla do teórie attachmentu vlastné nezávislé poznatky, medzi ktorými vynikalo napríklad zistenie, že vrodenný, biologicky riadený systém attachmentu je v skutočnosti tvárny a že existujú určité kvalitatívne rozdiely vo väzbovom chovaní jednotlivcov, pričom tieto zmeny závisia na rôznom chovaní osôb, ktoré sa o dieťa starajú

(Grossman, Grossmann, & Waters, 2006). Objasnila aj, že kľúč k pocitu istoty či jeho absencii nájdeme v komunikačných vzorcoch medzi dieťaťom a matkou a vytvorila pojem „**bezpečnej základne**“, ktorý teóriu attachmentu posunul od výhradného zamerania sa na blízkosť medzi matkou a dieťaťom a zahrnula do teórie práve vplyv očakávaní dieťaťa vo vzťahu k matke, ktoré sa postupne stanú stereotypnými mentálnymi modelmi vstupujúcimi do väzbového chovania. Vyjadrila aj dôležité stanovisko k rôznym typom attachmentu, podľa ktorého najviac o prítomnosti určitého typu citovej väzby vypovedá reakcia dieťaťa na opätovné stretnutie. Táto udalosť má teda pre určenie citovej väzby dôležitejší význam ako samotná reakcia na separáciu (Wallin, 2020). Význam osobnosti, temperamentu a genetických faktorov u rodičov vzhľadom na život ich detí je teda nepopierateľný.

Zistenia z následného vývinu dieťaťa ukazujú, že v priebehu druhého a po väčšinu tretieho roku sa väzbové chovanie síce neobjavuje ani s menšou intenzitou, ani s nižšou frekvenciou, avšak rozšírením percepčnej kapacity dieťaťa a vnímavosti voči udalostiam v okolitom svete, si dieťa začína stále viac uvedomovať hroziaci odchod matky. Po treťom roku však deti dokážu akoby zdanlivým skokom vo vývine prijať matkinu dočasnú neprítomnosť omnoho lepšie a zapojiť sa do hry s ostatnými deťmi. Pre raný vývin je táto zmena teda dôležitý medzník. Deti sa začnú cítiť stále viac v bezpečí aj na neznámom mieste s vedľajšími väzbovými postavami, ako napríklad príbuznými či učiteľkou v škôlke. Tento pocit bezpečia je však podmienený tým, že dané osoby musia byť známi ľuďia a dieťa musí vedieť, kde sa jeho matka práve nachádza. Avšak napriek tomu, že sa väzbové chovanie zmierňuje, pretrváva aj behom prvých školských rokov (Bowlby, 2010).

Behom dospievania sa však puto k rodičom výrazne mení. Iní dospelí môžu u dospievajúceho získať takú dôležitosť, ktorou sa vyrovnajú ich rodičom alebo aj ju presiahnuť a do hry s vrstovníkmi navyše vstupuje sexuálna príťažlivosť. Väzbové putá k ostatným ľuďom sú síce veľmi dôležité, avšak nesmieme zabúdať na to, že väzba k rodičom stále pretrváva aj do dospelosti. Možno ju právom pokladať za priame pokračovanie väzbového chovania z detstva, čo je pozorovateľné, keď v náročných udalostiach dospelí často vyhľadávajú blízkosť inej a dôveryhodnej osoby. Uznáva však, že v dospelosti sa toto chovanie vyskytuje s nižšou intenzitou a jedným z vysvetlení je aj to, že v období dospievania sa stáva dôležitým práve sexuálne chovanie. Bowlby sa na tomto mieste stavia kriticky voči tradičným psychoanalytickým textom, ktoré označujú väzbové chovanie v dospelosti za regresívne. Dopĺňa, že takéto označenie znamená ignorovať životne dôležitú rolu, akú hrá v živote každého človeka od kolísky až po hrob (Bowlby, 2010). Tento úvod do významu attachmentu

v dospievaní a dospelosti ďalej rozvinieme v samostatnej kapitole, avšak pokladáme za nutné už v úvode zmieniť, že Bowlby presadzoval dôležitosť kvality vzťahu medzi dieťaťom a matkou aj preto, že veril, že táto vzťahová väzba pokladá základy pracovných modelov (zvnútornených presvedčení o sebe samom) pre ďalšie vzťahy a spôsoby interakcií. Tieto pracovné modely zároveň zahŕňali presvedčenia o sebahodnote a schopnostiach (Ainsworthová, 1989).

Aj keď v teórii attachmentu panuje zhoda ohľadom vplyvu prvých 12 mesiacov na vytvorenie si silného puta detí k ich matkám, nepanuje však jasná zhoda o tom, ako rýchlo puto vzniká, akými procesmi sa udržuje a aké funkcie plní. Otázka funkcie vzťahovej väzby sa teda zdá byť nezanedbateľnou problematikou výskumníkov. Bowlby za jednu z hlavných výhod väzbového chovania považuje poskytovanie dieťaťu príležitosť učiť sa od matky rôzne činnosti potrebné k prežitiu. Na základe vyššie zmienených faktov však možno usudzovať, že pokiaľ väzbové chovanie pretrváva aj po dosiahnutí dospelosti, je veľmi nepravdepodobným, že by malo pretrvávať kvôli funkcii prežitia, pretože naučenie sa schopnosti prežitia je možné pokladať za dokončené. Bowlby (2010) preto uvádza, že najdôležitejšou funkciou väzbového chovania je ochrana pred nebezpečenstvom.

Bowlby a Ainsworthová však neboli jediní vplyvní psychológovia, ktorí skúmali detský vývin a reakcie detí na separáciu od matky. Mahlerová predstavila myšlienku dôležitosti dostupnosti matky, aj keď už deti explorujú svet a zdá sa, že dieťa na matku zabudlo. Opakovane sa totiž deti k matkám vracali a potrebovali aj ich fyzickú blízkosť. Vyzdvihla však aj prejavovanú dôveru, ktorú matka poskytuje, keď cíti, že dieťa je schopné zvládať objavovanie sveta, pretože tá sa stáva základom pre pocit bezpečia dieťaťa a zároveň utvárajúceho sa autonómneho ega. Dôležitosť dostupnosti matky opiera aj o zistenie, že čím viac sa deti pohybovali smerom od matky a preskúmavali svet, tým viac sa u nich stupňovala potreba zdieľať s ňou svoje zážitky (Mahlerová, Pine, & Bergmanová, 2006).

Na záver úvodnej kapitoly pokladáme za dôležité zmieniť výskumné zistenia vplyvného psychológa Harlowa, od ktorého sa Bowlby výskumne inšpiroval. Harlow spolu so svojou manželkou robili významné experimenty na makakoch týkajúce sa práve separácie, izolácie a potrieb a popísali vplyvnú teóriu 5 emočných systémov, ktoré k sebe pútajú rôznych jedincov rámci živočíšneho druhu primátov, a to:

- emočný systém mláďa–matka, ktorým púta mláďa k matke;
- emočný systém matka–mláďa, inak nazývaný materinský emočný systém;

- emočný systém mláďa–mláďa, teda väzobný systém k vrstovníkom, skrze ktorý navzájom komunikujú a vytvárajú si medzi sebou vzťah;
- emočný systém sexuálny a heterosexuálny, ktorý sa rozvíja a prejavuje v adolescentnej sexualite a nakoniec v dospelom chovaní, ktoré vedie k rozmnožovaniu;
- otcovský emočný systém, definovaný tiež ako pozitívny prístup dospelých samcov k mláďatám a ďalším členom ich konkrétnej sociálnej skupiny (Harlow, & Harlow, 1965).

Podľa ich teórií založených na výskumných zisteniach možno predpokladať, že rovnako ako je väzbové chovanie a sexuálne chovanie odlišné u primátov, neexistuje dôvod predpokladať, že človek je v tomto výnimkou. Avšak napriek tomu, že sa jedná o odlišné systémy, je očividné, že oba systémy do seba navzájom pri vývoji zasahujú. U človeka však nie je nijak výnimočné prekrývanie medzi väzbovým, rodičovským a sexuálnym chovaním, nakoľko sa môže človek k svojmu sexuálnemu partnerovi chovať, akoby mu bol rodičom, na čo partner často reaguje rodičovským postojom (Berne, 2011; Bowlby, 2010).

Tieto teórie pomohli tiež k tomu, aby sa popri skúmaní väzby medzi matkou a dieťaťom nezabúdalo na vplyv väzbových vzorcov aj medzi inými blízkymi osobami. Týmito faktormi sa budeme zaoberať v nasledujúcich kapitolách, ale ešte predtým bližšie priblížime typy vzťahovej väzby.

1.2 Typy attachmentu a väzbové chovanie

Nakoľko je klasifikácia štýlu interakcie dieťaťa s matkou veľmi podstatná aj pre nasledujúci vývin a tiež terapeutickú prácu v dospelovaní, priblížime si jednotlivé typy attachmentu a charakteristické väzbové chovanie k nim prináležiace.

Pôvodná typológia rozdeľovala typy vzťahovej väzby na 3 druhy: a) **istú** (bezpečnú, angl. secure attachment), b) **dištancovane-vyhýbavú** (dismissing avoidant attachment, c) **nadmerne zaujatú**, (úzkostnú, angl. preoccupied attachment). Stručne môžeme typy vzťahovej väzby charakterizovať nasledovne: **istá citová väzba** ako spôsob flexibility a odolnosti je dôsledkom interakcií s matkou, ktorá vnímavo reagovala na signály svojho nemluvňata, napr. keď dieťa plakalo, matka si ho včas k sebe privinula, držala ho nežne a so

záujmom, ale len po takú dlhú dobu, ako dieťa samo chcelo. Pri pozorovaní takýchto vnímavých matiek sa aj zdalo, že hladko zladujú vlastný rytmus s životným rytmom dieťaťa, bez toho, že by mu vnucovali vlastné tempo. Najvýraznejšou charakteristikou týchto matiek teda bola vnímavosť (Wallin, 2020). Obegi a Berant (2010) túto teóriu rozvíjajú, a tak zdôrazňujú, že dieťa, ktorá má istú citovú väzbu na matku, ju vlastne vníma ako bezpečnú základňu pre objavovanie sveta. Upresňujú, že keď dôjde k odlúčeniu, dieťa sa po znovu zblížení s matkou dokáže rýchlo upokojiť a prejavy nepohody vymiznú.

Dišťancovane-vyhýbavá citová väzba je charakteristická na strane dieťaťa práve ľahostajnosťou voči matke, bez ohľadu na to, či je matka v blízkosti dieťaťa, alebo aj pri navrátení matky po jej absencii. Zo strany matky boli prítomné strohosť emočného prejavu, fyzického kontaktu aj jeho odmietanie, či stiahnutie sa práve v čase, kedy jej dieťa pôsobilo smutne. Častým výsledkom je, že dieťa svoje emócie potláča (Spangler, 1998). Výskumníci (Spangler, & Grossmann, 1993; Sroufe, & Waters, 1977) však upozorňujú, že zdanlivá absencia nepohody u týchto detí v skutočnosti neznamená ich vnútorný pokoj, pretože behom separácie u detí boli prítomné fyziologické reakcie dosvedčujúce výrazne vyššie hladiny kortizolu (hlavný stresový hormón) pred a po odlúčení. Aj novodobé poznatky dokazujú, že poruchy attachmentu sa prejavujú neurobiologicky. V kontakte medzi matkou a dieťaťom sa deaktivuje amygdala a ďalšie štruktúry mozgu spojené s reguláciou strachu a agresie, a preto, ak dieťa vycíti, že matka nie je v bezpečí, začne sa vyjadrovať úzkostne (Schoore, 2014).

Nadmerne zaujatá citová väzba, inak prezývaná aj úzkostná, je to svojej podstaty najviac charakteristická nadmernými negatívnymi reakciami na separáciu hlavne v podobe prehnaných emócií, ktoré pramenia z neistoty. Tieto deti v závislých vzoroch chovania neustále hľadajú prijatie. Aj pri opätovnom zblížení s matkou po separácii sa prejavujú zlostne a často odporujú fyzickému kontaktu. Ako z tohto zhrnutia nepriamo vyplýva, podstatou tohto chovania je vnútorná ambivalencia – zdá sa, akoby dieťa trestalo matku svojou zlosťou za vzniknutú separáciu, ale zároveň sa prehnanými reakciami dožadovalo jej prítomnosti. Na druhej strane, matky týchto detí sa nebránia fyzickému kontaktu, avšak bývajú menej empatické a citlivé voči potrebám dieťaťa oproti matkám s istou citovou väzbou a často sú emočne labilné (Lečbych, & Pospíšilíková, 2012). Z výskumu Ainsworthovej (Wallin, 2020) vyplýva, že tieto deti sa oproti iným príliš zaoberali tým, kde sa ich matka zrovna nachádza, než aby sa venovali preskúmvaniu okolia a z ich reakcie po znovu zblížení boli evidentné reakcie zlosti a pasivity voči matke – akoby tieto deti neustále hľadali matku, ktorá s nimi nie je. Z jej pozorovania tiež vyplynulo, že matky boli pre ich deti dostupné nepredvídateľne

a zároveň svojím chovaním odrádzali deti od nezávislosti, čo čiastočne vysvetľovalo inhibíciu exploračného chovania.

Štvrtý typ vzťahovej väzby spočiatku popísala Mainová, najvýznamnejšia žiačka Ainsworthovej. Spoločne so Solomovovou preskúmali 200 videozáznamov detí, ktorých chovanie nezodpovedalo tradičnej klasifikácii attachmentu a uveodmili si, že 90 % z detí, ktoré nedokázali zaradiť, vykazuje podobný typ chovania, označované ako protichodné, bizarné (otočenie sa chrbtom voči matke, ustrnutie, striedanie afiliatívnych a vyhýbavých prejavov, zrútenie sa na zem a pod.). Vzhľadom k tomu, že tieto modalítity správania majú krátke trvanie (spravidla 10 – 30 sekúnd), bolo vymedzenie tejto kategórie tak náročné. Mainová upresňuje, že dezorganizovaná vzťahová väzba je výsledkom situácie, kedy dieťa matku vníma nie len ako bezpečné útočisko, ale aj ako zdroj nebezpečenstva. Svoju teóriu uzatvára myšlienkou, že tento druh väzbového chovania má svoj príčinný základ v interakcii detí s rodičmi, ktorí vyvolávajú strach, sú disociovaní či vystrašení (Hesse, & Mainová, 2000; Mainová, & Solomonová, 1990). Vzhľadom na povahu vykazovaného správania však dnešná teória tento štvrtý typ väzbového chovania označuje ako **dezorganizovanú vzťahovú väzbu** (angl. fearful avoidant attachment).

Jochmannová (2021) poruchy attachmentu zaraďuje aj medzi kategórie tráum a zdôrazňuje, že z hľadiska neuropsychológie prinášajú vývojové špecifiká aj vzhľadom na štruktúru mozgu u detí do ich 3 rokov. Konkrétne v prípade dezorganizovanej väzby však musíme prihliadať na to, že nepredvídateľnosť emočnej dostupnosti matky je často spôsobená jej vlastnými stavmi mysli, ktoré jej narúšajú jej schopnosť sa na svoje dieťa naladiť.

Mainová však výskumne nezotrvala len pri definovaní dovedy neznámeho typu attachmentu. Svoje pozorovanie presunula na svet vnútorných **mentálnych reprezentácií**. Hlavným zameraním tohto konceptu bolo podchytiť väzbovú históriu človeka v zložení zo spomienok, emócií a presvedčení, pretože práve tie podľa nej formujú prítomné a budúce väzbové chovanie. Touto teóriou nadväzovala na Bowlbyho zistenia o vnútorných pracovných modeloch (zmienených v prvej kapitole tejto práce). Podstatou Bowlbyho zistení bolo identifikovanie vzorcov interakcií medzi dieťaťom a osobou primárne vykonávajúcou starostlivosť a skrze to schopnosť predvídať, aká interakcia sa medzi nimi bude v budúcnosti odohrávať. Do tohto procesu zahrnul aj dôležitosť očakávaní, ktoré na strane dieťaťa voči rodičovi vznikajú (Bowlby, 2010; Wallin, 2020).

Zistenia Mainovej smerovali k záverom, že naše pôvodné pracovné modely väzby sa ustálili behom našich najranejších vzťahov a že vnútorné pracovné modely rodičov majú rozhodujúci vplyv na kvalitu interakcií, ktoré následne utvárajú pracovné modely detí. Mentálne reprezentácie, ktorými sa teda dieťa riadi, vznikli na základe skúseností s tým, čo fungovalo vo vzťahu ku konkrétnym osobám pri dožadovaní sa naplnenia potrieb dieťaťa. Sú to teda akési pravidlá citovej väzby, ktorými sa dieťa aj vo svojej budúcnosti riadi, utvárajú jeho chovanie a subjektívnu skúsenosť. Podľa nášho názoru však jedným z najzaujímavejších myšlienok hodných nasledujúcich výskumov aj v dnešnej dobe je tvrdenie, že miera rodiča koherentne spomínať na svoju minulosť významne ovplyvňuje jeho schopnosť poskytovať dieťaťu bezpečie.

1.3 Attachmentová hierarchia

Teória attachmentu vo väčšine s ňou spojených problematík pracuje prevažne s dôležitosťou dostupnosti matky ako primárnej attachmentovej osoby. Nakoľko výskumy, na ktorých bola teória attachmentu formovaná, sa sústreďovali na vzťah matky k dieťaťu a naopak, sa nám prirodzene ponúka aj otázka významu otca a aj iných attachmentových osôb na život dieťaťa.

Pri skúmaní podstaty väzbového chovania je pozornosť uvádzaná na jeho charakter a v kontexte vzťahu k matke konkrétne ako jej dostupnosti pre dieťa, či napríklad aj citlivého vnímania jeho potrieb. Od útleho detského veku a v ňom vystupujúcom väzbovom chovaní sa teórie attachmentu snažia kontinuálne prejsť do predikovania väzbového chovania k rodičom v dospievaní, následne aj romantických vzťahov až do dospelosti, pričom zdôrazňujú, že vybudované vzťahové vzorce nás sprevádzajú až do konca života, aj keď podliehajú určitým zmenám. Opakovane narážame na teóriu o tom, ako sa behaviorálna vzťahová dynamika medzi dieťaťom a jeho primárnym opatrovateľom prenáša do romantických vzťahov a je v dospelosti riadená rovnakým biologickým systémom a že očakávania a presvedčenia, ktoré vo svojich blízkych vzťahoch dospelý človek má od partnera, si vytvoril na základe histórie attachmentových vzorcov (Fraley, & Shaver, 2000). Avšak keď hľadáme na teórie o tom, aký je dôležitý otec a aj ostatné väzbové osoby na život dieťaťa, musí zákonite existovať teória, ktorá spája túto dôležitosť s teóriou attachmentu k ostatným osobám v attachmentovej hierarchii.

Pojem **attachmentová hierarchia** predstavuje systém, v ktorom sú väzbové osoby uprednostňované pred inými ale aj medzi sebou navzájom. Dôležitým aspektom sa aj stáva samotná kapacita dieťaťa na nadväzovanie týchto vzťahov, ktorá ovplyvňuje aj samotnú organizáciu tejto hierarchie (Bowlby, 2010). Ako zhrňajú Van Ijendoorn, Sagi a Lambermoon (1992), model hierarchie predstavuje štruktúru, kde sa vyskytuje hlavná väzbová osoba a následne hierarchicky usporiadané pomocné vzťahové osoby, ktoré pre dieťa môžu byť jeho bezpečnou základňou vo chvíľach, kedy hlavná osoba nie je prítomná. Každá z týchto osôb sa teda pre dieťa špecializuje na určitú oblasť, (napr. hru, pomoc s domácimi úlohami, socioemočné kompetencie), v ktorej pre dieťa znamená bezpečnú základňu. Upozorňujú však, že táto väzba je funkčná, keď je v tejto oblasti medzi dieťaťom a touto väzbovou osobou interakcia častá a intenzívna. Ohľadom otázky kapacity dieťaťa na väzbové vzťahy ich výskum odpovedá, že deti najviac profitujú z troch bezpečných vzťahov. Dopĺňujú však dôležité zistenie, že pokiaľ majú deti neistý attachment k matkám, ale k otcovi a profesionálnym opatrovateľom bezpečný/istý, tak prospievajú viac ako v prípade, kedy majú len neistý attachment k matke, ktorý nie je kompenzovaný inými bezpečnými vzťahmi. Vzhľadom na toto zistenie teda môžeme vidieť, že osoba otca alebo inej sekundárnej postavy tiež dokáže naplniť potreby dieťaťa a vybudovať bezpečný vzťah. Navyše len samotná absencia istého attachmentu nemusí hneď znamenať, že človek má do konca života dysfunkčné všetky vzťahové vzorce a v sociálnej oblasti zlyháva.

Otec ako väzbová osoba sa dostal do pozornosti teórie attachmentu výrazne neskôr ako matka. V prvých prácach Bowlbyho bola totiž rola matky a jej prínos pre dieťa nevyhnutný a považovaný za dostačujúci. Keďže však bolo zistené, že aj malé dieťa má kapacitu vytvoriť a udržať si viac vzťahových väzieb, začala sa pozornosť sústreďovať aj na charakter vplyvu otca na dieťa. Vo väčšine prípadov je teda väzba k otcovi hneď na druhom mieste po väzbe k matke. Z hľadiska predikcie vhodných vzťahových atribútov osvojených až do dospelosti, môžeme podľa teórie väzbovej hierarchie tvrdiť, že okrem vplyvu primárnej attachmentovej osoby hlavne na socioemočný vývin, má sekundárna attachmentová osoba tiež dôležitý vplyv, avšak je väčší v iných vývinových doménach (Van Ijendoorn, Sagi, & Lambermoon, 1992). Bowlby (2010) nepopiera význam otca na život dieťaťa, avšak jeho pozornosť viac púta osoba materskej osoby vo vzťahu k dieťaťu. Uvádza však stručné zistenie, že vzťah k obom rodičom má vplyv na to, ako pristupuje k novým ľuďom a čelí novým výzvam. Deti, ktoré prežívali istotu k obom rodičom, boli najviac sebaisté a kompetentné v úlohách ako deti bez istoty k obom rodičom, ale tiež, pokiaľ prežívali istotu iba k jednému z rodičov.

Výskumy preferencie rodičov nadväzovali na prácu Bowlbyho a Ainsworthovej a v umelo vytvorených situáciách stresu a úzkosti z odlúčenia od rodičov, viedli k pozorovaniu, že deti preferovali matku pred otcom (Lamb, 1976). Avšak reakcie detí na separáciu boli hodnotené iba v podmienkach zámerne navodeného stresu z odlúčenia, a tak Lamb (1977a, b) výskum zopakoval aj za podmienky, že sa nasledujúce pozorovania odohrávali v bezpečí domova detí, a teda ich prirodzenom prostredí, v ktorom umelo nenavodzoval stres z odlúčenia. Týmto pozorovaním prekvapivo dospel k záveru, že deti uprednostňovali pred matkou otca.

Belsky (1979) však vo svojom výskume v domácom prostredí detí nepreukázal preferenciu otca, nakoľko bola výskumne kontrolovaná iniciácia interakcie s dieťaťom. Tento výskum prebehol na 40 rodinách s deťmi vo veku 15 mesiacov po dobu dvoch hodín počas dvoch dní v 1 týždni. Z pozorovaní však vyplynuli aj zaujímavé behaviorálne rozdiely v interakcii s dieťaťom. Matky sa viac starali o fyzické potreby dieťaťa a viac s deťmi nadväzovali očný kontakt, zatiaľ čo otcovia viac iniciovali hru s dieťaťom.

Autor výskumu zmiňuje, že je potrebné prihliadať na okolnosť, že jeho výskum ale aj jemu podobné sa pochopiteľne vykonávajú po tom, ako matka strávila v rodičovskej roli celý čas, ktorý výskumu predchádzal, zatiaľ čo otcovia sa po príchode domov ocitnú v roli opatrovateľov náhle, čo sa tiež podpíše na rôznej miere schopnosti naladiť sa na potreby dieťaťa. Clark-Stewart (1978) túto myšlienku rozširuje o výskumný poznatok, že účasť rodičov na starostlivosti o dieťa prirodzene klesá vo chvíli, keď sa ocitnú z dyadickej situácie rodič-dieťa v triáde rodič-rodič-dieťa. Význam role otca teda prirodzene stúpa po jeho návrate, kedy matka dieťaťa tiež túži po zapojení sa otca do starostlivosti o potomka. Tento výskumník sa tiež zaoberal rolou otca v oblasti hrania s deťmi a zistil, že otcovská rola ako spoločníka na hranie vzrastá hlavne medzi 15 a 30 mesiacmi veku dieťaťa.

Výskum Belskyho (1979) však reflektoval dôležitú myšlienku, že rodičia jednoducho môžu odlišne zaznamenať aj pokus o interakciu zo strany dieťaťa. Nakoľko sme v predchádzajúcom texte zmienili, že jedným zo základov fungujúceho väzbového chovania je schopnosť citlivo reagovať na potreby dieťaťa, nemôže byť pre nás prekvapivou myšlienkou, že pokiaľ sa otcovia na rozdiel od matiek v útlom veku ich detí vracajú z práce domov, majú nevýhodu oproti matkám v schopnosti citlivo reagovať na potreby dieťaťa, keďže veľkú časť dňa s nimi neboli v interakcii. Nakoľko aj z teórie vyplývalo, že attachmentové chovanie sa zakladá aj na schopnosti zaznamenať volanie po potrebách dieťaťa a prispôbiť svoj režim

režimu dieťaťa, nevyhnutným vplyvom na attachment sa teda stáva aj samotná obmedzená schopnosť batoliat dať najavo svoje potreby pozornosti a interakcie. Väzbové chovanie z pohľadu výskumníkov teda môže pripomínať akúsi súťaž rodičov v starostlivosti o dieťa, v ktorej má matka nespornú výhodu, pretože má behom dní viac času na to, aby zachytila jemné signály detí napovedajúce o volaniach po starostlivosti a pozornosti. Nie je teda prekvapujúce, že oproti otcom dokážu rýchlejšie a citlivejšie zareagovať na potreby svojich detí. Z tohoto výskumu nakoniec však vyplynulo, že pokiaľ zámerne otec inicioval kontakt s dieťaťom, tak v určitých situáciách dalo prednosť jemu pred matkou. Síce sa teda jasne nepreukázali konkrétnejšie podmienky, za ktorých dieťa uprednostní otca, ale jasne vyšlo najavo, že prejavovaný záujem o potreby a reálna schopnosť citlivého reagovania sú najúčinnější prediktory formujúcej sa citovej väzby.

Postoje na problematiku hierarchie attachmentových osôb však testoval aj Bennet (2003), keď sa do výskumu rozhodol zapojiť matky z homosexuálnych manželských zväzkov, čím nie len, že testoval vplyv prirodzených ženských vlastností, ktoré predpokladáme, že sú základom primárnej attachmentovej väzby, ale aj spochybnil teórie o existencii primárnej materskej osoby. Výskum prebiehal na 15 lesbických pároch a ich adoptovaných detí, pričom boli štatisticky kontrolované aj premenné ako počet strávených hodín s dieťaťom po práci a rovnomerná deľba práce. Na základe týchto premenných, o ktorých matky vypovedali, že sa snažia dodržiavať aj bežne v ich rodinnom režime, matky v individuálnych rozhovoroch uviedli, že ich dieťa si cielene vyberá jednu z nich, keď potrebuje utešiť, upokojiť, keď je smutné či zranené. Túto skutočnosť uviedlo 12 z 15 lesbických párov, pričom zvyšné tri vypovedali, že dieťa nijako výrazne neprejavuje preferenciu jednej z matiek. Výskumom sa ukázalo, že matky, ktoré deti preferovali, predsa s dieťaťom trávili viac času a vyznačovali sa tým, že boli trpezlivejšie, starostlivejšie, zatiaľ čo nepreferované matky boli viac priateľskejšie, viac riskovali, boli menej obozretné a radšej sa angažovali v drsnejších hrách s dieťaťom. Táto štúdia teda naznačuje, že väzbová hierarchia detí sa utvára podľa skúseností s tým, akú im rodičia poskytujú emocionálnu útechu v situáciách diskomfortu. Výskum však prebiehal na deťoch, ktoré boli v starostlivosti matiek po dobu 18 mesiacov od adopcie detí v ich útlom veku (Bennet, 2003). Týmto výskumom teda tiež predkladáme stanovisko, že deti na základe zmienených vlastností volia preferovaného rodiča, avšak zdôrazňujeme, že tento výsledok výskumu neznehodnocuje dôležitosť sekundárnej väzbovej osoby, len zdôrazňuje základnú myšlienku attachmentu, a to dostupnosť rodiča v čase distressu a schopnosť efektívneho naplnenia potrieb dieťaťa.

Paquette (2004) sa tiež výskumne zaoberal stanoviskom, že muži majú tendenciu deti v interakcii chvíľkovo destabilizovať, prekvapovať, povzbudzovať ich, aby riskovali, avšak následne im poskytovať ochranu a bezpečie, čím umožňujú deťom naučiť sa odvážnejších rozhodnutiam v neznámych situáciách a tiež sebadôvere. Takýto vzťah nazval ako **aktivačný vzťah otca a dieťaťa** a prezentoval ho ako rozdielny oproti väzbovému vzťahu medzi matkou a dieťaťom, ktorého primárnou funkciou je upokojenie v čase stresu. Tento aktivačný vzťah sa rozvíja hlavne prostredníctvom hry, ktorá následne podporuje rozvoj súťažných zručností dieťaťa, ktoré sú prirodzenou a dôležitou súčasťou vývinu. Zdôrazňuje však, že táto dynamika môže byť účinná iba v kontexte emocionálneho putá medzi otcom a dieťaťom.

Myšlienku vplyvu istej citovej väzby však v súčasnej dobe Umemura a kolegov (2013) posunuli čiastočne novým smerom, kedy skúmali, či batolátá preferujú primárneho opatrovníka alebo tých, ku ktorým pociťujú na základe predchádzajúceho vývinu vyššiu mieru istoty. Primárnym opatrovníkom bola osoba, ktorá trávila väčšinu času s dieťaťom a vykonávala opatrovateľské úlohy. Výskumníci teda oživilí myšlienku, že čas strávený s deťmi a ich opatrovníctvo nemusí nutne znamenať, že si dieťa k nim vybuduje istú citovú väzbu. Autori zistili, že bez ohľadu na mieru istoty vzťahovej väzby batolátá v rozrušení preferovali primárnych opatrovníkov. A zároveň v situáciách, kedy neboli vystavené stresu a boli v pozitívnom naladení, sa preferencia nepreukázala. Tým tiež nepriamo zdôrazňujú, že samotná otázka preferencie neurčuje dôležitosť dostupnosti aj sekundárnej attachmentovej osoby a že je dôležité, aby aj sekundárny opatrovník nadobudol s dieťaťom vzťah, v ktorom sa bude cítiť bezpečne.

Otcovská postava však nie je jediná v teórii hierarchie attachmentu, na ktorú sa nahliada ako na vplyvnú. Od čias Bowlbyho a Ainsworthovej sa totiž aj menila ekonomická situácia a v dôsledku toho, že v dnešnej spoločnosti je dôležité, aby aj matka mala plný príjem, sa deti počas ich vývinu dostávajú do starostlivosti viacerým ľuďom. Feeney, Cassidy a Shaver, (2016) týmto osobám prisudzujú tzv. **alternatívne attachmentové väzby** a popisujú, že sa formujú v rozličných kontextoch a vývojových obdobiach, čo odkazuje na to, že plnia rozličné funkcie. Tieto vzťahy medzi deťmi a opatrovníkmi, ktoré sa vyskytujú počas neskorších vývinových období, majú na vzťahové väzby formujúci vplyv a teda ovplyvňujú aj samotný attachment, ktorý dieťa nadobudlo z primárneho vzťahu. Autori zmieňujú, že dieťa v priebehu vývinu vytvára meniacu sa **sieť attachmentových vzťahov**, ktorá zahŕňa aj trvácne attachmentové osoby, ale aj také, ktoré sa menia v dôsledku času a okolností. Upresňujú však, že dieťa sa v priebehu vývinu stáva čoraz viac konštruktérom všetkých týchto vzťahov.

Záverom tejto kapitoly teda predkladáme stanovisko, že vplyv otcov na vývin detí je nespochybniteľný a je kvalitatívne odlišný od vplyvu vzťahu medzi matkou a dieťaťom (Lamb 1979) a že dieťa sa aj postupne stáva čoraz väčším iniciátorom vzťahového chovania, ako napr. že si častejšie volí k hre otca pred matkou (Clark-Stewart, 1978) a naopak matku častejšie volí v situáciách, kedy potrebuje utešiť (Lamb, 1976). Otec má teda schopnosť nie len zástupnú v prípade nedostupnosti matky, ale aj ovplyvňuje vývin dieťaťa v iných oblastiach. Otázka ostatných vzťahových osôb, za ktoré sa často pokladajú starí rodičia či súrodenci, je veľmi dôležitou, avšak stále pomerne málo preskúmanou oblasťou (Feeney, Cassidy, & Shaver, 2016). Tieto ale aj ostatné vplyvné osoby na život dieťaťa môžu byť premenlivé podľa toho, čo aktuálne dieťa vo vývinových obdobiach potrebuje a nakoľko sa výskumne zaoberáme attachmentom v období dospievania, predstavíme si formy attachmentových vzťahov a vplyvov v tomto vývinovom období.

1.4 Špecifiká attachmentu v partnerských vzťahoch v dospievaní a dospelosti

Attachmentové vzorce sú aj v období dospievania spojené s presvedčeniami a očakávaniami ohľadom zvládania náročných životných udalostí. S týmto zvládaním sa podobne ako v detstve spája väzba na blízku osobu aj v dospievaní. Pre toto obdobie je však typická aj dosť značná samostatnosť, vlastná snaha zvládnuť stresové udalosti efektívne, ale aj okolnosti života blízkych osôb, ktoré ukazujú, že dospievajúcemu nemôžu byť nablízku vždy tak, ako by si úplne predstavoval. Preto sa spočiatku tejto kapitoly budeme venovať aj súvislosti typu attachmentu a zvládania životných udalostí.

Istá citová väzba

Istá vzťahová väzba je teda aj v dospievaní, aj v dospelosti spojená so schopnosťou zmierňovať prežívaný stres, avšak oproti úzkostnej a vyhýbavej väzbe tiež s hodnotením týchto situácií ako menej ohrozujúcich, nakoľko tento jedinec sám seba vníma ako schopného zvládnuť tieto udalosti efektívne. Úzkostný typ attachmentu je naopak spojený so stupňujúcim vnímaním stresu, keďže hodnotili záťažové situácie extrémne náročne a vlastné zvládajúce mechanizmy ako nedostačujúce (Mikulincer, & Shaver, 2010).

Williams a Riskind (2004) doplnili, že u ľudí s úzkostným a vyhýbavým attachmentom vnímajú ohrozujúce udalosti ako rapídne sa zhoršujúce a riziko ako extrémne sa zvyšujúce. Tým sa tiež ukazuje, že títo jedinci nedokážu počiatočný stres adaptívne regulovať, čo vedie k jeho nekontrolovateľnému nárastu.

Keď totiž jedinec s istou vzťahovou väzbou čelí udalostiam vytvárajúcim neblahé emócie, dokáže sa aj napriek týmto emóciám zamerať na hľadanie konštruktívneho riešenia problémov, plánovania a prehodnotenia týchto udalostí na základe rozumových, kognitívnych stratégií. Vďaka tomu teda náročné udalosti nie sú tak emocionálne zahlcujúce. Čo je však pre vzťahovú oblasť ich života dôležité, je, že vďaka týmto mechanizmom dokážu následne aj zo vzťahov čerpať potrebnú oporu bez narušenia týchto vzťahov, keďže vzťah k blízkej osobe je jedna z ďalších stratégií, ako udalosti zvládnuť. Ukazuje sa aj, že pri hľadaní nových riešení a opory dokážu vďaka týmto vzťahom hľadiť na nové riešenia alebo im táto sociálna opora skutočne pomáha stres regulovať. Pokiaľ aj nie je táto blízka osoba dostupná, jedinci s istou citovou väzbou disponujú stratégiami, ako sa ukládať, regulovať emócie, čoho základom je práve prežívaná dlhodobá istota z blízkych vzťahov. Tieto osoby teda sú schopné situácie zvládnuť so zameraním sa na alternatívy riešenia problémov bez toho, aby upadali do role obetí a v mysli ruminovali nad ťažkosťami, ktoré ich postihli a následne to prežívali ako zväčšujúcu sa katastrofu (Mikulincer, & Shaver, 2010).

Corcoran a Mallinckrodt (2000) vyzdvihujú myšlienku, že obdobie dospievania a dospelosti vzhľadom na vzťahovú väzbu sa vyznačuje aj tým, že attachment sa prejaví nie len, keď osoba čelí náročným udalostiam života a vyhladáva podporu, ale špecifické väzbové mechanizmy sa aktivujú aj kvôli vzťahu samotnému. Nakoľko nepodliehajú zahlteniu negatívnymi emóciami, pričom viac využívajú kognitívne mechanizmy, sú schopní preskúmať aj perspektívy pohľadu svojich partnerov a hľadať variabilné riešenia dokonca aj v konfliktoch s nimi. U osôb s istým typom vzťahovej väzby teda vyzdvihujú schopnosť seba-účinnosti (angl. self-efficacy) v blízkych vzťahoch ako ochoty a schopnosti zapájať sa do hľadania riešení pri náročných udalostiach ale aj samotných vzťahových ťažkostiach, čo ako schopnosť chýba osobám s neistými typmi vzťahovej väzby, nakoľko tí sa často vyhýbajú riešeniam týchto náročných udalostí.

Mikulincer a Shaver (2010) však zmieňujú, že pre vyvinutie si týchto fungujúcich stratégií k zvládaniu ťažkostí bolo podstatné, že v predchádzajúcich vzťahoch sa im dostávalo potrebného bezpečia, istoty, lásky a z tejto podpory blízkych osôb odchádzali s vedomím, že obrátenie sa na blízke osoby je efektívny spôsob zvládania nárokov života. Toto presvedčenie

ale zdieľali aj v prípade, že boli konfrontovaní o tom, že ich doterajší pokus o zvládnutie problému nebol vhodný a musia nájsť nový spôsob, ako sa vysporiadať s udalosťou. Nespôsobuje to však u nich pocity bezmocnosti, nakoľko vďaka ich sebedovetiu sú schopní sa zamýšľať nad novými informáciami od druhej osoby bez vnímania domnelej kritiky. Významným pre samotný vzťah sa stáva aj fakt, že v tomto vzťahu dokážu distress odkomunikovať úprimne, umiernené a bez toho, že by popri tom vnímali samotný vzťah ako riziko. Nevykazujú teda hostilitu alebo úzkosť spôsobenú obavami zo straty kontroly alebo opustenia v tomto vzťahu.

Dištancovane-vyhýbavá citová väzba

V dospievaní a dospelosti sa vyhýbavý attachment prejavuje aj tak, že v dôsledku vznikajúcich zahlcujúcich emócií strachu, úzkosti, smútku, hanby a viny, ktoré sú spúšťané hrozbou z odmietnutia blízkej osoby, sa jedinec začne prejavovať vyhýbavo-obranným spôsobom. V dôsledku tohto zahĺtenia môže dôjsť aj ku kontroverzným reakciám, nakoľko mnohé zo vznikajúcich emócií vyžadujú, že človek s vyhýbavou väzbou paradoxne v dôsledku emócií zahlcuje partnera prejavmi hnevu, smútku a striedavo sa komunikácii vyhýba. Takéto impulzívne chovanie teda podkopáva snahu vyhýbavého jedinca o samostatnosť (Cassidy, 1994).

Avšak často sa snažia jednoducho potlačiť emocionálne reakcie v prípade aktuálneho odlúčenia od blízkych osôb, ich straty alebo odmietnutia, pretože čeliť takým emóciám by zvyšovalo potrebu blízkosti v čase, kedy nie je možné ju dosiahnuť a uvádzalo by ich to do závislosti, čomu sa snažia vyhnúť. Vyhýbavosť je však spôsobovaná aj predchádzajúcimi neblahými zážitkami, kedy blízka osoba neposkytla naplnenie potrieb. Vyhľadávanie blízkosti je pre nich teda ohrozujúce a riskantné svojou nepredvídateľnosťou (Mikulincer, & Shaver, 2010). Cassidy (1994) dopĺňa, že pre vyhýbavých jedincov sú emócie radšej skrývané a potláčané namiesto ich regulácie a následného hľadania riešenia, čo je dôsledkom bolestivých skúseností s chladom, odmietnutím zo strany ich blízkych a že prejavovaný distress a zraniteľnosť majú za následok potrestanie vo forme odmietnutia.

Corcoran a Mallinckrodt (2000) uvádzajú tiež, že vyhýbavý spôsob riešenia problémov nie je derivovaný len popretím udalostí a ich emocionálneho významu, ale tiež aj hnevom. Avšak aj po prijatí tejto emócie nedokážu na rozdiel od ľudí s istou citovou väzbou hľadiť na konflikt v spektre hľadania riešenia, ale volia vyhnutie sa konfrontácii. Vo vzťahoch im teda často chýba obojstranná angažovanosť na riešeníach konfliktov.

Úzkostná citová väzba (nadmerne zaujatá)

Na rozdiel od vyhýbavého attachmentu sa v dospievaní a dospelosti u tých, ktorí majú úzkostný typ attachmentu vyskytujú smútok, úzkosť, strach a hanba, avšak prežívajú tieto emócie kongruentne s ich väzbovým cieľom, a to dosiahnutia pozornosti blízkej osoby. Emócie u nich naberajú na intenzite, čím si vyžadujú a získavajú pozornosť a cez napríklad žiarlivosť či hnev manifestujú svoju zraniteľnosť a týmto spôsobom si získavajú starostlivosť. V prípade úzkostlivých jedincov teda regulácia emócií ako efektívny spôsob zachádzania s náročnými udalosťami naberá presne opačný rozmer, pretože namiesto zníženia ich intenzity svojím chovaním a prežívaním podporujú ich eskaláciu za účelom získania si pozornosti. Tieto maladaptívne stratégie zvládania náročných udalostí vytvárajú cyklus úzkosti, ktorý je udržiavaný ruminantnými myšlienkami, aj pokiaľ ťažkosť už ustúpila, nakoľko tieto osoby nie sú schopné regulovať distress z týchto udalostí. Výsledkom je, že zažívajú veľa negatívnych emócií, ich kognitívne procesy sú zaťažené pretrvávajúcim distressom a vnímajú samých seba ako dezorganizovaných aj napriek tomu, že k neustálemu cyklu bolestivých myšlienok vlastne sami prispievajú (Mikulincer, & Shaver, 2010).

Avšak v prípade úzkostného attachmentu v dôsledku ohrozenia istoty vzťahu a podpory od partnera ako stratégiu zvládania často používajú nie len submisívny štýl za účelom udržania si vzťahu a vyhnutiu sa odmietnutia, ale aj dominantný štýl zameraný na presadenie si vlastných záujmov vo vzťahu (Corcoran, & Mallinckrodt, 2000; Mikulincer, & Shaver, 2010).

Dezorganizovaná vzťahová väzba

Vzťahové vzorce osôb s dezorganizovaným attachmentom zahŕňajú jednak prejavy úzkostnosti ale tiež vyhýbavosti. Ich dynamika prežívania v týchto vzťahoch však zahŕňa aj pocity neprimeraných obáv z odmietnutia a často si nepripadajú byť hodní lásky. Aj napriek tomu, že v partnerských vzťahoch túžia po blízkosti a intimite, súčasne sa jej vyhýbajú kvôli hroziacemu odmietnutiu. Tento typ attachmentu ukazuje ako príhodné svoje označenie najmä v situáciách, kedy sú títo ľudia konfrontovaní s náročnými životnými udalosťami alebo konfliktom v partnerskom vzťahu, čo vedie k psychickej dezorganizácii. V dôsledku prežívaného distressu sa totiž vyhýbajú partnerovi, držia si odstup, aby sa vyhli zraneniu, nedôverujú v možnosť nájdenia vhodného riešenia a vykazujú nepredvídateľné a chaotické reakcie v prípade konfrontácie (Hašto, 2005). Úzkostné prejavy tohto typu väzby tkvejú práve

v neschopnosti opustiť partnerské vzťahy, v ktorých sa dlhodobo trápia a často prežívajú vinu (Lečbych, & Pospíšilíková, 2012).

Jednou z najvýznamnejších tém attachmentu v adolescencii je práve jej stabilita už od detstva a tiež kontinuálny vývin v priebehu nadobúdaných vzťahov. Brisch (2011) uvádza, že vzťahová väzba v najranejšom detstve nedovoľuje jej absolútnu prognózu do dospelosti a sú dôležité aj iné vplyvy vzťahov behom vývinu. Zmieňuje však aj zaujímavé zistenie, že v období adolescencie (16. roku života) sa stále objavuje zhoda attachmentu mladistvého s attachmentom matky. Šestnásťroční mladiství s istou reprezentáciou vzťahovej väzby mali tiež matky disponujúce istým typom attachmentu a rovnaká zhoda sa potvrdila aj u adolescentov s neistým typom vzťahovej väzby. Bližšie na tieto zákonitosti vplyvu attachmentu až do dospievania vzhľadom na rodičovské a iné dôležité vzťahy nahliadneme v nasledujúcej kapitole.

1.5 Attachment v dospievaní

Vyššie popísaná téma partnerských vzťahov v súvislosti s typom attachmentu na zvládanie náročných životných udalostí nie je jediným kľúčovým bodom adolescencie. Dospievanie síce prirodzene so sebou prináša úlohu nadväzovať a budovať partnerské vzťahy, avšak adolescenti sa stále potýkajú aj s inými udalosťami, ktoré majú pre nich vysokú dôležitosť, ako napríklad prežívanie vplyvu sociálnych sietí na ich život, dôležitosť kamarátskych vzťahov, telesného vzhľadu a tiež napríklad vhodnú reguláciu emócií súvisiacu s pociťovanou novou intenzitou emócií v dôsledku hormonálnych zmien v mozgu. Týmto všetkým im obvykle pomáhajú čeliť aj rodičia a vďaka možnosti spoľahnúť sa na nich, si môžu dovoliť preskúmať svet z novej perspektívy na prahu dospelosti. Vplyvu pozornosti rodičov na ich dospievajúcich sa budeme bližšie venovať v tejto kapitole.

Hašto (2005) vyzdvihuje 2 druhy potrieb súvisiacich s attachmentom, ktoré sprevádzajú človeka behom jeho vývinu. Prvou je už zmieňovaná fyzická dostupnosť vzťahovej osoby a druhou dôležitou potrebou je dôvera voči attachmentovej osobe aj v prípade, že už nie je fyzicky prítomná, ale prípadne môže byť k dispozícii. Dôležitým stanoviskom autora vzhľadom na vymedzenie týchto potrieb je skutočnosť, že čím je jedinec mladší, tým väčší vplyv má prvá potreba, konkrétne do približne 3. narodenín. Po troch rokoch sa totiž čoraz väčšmi rozvíja druhá potreba, ktorá predstavuje vieru, že aj keď človek aktuálne

s osobou nie je, táto osoba mu bude prípadne k dispozícii. Autor myšlienku uzatvára tým, že v období puberty táto potreba už dominuje. Na doplnenie tejto myšlienky môžeme uviesť vhodné stanovisko Bowlbyho (2010), že síce výsledok väzbového chovania s cieľom naplnenia potrieb zostáva rovnaký, avšak prostriedky k dosiahnutiu ich naplnenia sa v priebehu vývinu menia.

Ooi a kolegovia (2006) vo svojom výskume predstavujú výsledok, že chlapci ešte v období skorej adolescencie, konkrétne vo veku 8-12 rokov (Macek, 2003), ktorých rodičia s nimi mali kvalitnejší vzťah, vykazovali nižšiu agresivitu, nižší stres v sociálnej oblasti a vyššie hodnoty sebavedomia. Tento výskum teda potvrdzuje, že istejšia vzťahová väzba medzi rodičom a dieťaťom vedie k pozitívnym aspektom v prežívaní sociálnych vzťahov.

V období dospievania je dôležitou témou aj potláčaná zlosť, ktorá je spôsobená stratou kontaktu s blízkou osobou. Ako jednou z funkcií hnevu môže byť práve zamedzenie nedostupnosti blízkej osoby v budúcnosti, nakoľko strádajúca osoba očakáva, že sa vďaka prejavému hnevu nebude zbytočne separácia opakovať. Avšak pokiaľ mali adolescenti skúsenosť s negatívnymi reakciami rodičov po prejavení zlosti, pričom konfrontácia nevedla ku konštruktívnym riešeniam, môže to viesť k potláčaniu hnevu. Prejavenie zlosti totiž bude blokované strachom, že pokiaľ ho dajú najavo, bude dostupnosť blízkej osoby ešte horšia. Preto dospievajúci často prejavujú obavy z odmietnutia rodičov práve presunutím na iné ciele alebo projekciou hostility na iného človeka (Hašto, 2005).

Ratzke a Cierpka (2000) popisali nedostatky rodičovskej starostlivosti, ktoré často vedú až k neprimeranej agresivite či poruchám sociálneho správania, medzi ktoré patrí nedostatok prejavovanej empatie, pozornosti voči dieťaťu, nedostatočné angažovanie sa rodičov na živote dieťaťa, ale tiež dezorganizovaná vzťahová väzba. Popisali tiež, že sa jedná o bludný kruh, nakoľko tieto deficity vo výchove vedú k narušeným vzťahom, pretože aj pokiaľ sa rodičia následne snažia angažovať v živote ich detí, často majú problém napríklad so stanovením pravidiel, hraníc, ale aj ich pokusy o sprevádzanie detí tým, čo prežívajú, často vedú skôr k podobám monitoringu.

Tak, ako v prvých rokoch života dieťaťa bolo centrálnou úlohou dieťaťa vybudovať si bezpečný vzťah k blízkej osobe, aj v adolescencii je téma blízkych vzťahov pre dospievajúcich kľúčová. Hašto (2005) zmieňuje, že u osôb s nedostatočnou istotou vo vzťahoch môžu byť prítomné depresívne symptómy spojené s prežívaním blízkych vzťahov v podobe pocitov, že osoba sa nevníma ako dostatočne hodnotnou na lásku, ak má pocity, že nedokáže nachádzať

istotu a upokojenie v blízkej osobe. Depresívny vnútorný konflikt však môže mať aj generalizujúci charakter na iné osoby, nakoľko v prípade, kedy jedinec prežíva, že potrebuje osobu, pri ktorej by našla bezpečie, nemôže ju získať, z čoho pramenia pocity, že nemá hodnotu, ale napríklad aj pocity bezmocnosti. Depresívnym symptómom teda prisudzuje význam základného konfliktu vo vzťahovej väzbe.

Úloha budovania bezpečných vzťahov v dospievaní však nie je jedinou dôležitou. Spolu s témou formovania identity sú centrálnymi vývinovými úlohami. K zmienenej dôležitosti utvárania identity v kontexte s vzťahovou väzbou vysvetľuje Vágnerová (2012), že aj napriek vývinovej úlohe jej vymedzenia, deti potrebujú vnímať bezpečie zo strany rodičov v prípade potreby. Zmieňuje, že táto potreba a jej prejavy sa líšia aj vzhľadom na pohlavie detí. U synov zdôrazňuje, že je prítomná výrazná snaha o osamostatnenie od otca, čím sa mu aj vzdáva, avšak nie je to prejavom straty záujmu, nakoľko otec preňho má hlavne predstavovať niekoho, o koho sa môže oprieť v prípade potreby. Augustyn (2004) priamo vyjadruje svoje stanovisko, že podstata vzťahu medzi otcom a synom je v dobrodružných aktivitách, a preto vníma ako dôležité, ak otec trávi čas so synom cez spoločné záujmy. Vníma ho teda hlavne ako sprostredkovateľa zážitkov. Poli (2010) tiež vníma rolu otca ako sprostredkovateľa medzi rodinným životom a spoločenským, nakoľko otec častejšie v tomto veku zapája syna do zaujímavých spoločenských tém, predstavuje mu svoje názory, čím sa preňho stáva vzorom, ale vzťahová rola zahŕňa aj situácie, kedy sa samotný syn otca pýta na mnohé aj tabuizované témy, napríklad užívanie alkoholu a iných drog. Autor priznáva, že v tomto období si aj samotná matka uvedomuje, že pre obe deti je výrazne podstatnejší vplyv otca, než tomu bolo v predchádzajúcich vývinových obdobiach a zdôrazňuje práve jeho prítomnosť v životoch detí. Zmieňuje následne, že potreby lásky, ocenenia, uznania a úcty deti vnímajú ako významné a majú potreby po ich naplnení aj z otcovej strany. Dodáva však významnú myšlienku, že deti v dospievajúcom veku vnímajú, že si takúto lásku musia od otca zaslúžiť tým, že budú postupne zvládať životné výzvy, čo však hodnotí ako silný motivačný faktor a odvoláva sa na túžbu detí, aby otec bol na ne v tomto veku hrdý.

Bowlby (2010) ako jednu z vývinových zmien pomenoval skutočnosť, že oproti obdobiu detstva, kedy vyzdvihoval schopnosť matky naladiť sa na potreby dieťaťa, v neskoršom veku už vzťah dieťaťa a matky vyžaduje častejší nárok na prispôsobenie sa požiadavkám toho druhého. Spomína tiež, že dieťa už prirodzene má voči matke aj miernejšie požiadavky, nakoľko ho priťahujú iné záujmy a činnosti, ktoré zaberajú jeho čas, ale tiež už je odolnejšie voči vplyvom okolia a nepotrebuje prítomnosť matky tak často ako v detstve

v prípade ťažkostí. Avšak nie len, že je väzbové chovanie menej často a menej intenzívne aktivované, ale môže byť v prípade aktivácie aj ukončené novými spôsobmi vďaka výrazne zlepšeným kognitívnym kompetenciám.

Gillernová (2004) vyzdvihuje význam kladného emočného vzťahu rodičov k deťom, vďaka čomu sa u nich rozvíja aj svedomitosť, cieľavedomosť, ale tiež primerané sebapoňatie a sebahodnotenie. V opačnom prípade, kedy sa rodičia voči deťom emočne vymedzujú spolu s rozporuplným spôsobom výchovy vzniká u detí labilita, nesvedomitosť a rozvíja sa narušené sebapoňatie. Zdôrazňuje však fakt, že každá forma výchovy a emočného prístupu k deťom má svoje úskalía. V prípade extrémne kladného emočného vzťahu často vzniká u detí závislosť na rodičoch. Naopak u detí, ktoré rodičovský prístup považujú za emočne záporný, môže dôjsť k priaznivému vývinu, pretože sú viac otvorení vplyvom osôb z prostredia, ktoré majú kompenzačný vplyv, napríklad členovia širšej rodiny, učitelia či tréneri.

Avšak aj napriek tomu, že adolescenti rozširujú svoje sociálne obzory, a teda by sme mohli očakávať aj nerovnováhu vo vzťahovej pripútanosti, longitudinálny výskum Jonesa a kolegovia (2018) ukázal, že adolescencia je skôr obdobím stability vzťahovej väzby. Fraley a kolegovia (2011), ale dopĺňajú, že stabilita attachmentu v dospievaní je nižšia ako v dospelosti a zdôrazňujú prítomný vývinový progres, ktorý smeruje k vyššej stabilite citovej väzby v dospelosti. Jones a kolegovia (2018) túto myšlienku uzatvárajú konštatovaním, že dospievajúci sú náchylnejší na zmeny v attachmente v porovnaní s dospelými práve kvôli tomu, že dospelí už majú obvykle stabilné sociálne prostredie, pričom u adolescentov zostáva stále premenlivým.

Z ďalšieho longitudinálneho výskumu Booth-LaForce a kolegovia (2014) vyplýva, že vzťahová väzba sa od mladšieho školského veku do dospievania pretrvala ako neistá, pokiaľ nie len, že rodičia neboli citliví na potreby dieťaťa, ale aj nízky socioekonomický status, nižšia úroveň vzdelania a vyššia depresívna symptomatika u ich rodičov. Spomedzi 825 detí vo výskume túto stabilne istú citovú väzbu vykazovalo 17 % detí, pričom u 20 % sa preukázalo, že od neistej väzby v detstve prešli vo veku 18 rokov k istému attachmentu, s čím bol u rodičov spojený vyšší socioekonomický status, vyššia citlivosť na potreby ich detí, nižšia depresivita a na strane adolescentov ich vyššie vzdelanie.

Dôležitým vplyvom na zmenu attachmentu však je aj situácia, kedy deti v priebehu vývinu zažili závažný stresor, ktorý mohol mať aj pôvod v rodine, ale tiež v životných udalostiach (napr. trauma). Pokiaľ taký zažili, v období dospievania tieto osoby vykazovali

celkovú zníženú úroveň prežívaného bezpečia. Ohrozenie v podobe nízkej ekonomickej úrovni a vlastná depresívna symptomatika tiež ukázali, že dospelievajúci smerovali k neistej citovej väzbe. Medzi zmienené rodinné stresory možno považovať rozvod či rozchod rodičov, ale tiež rodinnú príslušnosť k spoločenskej menšine (Jones et al., 2018).

Banárová a Čerešník (2021) vymedzujú význam vzťahovej väzby rodičov k adolescentom ako vplyvný faktor na rizikové správanie. Zmieňujú dôležitosť kvalitného, dôverného vzťahu s otvorenou komunikáciou, ktorý je spojený práve s nižšou pravdepodobnosťou následného rizikového správania. Dopĺňajú, že vzťah s rovesníkmi takúto mieru protektívneho faktoru pred rizikovým správaním nemá. Za odôvodnenie považujú fakt, že kvalita citovej väzby rodičov k dieťaťu sa následne prejavuje aj tým, že dieťa tento typ nadobudnutej väzby prenáša do svojich ďalších sociálnych vzťahov. Najčastejšie je teda rizikovosť ovplyvnená vzťahmi s malou empatiou rodičov, nevhodnými pravidlami a hranicami v správaní.

S vyššie zmienenými nástrahami adolescencie, ako napr. narušené sebapoňatie, rizikové chovanie, zvládanie partnerských vzťahov súvisí aj odolnosť. K tejto téme sa priamo vyjadroval aj Bowlby (2010) a tvrdil, že odolnosť zahŕňa schopnosť vynaliezavosti pri adaptácii na životné udalosti a pružné využívanie behaviorálneho repertoáru pri spracovávaní týchto udalostí. Krehká osoba je málo pružná a na stresujúce okolnosti reaguje buď rigidným zotrvávaním u pôvodných reakcií, alebo jedná chaoticky podľa prežívaných impulzov. Súbežné a protichodné informácie v ňom vyvolávajú neprimeranú úzkosť. Tento popis nám až nápadne evokuje podobnosť s typmi attachmentu, ktoré sme spomenuli vyššie. Spojitosť odolnosti a väzbového chovania je teda neprehliadnuteľná. Tejto téme sa budeme venovať v nasledujúcich kapitolách.

2 Reziliencia

2.1 Vymedzenie reziliencie

Novodobé pohľady laikov i odborníkov na psychológiu ľudskej odolnosti naznačujú, že jej spektrum je skutočne široké a nemožno no ňu nahliadať iba ako na psychologický fenomén. Jej rôzne podoby, formovanie počas vývinu a prienik s inými príbuznými javmi ľudskej odolnosti nás nútia priblížiť jej zákonitosti.

Ľudská odolnosť naberá význam v iných vedných odboroch napríklad z hľadiska odolnosti voči ochoreniam, námahe, únave, ale z psychologického hľadiska nadobúda hodnotu hlavne ako **odolnosť voči záťaži a stresu**. Aj keď sa tieto pojmy zdajú ako odlišné, je možné v nich vnímať aj spoločný základ, a tým je stabilná základňa adaptačným procesom, využívanie obranných mechanizmov pri záťaži, pričom ich hlavnou podstatou je pružné prispôbenie organizmu nepriaznivým okolnostiam. Z tohto uhlu pohľadu možno teda prehlásiť, že sa jedná o vzájomné pôsobenie kognitívnych, afektívnych aj behaviorálnych reakcií na záťaž (Paulík, 2017).

V angličtine nachádzame pojem *resiliency*, ktorý nesie význam **pružnosti**, či priamo až húževnatosti. Nadobúda tiež významy ako adaptácia, vyrovnanie sa (*adjustment*), či sebaučinnosť (*self-efficacy*). Práve kvôli týmto synonymám, ktoré pokrývajú aj reálnu charakteristiku reziliencie, býva tento fenomén tiež označovaný ako nezdolnosť, nezlomnosť v zmysle rýchleho spamätania sa po ťaživej či zraňujúcej udalosti. Zároveň opačný význam od reziliencie nadobúdajú stavy zraniteľnosti, ale eskalované až do podľahnutia organizmu voči udalosti (Punová, 2012).

Matějček a Dytrych (1998) tiež používajú pojem reziliencia, aj keď zdôrazňujú určité české ekvivalenty, ako napríklad „houževnatost“, „vzdornost“, „nezdolnost“, ale prikláňajú sa k používaniu pojmu reziliencia, nakoľko uznávajú, že nemá žiadny iný výstižnejší termín.

Mastenová a kolegovia (2002, In Snyder et al., 2021) definujú rezilienciu ako schopnosť a výsledok úspešnej adaptácie jedinca napriek jeho vystaveniu ohrozujúcim či priamo nepriaznivým ťažkostiam. Predstavujú však tiež definíciu, podľa ktorej stačí, aby rezilientný jedinec jednak mal v živote závažné riziko ohrozenia alebo priame narušenie pozitívnych očakávaní, ale tiež musí byť schopný aspoň primerane prijať súbor očakávaní konkrétneho správania voči novovzniknutej situácii. Autori sa súhlasne prikláňajú k definícii

v kontexte pozitívnej adaptácie na významné životné výzvy, ktoré nutne vyžadujú zmenu života človeka, keď im je vystavený, avšak zdôrazňujú myšlienku vplyvu individuálnych kapacít osoby na túto adaptáciu. Autori tiež súhlasia, že rezilientným deťom a mládeži sa darí efektívnejšie zvládať nároky vývinových úloh, aj keď čelia náročným prekážkam.

Bartelt (1994) sa však ohľadom reziliencie vyjadruje priamou a úspornou definíciou v zmysle úspešnosti jedinca nad rámec všeobecných očakávaní vzhľadom na množstvo zažívaného stresu. Arrington a Wilson (2000) ponúkajú ešte úspornejšie zhrnutie v podobe vnímania reziliencie ako adaptácie napriek riziku.

Pôvodný význam psychickej odolnosti bol skôr statického charakteru v zmysle pasívneho zvládnutia situácie, avšak neskôr nabral význam práve reziliencie, ktorá naberá dynamickejší kontext a vyjadruje pružnosť jedinca, čo sa prakticky môže prejavovať, keď osoba dokáže pôvodný nepriaznivý vplyv počas vývinu premeniť na vlastný úspech. Reziliencia je však celkovým výsledkom súhrnného pôsobenia procesov odohrávajúcich sa v rodine, v samotnom dospievajúcom dieťati ale aj v prostredí v priebehu vývinu (Šolcová, 2009). Myšlienku vnímania reziliencie nie len ako záležitosti jednotlivca, ale práve v kontexte rodinného systému zdôraznila aj Sobotková (2015) v súvislosti so záujmom psychológie skúmať zvládanie rodinného stresu (*familycoping*). Nakoľko sa jedná o pomerne širšiu tematiku, budeme jej venovať samostatnú podkapitolu.

Kebza a Šolcová (2008) vnímajú na strane reziliencie jedinca ako rozhodujúcu premennú práve tú, ktorá zahŕňa viaceré charakteristiky, a tými sú: adaptačná kapacita, záťažová (*load capacity*), systémová, kapacita k preklenutiu (*carrying capacity*) a zdroje zvládania. Význam takto nadobudnutej odolnosti je tým, čo má individuum k dispozícii, keď nastane konfrontácia so stresovou udalosťou.

Každý psychologický fenomén sa teoreticky ale aj výskumne spája s jeho protektívnymi faktormi a inak tomu nie je ani u reziliencie. V jej prípade sa ukázali schopnosti sebaregulácie, zažitý dobrý rodičovský prístup či sociálna opora ako nie len protektívne faktory, ale aj ako premenné, ktoré pomáhajú jej rozvoju. Avšak už v období detstva sa ako najväčšie riziko voči rozvoju reziliencie ukazuje práve narušenie najbežnejších osvojených protektívnych mechanizmov, na ktoré v neskoršom veku s vývinom nadväzuje práve reziliencia (Mastenová et al., 2002, In Snyder et al., 2021). Šolcová (2009) delí protektívne faktory na: **kompenzačné**, ale aj **posilujúce**, ktoré na rozdiel od základnej stabilizácie jedinca

u kompenzačných faktorov sú aj podporujúce pre nasledovný vývoj reziliencie. Základom teda je, že redukujú potenciálny negatívny účinok rizikových faktorov.

Zároveň faktory, ktoré vplývajú na podporovanie rozvoja reziliencie sú síce stále výskumne diskutované, avšak ukázalo sa, že je možné ich rozdeliť do troch skupín takýchto premenných, a to: budovanie si zdrojov (zvládania), schopnosť redukovať stres či zmobilizovať adaptívne stratégie, ktoré následne napomáhajú k vývinu človeka (Mastenová et al. 2002, In Snyder et al., 2021). Lutharová (1993) apeluje, že v prípade reziliencie nemožno hovoriť o nezraniteľnosti. Pokiaľ jedinec totiž neprímerane dobre zvláda náročné udalosti, neznamená to, že nebude mať problémy v iných životných oblastiach.

Paulík (2017) uvádza aj pravidlo, podľa ktorého ak jedinec disponuje nízkou odolnosťou, zvyšuje sa okruh premenných, ktoré môžu človeku spôsobiť ujmu či vyvolať stres. Tiež uvádza konštitučnú odolnosť, ktorá je vrodená a charakterizuje ju sila, vytrvalosť, znášanlivosť organizmu, ale tiež nervovej sústavy. Zdôrazňuje teda tiež vzájomnú súvislosť telesnej zložky a psychických faktorov. Vymedzuje tiež aj **habituálnu odolnosť**, pod ktorou rozumieme jej získanú formu, ktorá vznikla osvojením si primeraných reakcií na záťaž. Dedičné faktory teda nie sú jediné podieľajúce sa na následnej odolnosti jedinca.

Mastenová (2007) sa zameriava na problematiku obsahu reziliencie z hľadiska buď vnútorných mechanizmov adaptácie, ako napríklad well-being, ale predkladá tiež otázku dôležitosti vonkajších faktorov adaptácie, teda zvládnutia náročných prekážok. Autorka nekompromisne predkladá stanovisko, podľa ktorého sú vnútorné mechanizmy rovnako dôležité ako vonkajšie a odkazuje na myšlienku, že pokiaľ by sa jednalo iba o externe pozorovateľné zvládnutie situácie, takých jedincov by sme jednoducho mohli označiť za kompetentných či dobre prispôsobivých. Pre rezilientné osoby je však dobrá prispôsobivosť len základom k tomu, aby následne životné hrozby dokázali prekonať a nie len zvládnuť. Dôležitým sa teda stáva určitý pozitívny výsledok zo situácie a nie len jej zvládnutie vo význame schopnosti ďalej v živote fungovať.

Šolcová (2009) sa tiež prikláňa k myšlienke, že reziliencia je diferencovaná, čo prakticky znamená, že pokiaľ osoba úspešne zvládne určitú záťažovú situáciu, nemusí to znamenať, že zvládne rovnako adaptívne aj inú životnú prekážku.

Zákonitosti a okolnosti vývinu reziliencie a jej podoby v priebehu života človeka sú neopomenuteľné pre jej pochopenie, a preto sa tejto tematike budeme venovať v nasledujúcej kapitole.

2.2 Protektívne faktory a rozvoj reziliencie

V súvislosti s odolnosťou sme sa stručne zamerali aj na myšlienku protektívnych faktorov, ktoré ale bližšie priblížime v tejto kapitole aj z hľadiska vývinu výskumu reziliencie a ako sa jednotlivé výskumné poznatky navzájom v čase doplňovali.

Mastenová a Barnes (2018) rozvíjajú myšlienku systémového poňatia reziliencie, kedy vyzdvihujú význam odolnosti osoby nie ako len ohraničenej na odolnosť vlastného tela a mysle, ale aj z hľadiska významu vzťahov človeka s inými ľuďmi na jeho odolnosť. Zmieňujú, že úzke väzby dieťaťa s opatrovateľmi sú tiež faktorom, ktorý odráža následnú odolnosť. Systémovú prepojenosť však rozširujú aj myšlienkou, že schopnosť adaptácie na nepriazeň osudu závisí aj od systémov, ktoré sa vyvinuli v biologickej a kultúrnej evolúcii, a teda človek má k dispozícii tieto adaptačné schopnosti. Nezostávajú však len pri hereditálnych vplyvoch, ale vyzdvihujú aj podporu komunity, v ktorej žijú, ako zdroj odolnosti.

Rezilienciu ako **multifaktorový koncept**, na ktorej sa podieľajú nie len osobnostné vlastnosti jednotlivca, ale aj jeho prostredia zdôrazňuje aj projekt International Resilience Project. Vďaka tomuto projektu vznikla multifaktorová koncepcia reziliencie, ktorá obsahuje nasledujúce vlastnosti a procesy:

Individuálne faktory – asertivita, schopnosť riešenia problémov, schopnosť žiť s neistotou, vnímaná sociálna podpora, pozitívny životný postoj, ciele a aspirácia v živote, sebazdatnosť (*self-efficacy*).

Vzťahové faktory – rodičia alebo opatrovníci uspokojujúci potreby dieťaťa, prítomnosť pozitívnych modelov v živote, zmysluplné vzťahy s ľuďmi v škole, schopnosť prijímať sociálnu podporu.

Spoločenské faktory – prístup ku vzdelaniu, informáciám, príležitosť k práci primeranej veku, zabránenie vystaveniu násilia v rodine, či medzi vrstovníkmi.

Kultúrne faktory – členstvo v náboženskej organizácii, zvládanie kultúrnych zmien, vlastná životná filozofia ale zároveň aj kultúrna identifikácia (International Resilience Project: Project report, 2006).

Tieto všetky oblasti nie sú len nutným nadobudnutým základom, ale sú zároveň oblasťou možného rozvoja jednotlivca či skupín, ktorých je súčasťou vzhľadom na dynamický

charakter reziliencie. Jej premenlivosť má na svedomí interakcia osoby s prostredím, ktoré sa tiež nutne mení v dôsledku vývinu jedinca.

Prelomovým výskumom americkej vývinovej psychologičky Wernerovej (1992), ktorej sa ako prvej podarilo odhaliť existenciu reziliencie na deťoch, ktoré boli vystavené traumatickým udalostiam, ich rodičia trpeli psychickými poruchami, z čoho často boli závislí na alkohole a v rodine vládla disharmónia. Výskumníčka sa nezamerala na deti, ktoré svojim životom naplnili bežné očakávania a niesli v živote podobné problémy, ako tie, do ktorých sa narodili, ale na deti, ktoré navzdory negatívnym sociálnym prognózam viedli úspešný život. Tieto deti v ich 40 rokoch preukázali, že sa im podarilo sociálne začleniť do spoločnosti, nadväzovať a udržiavať vzťahy, boli starostliví a schopní vo svojom povolání, nikto z nich nebol nezamestnaný alebo trestne stíhaný. Sice tieto podmienky, ktorými označovala úspešný život, boli na dnešnú dobu aj konzervatívne, je jej prínos dôležitý, pretože sa aj zaujímala, ako sa týmto deťom v priebehu vývinu podarilo ubrániť duševným problémom. Podarilo sa jej odhaliť 5 druhov protektívnych faktorov, ktorým prisudzuje význam pozitívnej adaptácie na nepriaznivé podmienky:

1. **Temperamentové vlastnosti**, ktoré rezilientným jedincom pomohli vyvolať pozitívne reakcie u blízkych osôb, ako sú rodičia, mentori, učitelia, priatelia ale aj partneri.
2. **Hodnoty**, ktoré pomáhali k efektívnemu využitiu schopností, ako napríklad realistické vzdelávanie a profesijné plány, zodpovednosť za domáce povinnosti, či viera, že vnímaný osud na základe primárneho domáceho prostredia možno prekonať.
3. **Štýl rodičovskej starostlivosti**, ktorý podporoval kompetencie a sebapoňatie u adolescentov.
4. Dospelí, ku ktorým prechovávali dospelávajúci **dôveru**, pretože boli pre nich bezpečnými osobami ohľadom vyhliadok do budúcnosti. Sem patrili napríklad starí rodičia, mentori výrazne vyššieho veku či cirkevní predstavitelia.
5. Posledným faktorom boli **životné príležitosti**, ktoré mali dospelávajúci na dosah, ako napríklad pracovné príležitosti, či partnerské možnosti a následné manželstvo. Rodičovstvo sa tiež ukázalo ako faktor prechodu od možného rizikového správania k usporiadanejšiemu a zodpovednejšiemu životu.

Tieto myšlienky odrazila záujem psychológov o následné skúmanie odolnosti detí

a protektívnych faktorov. Zatiaľ čo zmieňovaný pôvodný výskum reziliencie teda poukazoval hlavne na význam osobnostných a sociálnych zdrojov, ktoré mali protektívny charakter, neskoršie výskumy (Cicchetti, 2010; Lösel, & Farrington, 2012; Rutter, 2012) dokladajú, že rovnako dôležitý význam majú aj biologické či psychologické faktory, ale aj typ náročných udalostí vzhľadom na záťaž, či práve dôležité okolnosti spojené s novými životnými príležitosťami.

Lösel a Bliesener (1994) na základe výskumu rozširujú vlastnosti a schopnosti rezilientných osôb o vyššiu inteligenciu, ale tiež vnímanie samých seba ako menej bezmocných v porovnaní s viac rizikovými jedincami, no zmieňujú tiež, že venujú viac úsilia do dosiahnutia cieľov, realisticky vnímajú budúcnosť a z hľadiska copingových mechanizmov viac čelia ťažkostiam namiesto toho, aby prejavovali vyhýbavé správanie.

Pri úvahách a skúmaní reziliencie by sme mohli ľahko dôjsť k dojmu, že prítomnosť stresu v živote človeka nadobúda poškodzujúci význam na život. Preto sa otázka významu stresu na život stáva dôležitou úlohou na objasnenie súvislosti s rozvojom stratégií zvládania udalostí. Mastenová a Cicchetti (2016) presadzujú myšlienku, podľa ktorej neplatí, že by prítomnosť stresu v živote detí mala mať oslabujúci charakter. Rozvoj sebaregulácie a stratégií adaptácie na nepriaznivé udalosti totiž priamo vyžaduje skúsenosti so stresom a výzvami, čo vedie k optimalizácii zdravého vývinu.

Súčasný psychoterapeutický prístup, ktorými je možné rozvíjať schopnosti na podporu psychickej odolnosti hlavne z hľadiska zvládania ťažkostí, sú napríklad dialektická behaviorálna terapia, či napríklad terapia prijatia a záväzku. Základným cieľom je prekonať krízu bez toho, že by človek situáciu ešte zhoršil svojimi automatickými reakciami, pričom k správne rozhodovaniu sa pre adaptívne reakcie je potrebné medzi stresovou udalosťou a reakciou človeka vytvoriť uvedomenie. To sa týka napríklad záťažových emócií, ktoré môžu pôsobiť neznesiteľne a nabádajú k rizikovému chovaniu (McKay, Wood, & Brantley 2019). V terapii prijatia a záväzku Hayesová, Pistorello a Levin (2012) vyzdvihujú ako cestu k prekonávaniu náročných udalostí budovanie schopností prijatia udalostí a prežívania, schopnosti sebaregulácie, zamerania sa na prítomnosť tu a teraz a tiež podporovanie aktívnych činov namiesto pasívneho prístupu.

Zmienené protektívne faktory v tejto kapitole sú schopnosťami a vlastnosťami, ktoré sú síce čiastočne aj dedičné, avšak mnohé z vymenovaných sú formovateľné aktívnou prácou. Zároveň výsledky týchto výskumov poukazujú aj na dôležitosť prístupu sociálnej podpory

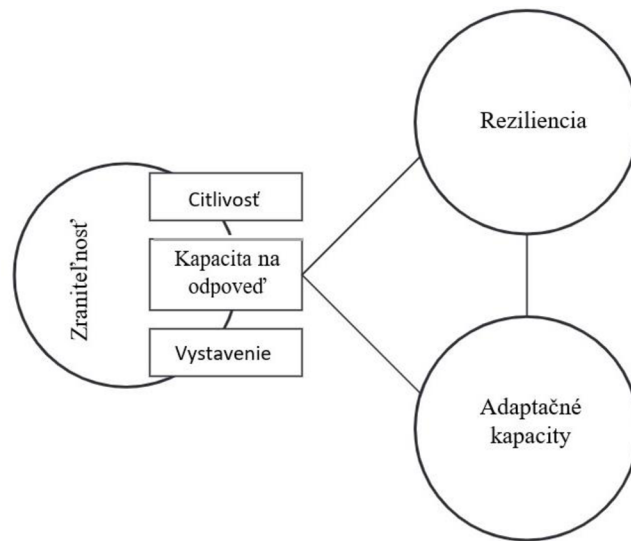
jedincov čeliacim náročným udalostiam, z čoho vyplýva, že mnohé podporujúce vzťahy majú kompenzačný charakter, a tak môžu rezilienciu osoby vystavené distresu či riziku zlepšovať aj ich blízke osoby. Stručne popísané možnosti terapeutickje práce naznačili ďalšie možnosti rozvoja odolnosti. Nakoľko však stále zostáva neobjasnená dilema kapacít reziliencie, budeme sa v nasledujúcej kapitole venovať téme neuropsychológie vysvetľujúcou rezilienciu.

2.3 Neurobiológia a reziliencia

Výskum mozgových štruktúr a využitie novodobých zobrazovacích metód pri prežívaní človeka v súvislosti s náročnými udalosťami znamenal nový prínos do porozumenia psychických procesov, čo sa týka aj reziliencie. Reakcie centrálnej a periférnej nervovej sústavy na stresujúce udalosti prišli s novým poňatím reziliencie, ktoré si predstavíme v tejto kapitole.

Schopnosti reziliencie nervovej sústavy nutne súvisia aj s individuálnymi kapacitami jedinca na zvládanie záťaže a následnej odpovede na udalosti. Gallopín (2006) na vyššej úrovni vyzdvihol väzbu medzi zraniteľnosťou, rezilienciou a **adaptačnými kapacitami osoby**. Oblasť zraniteľnosti jedinca zahŕňa aj citlivosť osoby, kapacity na reakciu a samotné vystavenie jedinca udalosti. Kapacity na reakciu obsahujú schopnosti prispôbiť sa narušeniu, zmierneniu účinkov, ale tiež využitia akýchkoľvek dostupných mechanizmov na vyrovnanie sa s narušením života. Miera zraniteľnosti teda označuje mieru schopnosti zachovať štruktúru fungujúceho organizmu, zatiaľ čo samotná reziliencia už zahŕňa aj schopnosť zotaviť sa z tohto narušenia organizmu. Adaptačná kapacita súvisí s rezilienciou, nakoľko zahŕňa schopnosti organizmu vyvíjať sa a prispôbiť okolitým ťažkostiam alebo zmenám. Tieto popísané mechanizmy znázorňujeme v schéme 1 ktorú od pôvodnej verzie Gallopína (2006) upravili do prehľadnejšej podoby Bhamra, Dami a Burnard (2011).

Schéma 1 Koncept reziliencie, zraniteľnosti a adaptačných kapacít



Prevzaté z: Bhamra, Dami, & Burnard, 2011, preložené

Na samotnú zraniteľnosť možno nahliadať aj v **súvislosti s emočnou reaktivitou**, ktorú vysvetľujú Rothbartová a Rueda (2005) ako aj jednu z vrodených osobnostných rysov a už v detstve sa manifestuje napríklad v podobe neprimeranej frustrácie, zníženou pozornosťou a zvýšenou plačivosťou. Individuálnemu afektívnemu ladeniu, práci s vlastnou emočnou reaktivitou a sebaregulačným mechanizmom prisudzujú **vplyv temperamentu**, ktorý má vrodený charakter.

Samotná reaktivita ale úzko súvisí s merateľnými fyziologickými stavmi a prejavuje sa v EEG zázname ako asymetria medzi ľavou a pravou mozgovou hemisférou, ale tiež sa u týchto ľudí objavuje respiračná sínusová arytmia. Dôležitosť toho záznamu spočíva práve v tom, že je z neho odvodzovaný tonus vagového nervu. EEG asymetria je navyše považovaná za indikátor predispozície dieťaťa k neskoršiemu vyhubému chovaniu, pričom pravofrontálna asymetria je priamo spojovaná so zvýšenou tendenciou k stresovým reakciám a predispozíciou k negatívnej emocionálnej reaktivite (Calkins, Fox, & Marshall, 1996; Davidson, 1992; Fox, & Calkins, 2003). Zmieňovaný tonus nervu vagu je indexom stresu a stresovej zraniteľnosti organizmu, pričom samotný blúdívý nerv u cicavcov koordinuje sanie, prehĺtanie, dýchanie, ale tiež reguluje srdcovú frekvenciu a hlasové prejavy pri stresovej reakcii (Porges, 1995).

Výskumná štúdia Webera a kolegov (2010) sa zamerala na jedincov s nízkym tonusom nervu vagu a predložili výsledok, kedy títo jedinci vykazovali zhoršenú post-stresovú obnovu

kardiovaskulárneho, endokrinného a imunitného systému. Výskumný súbor tvorilo 44 zdravých mužov.

Galinowski a kolegovia (2015) sa zamerali na skúmanie reziliencie na úrovni neurobiológie. Pomocou difúzneho tenzorového zobrazenia, čo je vyšetrenie magnetickou rezonanciou, ktoré je v súčasnej dobe ako jediné schopné zobrazit' bližšie štrukturálne detaily bielej hmoty mozgovej, sa zamerali na oblasť corpus callosum, nakoľko obsahuje najväčší zväzok vlákien tejto hmoty. Oblasť mozgu corpus callosum sa premieta do frontálnych a predných cingulárnych oblastí, ktoré zodpovedajú za využívanie kognitívnych zdrojov, ale tiež kontrolu reakcií na emocionálne vnemy. Autori sa zamerali na adolescentov, ktorí sú z vývinového hľadiska v kritickom období dozrievania mozgu a tiež v období rozvoja špecifických duševných porúch a predpokladali súvislosť medzi ich odolnosťou a mikroštruktúrou bielej hmoty. Zamerali sa tiež na súvislosť s osobnostnými črtami, ktoré merali pomocou dotazníku NEO-FFI. Zmenšenie plochy corpus callosum bolo zistené u psychiatrických porúch a stavoch súvisiacich so stresom. Odolní adolescenti vykazovali nižšie hodnoty neuroticizmu, vyššiu extraverziu, prívetivosť a svedomitosť.

So zmenšením objemu oblasti corpus callosum súhlasia aj Cross a kolegovia (2017), ktorí sa zamerali na pacientov s PTSD. Zaznamenali tiež zmenšenie amygdaly, hipokampu, ale aj výraznú asymetriu frontálneho laloku a hornej časti spánkového laloku. Felitti a kolegovia (2019) poukazujú na podobné výsledky u jedincov traumatizovaných v ranom detstve. Funkčné zobrazovacie metódy dokladajú atrofiu hipokampu, amygdaly, prefrontálnej mozgovej kôry, čo viedlo k dysfunkciám v schopnosti tlmiť aktivovaný nervový systém. To často znamená, že sa títo jedinci vyskytujú v prolongovanom strese.

Výnimočný výskum Cicchettiho (2010) v oblasti reziliencie sa zamerail na plasticitu mozgu, ktorá sa prejavuje po vystavení jedinca nepriaznivým udalostiam alebo po traumatických udalostiach. Tie totiž majú poškodzujúci účinok na nervové substráty a práve mechanizmy nervovej plasticity majú schopnosť priniesť osobe zotavenie. Autor tvrdí, že možno teda predpokladať u rezilientných jedincov zvýšenú vrodenuú kapacitu plasticity nad bežnú úroveň, ktorá dáva predpoklady pre zotavenie sa z nepriaznivých udalostí. Samotnou **mozgovou plasticitou** (neuroplasticitou) rozumieme funkčnú a anatomickú prestavbu neuronálnych sietí, čo dáva priestor pre vytvorenie nových neuronálnych sietí. Vzhľadom na možnosť poškodenia neuronálnych sietí je dôležité u témy plasticity vyzdvihnúť schopnosť neurónov do určitej miery kompenzovať funkcie zničených neurónov. Z hľadiska veku je

najvyššia plasticita v detskom veku, pričom následne postupne klesá (Orel, & Procházka, 2017).

Význam zmienených hereditálnych faktorov nám potvrdzuje poznatky výskumov spomínaných v predchádzajúcej teórii, kedy sa neočakávateľne pozitívna adaptácia objavila u detí z poškodzujúceho prostredia. Zároveň zmienené neuropsychologické poznatky dokladajú komplexnosť fenoménu reziliencie a vzhľadom na povahu odhalených vlastností rezilientných osôb poukazujú na spôsob efektívnej práce s jedincami, ktorí až takou vysokou rezilienciou nedisponujú, ako napríklad rozvíjanie schopností redukovať stres či sebaregulácie, ktorými rezilientné osoby disponujú.

2.4 Reziliencia rodiny

Tému reziliencie sme doteraz zväčša popisovali z hľadiska jednotlivca, avšak celú tému zakončujeme kapitolou venovanou téme reziliencie z hľadiska systému rodiny. Nakoľko sa totiž v práci zaoberáme adolescentmi, považujeme za potrebné túto tému vymedziť, keďže samotná rodina má vplyv na celý život jedinca.

Vzhľadom na predchádzajúce uvedenie do problematiky nás neprekvapí, že s rodinnou rezilienciou sa spája schopnosť súdržnosti rodiny, pričom pre psychologickú prax je dôležité si uvedomiť, že rezilienciu rodiny môžeme rozvíjať posilňovaním nasledovných procesov:

- **štruktúra rodiny:** pružnosť reagovania na zmeny, posilňovanie sociálnych a ekonomických zdrojov;
- **hodnotový systém rodiny:** kladný životný postoj, prerámovanie ťažkostí na životné výzvy, transcendencia a spiritualita;
- **komunikácia:** zrozumiteľnosť pre všetkých členov, otvorenosť prežívaným emóciám, ale zároveň smerovanie k nachádzaniu riešení (Walsh, 2003a).

Walshová (2015) tiež zmieňuje, že podstatou rodinnej reziliencie sú adaptívne spôsoby copingových mechanizmov, pričom nezáleží ani tak na tom, ktorý z členov rodiny je vystavený distresu, ale akej odozvy sa dočká od ostatných členov pri konfrontácii s prežívanou záťažou. Nad to všetko autorka vyzdvihuje vplyvy citovej väzby medzi členmi rodiny, pretože práve vnímavosť v rámci vzťahov dokáže pomôcť jedincovi prekonávať záťaž aj vďaka tým členom rodiny, ktorí neboli so záťažou konfrontovaní, ale dokážu vnímať, že sa niečo stalo a sú ochotní podieľať sa na zvládnutí tejto ťažkosti.

Sobotková (2015) zmiňuje dôležitú úvahu, že pri psychologickej práci s našimi klientmi by sme viac mali prihliadať na dôležitosť rodiny v celej jej komplexnosti, nakoľko pre celý náš život je dôležitá nie len naša pôvodná rodina, ale i rodiny, ktoré vytvárame, opúšťame či strácame. Autorka priamo zdôrazňuje, že pokiaľ opomenieme zoznámenie sa s typickým fungovaním rodiny klienta, či charakterom vzťahov rodiny s okolím, naša psychologická odborná pomoc je menej efektívna. Vzhľadom na deti a dospievajúcich sa však stretávame aj s opačným fenoménom, kedy narážame na neochotu rodičov spolupracovať vzhľadom na ich postoj, že je to ich dieťa, kto má problém, ktorý je treba vyriešiť.

Lacková a kolegovia (2020) vo výsledkoch ich longitudinálneho výskumu vyjadrujú, že medzi rizikové faktory pre rezilienciu detí patrí autoritatívny prístup rodičov (najmä otca), ale i kladenie priveľkých nárokov na zvládanie života, ktoré respondenti vo výskume zažili v detstve a v puberte. Ako dôsledok sa u nich rozvinuli poruchy zvládania stresujúcich životných udalostí a aj nízka miera pripútanosti k rodičom, čo priamo súvisí s teóriou reziliencie vymedzenou vyššie v teoretickej časti našej práce. Autori síce zdôrazňujú slabinu výskumu v podobe nemožnosti zovšeobecniť výsledky, nakoľko výskum bol kvalitatívneho charakteru, avšak jeho prednosťou bol longitudinálny faktor. Nakoľko boli deti v rodine sledované počas 19 rokov, výsledky výskumu možno považovať za relevantné.

K zvýšenej zraniteľnosti (vulnerabilite) rodiny, čo možno považovať za opak reziliencie rodinného systému, vyjadrujú Ševčík a Špaténková (2011), že je prítomné narušenie prežívaného bezpečia, porozumenia a dôvery, a teda je v rodine narušená jej emocionálna funkcia. Upozorňujú, že sa môže v týchto rodinách aj rozvíjať domáce násilie, pričom medzi faktormi vzniku a rozvoja spomínajú nezvládané chovanie v záťažových situáciách, transgeneračný prenos násilia, zvýšenú zraniteľnosť rodiny, osobnostné rysy a nepriaznivé situačné faktory.

Walshová (2003b; 2015) považuje za rizikový faktor tiež množstvo nevyriešených konfliktov rodiny z minulosti, ktoré sa môžu vynoriť práve v okamihu rodinného zaťaženia, čo vedie k znásobeniu prežívania distresovej udalosti. Venovanie pozornosti minulosti rodiny a odhaleniu náročných udalostí, ktoré sa im efektívne podarilo zvládnuť, však autorka tiež vyzdvihuje, nakoľko je žiaduce pri práci s rodinami tieto pozitívne stratégie zvládania podporiť a prípadne rozvinúť. Upozorňuje tiež, že pri práci s faktorom rodinných hodnôt, ktorý je jedným z protektívnych faktorov, musí byť nahliadané na to, že sa hodnoty rodiny môžu v priebehu času meniť, na čo môže mať vplyv práve traumatizácia niektorého člena rodiny. Rodina teda pomáha k zotaveniu jedinca cez láskyplný vzťah.

Dynamický charakter rodinnej reziliencie uznáva aj Sobotková (2015) v tvrdení, že sa nejedná len o rezistenciu, ale zahŕňa aj potenciál pre obnovu, rast a zmenu. Dopĺňa, že jej dynamická sila umožňuje rodine udržiavať fungovanie pri strese, obnovovať zdroje zvládania po prekonaných krízach a rozvíjať do lepších a adekvátnejších podôb pre konkrétny rodinný systém. Na záver predstavuje tiež profil rezilientných rodín, ktoré dokázali:

- vykonať revíziu pôvodných predstáv, cieľov a očakávaní o fungovaní a prispôbili hodnoty a ciele realite;
- časom nájsť účinné zvládajúce stratégie;
- zlepšiť vzájomnú komunikáciu;
- nájsť asertívne spôsoby jednania s ich okolím a odborníkmi;
- nadobudnúť pozitívnu a aktívnu životnú orientáciu, aj keď im pôvodne chýbala;
- objaviť zdieľaný význam náročnej udalosti, ktorej čelili;
- vybudovať a využiť podpornú sieť sociálnych skupín a jednotlivcov;
- vyhradiť čas na odpočinok a partnerský vzťah;
- v rámci partnerského vzťahu pristupovať k sebe navzájom podporujúco;
- integrovať stresor do príbehu rodiny, čím pre nich prestal byť limitujúcim pre rodinné fungovanie.

Najdôležitejšou myšlienkou celej témy reziliencie sa stáva možnosť ju posilňovať, pričom sme si všimli, že prvkom, ktorý rozvoj umožňuje, je práve schopnosť hľadiť na nové životné možnosti s vedomím schopnosti výzvy zvládnuť. Pri týchto úvahách sa priamo až ponúka úvaha súvislosti reziliencie so sebapoňatím, ktorej sme sa tiež výskumne venovali. Samostatnú tému reziliencie teda touto kapitolou ukončujeme a v nasledujúcej priblížime fenomén sebapoňatia.

3 Sebapoňatie

3.1 Vymedzenie sebapoňatia a príbuzných javov

Konštruktov vyjadrujúcich vzťah k vlastnému Ja existuje hneď niekoľko, pričom je často empirickou výzvou dokázať vymedzenie jedného javu voči iným príbuzným a zároveň prispieť do reálneho života praktickými poznatkami o danom fenoméne. Táto výzva však bola psychológmi vypočutá a jedným z prínosných konceptov Ja je práve sebapoňatie u adolescentov, ktorým sme sa aj my výskume zaoberali.

V 70. rokoch minulého storočia sa pozornosť psychológie začala venovať aj problematike sebapoňatia, ktorého charakter skúmala z perspektívy behaviorálnych, sociálno-kognitívnych mechanizmov a nakoľko už vtedy vyšlo najavo, že v sebe obsahuje aj témy ako sú identita, sebavedomie, sebaúcta či sebahodnotenie, môžeme tvrdiť, že self je súhrnom mnohých súvisiacich tém (Leary, & Tangney, 2012).

Vzhľadom na multidimenzionálny charakter sebapoňatia je pre odborníkov náročné vymedziť jeho definíciu. Dolejš a kolegovia (2021, 7), tvorcovia diagnostickej metódy, ktorú v práci používame, definujú sebapoňatie nasledovne: „*jedná se o pojetí sebe sama, tedy o to, jak pojímá jedinec své bytí, svoji vlastní identitu*“. Balcar (1991) zahŕňa do definície vnímanie vlastného tela a osobnosti aj vzhľadom na kontext okolitého sveta, čo sa premieta do prežívania jedinca. Smékal (2009) dopĺňa zaujímavú myšlienku, že sebapoňatie zahŕňa aj uvedomenie si svojich vlastných skreslených a štylizovaných osobnostných charakteristík s cieľom zapôsobiť na ostatných. Okrem sebaaprezentácie však zmieňuje, že zahŕňa aj sebamonitorovanie.

Dynamickosť sebapoňatia zmieňuje Vágnerová (2012) práve tvrdením, že sa v priebehu vývinu mení podľa práve sa odohrávajúcich vývinových fáz. Sebapoňatie tiež podlieha úrovni emocionálnej zrelosti, sociálnych a rozumových schopností. Do teórie o sebapoňatí zahŕňa aj význam blízkych vzťahov práve na posilnenie sebadôvery prostredníctvom pozitívneho hodnotenia zo strany nie len rodičov ale i učiteľov.

Napriek tomu, že sa môže kvôli širokému obsahu sebapoňatia zdať, že nemá jednotnú štruktúru, sa podarilo Blatnému (2010) rozdeliť sebapoňatie do 3 foriem:

- **kognitívnej**, ktorá zahŕňa štruktúru a obsah sebapoňatia;

- **emocionálnej**, ktorá je príbuzná sebahodnoteniu, nakoľko označuje vzťah jedinca k sebe samému;
- **konatívnej**, v zmysle schopností sebaregulácie.

Sebapoňatie už zo svojej podstaty súvisí so sebahodnotením, ktoré ako prvé definoval a rozvinul Rosenberg (1965) a vďaka ktorému sa v psychológii medzinárodne ustálil termín „*self-esteem*“, torý v preklade odráža sebaúctu a sebahodnotu. Pre vyšší obsah tohto termínu a medzinárodnú platnosť preto v naše práci s týmto termínom budeme pracovať v jeho originálnej podobe. Self-esteem autor chápe ako pozitívny či negatívny postoj voči objektu, voči vlastnému self.

Prirodzene sa nám v tejto fáze definovania sebapoňatia a príbuzných javov naskytuje otázka, či jeho vývin súvisí s prežívanými sociálnymi vzťahmi jedinca. Touto problematikou sa zaoberali aj Birkeland a kolegovia (2012), ktorí prezentovali stanovisko, že sociálne vzťahy osoby predstavujú zdroj self-esteem u dospievajúcich, pričom najväčší vplyv naň majú práve vzťahy s rodičmi, vrstovníkmi a inými blízkymi osobami. Z výsledkov ich výskumu vyplýva, že 6 % adolescentov vo veku 14 – 23 rokov vykazovalo nízke hodnoty self-esteem, čo spájali s ich nedostatočne naplnenými potrebami, chýbajúcimi zdrojmi zvládania ťažkostí, ale aj nedostatočnej podpore okolia k zvládnutiu vývinových výziev. Ich štúdia zároveň venovala pozornosť problematike „*body-image*“, ktorá predstavuje tiež dôležitý faktor vplyvu na sebapoňatie a celkové self-esteem.

Body-image, teda vnímanie fyzického vzhľadu, má súvislosť s celkovým self-esteem v období dospievania. Prežívaná nespokojnosť s vlastným telom u dievčat aj u chlapcov totiž voči nemu vykazuje silný vzťah ($p < ,001$). U dievčat sa tento vzťah líšil podľa ich hmotnosti, pričom u podvýživných dievčat vzťah významný nebol. Tieto fakty poukazujú na dôležitosť venovania pozornosti telesného imidžu dospievajúcich vzhľadom na ich celkovú sebaúctu (Van Den Berg et al., 2010).

Dôležitou premennou v prípade formovania fyzickej oblasti identity sa ukazuje samotná fyzická aktivita. Kvôli tomu, že v minulosti sa táto súvislosť nie vždy empiricky potvrdila, sa Schmalz a kolegovia (2007) rozhodli pre longitudinálny výskum, ktorým prišli k záveru, že fyzická aktivita vo veku 9 – 11 rokov korelovala s neskorším vyšším self-esteem vo veku 11 – 13 rokov. Pozitívne účinky boli najzreteľnejšie u dievčat s vyššími hodnotami BMI (Body Mass Index). V opačnom smere však hypotéza neprišla s pozitívnym výsledkom, keďže, ako sa ukázalo, vyšší self-esteem nemal súvislosť s vyššou fyzickou aktivitou v neskoršom veku.

Telesné zmeny a ich vplyv na sebahodnotenie zmieňujú aj Dolejš, Skopal a Suchá (2014) a zmieňujú, že dôležitú premennú predstavuje aj načasovanie. Skorý nástup puberty u chlapcov je sprevádzaný skôr pozitívnymi zmenami a výhodami z toho plynúcimi, nakoľko sú títo chlapci rýchlejšie uznávaní ako dospelí, s čím sa u nich rozvíjajú aj príslušné osobnostné rysy. Tieto novo sa rozvíjajúce osobnostné vlastnosti im prinášajú výhody sociálneho hodnotenia až do dospelosti. Skorý príchod vývinových zmien v puberte u dievčat však so sebou prináša aj súbor očakávaných rolí dospelaj ženy, náročnejšie zaradenie sa k vrstovníckam a celkovú socializáciu a tiež nároky na zvládnutie hormonálnych zmien, v čom potrebujú značnú sociálnu podporu. Jej nedostatok môže viesť k hyperkritickosti a zvýšenému stresu zo sociálneho odmietnutia.

Pipová a kolegovia (2021), ktorí sa výskumne zaoberali stravovaním a vzťahom k vlastnému telu u adolescentov, tvrdia, že telesné sebapoňatie je výsledkom objektívnych aj subjektívnych javov z minulosti i prítomnosti a negatívne telesné sebapoňatie vedie až k nízkej sebadôvere a nespokojnému životu. Poukazujú na súvislosť s celkovým sebahodnotením a na význam telesného sebapoňatia na psychické zdravie.

Stackeová a Hába (2018) sa zamerali aj na problematiku telesného postihnutia a jeho premietnutia sa do sebapoňatia dospievajúcich. Prihliadajú na limitujúci faktor postihnutia a dodávajú, že predstavuje najcitlivejšie miesto v štruktúre osobnosti postihnutého, čo sa môže premietat' do telesného sebapoňatia dospievajúceho. Narušená integrita osobnosti dospievajúceho môže pramenit' aj z ignorancie tela či naopak z patologickej pozornosti. Výsledky výskumu smerujú prekvapivo k tomu, že síce sú si dospievajúci vedomí svojich obmedzení spojených s postihnutím (napr. nemožnosť cvičit' tak často ako zdraví, či nižšie sebavedomie ohľadom silových cvičení), tak v celkovom sebapoňatí nebol nájdený významný rozdiel medzi sebapoňatím zdravých dospievajúcich a tých s postihnutím, o čom v diskusiách uvažujú spôsobom, že sa mohlo na tomto výsledku podpísať zmierenie sa dospievajúcich so svojím postihnutím, aj napriek tomu, že s telom spokojní nie sú.

V dnešnej dobe je jednou z najčastejších obáv rodičov dospievajúcich práve vplyv online sietí na život ich detí. Jedným z výskumných zámerov teda je vzťah medzi zhliadnutým obsahom na Instagrame a vnímaním vlastného tela. Z výskumu Tiggemanna a kolegov (2018) vyplynulo, že pokiaľ si dospievajúce dievčatá pozerali fotky s vysokým počtom lajkov iných, viedlo to u nich k výraznému porovnávaniu a následne nižšej spokojnosti s vlastnou tvárou. Mills a kolegovia (2018) prišli k výskumnému záveru, že aj zverejňovanie vlastných selfie na sociálnych sieťach vedie u dievčat k zhoršenej nálade ale aj negatívnejšie vnímanému imidžu

tela, a to aj pokiaľ sa jednalo o vyretušované selfie snímky. Ako sa teda predpokladá, sociálne siete majú potenciál ovplyvňovať vnímanie tela dospelých.

Súvislosťou s osobnostnými charakteristikami a globálnou úrovňou self-esteem sa zaoberal Blatný (2001), pričom našiel pozitívnu koreláciu k svedomitosti, emočnej stabilite a extravertzii. Z hľadiska pohlavia ale u dievčat bol objavený pozitívny vzťah ich sebahodnotenia voči prívetivosti a otvorenosti voči skúsenosti, zatiaľ čo u chlapcov bol vzťah negatívny.

V období adolescencie je tiež typické, že v mysli a prežívaní dospelých nachádzame depresívny obsah, k čomu Dolejš, Miovský a Řehan (2012) dodávajú, že u adolescentov s vyšším sebahodnotením dochádza menej často k podliehaniu negatívnym myšlienkam v podobe beznádeje či skleslosti a majú nižšiu mieru precitlivelosti. Často sa u dospelých neobjavuje nie len vyššia depresivita, ale i úzkosť. V súvislosti s vyšším sebahodnotením dospelí na objavujúce sa úzkostné prežívanie následne reagujú menej bojzливо.

Depresívnu symptomatiku v súvislosti s mierou self-esteem skúmali aj Silvestrone a Salsali (2003) na klinickej populácii. Vo výsledku všetci psychiatrickí pacienti vykazovali nízke hodnoty v korelácii s depresivitou, poruchami príjmu potravy a pacientov závislých na psychoaktívnych látkach. Steigera a kolegov (2014) v ich longitudinálnom výskume zaujímala otázka predikcie výskytu depresie v dospelosti na základe určitej dosahovanej úrovne self-esteem v dospievaní, pričom sa potvrdil nízky až stredne silný vzťah vzhľadom na dve desaťročia dopredu.

Ako už z úvodnej kapitoly vyplýva, jedná sa o multifaktoriálny fenomén, avšak s vlastnou vymedzenou teóriou, ktorý je aj výskumne uznávaný ako samostatný koncept. Nakoľko sme sa ním tiež výskumne zaoberali a naša diagnostická metóda obsahuje okrem celkového skóre sebapoňatia aj jeho subfaktory, v nasledujúcej kapitole si predstavíme práve tieto faktory a k nim príslušné teoretické základy.

3. 2 Štruktúra sebapoňatia

Štruktúra sebapoňatia môže nadobúdať rozličný charakter aj v závislosti od použitej metódy vo výskume. Pre účel tejto práce a prínos do praxe je potrebné uviesť kontext štruktúry sebapoňatia v realite dospievania, ktoré ukázala faktorová validita k Dotazníku sebepojetí (DOS) používanom počas realizácie nášho výskumu.

Práca a štúdium

To, ako dospievajúci vníma svoje schopnosti a ich úroveň v školskom a pracovnom prostredí tiež formuje vnímanie seba samého, pretože sám seba hodnotí v kontexte (ne)spokojnosti s vlastným výkonom. Tiež má svoj vplyv spokojnosť a adaptácia v rámci školského/pracovného kolektívu a ich hodnotenie medzi sebou navzájom. Môže totiž nastávať aj situácia, kedy sú osoby presvedčené, že podávajú kvalitný výkon, ale ich okolie ich hodnotí opačne. Dospievajúci však môžu prechodne vnímať svoje schopnosti neprimerane kriticky, čo býva prirodzené, avšak pokiaľ sa objavuje aj neskôr v dospelosti, nadobúda už stabilnejší charakter a chronický obraz. Autori zdôrazňujú, že tento faktor je výrazne naviazaný na vek osoby (Dolejš et al., 2021).

Hodnotenie školského výkonu však prichádza aj od okolia dospievajúceho. Průcha, Walterová a Mareš (2013) prisudzujú školskému hodnoteniu zo strany učiteľov význam komunikácie k žiakovi, prípadne až k jeho rodičom, nakoľko predávajú informácie o jeho úspešnosti, pokrokoch či problémoch v chovaní. Kolář a Šikulová (2009) priamo zmieňujú, že význam školského hodnotenia spočíva aj v utváraní sebahodnotenia a pomáha k sebaspoznaniu, čo patrí k aspektom sebapoňatia.

V priebehu štúdia sa zároveň utvára aj profesné sebapoňatie, nakoľko sa vďaka študijnej roli utvára aj ďalšie pracovné smerovanie a dospievajúci tomu prispôsobuje svoje životné ciele a plány. Nakoľko stále pokračuje aj vývin schopností a vlastností dospievajúcich, stáva sa aj, že upadá záujem o školskú úspešnosť, keďže dospievajúcich chcú objavovať a rozvíjať aj svoje záujmy. Zatiaľ čo niektorí dospievajúci pristupujú k štúdiu a teda aj utváraniu profesného sebapoňatia ako k prostriedku k nezávislosti a finančnej stabilite, iní naň hľadajú ako na prostriedok k tomu, aby im bolo v živote lepšie (Vágnerová, 2012).

Sociálna prispôsobivosť

Sobotková (2012) uvádza prispôsobivosť ako adaptabilitu na neustále sa meniace požiadavky a nároky každodenného života. Jedná sa o jeden z princípov zdravého rodinného fungovania a spája ju s potrebou komunikácie v prípade rozdielnych predstáv členov rodiny a tiež v prípade prekonávania ťažkostí.

Tak, ako táto oblasť zahŕňa prispôsobivosť v kontexte vzťahov v domácom prostredí, tak obsahuje aj schopnosť zvládania širších sociálnych vzťahov a z toho vyplývajúcich konfliktov. Prispôsobiví jedinci sa vyznačujú dodržiavaním spoločenských pravidiel, nízkou konfliktnosťou, osoba vníma vlastné pozitíva ale i negatíva a je primerane konformná. Okrem nedostatočnej prispôsobivosti, ktorá je naopak spojená s konfliktnosťou, neuspokojivými vzťahmi či nedodržiavaním pravidiel, môžu byť dospelávajúci aj extrémne prispôsobiví. To so sebou prináša prehnanú konformitu, či práve popretie konfliktov vo forme obranného mechanizmu (Dolejš et al., 2021). Existuje však rozdiel medzi tým, ako sa hodnotia v prispôsobivosti samotní dospelávajúci a ako ich vidí okolie a medzi týmto hodnotením môže byť výrazná diskrepancia.

Fyzický zjav

Ako sme už zmieňovali vyššie, komplexnosť sebapoňatia utvára aj prežívanie spojené s hodnotením vlastného telesného zjavu, čo obsahuje aj hodnotenie toho, aká je osoba sama pre seba a aká vníma, že je pre ostatných. V období dospievania, kedy toto hodnotenie naberá na stále vyššom význame, sa tak môžu ľahko objavovať aj ťažkosti spojené s týmto hodnotením, napríklad po telesnom úraze či po operácii, ktorá pôvodný vzhlad narušila (Vymětal, 2003).

V realite prežívania dospelávajúcich sa premieta aj rozdiel medzi hodnotením celkového tela a tváre. Pri práci s dospelávajúcimi je dôležité zaoberať sa ich vnímaním telesného sebapoňatia s nízkymi hodnotami, konkrétne vnímaním nízkeho pocitu atraktivity či nejakej fyzickej vlastnosti. Pri negatívnom hodnotení body-image totiž často býva narušené aj vnímanie ďalších komponent sebapoňatia (Dolejš et al., 2021).

Oblíbenosť v kolektíve

Pocity a presvedčenie o akceptácii, vzájomnosti a spolupatričnosti vo vrstovníkom kolektíve sú jednou z najvyšších potrieb v období dospievania, keďže sa dospelávajúci viac osamostatňujú od rodiny. V tomto veku je sebapoňatie výrazne ovplyvňované prijatím a oceňovaním od vrstovníkov. Vytvára sa dokonca štádium prechodnej skupinovej identity,

pokiaľ sa dospievajúci stotožní s určitou skupinou, avšak súvisí to aj s vyššou konformitou voči ich hodnotám. Veľmi veľký význam nesie aj napĺňanie potreby dôverného priateľstva (Vágnerová, 2012). Vnímaná pozícia v rámci triedneho kolektívu má tiež význam na formovanie sebapoňatia, keďže sa odvíja od obľúbenosti, vplyvu a kompetencií, čím sa stáva súčasťou identity (Hrabal, 1991).

Zmysel a sebarealizácia

V priebehu formovania identity môže dôjsť aj k pocitom odcudzenia od ľudí a sveta, kedy môže nastať až vnímanie chýbajúcej zmysluplnosti života. S tým sa spája aj negatívny pohľad do budúcnosti, pocity viny a sklamania a neschopnosti sebarealizácie. Tento faktor vypovedá aj o miere pocitu vhodného využívania a kontroly sveta okolo seba. Nízke hodnoty majú súvislosť so symptómami depresie (Dolejš et al., 2021).

Mascaro a Rosen (2005) skúmali osobnostné charakteristiky v súvislosti so zmyslupnosťou a prišli k záveru, že k prežívanej životnej zmyslupnosti prispieva hlavne emočná stabilita, extroverzia a najlepším prediktorom bola svedomitosť. Blatný a kolegovia (2010) dodávajú, že úroveň extroverzia v 16 rokoch môže predikovať prežívanie zmyslupnosti v strednej dospelosti, pričom introverzia je spojená s následnou existenciálnou frustráciou, čiže nižšou mierou prežívaného zmyslu života. Zmieňujú však, že tieto výsledky nemožno brať deterministicky a že za súčasného stavu poznatkov nie je možné, aby osobnostné rysy determinovali osud človeka. Zdôrazňujú, že nájdenie životného zmyslu nie je uzatvorené žiadnemu človeku, aj keď uznávajú, že určité osobnostné vlastnosti môžu cestu k jeho nájdeniu sťažovať a iným uľahčovať.

Z doteraz uvedených poznatkov nám aj vyplýva, že narušené vnímanie sebapoňatia a jeho konkrétnych komponent dokáže mať veľký vplyv na život dospievajúcich a často sa toto vnímanie premieta do prežívania blízkych vzťahov, profesijnej či školskej oblasti. Kvôli dôležitosti tejto problematiky si podrobne uvedieme v nasledujúcej kapitole.

3. 3 Poruchy spojené s narušeným sebapoňatím

Adolescencia je nechválne známa zvyšujúcimi sa depresívnymi a úzkostnými symptómami, ťažkosťami vo vzťahoch či náročnosťou dosiahnuť uznanie okolia v reálnom živote ale aj vo virtuálnom. V dôsledku týchto a mnohých iných prirodzených vývinových úloh

sa môže vyvinúť narušené sebapoňatie spojené s nedostatočnou či práve až extrémnou mierou, ktoré spôsobujú osobe ťažkosti v prirodzenom vývine.

Aj extrémne znížené, aj extrémne zvýšené sebahodnotenie môže narušiť životnú spokojnosť dospelávajúceho ale aj jeho okolia, práve kvôli poruchovému charakteru prežívania a jednania s ním spojeným. Aj nadmieru zvýšené sebahodnotenie napríklad ako súčasť narcistickej poruchy osobnosti či počas manickej fázy u porúch nálad môže byť problémové. Najčastejšie sa však v rámci psychologickkej praxe zaoberáme dôsledkami nízkeho sebavedomia. Okrem zmienenej životnej spokojnosti nízke sebavedomie často zasahuje aj do úspešnosti dospelávajúcich, čo sa v praxi môže prejavíť aj paradoxným výsledkom, kedy intelektuálne nadpriemerný žiak podáva podpriemerné výkony. V dôsledku širokého dopadu nízkej miery sebapoňatia je preto potrebné pracovať na jeho rozvoji (Orel, Obereignerů, & Mentel, 2016).

Ako uvádza Röhr (2013), pocit vlastnej hodnoty môže byť od zovňajšku do určitej miery nezávislý, aj napriek tomu, že každá osoba je v realite neustále konfrontovaná s telom, v ktorom žije, či už zo strany okolia alebo seba samého. Aj keď ľudia neodpovedajú bežným ideálom krásy, môžu mať pocit vysokej vlastnej hodnoty, pretože sa u nich nevytvoril pocit nedostatočnosti. V opačnom prípade, kedy však ľudia trpia pocitmi menejcennosti, sa stáva, že prehnane a detailne pozorujú svoj vzhľad a aj malé nedostatky či odchýlky od bežných noriem krásy hodnotia ako extrémne deficity, čo v tejto extrémnej forme spadá pod diagnostickú kategóriu dysmorfofobickej poruchy. Preceňovanie krásy naopak zaťažuje pocit vlastnej hodnoty a vedie k tlaku, pretože vždy človek nadobudne dojem, že má čo na svojej kráse zlepšiť a spolu s tlakom z porovnávaní s inými môže viesť až k poruchám príjmu potravy či závislostiam (Röhr, 2013; Orel, 2020).

Psychické poruchy spojené so sebapoňatím však majú svoje korene už v detstve. Kostanski a Gullone (1999) výskumne preukázali, že vnímaná telesná nespokojnosť a následné obmedzujúce stravovacie návyky začínajú ešte pred pubertou, keďže tento výskum bol realizovaný na deťom vo veku od 7 do necelých 11 rokov. Shapiro, Newcomb a Loeb (1997) tiež dospeli k výskumnému záveru, že nespokojnosť s telom a hmotnosťou sa objavuje bežne ešte pred nástupom na strednú školu.

Samotné pocity menejcennosti vznikajú ako diskrepancia medzi tým, čím dospelávajúci disponuje a tým, čo vníma ako požadovaný ideál. Pričom mužom v telesnej oblasti viac záleží na výkonnosti tela, jeho sile, rýchlosti, osobnosť viac definujú cez intelekt a zamestnanie,

avšak ženy majú viac previazanú identitu s ich vzhľadom a sú viac senzitívne k telesným zmenám. Avšak dôležité sú aj ostatné charakteristiky, ktoré sú pre formovanie sebapoňatia oboch pohlaví významné. U mužov to je z telesného hľadiska telesná výška, ktorú muži považujú za základ príťažlivosti, zatiaľ čo u žien sa vzhľad spája aj s pôvabom, ktorý vo výsledku vydrží dlhšie ako krása. Pôvab možno aj získať, keďže sa skladá zo spôsobu vyjadrovania, chôdze, duševnej vyspelosti a aj vzdelanosti, čo tvorí aj samotnú osobnosť (Fialová, & Krch, 2012).

Oproti pocitom menejcennosti a pochybnostiam o vlastnej hodnote v dôsledku neustáleho pozorovania sa, porovnávaní a hodnotení však často vynikajú ľudia s telesným postihnutím, pretože dokážu časom prijať postihnutie ako nevyhnuté a pomáhajú im prístup, kedy sa snažia sústrediť na to, čo napriek svojmu postihnutiu dokážu. Nemožno však prihliadať na zdravých jedincov s výčitkami, že toto hneď nedokážu, pretože keď človek vyzerá porovnateľne ako ostatní, a teda je bez fyzického obmedzenia, omnoho ľahšie mu v mysli dochádza, že má konkurenciu, čo následne vedie k porovnávaní (Röhr, 2013).

Významný vplyv na život človeka v podobe negatívnych dôsledkov má aj príliš vysoké sebahodnotenie. Hrozí u nich totiž vysoké riziko zlyhania, keďže ich mienka o sebe samých je príliš vysoká a dosiahnutie vysoko vytýčených cieľov je niekedy neprimerané ich reálnym schopnostiam. Naopak ľuďom s nízkym sebahodnotením sa často podarí dosiahnuť ich cieľov, keďže pri potrebe vyhnúť sa neúspechu si kladú buď adekvátne ciele k ich schopnostiam alebo príliš nízke z hľadiska náročnosti (Blatný, & Plháková, 2003).

Negatívne hodnotenie nejakej telesnej časti či disproporcie môže viesť aj k odmietaniu celého tela a táto nespokojnosť môže viesť k tomu, že o seba jedinec prestane dbať a výčitky voči sebe bude následne prenášať aj do iných oblastí. To následne často vedie k vyššej úzkostnosti a nedostatku spoločenského uznania, pretože sociálne vzťahy sú determinované pocitmi nedostatočnosti či hanbou, keďže sa podľa týchto presvedčení znižuje aj motivácia na zlepšenie. Klesajúci záujem o okolie a aktivity spolu s vzrastajúcou sebaľúťou môžu viesť až k strate zmyslu života (Fialová, & Krch, 2012).

Zmieňovali sme, že sebapoňatie je utvárané nie len hodnotením seba samého, ale aj okolím. Keďže dospievanie je typické aj zlomyseľným vysmievaním zo strany vrstovníkov, môže vyústiť až v poruchy príjmu potravy či šikanu. Bolo zistené, že adolescenti, ktorým bol adresovaný posmech kvôli ich telesnej hmotnosti, to vnímali ako odraz pravdy o sebe. Takéto vysmievanie môže mať závažný dopad na psychickú pohodu dospievajúcich, ale aj narušenie

vzťahov, keďže aktérmi posmievania sú často aj osoby pokladané za priateľov, ale aj rodičia detí. U rodičovských vzorov vzniká navyše problém, že môžu nadobudnúť dojem, že takéto správanie je prirodzenou súčasťou dospievania. Vzniknutý negatívny postoj k vlastnému telu sa tak stáva faktorom rozvoja patologického stravovania dospievajúceho, napríklad k preferovaniu nezdravých diét, prejedaniu sa, poklesu fyzickej aktivity či excesívnemu cvičeniu (Fischer, & Škoda, 2014).

Kapitolou o problematike s narušeným sebapoňatím uzatvárame celú tému sebapoňatia. Nakoľko všetky naše doterajšie témy spájala problematika adolescencie a vývinových úloh, budeme sa tejto téme venovať v nasledujúcich kapitolách, kde uvedieme podrobnosti vývinových zákonitostí typických pre toto obdobie.

4 Adolescencia

Prvé, čo nás najviac zasahuje a zároveň zaujíma pri pohľade na vývin adolescentov, je ich osobnosť. Kvôli svojej všetko prenikajúcej podstate je pochopiteľné, že nám udáva najdôležitejšiu štruktúru k priblíženiu sa ich prežívaniu a chápaniu reality. Avšak cieľ pochopenia sveta dospievajúcich je všetko, len nie jednoduchý. V snahe priblížiť sa k svetu dospievajúcich preto musíme priblížiť všeobecné zákonitosti ich vývinu, ale zdôrazniť aj potrebu prihliadať na ich individualitu, čomu sa budeme venovať v nasledujúcich kapitolách.

4.1 Periodizácia adolescencie

Náročnosť ohraničenia obdobia dospievania nám dokladá veľmi neoblíbená realita rozdielnosti názorov vývinových psychológov. Aj keď je dôležité pre účel práce vybrať delenie jedného konkrétneho autora, s ktorým súhlasíme z hľadiska prezentovanej vývinovej teórie vzhľadom na realizovaný výskum, predstavíme aj poňatia periodizácie z pohľadu iných dôležitých vývinových psychológov.

Etymológia odhaľuje pôvod adolescencie u slova *adolescere*, čo znamená dorastať, dospievať. Toto obdobie predovšetkým v druhom desaťročí života človeka je charakteristické dosiahnutím zrelosti v podobe prijatia role dospelého. Kvôli tomuto účelu prebieha u dospievajúcich k paralelným procesom vývinu a spolu s nárokmi života v modernej spoločnosti sa často dospievanie predlžuje. Naopak sa však urýchľuje pohlavné dospievanie, čo v kombinácii s charakteristikami dospievania umožňuje nové možnosti jeho prežívania (Macek, 2003).

V periodizácií adolescencie a jej konkrétnych období sa vývinoví psychológovia v postojoch líšia. Macek (2003) vymedzuje adolescenciu jednoznačne ako obdobie medzi detstvom a dospelosťou, pričom ju delí na obdobie **skorej adolescencie** od 10.–11. roku do 13. roku, **strednej adolescencie** v rozmedzí 14 až 16 rokov a **neskorej adolescencie**, ktorej začiatok stanovuje na 17. rok života s koncom 20 rokoch.

Thorová (2015) však adolescencii prisúdila ešte stručnejšie vymedzenie adolescencie. Priradila jej odborný prívlastok obdobia neskorého detstva v začiatku od 12–13 rokov do 19 rokov života.

Langmeier a Krejčířová (2006) za začiatok dospelosti považujú 11.–12. rok, pričom koniec stanovujú na 20.–22. rok. Toto všeobecné delenie však dopĺňujú obdobím **pubescencie** (v 11–15 rokoch) a **adolescencie** (v 15–22 rokoch), pričom pubescencia v sebe zahŕňa obdobie prepuberty a vlastnej puberty. Začiatok prepuberty sa charakterizuje objavením sekundárnych pohlavných znakov, u chlapcov končí prvou nočnou emisiou semena (polúciou) a u dievčat nástupom prvej menštruácie (menarche). Prepubertu následne strieda fáza vlastnej puberty a koniec je definovaný prechodom do adolescencie za dosiahnutia plnej reprodukčnej zrelosti.

S posledným významným nami uvedeným delením prišla Vágnerová (2012), ktorá člení dospelosť na **ranú adolescenciu**, ktorú označuje aj za pubescenciu a vek ohraničuje od 11 do 15 rokov. Vo veku 15 rokov dospelujúci vstupuje do obdobia **neskorej adolescencie**, pre ktorú je podstatné pohlavné dozretie ale aj širšie psychosociálne premeny. Koniec tohto obdobia prichádza v 20 rokoch spolu s ekonomickou samostatnosťou. Naopak u študujúcich dospelujúcich je typická profesijná príprava spojená s oddialením komplexnej samostatnosti.

Vzhľadom na náš výskumný projekt a jeho teoretické ukotvenie sa prikláňame k chápaniu adolescencie vymedzenou Vágnerovou (2012), pričom náš výskumný súbor zahŕňal z hľadiska jej poňatia dospelujúci v období neskej adolescencie do 19 rokov. Bližšie sa však výskumného súboru budeme venovať až v empirickej časti práce a teraz popíšeme zákonitosti vývinu adolescentov.

4.2 Vývinové zmeny v adolescencii

Komplexnosť premien v období adolescencie si predstavíme v nasledujúcich kapitolách, pričom pokladáme za najpodstatnejšie zamerať sa na sociálne či emocionálne premeny, ale tiež vývin identity či problematiku sexuality.

4.2.1 Emocionálne premeny v dospelovaní

Dospelovanie v sebe zahŕňa komplexné vývinové premeny psychické, somatické aj sociálne, pričom tieto zmeny sú vo vzájomnej interakcii. Táto vzájomná súhra je viditeľná veľmi výrazne napríklad cez zmeny v emocionálnom prežívaní a chovaní. V dôsledku rýchlejšieho dozrievania limbického systému v dospelovaní, ktorý predstavuje centrum emocionálneho prežívania, dochádza k výrazným zmenám práve v emocionálnom chovaní. Zvyšuje sa aj zmieňovaná intenzita prežívania, čo pre dospelujúci predstavuje výzvu z hľadiska učenia sa mechanizmov sebaregulácie. Typické sú teda aj veľmi frekventované

zmeny odlišných emočných stavov od plaču k následným záchvatom smiechu (Vágnerová, 2012). Dôležitosť schopností emocionálnej regulácie zdôrazňuje aj Macek (2003) a tvrdí, že starší adolescenti oproti mladším dospievajúcim sú schopní lepšej regulácie emócií a tiež orientácie v nich. Zmieňuje tiež, že už strednú adolescenciu sprevádza postupné odznievanie náladovosti a lability a že stále väčší význam u starších adolescentov nadobúdajú erotické, estetické a mravné city.

Neurobiologické poznatky prispievajú k vysvetleniam rozdielnej emocionality u dospievajúcich dievčat a chlapcov, pričom v tejto rozdielnosti zohráva svoju úlohu aj sexuálna diferenciácia. Sexuálne rozdiely sú charakterizované zvýšeným objemom amygdaly a hipokampu u chlapcov oproti dievčatám. Avšak oneskorené dozrievanie u chlapcov je vysvetlené skorším dozrievaním prefrontálneho kortexu u dievčat (Frere et al., 2020).

Vývinová psychológia a neurológia tiež odhaľujú, že subkortikálne oblasti mozgu, najmä limbický systém a systém odmeňovania sa vyvíjajú skôr, čo sprevádza značná nerovnováha medzi týmito zrelšími subkortikálnymi oblasťami a menej zrelými prefrontálnymi oblasťami. To tiež vysvetľuje riskantné vzorce správania dospievajúcich (Konrad, Firk, & Uhlhaas, 2013). Dôležitosť prihliadania na vývin prefrontálnej kôry nám potvrdzuje jej význam. Má totiž kľúčovú rolu v oblasti prežívania, motivácie, jednania, chovania, pamäti, myslenia a riešenia problémov. Spolu s asociačnou oblasťou spánkových lalokov sa podieľa na charakteristikách osobnosti jednotlivca, pričom platí, že je to oblasť mozgu, ktorou sa navzájom najviac líšime (Orel, & Procházka, 2017). Medzi funkčné systémy prefrontálnej kôry patrí tiež spoločenské vystupovanie, schopnosti empatie či tlmenie nežiadúceho, nevhodného a kontraproduktívneho chovania (Procházka, & Orel, 2021). Význam dozrievania mozgu je teda nespochybniteľný pri dosahovaní dospelosti a zmienené fakty vyzdvihujú potrebu venovania pozornosti nežiadúcim sociálnym formám správania či priamo rizikovosti jednania.

Pôsobenie hormónov previazané s fyziologickými premenami v adolescencii zároveň súvisí so zvýšenou motiváciou vyhľadávať vzrušujúce zážitky (*sensation-seeking*), ale tiež nadväzovať hlboké priateľstvá s vrstovníkmi (Forbes, & Dahl, 2010).

Keďže v adolescencii dochádza k nárastu rizikových faktorov, ktoré vystavujú dospievajúcich hrozbe poškodenia zdravia, je dôležité ich identifikovať a pracovať na prevencii či včasnej intervencii. K ohrozeniu zdravia dochádza kvôli fajčeniu, užívaniu

návykových látok, nezodpovednému sexuálnemu chovaniu, s čím často súvisí aj rozvoj predispozícií k psychickým poruchám (Compas, & Reeslund, 2009).

Túto problematiku dopĺňa aj Sobotková (2012) a tvrdí, že pri objavovaní novej slobody či životných možností je podstatné, aby si aj u prechodného problémového chovania (drogy, riskovanie, sexuálne úlety) dospelávajúci pripúšťali možné dôsledky. U drog je to návykovosť, infekcia AIDS, u sexu tehotenstvo a u riskovania vážne zranenie až smrť. Zaujímavým fenoménom je však aj genderový rozdiel vo všimnutí si a následnom poskytnutí pomoci dospelávajúcim. Chlapci s emocionálnymi problémami sú totiž viditeľnejší, pretože sa viac zapájajú do asociálnych aktivít, trestných činov či priestupkov, čím vzbudzujú väčšiu pozornosť a sú častejšie označení za mladistvých delikventov ako dospelávajúce dievčatá.

4.2.2 Sociálny vývin a psychosociálne problémy

Aj napriek očividnej náročnosti dospelovania je toto obdobie typické aj chuťou púšťať sa do objavovania nových vecí, zvýšenou energiou, silou a to niekedy až v nevhodnej miere. Dospelávajúci často predčasne skúšajú to, čo vidia u dospelých, ako napríklad fajčenie či alkohol. V nezdravej miere týchto aktivít pritom riskujú bez toho, aby si to uvedomili. Zmeny sa premietajú aj v rodinnom systéme, keďže postupne dochádza k zmene hierarchie. Autorita rodičov akoby klesala, keďže adolescent už nepočúva bezvýhradne rady a názory rodičov a snaží sa presadiť si vlastné postoje ohľadom toho, čo chce a bude robiť. Týmito zmenami však nie je možné ospravedlňovať problematické a rizikové správanie dospelávajúcich, ktoré bývajú signálom, že v živote dospelávajúcich niečo nie je v poriadku. Pri pátraní po príčinách tohto správania býva často v pozadí odhalený nevhodný výchovný prístup, nedostatočné uspokojovanie citových potrieb, šikana zo strany vrstovníkov či tlak obstať v partii pri skúšaní nových a zakázaných vecí. Problematické chovanie však môže byť spôsobené aj príliš ochraňujúcim či riadiacim prístupom rodičov, kedy sa adolescent snaží vymaniť z kontroly rodičov revoltou (Sobotková, 2012).

Dospelovanie je z hľadiska socializácie typické odkláňaním sa od primárnej rodiny a väčším priľnutím k vrstovníkom a priateľom. Dochádza totiž k tzv. druhému obdobiu vzdoru, kedy adolescenti testujú, koľko sú rodičia ochotní tolerovať, pričom sa im zároveň nedokážu o živote toľko zdôverovať ani s nimi veľmi vychádzať. V rámci meniacich sa vzťahov a objavovania hodnotového systému dospelávajúci často vytvárajú subkultúry, v ktorých majú svoje vlastné normy, svojský životný štýl, zdieľané hodnoty a vzťahy, vďaka ktorým adolescenti rozvíjajú aj svoju osobnosť (Jedlička, 2015).

Dospievajúci tak medzi podobne zmýšľajúcimi a cítiacimi osobami mimo dohľadu rodičov môžu experimentovať so svojím vzhlľadom, alkoholom, drogami, sexuálnymi aktivitami. Látkovou (alkohol, cigarety, atp.) či nelátkovou (závislosť na hraní online hier, internete, sociálnych sieťach, atp.) závislosťou však nie sú ohrození len adolescenti z dysfunkčných rodín, ale aj tí, ktorých rodičia boli hyperprotektívni. Nedostatočnú pripravenosť na životné ťažkosti tak odráža aj znížený prah zraniteľnosti na životné nároky a stresory. Experimenty súvisiace s dospievaním však naplňajú svoj význam v učení sa zdravých hraníc jednania a k náhľadu, že život neprebíha v extrémoch, ktoré tak často dospievajúci zažívajú. Niektorí dospievajúci sú však natoľko zranení neúspechmi v experimentovaní, až prestávajú veriť vo svoje schopnosti a obmedzujú svoje aktivity. Pokiaľ však majú funkčné a podporujúce zázemie medzi vrstovníkmi, kde zažívajú docenenie pri úspechu a podporu pri neúspechu, darí sa im vyrovnávať s nezdarmi a ďalej sa snažiť uplatniť vo svojich záujmoch (Jedlička, 2017).

Nemožno však rolu rodičov v dospievaní odsunúť ako menej dôležitú kvôli zmienenej potrebe dospievajúcich vymedziť sa voči rodinnému prostrediu a hľadať svoju vlastnú cestu. Posada a Lu (2011) zdôrazňujú prístup, ktorý rozširuje klasickú teóriu attachmentu, keďže podľa nich je dôležité hľadať na vzťahy medzi rodičom a dieťaťom ako na bezpečné nie len v situáciách stresu ale aj za bežných okolností. Tým vyjadrujú, že bezpečné vzťahy v rodine nefungujú primárne na riešenie núdzových situácií. Ich význam sa naplňa každodenným zdieľaním skúseností dieťaťa s rodičmi vrátane ich podpory do každodenného života. Zvýšená dôležitosť vrstovníkov by teda nemala byť chápaná ako náhrada rodiny. Bengtson, Biblarz a Roberts (2002) tiež zdôrazňujú rodinnú súdržnosť ako významnú pri dospievaní detí a zmieňujú, že má dopad aj na dosahovanie životných cieľov dospievajúcich, ich úspešnosť, životnú spokojnosť či sebaopätie.

Opačný prípad, kedy sa deťom nedostáva v rodine podpory, je v dnešnej spoločnosti často preberanou témou spolu so skúmaním následkov. To, že dospievajúci citovo trpia v dôsledku nedostatočne naplnených citových potrieb sa však nemusí prejavovať len cestou problémového chovania. Sobotková (2012) prezentuje, že aj pokiaľ sa niektorí dospievajúci chovajú pozitívnym spôsobom, čím až môžu pripomínať dospelých, môže také chovanie byť aj volaním po pozornosti. Ako príklad uvádza nadmerné postaranie sa o poriadok v dome, varenie, pečenie, pomáhanie so starostlivosťou o mladšieho súrodenca, či dôsledná príprava do školy, kedy môže byť príčinou práve nedostatočné sebavedomie a túžba po uznaní za toto chovanie, ktoré od rodičov iným spôsobom nedostávajú.

4.2.3 Vývin identity

Vymedzovanie sa voči rodine, hľadanie vlastných hodnôt a svojho miesta v spoločnosti súvisí aj s utváraním vlastnej identity.

Smékal (2009) tvrdí, že utváranie identity je blízko spojené so sebapoňatím. Obraz o sebe znamená uvedomovanie si rysov svojej osobnosti, pričom zahŕňa komplexný vzťah k sebe samému a už v dospievaní je viditeľné, že môže byť plný vnútorných rozporov. Autor obraz o sebe zhŕňa do nasledujúcich kategórií:

- **reálne ja**, ktoré je reprezentáciou obsahu a štruktúry sebapoňatia;
- **vnímané ja** ako súhrn toho, ako sa vidíme a pociťujeme v danom okamihu;
- **ideálne ja** vyjadrujúce predstavu ideálneho obrazu o sebe samom a toho, kým by sme chceli a mali byť;
- **prezentované ja** obsahujúce charakteristiky, ktoré osoba je ochotná prezentovať ostatným. Predstavuje sa tak, akým chce byť vnímaná druhými.

Identita však podobne ako iné fenomény má svoj vývin v čase, ktorý Vágnerová (2012) člení na 4 fázy:

1. **fáza diferenciácie**, ktorá začína už v pubescencii s uvedomovaním si psychickej a fyzickej odlišnosti od iných. Prejavuje sa v súvislosti s vyššou koncentráciou na seba a v porovnávaní a tiež väčším vymedzovaním sa voči rodičom, s ktorými už sa dieťa nestotožňuje, ale chce sa odlišovať;
2. **fáza experimentácie**, ktorá sa týka emancipácie a s ňou spojeným odmietaním podriadenia sa dospelým, ich radám a varovaniam. Dospievajúci sú však málo kritickí voči okolnostiam a myslia si, že zvládnu všetko, cítia sa neohrozene;
3. **fáza postupnej stabilizácie**, ktorá sa týka vzťahov s rodičmi, s čím však súvisí aspoň čiastočné osamostatnenie. Adolescent si už osvojil aj nové spôsoby uvažovania a chovania a v dôsledku väčšej zrelosti nereaguje v pôvodnej miere odporu, ale je schopný smerovať ku kľudnejšiemu spolunažívaniu s rodičmi. Dospievajúci však môže kolísať medzi odmietaním a prijímaním rodiny, s čím súvisí neustála snaha o osamostatnenie sa a pritom snaha s rodičmi vychádzať. V tomto období zároveň má jasnejšiu predstavu o tom, kým je a akým by sa chcel stať;
4. **fáza psychického osamostatnenia**, ktorej podstata tkvie v úplnej separácii od rodičov a nezávislosti, ktorá môže nastať až v mladej dospelosti. Podstatou tejto fázy je tiež

vytvorenie vlastnej identity potvrdzujúcej jedinečnosť, avšak zároveň aj udržanie rodinných väzieb.

Na formovanie individuálnej identity však má zásadný vplyv aj vrstovnícka skupina, ktorá slúži ako podpora v procese vytvárania vlastnej identity. Jedinec tak získava obraz aj o sebe samom, avšak kvôli neustálym premenám ešte nie je dostatočne stabilný. Ale v neskoršej fáze adolescencie už vrstovníci nemajú taký výrazný vplyv na dospelujúceho, ktorý si vyberá priateľov na základe podobných postojov, hodnôt a identity (Akers et al., 1998). Podobne Smékal (2009) zvažuje osobnú identitu ako vyplývajúcu z psychofyzickej a sociálnej identity, ktoré sú dané tým, ako jedinec prijíma svoju telesnú stránku a tým, ako je včlenený do sociálnych vzťahov.

Řičan (2007) predstavuje aj stanovisko, podľa ktorého má na upevnenie identity v adolescencii významný vplyv aj ujasnenie si religiozity či širšie, spirituality. Spirituálna identita zobrazuje totiž aj vzťahovanie sa k niečomu, čo životy dospelujúcich presahuje. Religiozita a spiritualita zároveň pomáhajú vytvárať adolescentovi hodnotovú orientáciu. Nakoľko však náboženský život dokáže mať výrazný vplyv na život človeka, je adolescencia aj vhodným obdobím na stanovenie medziar voči náboženstvu, čo následne pomáha regulovať vplyv náboženstva na život konkrétneho jedinca. V kontexte hľadania náboženskej identity totiž dospelujúci musia nájsť aj zdravú mieru. V dôsledku reštriktívnej religióznej výchovy sa totiž môžu u dospelujúcich vyvinúť nezdravé pocity viny či narušená sebadôvera. Avšak presvedčenie, že svet je riadený milujúcou bytosťou spolu s možnosťou členstva v umiernených náboženských skupinách, môže byť pozitívnym faktorom vo vývine.

Utváranie náboženskej identity v adolescencii však súvisí aj s odlišným sexuálnym životom dospelujúcich. V kontexte utvárania vzťahov a sexuálnej identity je totiž dôležitý aj fenomén partnerstiev mladých veriacich, ktorých religiozita a spiritualita sa odráža aj v konzervatívnejších postojoch voči sexuálnemu životu. Výskum Galatíkové, Lacinové a Ježka (2016) v Českom prostredí dospelujúcich veriacich dievčat odhalil motiváciu takýchto vzťahov zotrvať vo vzťahu bez sexuálnych aktivít. Dôvodmi bolo odhodlanie nájsť celoživotného partnera, s ktorým jediným chceli mať zároveň sexuálny vzťah (čo je v súlade s cirkevnou náukou), tiež však to, že sex vnímali ako možnú bariéru vo vzájomnom spoznávaní sa a budovaní zároveň pevného priateľského putá, ktoré vydrží aj po období zamilovanosti. Jednou z motivácií však je aj dodržiavanie cirkevných pravidiel, pretože započatím sexuálneho života pred manželstvom by sa nemohli zúčastniť sviatosti prijímania počas bohoslužieb, čo súvisí aj s obmedzeným navštevovaním bohoslužieb a odcudzenia sa cirkevnému

spoločenstvu. Ako ťažkosti spojené s rozhodnutím sexuálnej zdržanlivosti vo vzťahoch však uvádzali dlhú dobu chodenia, ktorá nie je vo svojej podstate úplne naplnená z hľadiska dynamiky zamilovanosti.

Mladí veriaci však často akceptujú predmanželskú sexualitu ako súčasť ich vzťahu, pokiaľ sa odohráva v milujúcom partnerskom vzťahu (Taylor et al., 2013).

Naproti striktným hraniciam vo vzťahoch niektorých veriacich adolescentov býva v dnešnej spoločnosti čoraz častejší výskyt neviazaného sexuálneho života napríklad v podobe „priateľstva s benefitmi“ (*friends with benefits = FWB*), či sexuálnych aktivít na jednu noc (Wentland, & Reissing, 2011). FWB možno považovať za druh vzťahu medzi kamarátmi, v ktorom sa opakovane vyskytujú aj sexuálne aktivity, ale tento vzťah nie je považovaný za partnerský (Hughes, Morrison, & Asada, 2005). Avšak výskum Bissonovej a Levina (2007) ukázal, že až 60 % ľudí v tomto type vzťahu však má obavu, že by sex mohol skomplikovať priateľstvá kvôli neopätovaným túžbam po romantickom vzťahu zo strany toho druhého. Za ironický výsledok pokladajú fakt, že tieto vzťahy sú považované za žiadúce práve pre prítomnú dôveru a pohodlie za súčasného vyhýbania sa partnerskému záväzku a užívania si neviazaných sexuálnych aktivít, avšak sú problematické práve z rovnakých dôvodov, z akých sú atraktívne.

4.3 Rizikové faktory v online svete dospievajúcich

Pôsobenie na internete je dnes bežnou realitou detí, pričom v období dospievania sa rozvíja do omnoho väčších rozmerov, čo so sebou prináša aj viac nástrah. V online prostredí dospievajúci narážajú na mnohé ohrozujúce premenné, ktorým sa musia učiť čeliť a nastavovať im hranice. Je preto potrebné, aby sa touto problematikou zaoberali ako odborníci, tak aj rodičia. Pri pohľade na následky nevhodného online správania sa často pýtame, ako mohlo pôsobenie na internete prejsť do takých veľkých dôsledkov. Pokúsime sa túto problematiku priblížiť, aby sme o nej mohli mať ucelenejší obraz.

Špecifiká internetovej komunikácie tkvejú v odložení zábran, nesmelosti či hanby, podľa ktorých našu komunikáciu naživo uspôsobujeme. V dôsledku toho sú v online priestore dospievajúci schopní zdieľať dôverné a intímne obsahy. Toto odkladanie zábran teda vo výsledku môže viesť k viacerým rizikovým formám komunikácie. Tento jav nazývame ako disinhibičný efekt (Suler 2004). Tvorí ho tieto charakteristiky:

- anonymita – identitu môžu dospievajúci skrývať prezývkami, avšak ochrana pred identifikáciou nie je v plnej miere, keďže v dôsledku pocitu nedosiahnuteľnosti sú ochotní zdieľať osobné informácie;
- neviditeľnosť – komunikujúci medzi sebou nevidia telesné prejavy a tieto prejavy sú nahradzované emotikonmi (grafickými prejavmi);
- asynchronicita – komunikácie si nevyžaduje okamžitú odpoveď a tak si ju druhá strana môže premyslieť, a teda oproti bežnej komunikácii značne upraviť;
- solipsistická introjekcia – presvedčenie, ktoré pomáha vytvárať vizuálne obrazy v mysli kvôli absencii komunikácie tvárou v tvár. Dospievajúci si tak vytvárajú predstavu o druhej osobe podľa vlastných prianí, potrieb a očakávaní. Realita sa tak čiastočne stáva fantáziou;
- disociatívna predstavivosť – prejavuje sa v podobe neprijímania zodpovednosti, keďže v online prostredí fungujú pod identitou, ktorú si vytvorili online a za ktorú teda nechcú nieť v realite zodpovednosť;
- minimalizácia authority – na internete prestáva byť podstatné, kto má akú spoločenskú rolu a postavenie v reálnom živote (Kopecký et al., 2015; Suler, 2004).

Na základe popísaných charakteristík začína byť zjavné, že práve disinhibičný efekt je sprievodným znakom mnohých foriem rizikového správania online. Sprevádza kyberšikanu, kyberstalking, sexting, kybergrooming atp. (Kopecký et al., 2015).

Kyberšikana nadväzuje na definíciu šikany, pričom sa jej poňatie rozširuje o ďalšie špecifiká kvôli pôsobeniu v online prostredí. Jedná sa teda o úmyselné, opakované a nepriateľské chovanie od jednotlivca či skupiny s cieľom ublížiť iným, pričom zahŕňa využívanie informačných a komunikačných technológií, ako sú e-mail, mobil, či webové stránky (Belsey, 2008 In Šmahaj, 2014). Kopecký a kolegovia (2015) dodávajú, že medzi kyberšikanu radíme aj prejavy dehonestácie (ponižovania, nadávania, urážania), vyhrážania, zavražďovania, vydierania, atp. Dopady na obeť sú pritom širokého charakteru a patrí sem zníženie sebapoňatia, výskyt depresívnej či úzkostnej symptomatiky, suicidálne myšlienky poruchy spánku, pocit neriešiteľnosti situácie, psychická nestabilita ale môže prerásť až v posttraumatickú stresovú poruchu (Šmahaj, 2014).

Ďalším rizikovým fenoménom je kybergrooming. Grooming je činnosť, pri ktorej sa osoba snaží spriatelíť a navodiť kladný citovaný vzťah s dospievajúcim, pričom sa však snaží získať dôveru so zámerom sexuálneho zneužívania a vydierania. Pod kybergroomingom

rozumieme pôsobenie týchto charakteristík v prostredí internetu. Kybergroomerom môže byť neznáma osoba voči dospievajúcemu, ale môže to byť aj niekto, kto adolescenta osobne pozná. Kybergrooming nevzniká náhle, ale postupne sa rozvíja od navodzovania záujmu o priateľstvo, ktoré je charakteristické záujmom o život dospievajúceho, jeho rodinné zázemie, školské prostredie a prežívanie, ale je tiež typické snahou o získanie fotiek. Postupne však nabera sexuálny charakter, keď sa pri väčšmi nadobudnutej dôvere snaží páchateľ zapojiť dospievajúceho do svojich sexuálnych fantázií či aktivít v online či offline priestore, pričom v tejto fáze už je aj typické využívanie nátlaku na adolescenta (Madro, Nemcová, & Vincová, 2020). Medzi rizikový fenomén, ktorý s kybergroomingom súvisí, patrí sexting. Týmto pojmom označujeme rozosielanie správ, fotografií či videí vlastného tela so sexuálnym obsahom (Kopecký, 2012). V realite má sexting dve úrovne, a to výmena takýchto správ s partnerom alebo s neznámymi osobami. Aj keď sa môže zdať, že len druhá podoba je riziková, môže ňou byť aj zasielanie sexuálneho obsahu s vlastným telom svojmu partnerovi, pretože sa objavujú aj prípady, kedy po rozchode partner tejto osoby dané fotky či videá zverejní (Kožíšek, & Písecký, 2016).

Páchateľ býva skúsený a vie, ako so svojimi obeťami manipulovať, vie, čo má povedať vzhľadom na fakt, že sa v období adolescencie snažia mladí získať pozornosť a nezávislosť od rodičov. Dokáže vystupovať tak, akoby bol jeden z dospievajúcich, teda ako niekto, kto im rozumie a chápe to, čo prežívajú (Pittaro, 2019).

Je teda zrejmé, že dospievajúci stále potrebujú dôverný vzťah rodičov, na ktorých sa môžu obrátiť v prípade neistôt v online prostredí. Rodičia sa však môžu cítiť v online svete neskúsení. Je síce častou realitou, že dospievajúci majú vyššie počítačové znalosti a lepšie sa orientujú v pôsobení na online sieťach, avšak tieto vedomosti sú nevyvážené s nedostatočnými skúsenosťami, neschopnosťou kriticky pracovať s informáciami, nadužívaním technológií na úkor iných aktivít a nedostatočným rozpoznaním manipulácie či nedostatočnými hranicami. Je teda nutné deťom aktívne venovať čas, umožňovať im načerpať skúsenosti a zvyšovať úroveň sociálnych skúseností, v čom majú rodičia svoje primárne najdôležitejšie miesto (Kopecký, 2015).

Kapitolami zameranými na problematiku adolescencie uzatvárame teoretickú časť našej práce a následne priblížime časť empirickú.

EMPIRICKÁ ČASŤ

5 Vymedzenie výskumného problému

Viaceré výskumy sa zamerali na hľadanie a objasnenie vzťahov medzi attachmentom a sebapoňatím (Bengtson, Biblarz, & Roberts, 2002; Doyle et al., 2000; Emery et al., 2018; Gillernová, 2004; Wu, 2009), či rezilienciou (Atwool, 2006; Darling Rasmussen et al., 2019; Wray, 2015; Wyman, 1999) a aj medzi sebapoňatím a rezilienciou (Masten, & Barnes, 2018; Werner, 1992). Nakoľko nás vzťahová väzba zaujala jej predpokladaným vplyvom na životy adolescentov a ich vývin, našim výskumným problémom je popísanie vzťahov attachmentu, sebapoňatia a reziliencie. Zameriame sa aj na popísanie rozdielov medzi pohlaviami. Tento zámer nám pomôžu naplniť jednotlivé dotazníky, ktoré sú skonštruované pre české sociokultúrne prostredie.

Pre tieto účely sme využili princípy zberu a analýzy dát z hľadiska kvantitatívneho prístupu (Hendl, 2015). V rámci výskumu sme využívali 5 dotazníkových metód, pričom pre účely tejto diplomovej práce budeme analyzovať dáta získané z nasledujúcich dotazníkov: Dotazník štruktúry vzťahů (Fraley, 2014), Dotazník resilience pro dospívající (Resilience Research Centre, 2018) a Dotazník sebepojetí (Dolejš et al., 2021). V závislosti na týchto výskumných zámeroch sme zostavili výskumné ciele, ktoré predstavujeme v ďalšej kapitole.

5.1 Výskumné ciele

Cieľom tohto výskumu je popísanie vzťahov medzi vzťahovou väzbou, rezilienciou a sebapoňatím u adolescentov vo veku 15–19 rokov. Od tohto hlavného výskumného cieľa sa odvíjajú pridružené ciele, ako napríklad, že sa u vybraných premenných zameriame aj na genderové rozdiely. V závislosti od použitých dotazníkových metód v kvantitatívnom výskume sme stanovili nasledujúce hypotézy:

Pre dotazník ECR-RS:

- **H1:** Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej vyhýbavosti voči otcovi (ECR-RS) oproti dievčatám.
- **H2:** Dievčatá vykazujú nižšiu mieru vzťahovej vyhýbavosti voči matke (ECR-RS) oproti chlapcom.
- **H3:** Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej úzkostnosti voči matke (ECR-RS) oproti dievčatám.

- **H4:** Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej úzkostnosti voči otcovi (ECR-RS) oproti dievčatám.
- **H5:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou úzkostnosťou voči matke (ECR-RS) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).
- **H6:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke (ECR-RS) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).
- **H7:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou úzkostnosťou voči matke (ECR-RS) a celkovým sebapoňatím (DOS-18).
- **H8:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke (ECR-RS) a celkovým sebapoňatím (DOS-18).

Pre dotazník CYRM-R:

- **H9:** Existuje pozitívny vzťah medzi osobnou rezilienciou (CYRM-R) a sebapoňatím (DOS-18) vo fyzickom zjave.
- **H10:** Existuje pozitívny vzťah medzi vzťahovou rezilienciou (CYRM-R) a odolnosťou voči úzkosti (DOS-18).
- **H11:** Existuje pozitívny vzťah medzi celkovou rezilienciou (CYRM-R) a obľúbenosťou v kolektíve (DOS-18).
- **H12:** Chlapci vykazujú vyššiu celkovú mieru reziliencie (CYRM-R) oproti dievčatám.

Pre dotazník DOS:

- **H13:** Chlapci vykazujú vyššie sebapoňatie v práci a štúdiu (DOS-18) oproti dievčatám.
- **H14:** Dievčatá vykazujú vyššie sebapoňatie v zmysluplnosti a sebarealizácii (DOS-18) oproti chlapcom.
- **H15:** Chlapci vykazujú vyššie celkové sebapoňatie (DOS-18) oproti dievčatám.
- **H16:** Existuje pozitívny vzťah medzi celkovým sebapoňatím (DOS-18) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).

Naplnenie našich výskumných cieľov muselo byť uspôsobené vhodným výskumným podmienkam a možnostiam, pričom náš postup získavania a spracovávanía dát podliehal etickým princípom. Podrobnosti postupu nášho výskumu, ale aj informácie o respondentoch si priblížime v nasledujúcej kapitole.

5.2 Proces realizácie výskumu a spracovania dát

Predtým, ako v tejto kapitole bližšie popíšeme metódy použité v našom výskume, sa zameriame na popis našich výskumných procesov vrátane etických princípov výskumu, zberu dát a následnej analýzy. Zameriame sa tiež na charakteristiky výskumného súboru respondentov.

5.2.1 Etické princípy vo výskume

V súlade so zákonom o ochrane a spracovaní osobných údajov boli naši respondenti informovaní o dobrovoľnej účasti vo výskume. Keďže náš výskumný súbor tvorili adolescenti vo veku 15–19 rokov, nebolo potrebné, aby ich rodičia vyplňali informovaní súhlas o účasti ich detí na výskume, avšak v niekoľkých prípadoch si to želali riaditelia škôl. V týchto prípadoch teda boli súčasťou výskumu len tí študenti, ktorí dostali od rodičov súhlas. V prípade dosiahnutia 18 rokov súhlas rodičov nebol potrebný, pričom samotní žiaci mohli podľa zákona už od 15 rokov súhlasiť so spracovaním osobných údajov sami, o čom boli informovaní v testovej batérii (MVČR, 2023). V súlade s etickými princípmi Americkej psychologickéj asociácie (Geisinger et al., 2013) sme dbali aj na to, aby nebolo možné spätne identifikovať jednotlivých respondentov, čo sme dosiahli zbieraním len tých údajov, ktoré boli relevantné pre výskumné účely. Pred administráciou dotazníkov sme ich aj informovali, aby nevpisovali žiadne osobné údaje navyše, ktoré by mohli narušiť ich anonymitu. Výskumný tím aj podával informácie o vyplňaní priebežne podľa potreby respondentov. Zaväzujeme sa k zoskartinaniu testových batérii po ich prevedení do dátovej podoby a po obhajobe diplomovej práce.

5.2.2 Proces výskumu

Na základe rešerše literatúry sme v počiatkoch výskumu stanovili hlavné ciele a zvolili pre tieto účely vhodné diagnostické metódy k ich naplneniu. Vyhotovili sme ideovo-technický plán výskumu a keďže výskum prebiehal aj v rámci príprav, aj realizácie v tíme, na realizácii projektu sme spolupracovali. Vnikli teda 2 testové batérie pre účely 2 magisterských diplomových prác, z toho prvok náhodnosti zberu dát bol zrealizovaný vďaka striedaniu testových batérii pri rozdávaní študentom. Týmto spôsobom každá z realizátoriek výskumu získala dáta aj z gymnázií, aj zo stredných odborných škôl.

Pre účel nášho výskumu v rámci diplomovej práce bolo použitých celkom 5 metód, z toho jedna, zameraná na rizikové správanie dospievajúcich v online priestore, bude využitá

v rámci neskorších výskumných projektov aj kvôli procesu jej postupnej štandardizácie. S výnimkou dotazníku cieľiaceho na copingové mechanizmy sme zvyšné tri zaradili do analýzy. Tieto dotazníky bližšie popíšeme v kapitole 6. Testová batéria obsahovala v úvode informácie o výskumnom projekte, právach, anonymite, spôsobe vyplňovania a kontakt na realizátorov štúdie. O respondentoch sme zbierali sociodemografické údaje o type školy (gymnázium/stredná odborná škola), pohlaví, školskom ročníku, mesiaci a roku narodenia, dátume administrácie a veku. Zbierali sme teda len tie údaje, ktoré sme využili pri analýze dát.

Po skompletizovaní dotazníku prebehol vo februári roku 2022 pilotný výskum na 2 stredných školách, pričom sme sa zamerali na zhodnotenie jednotlivých položiek, ale aj na získanie spätnej väzby ohľadom celých testových batérií. Následne sme získali zoznam všetkých gymnázií a stredných odborných škôl v Českej republike a pomocou generátoru náhodných čísel sme vybrali školy, ktoré sme oslovili so žiadosťou o uskutočnenie výskumného šetrenia. Celkom bolo vybraných 14 stredných odborných škôl a 14 gymnázií, aby sme z každého kraja dosiahli zastúpenie respondentov vo výskume a čo najviac sa priblížili objektivite dát. Samotné nadväzovanie spolupráce prebiehalo prostredníctvom rozposielania e-mailov obsahujúcich **žiadosť o spoluprácu na výskumnej štúdií** (príloha 3), dokument **o informáciách pre vedenie školy o výskumnej štúdií** (príloha 4) a vzorový **informovaný súhlas s účasťou na výskume a so spracovávaním osobných údajov** (príloha 5). Pre vedenie školy sme tiež zaslali 2 monografie, ktoré predstavovali výstupy predchádzajúcich výskumov z podobnej problematiky týkajúcej sa života dospelých, čo poslúžilo ako zdôraznenie profesionality výskumu a predstavenie možných podobných prínosov. Zaslané dokumenty informovali aj o cieľoch výskumu, bližšej charakteristike využívaných dotazníkových metód či o výskumnom zameraní a publikáciách garanta štúdie. Oslovovanie škôl prebiehalo aj formou zaslania listu s vyššie zmienenými dokumentmi, pričom pokiaľ sme nedostali odpoveď, o 3 dni sme školu kontaktovali telefonicky a diskutovali možnosti spolupráce. Pokiaľ škola vyhodnotila realizáciu výskumu ako nemožnú, pomocou generátoru náhodných čísel sme volili ďalšiu školu. Náš postup teda možno označiť za náhodný výber respondentov (Hendl, 2015).

Realizácia výskumu prebiehala v každej triede jednu vyučovaciu hodinu (45 minút) v prítomnosti administrátora z výskumného tímu, ktorý predstavil výskumné šetrenie, podal informácie o dobrovoľnosti a anonymite výskumu a uviedol príklad značenia odpovedí, pričom vyplňanie prebiehalo formou ceruzka-papier. Naším cieľom bolo zozbierať dáta od minimálne 2000 respondentov, čo sa nám podarilo aj presiahnuť s presným počtom 2204

respondentov (už po vyfiltrovaní dotazníkov nepoužiteľných na analýzu), pričom do analýz, ktoré sú prezentované v tejto diplomovej práci, sme využili 1109 dotazníkov. Vďaka precíznej príprave výskumu zo strany výskumného tímu, ale aj prívetivým podmienkam zo strany škôl, nenastali behom administrácie dotazníkov žiadne problémy. Kvôli zmieneným postupom možno teda prehlásiť, že nami získané dáta majú vysokú výpovednú hodnotu.

5.2.3 Metódy štatistického spracovania dát

Po kompletnom zozbieraní papierových dotazníkových batérií sme dáta previedli do elektronickej podoby prostredníctvom programu **Microsoft Excel 2016**. Dotazníky, ktoré nemali dostatok vyplnených položiek, sme vyradzovali z analýzy a následne sme pomocou potrebných postupov k jednotlivým dotazníkom počítali hrubé skóry celkových škál, ale aj ich subfaktorov. K následnej matematicko-štatistickej analýze sme využili software **Statistica 13**.

Voľbu využitia vhodného štatistického testu sprevádzalo overenie normálneho rozloženia hrubého skóre pre sledované premenné (vzťahovú väzbu, rezilienciu a sebapoňatie), ktorá sa však nepreukázala, a preto sme pri overovaní platnosti hypotéz pristúpili k použitiu **neparametrických metód**. Všetky hypotézy boli testované na hladine významnosti najmenej $\alpha < 0,05$, avšak väčšinu hypotéz sme mohli prijať na hladine významnosti $\alpha < 0,001$.

U testovania hypotéz, ktoré sa týkali rozdielov medzi chlapcami a dievčatami, sme použili **Mann-Whitneyho U test**, ktorý predstavuje neparametrickú variantu t-testu pre dva nezávislé výbery, ktorý pracuje s hodnotami poradí jednotlivých meraní. Minimálna odporúčaná veľkosť každej skupiny pre spoľahlivú analýzu je 100 respondentov v každej skupine, čo sa nám podarilo niekoľkonásobne prekonať. Pri použití tohto testu však musíme správne interpretovať aj ukazovateľ miery účinku, ktorý u tohto testu označujeme ako **AUC** (*Area under curve* - plocha pod krivkou), ktorý vyjadruje pravdepodobnosť, že náhodne vybraný prvok z jednej skupiny vykazuje vyššiu hodnotu sledovanej premennej ako náhodne zvolený prvok z druhej skupiny. Z hľadiska ostatných štatistík k tomuto testu tiež uvádzame hodnoty štandardizovaného Z a štatistiky U, ktoré sprevádzajú použitie tohto testu pri analýze (Dostál, 2022).

Na posúdenie prijatia či zamietnutia hypotéz týkajúcich sa vzťahu medzi premennými, sme použili **Spearmanov korelačný koeficient**, u ktorého silu vzťahov rozdeľujeme **slabé** (0,10–0,30), **stredné** (0,30–0,70) a **veľké** (0,70–1,00) (Hendl, 2015).

Reliabilitu ako vnútornú konzistenciu škál a ich faktorov sme overovali prostredníctvom **koeficientu Cronbachovej alfy (α)**, ktorá nadobúda hodnotu medzi 0 a 1, pričom prakticky

zachytáva mieru, pod ktorou všetky položky príslušné k danej škále merajú ten istý konštrukt. Postačujúca hodnota Cronbachovej α by mala byť aspoň 0,70 (Bland, & Altman, 1997; Tavakol, & Dennick, 2011).

Vyhodnocovanie dát sprevádzali aj popisné štatistiky, ktoré približovali minimálne a maximálne dosahované hodnoty v škálach, ale tiež mediány a smerodajné odchýlky. Tieto dáta budeme v prípade zaujímavých výsledkov prezentovať aj v podobe krabicových grafov, vďaka ktorým je možné pozorovať a porovnať centrálnu tendenciu premenných ale aj ich rozptýlenosť (Hendl, 2015). Keďže minimálne a maximálne hodnoty mohli vždy dosahovať iba úrovne celých čísel, budeme ich uvádzať bez desatinných miest na rozdiel od ostatných štatistík, ktoré vykazovali aj hodnoty v podobe desatinných čísel. Zmienené hodnoty ku každej hypotéze prezentujeme v tabuľkách pre vyššiu prehľadnosť.

6 Dotazníkové metódy použité vo výskume

6.1 Dotazník struktúry vzťahů (ECR-RS)

Tento diagnostický nástroj slúži prostredníctvom seba výpovede k hodnoteniu vzťahovej väzby v blízkych vzťahoch buď k rodičom alebo iným náhradným opatrovníkom. Jedná sa o revidovanú verziu dotazníku Brennana, Clarka a Shavera (1998). Súbor výpovedí vytvára 18-položkovú škálu, z toho 9 položiek je určených na hodnotenie attachmentu k materskej osobe a zvyšných 9 k otcovskej osobe (matka a otec môžu byť nahradení iným blízkym opatrovníkom nahradzujúcim matku či otca). Položky sú hodnotené na sedembodovej stupnici Likertovho typu (1 – vôbec nesouhlasím, 7 – úplne souhlasím), pričom výsledkom sú **vzťahové dimenzie miery úzkostnosti a vyhýbavosti**. Úzkostnosť a vyhýbavosť voči matke a otcovi sa počíta správnym priemerom odpovedí vzťahujúcich sa k danému faktoru. Teda vyhýbavosť je vypočítaná ako priemer z odpovedí na prvých 6 položiek a úzkostnosť z posledných 3 odpovedí. Je možné vypočítať mieru úzkostnosti a vyhýbavosti voči obojmu rodičom zvlášť, ale aj celkovú úzkostnosť či vyhýbavosť sčítaním hodnôt za oboch rodičov dohromady. Príkladom položiek zameraných na vyhýbavosť je napríklad: „*Raději nedávám matce najevo, jak se skutečně cítím*“ a príkladom na úzkostnosť „*Bojím se, že by mě matka mohla opustit*“. Je síce možné dosiahnuť aj rozdelenie respondentov podľa typu vzťahovej väzby na istú, úzkostnú a vyhýbavú, avšak tie postupy nie sú primárne doporučené a ani nebola zatiaľ dokázaná uspokojivá reliabilita takéhoto postupu. Škála je teda určená k meraniu dvoch dimenzií vzťahovej väzby: úzkostnosti a vyhýbavosti v primárnych vzťahoch, pričom takýto postup dosiahol test-retestovej reliability (s odstupom 30 dní) o hodnote 0,80 (Fraley, 2014).

6.2 Dotazník resilience pro dospívající (CYRM-R)

CYRM-R je 17-položková škála zameriavajúca sa na meranie reziliencie u dospievajúcich. Okrem schopnosti posúdiť celkovú mieru reziliencie u dospievajúcich je možné ju využiť na podchytenie **osobnej reziliencie** a **vzťahovej reziliencie** (opatrovníckej). U každej z týchto dvoch škál bola nameraná dostatočná reliabilita o hodnote Cronbachovej alfy 0,82 (pre subškálu osobnej reziliencie), taktiež 0,82 (pre subškálu vzťahovej reziliencie) (Jefferies et al., 2018) a 0,87 pre celkovú rezilienciu. Táto hodnota tiež pochádza z rovnakého výskumu Jefferies a kolegov, avšak nebola publikovaná (Resilience Research Centre, 2018).

Odpovede je možné zaznačovať na Likertovej škále od hodnoty 1 = “vůbec ne” po hodnotu 5 = “hodně”. Za užitočnú vlastnosť škály pokladáme slovné vyjadrenie strednej hodnoty v podobe “jak kdy” namiesto obvykle sa vyskytujúceho slovnému významu v podobe “nevím”, vďaka čomu sa môže znížiť početnosť vyjadrovania neutrálnych odpovedí. Ako príklad položiek môžeme uviesť vyjadrenie „Lidé v mém okolí se ke mně chovají spravedlivě“.

6.3 Dotazník sebepojetí (DOS-18)

Seba posudzujúca škála DOS zameraná na postoj k sebe samému pre nás bola najlepšou voľbou v rozhodovaní o spôsobe merania self-esteem, nakoľko bola štandardizovaná aj na českých adolescentoch vo veku 15–20 rokov. Umožňuje identifikovať dospievajúcich s nízkou mierou sebapoňatia, ale aj vytýčiť jednotlivé oblasti, v ktorých oproti ostatným dosahuje nízkych hodnôt. Pre účely nášho výskumu sme použili skrátenú verziu dotazníku s 18 položkami. Metóda pozostáva zo 6 subškál, pričom každá dosahuje dostatočné hodnoty reliability Cronbachovej alfy: **sociální přizpůsobivost** (0,61), **práce a studium** (0,75), **fyzický zjev** (0,82), **odolnost vůči úzkosti** (0,79), **oblíbenost v kolektivu** (0,82), **smysl a seberealizace** (0,78). Je možné súčtom hrubých skórov všetkých položiek vypočítať aj hodnotu celkového sebapoňatia, ktorého koeficient alfa dosiahol hodnoty 0,87. Okrem užitočnosti vo výskumnej oblasti má škála potenciál byť prínosnou v klinickej a poradenskej oblasti (Dolejš et al., 2021).

Použitá metodika má významný vplyv na získané dáta, avšak samotní respondenti oproti svojimi odlišnosťami majú na charakter dát tiež dôležitý vplyv. Preto si v nasledujúcej kapitole predstavíme základné charakteristiky nášho výskumného súboru.

7 Základný a výberový súbor respondentov

Výskumné šetrenie prebiehalo v školskom roku 2021/2022, pričom vzdelanie zabezpečuje verejný zriaďovateľ, súkromný a cirkevný. Pri oslovovaní škôl sme medzi nimi nerozlišovali a oslovili sme školy, ktoré nám vygeneroval systém náhodných čísel. Základný výskumný súbor, a teda celkový počet žiakov študujúcich stredné školy v ČR v tomto školskom roku, predstavuje 369 695 (Statistický informační systém MŠMT, 2022). Náš výberový súbor po odfiltrovaní nepoužiteľných dát tvorí 1109 respondentov, čo zo základného súboru predstavuje 0,30 %. Spomedzi 1109 respondentov sa výskumu zúčastnilo 537 chlapcov (48,42 %) a 564 dievčat (50,86 %), pričom 8 respondentov neuviedlo pohlavie (0,72 %), ale nevyradili sme ich z výskumu, pretože aj tieto dáta môžeme využiť na analýzu hypotéz, ktoré sa nevzťahujú k pohlaviu.

V tabuľke 1 uvádzame absolútnu a relatívnu početnosť respondentov podľa jednotlivých krajov ČR. Najviac respondentov sa nám podarilo získať z Moravskoslezského kraja a najmenej z Pardubického. Rozloženie jednotlivých respondentov v rámci krajov je bližšie k nahliadnutiu v tabuľke.

Tabuľka 1: Absolútna a relatívna početnosť respondentov podľa krajov ČR

Kraj	Absolútna početnosť respondentov	Relatívna početnosť respondentov
Pražský	57	5,1 %
Stredočeský	48	4,3 %
Jihočeský	104	9,4 %
Vysočina	160	14,4 %
Karlovarský	35	3,2 %
Ústecký	116	10,5 %
Liberecký	47	4,2 %
Královehradecký	38	3,4 %
Pardubický	33	3,0 %
Plzeňský	104	9,4 %
Jihomoravský	66	6,0 %
Olomoucký	57	5,1 %
Moravskoslezský	173	15,6 %
Zlínský	71	6,4 %
Σ	1109	100,0 %

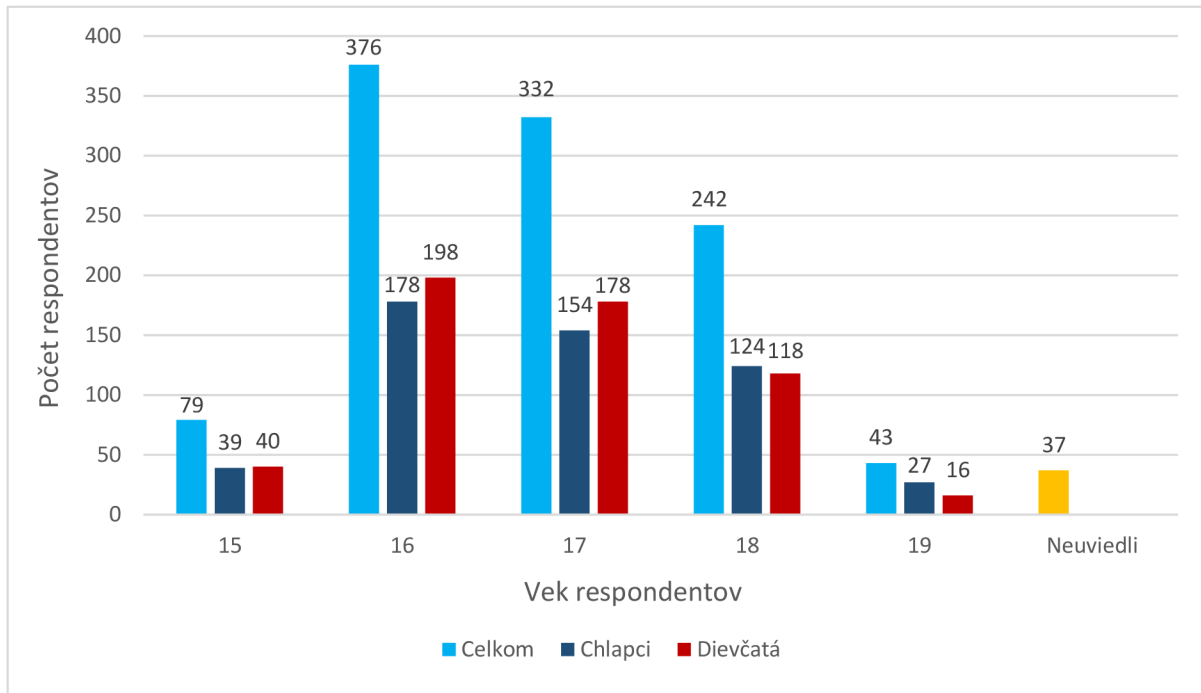
V tabuľke 2 predstavujeme rozdelenie respondentov z hľadiska typu školy (gymnázium/stredná odborná škola) a ich percentuálne zastúpenie v rámci jednotlivých krajov ČR. Prázdne riadky u niektorých škôl zobrazujú náročnosť okolností realizácie výskumu. Kvôli zmennej situácii v súvislosti s vojnou na Ukrajine totiž školy reflektovali novú náročnosť výuky a z toho vyplývajúcu neochotu zapojiť sa do výskumu. V každom z týchto krajov sme sa pokúšali nájsť náhradu za školu, ktorá vyslovila nesúhlas s výskumom, ale po treťom neúspešnom pokuse sme sa v iných krajoch rozhodli počet respondentov vykompenzovať. Relatívne vysoké odmietnutie výskumu zo strany gymnázií predstavuje podľa kontaktovaných riaditeľov škôl vyššia náročnosť výuky podľa školských osnov než je tomu u škôl s odborným zameraním.

Tabuľka 2: Rozloženie respondentov podľa typu školy

Kraj	Respondenti z gymnázií	Relatívna početnosť	Respondenti zo stredných odborných škôl	Relatívna početnosť
Stredočeský	30	5,8 %	18	3,1 %
Jihočeský	77	14,8 %	27	4,6 %
Vysočina	80	15,3 %	80	13,6 %
Ústecký	66	12,6 %	50	8,5 %
Liberecký	23	4,4 %	24	4,1 %
Plzeňský	59	11,3 %	45	7,7 %
Jihomoravský	38	7,3 %	28	4,8 %
Moravskoslezský	81	15,5 %	92	15,7 %
Zlínský	35	6,7 %	36	6,1 %
Pardubický	33	6,3 %		
Olomoucký			57	9,7 %
Královehradecký			38	6,5 %
Karlovarský			35	6,0 %
Pražský			57	9,7 %
Σ	522	100,0 %	587	100,0 %

Vek a pohlavie respondentov zohráva tiež dôležitú rolu pri analýze dát, a preto v grafe 1 uvádzame rozdelenie respondentov do vekových kohort podľa pohlavia. Najväčší počet dát sme získali od 16-ročných adolescentov a najmenej od 19-ročných. Zároveň 37 dospievajúcich do dotazníkov neuviedlo svoj vek alebo pohlavie.

Graf 1: Rozdelenie respondentov do vekových kohort podľa pohlavia



Predstavené rozdelenie respondentov malo vplyv na štatistickú analýzu získaných dát, ktorú začneme predstavovať od nasledujúcej kapitoly.

8 Analýza hypotéz a popis výsledkov

8.1 Overovanie hypotéz k Dotazníku štruktúry vzťahů (ECR-RS)

Relevantnou súčasťou našich výpočtov bolo tiež overenie reliability prostredníctvom koeficientu Cronbachovej α , ktorý sme museli vypočítať pre každý faktor ECR-RS zvlášť, pretože táto škála, ako bolo vysvetlené v teoretickej časti práce, nemá celkové hrubé skóre, keďže je orientovaná voči matke a otcovi zvlášť. V tabuľke 3 teda predstavujeme hodnoty Cronbachovej α pre každý faktor dotazníku.

Tabuľka 3: Hodnoty Cronbachovho koeficientu α vo faktoroch ECR-RS

Názov faktoru ECR-RS	Hodnota koeficientu Cronbachovej α
Vyhýbavosť voči matke	0,88
Úzkosť voči matke	0,78
Vyhýbavosť voči otcovi	0,85
Úzkosť voči otcovi	0,86

Nakoľko reliabilita dosiahla uspokojivej úrovne v každom faktore, môžeme pristúpiť k štatistickej analýze hypotéz. Dôležitou súčasťou analýzy je aj predstavenie základných popisných štatistík nášho výskumného súboru, ktoré predstavujeme v tabuľke 4. V popisných štatistikách dievčatá a chlapci vzhľadom na ich úzkosť/vyhýbavosť voči matke/otcovi vykazovali určitú rozdielnosť. Vo vyhýbavosti voči matke skórovali vyššie chlapci s priemerom $M = 3,60$ ($SD = \pm 1,38$) než dievčatá ($M = 3,36$, $SD = \pm 1,66$). Dôležitým štatistickým ukazovateľom je aj medián, ktorý u chlapcov nadobudol hodnoty 3,50 a u dievčat 3,00. Vo vyhýbavosti voči otcovi naopak skórovali vyššie dievčatá s priemernou hodnotou 4,40 ($SD = \pm 1,57$). Chlapci priemernú vyhýbavosť voči otcovi vyjadrili hodnotou 4,05 ($SD = \pm 1,40$). Medián vyšiel vyšší u dievčat s hodnotou 4,50 a u chlapcov 4,00.

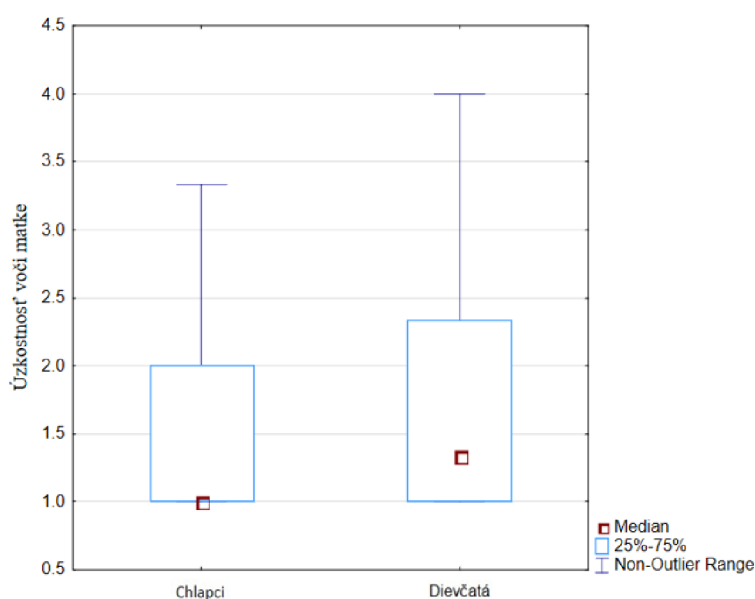
Dievčatá skórovali vyššie aj v prípade úzkosti voči matke ($M = 1,93$, $SD = \pm 1,40$), aj voči otcovi ($M = 2,31$, $SD = \pm 1,78$). Medián u dievčat nadobudol rovnakú hodnotu 1,00 aj v úzkosti voči matke, aj otcovi. Chlapci sa priemerne prejavili v úzkosti voči matke s hodnotou $M = 1,65$ ($SD = \pm 1,61$) a voči otcovi v priemerne skórovali s hodnotou 1,81 ($SD = \pm 1,39$). Medián v úzkosti voči obom rodičom vyšiel u chlapcov o hodnote 1,00. Pripomíname, že minimálne a maximálne hodnoty vo vyhýbavosti vyjadrujú výpočet zo 6 položiek a v prípade úzkosti z 3 položiek, pričom vždy sa hodnoty odpovedí spriemerujú podľa štandardizovaného spôsobu výpočtu.

Tabuľka 4: Hodnoty popisných štatistík pre H1–H4 v ECR-RS

Faktor	Skupina	N	M	SD	Min.	Max.	Mdn
Vyhýbavosť voči matke	Dievčatá	547	3,36	1,66	1	7	3,00
	Chlapci	517	3,60	1,38	1	7	3,50
Úzkosť voči matke	Dievčatá	547	1,93	1,40	1	7	1,33
	Chlapci	517	1,65	1,61	1	7	1,00
Vyhýbavosť voči otcovi	Dievčatá	547	4,40	1,57	1	7	4,50
	Chlapci	517	4,05	1,40	1	7	4,00
Úzkosť voči otcovi	Dievčatá	547	2,31	1,78	1	7	1,33
	Chlapci	517	1,81	1,39	1	7	1,00

Poznámka: N – počet respondentov, Min. – minimum, Max. – maximum, Mdn – medián, M – priemer, SD – smerodajná odchýlka.

Nakoľko sme mohli pozorovať rôznorodé dáta a rozdiely medzi skupinami, kde napríklad v úzkosti voči matke dospievajúci vykazovali zreteľné rozdiely vzhľadom na príslušnosť k pohlaviu, prezentujeme tieto popisné štatistiky aj v grafe 2.

Graf 2: Krabicový graf popisných štatistík úzkosti voči matke vzhľadom k pohlaviu

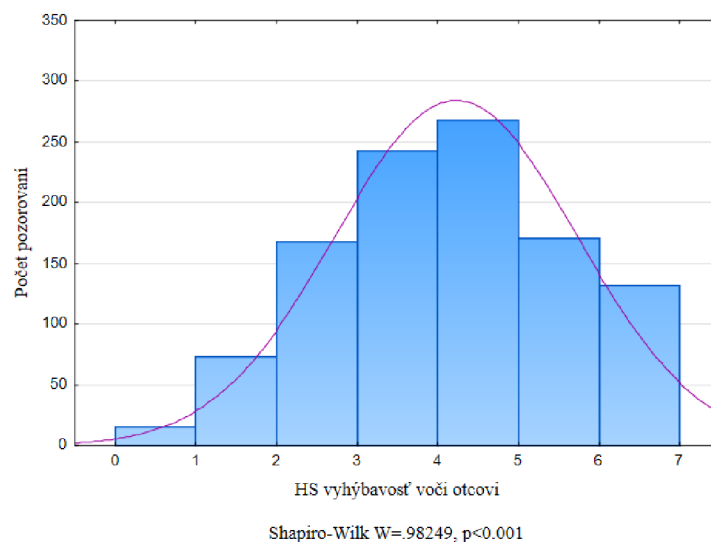
Dáta boli pred rozhodnutím o využití vhodného testu na analýzu posúdené z hľadiska normálneho rozloženia pomocou Shapiro-Wilkovho testu. Grafy k jednotlivým faktorom škál predstavujeme pri prezentácii výsledkov u každej analýzy hypotéz, pričom ich znenie si vždy pred vyjadrením o ich prijatí či zamietnutí pripomenieme.

- **H1:** Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej vyhýbavosti voči otcovi (ECR-RS) oproti dievčatám.

Hodnota AUC = 0,57 u dievčat nám vyjadruje pravdepodobnosť, že pokiaľ by sme zo skupiny náhodne vybrali nejaké dievča, tak dosiahne na 57 % vyššiu hodnotu vyhýbavosti voči otcovi oproti náhodne vybranému chlapcovi. Hodnota testového kritéria U dosiahla úrovne 121 849,5 a štandardizované Z hodnotu -3,90. Analýzou dát sme preukázali signifikantný rozdiel medzi skupinou dievčat a chlapcov vo vyhýbavosti, keďže výsledná p-hodnota dosiahla $< 0,001$, a teda na základe výsledkov **prijímame H1**.

Graf 3 zobrazujúci rozloženie dát pre vyhýbavosť voči otcovi poukazuje na hodnoty, ktoré predstavujú odchýlku od normálneho rozloženia.

Graf 3: Rozloženie hrubého skóre vo faktore vyhýbavosti voči otcovi

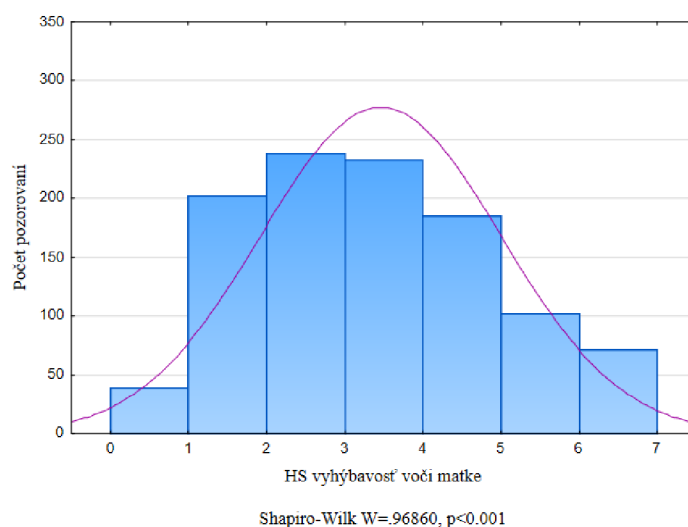


- **H2:** Dievčatá vykazujú nižšiu mieru vzťahovej vyhýbavosti voči matke (ECR-RS) oproti chlapcom.

Po zistení, že dáta nesplňujú pre použitie parametrického testu normálne rozloženie sme opäť využili na analýzu hypotézy Mann-Whitney U test. Pravdepodobnosť, že akýkoľvek náhodne vybraný chlapec bude mať vyššiu vyhýbavosť voči matke oproti dievčatám, nám vyšla o hodnote AUC = 0,55, pričom U = 126 743,5 a štatistika Z = 2,93. Nakoľko nám hodnota p pri overovaní hypotézy vyšla 0,003, môžeme **prijat' H2**, avšak na hladine významnosti $p < 0,05$.

V grafe 4 ešte predstavujeme rozloženie dát hrubého skóre vyhýbavosti voči matke.

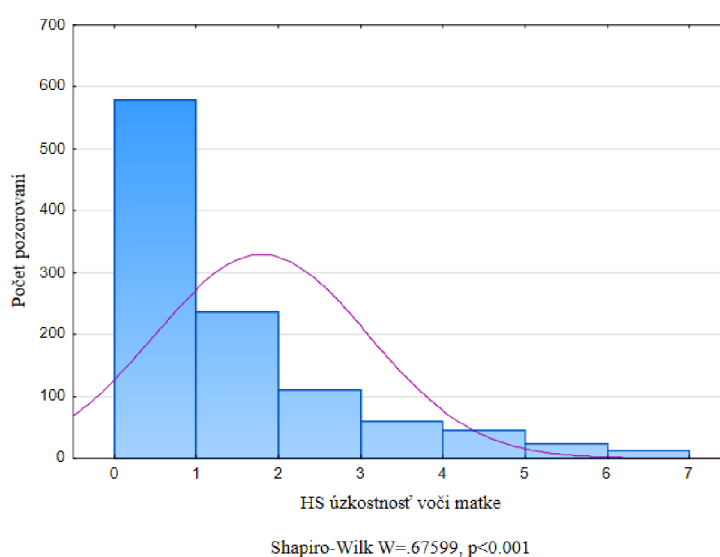
Graf 4: Rozloženie hrubého skóre vo faktore vyhýbavosti voči matke



- **H3:** Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej úzkostnosti voči matke (ECR-RS) oproti dievčatám.

Pri náhodnom výbere dievčaťa zo skupinky respondentov existuje 56 % pravdepodobnosť (AUC = 0,56), že bude skórovať vyššie v úzkostnosti voči matke oproti chlapcom (AUC = 0,44). Testové kritérium U dosiahlo hodnoty 123 519,5 a štatistika $Z = -3,89$, pričom nám vyšla hodnota $p < 0,001$, a preto **prijímame H3**. Hodnoty hrubého skóre v úzkostnosti voči matke predstavujeme v grafe 5.

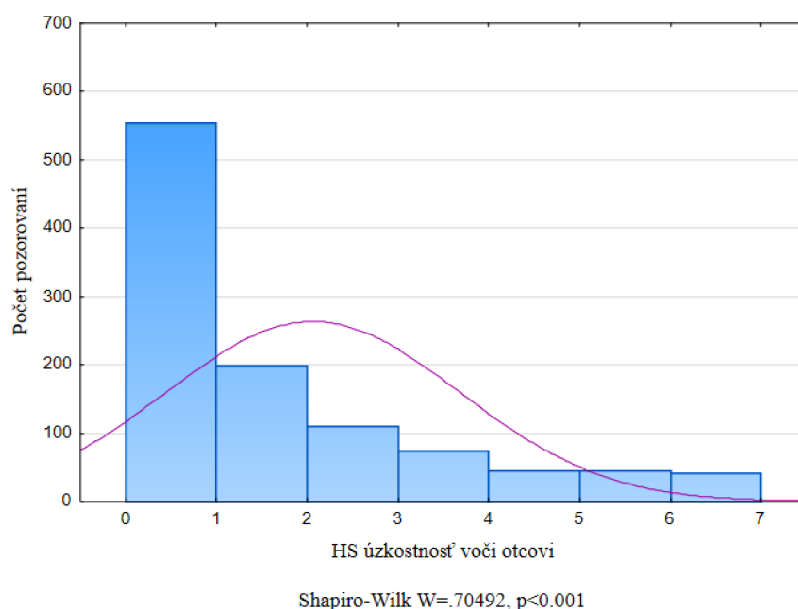
Graf 5: Rozloženie hrubého skóre vo faktore úzkostnosti voči matke



- **H4:** Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej úzkostnosti voči otcovi (ECR-RS) oproti dievčatám.

Na základe získaných hodnôt zo štatistickej analýzy H3 sa preukázalo, že dievčatá s 59 % pravdepodobnosťou (AUC = 0,59) pri náhodnom výbere z výskumného súboru skórujú vyššie v úzkostnosti voči otcovi oproti chlapcom, ktorých AUC dosahuje hodnoty 0,41 (U = 115 967, Z= -5,47). Pri hodnote $p < 0,001$ pristupujeme k **prijatiu H4**. Hrubé skóre úzkostnosti voči otcovi tiež nedosiahlo normálneho rozloženia v populácii, čoho dôkazom je graf 6.

Graf 6: Rozloženie hrubého skóre vo faktore úzkostnosti voči otcovi



V tabuľke 5 prezentujeme hodnoty štatistík pri analýze H1-H4, pričom súhrnne uvádzame aj rozhodnutia o prijatí či zamietnutí hypotéz.

Tabuľka 5: Štatistické indexy v overovaní platnosti H1–H4 v ECR-RS

Hypotéza	Skupina	AUC	U	Z	p-hodnota	Rozhodnutie o platnosti hypotéz
H1	Dievčatá	0,57	121849,5	-3,90	< 0,001	Prijímame H1
	Chlapci	0,43				
H2	Dievčatá	0,45	126743,5	2,93	0,003	Prijímame H2
	Chlapci	0,55				
H3	Dievčatá	0,56	123519,5	-3,89	< 0,001	Prijímame H3
	Chlapci	0,44				
H4	Dievčatá	0,59	115967,0	-5,47	< 0,001	Prijímame H4
	Chlapci	0,41				

Poznámka: U – testové kritérium U, AUC – Area under curve – ukazovateľ miery účinku, Z – štandardizované Z.

Pre analýzu nasledujúcich 4 hypotéz uvádzame päť hodnôt popisných štatistík v tabuľke 6, keďže už nepracujeme s dievčatami a chlapcami zvlášť, ale dohromady. Celková vyhýbavosť voči matke u dievčat a chlapcov sa teda v priemere prejavuje pod hodnotou 3,46 ($SD = \pm 1,54$) a úzkosť voči matke $M = 1,79$ ($SD = \pm 1,30$). Medián dosiahol u vyhýbavosti hodnoty 3,33 a u úzkosti 1,00. Celková reziliencia dosahuje priemernej hodnoty 64,93 ($SD = \pm 9,77$) a medián 66,00 a celkové sebapoňatie vyšlo priemerne o úrovni 47,50 ($SD = \pm 8,12$) s mediánom $Mdn = 48,00$.

Tabuľka 6: Hodnoty popisných štatistík pre H5–H8 v ECR-RS, CYRM-R, DOS-18

Škála	N	M	SD	Min.	Max.	Mdn
Vyhýbavosť voči matke (ECR-RS)	1070	3,46	1,54	1	7	3,33
Úzkosť voči matke (ECR-RS)	1070	1,79	1,30	1	7	1,00
Celková reziliencia (CYRM-R)	1074	64,93	9,77	0	85	66,00
Celkové sebapoňatie (DOS-18)	1082	47,50	8,12	20	69	48,00

Poznámka: N – počet respondentov, Min. – minimum, Max. – maximum, Mdn – medián, M – priemer, SD – smerodajná odchýlka.

- **H5:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou úzkosťou voči matke (ECR-RS) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).

Do analýzy tejto hypotézy sme mohli zaradiť 1046 dotazníkov, keďže sme potrebovali, aby súčasne respondenti vyplnili aj škálu úzkosti voči matke, aj celý dotazník reziliencie. Medzi úrovňou vzťahovej úzkosti voči matke a celkovou rezilienciou sme pozorovali stredne silný negatívny vzťah $r_s = -0,44$; $p < 0,001$. Teda čím vyššia je reziliencia u dospievajúceho, tým nižšiu má vzťahovú úzkosť voči matke. Výsledky analýzy teda smerujú k záveru, že **H5 prijímame**.

- **H6:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke (ECR-RS) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).

Rovnako u predchádzajúcej hypotézy sme pre analýzu mohli využiť 1046 dotazníkov. Oproti vzťahovej úzkosti sa medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke a celkovou rezilienciou našiel ešte o niečo silnejší vzťah s hodnotou Spearmanovho koeficientu $r_s = -0,56$; $p < 0,001$.

Tento vzťah stále možno vyjadriť ako stredne silný, čo je však viac ako postačujúce pre **prijatie H6**.

- **H7:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou úzkosťou voči matke (ECR-RS) a celkovým sebaopätím (DOS-18).

U tejto hypotézy sme mohli analyzovať 1054 dotazníkov. Rovnako ako u predchádzajúcich dvoch hypotéz sme našli stredne silný vzťah v negatívnom smere, aj keď spomedzi týchto hypotéz mal najslabšiu hodnotu $r_s = -0,37$; $p < 0,001$. Možným vysvetleniam sa budeme venovať v diskusii a pre účel tejto časti práce **prijímame H7**.

- **H8:** Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke (ECR-RS) a celkovým sebaopätím (DOS-18).

V poslednej hypotéze venujúcej sa vzťahovej väzbe sme objavili slabý vzťah v negatívnom smere medzi celkovým sebaopätím a vyhýbavosťou voči matke o hodnote $r_s = -0,28$; $p < 0,001$. Výsledok však spĺňa podmienky prítomnosti signifikantnej významnosti, a preto **prijímame H8**.

Všetky prezentované hodnoty potrebné pre testovanie platnosti uvedených hypotéz prezentujeme v tabuľke 7.

Tabuľka 7: Štatistické indexy v overovaní platnosti H5-H8 v ECR-RS, CYRM-R a DOS-18

Hypotéza	N	r_s	p-hodnota	Rozhodnutie o platnosti hypotéz
H5	1046	-0,44	< 0,001	Prijímame H5
H6	1046	-0,57	< 0,001	Prijímame H6
H7	1054	-0,37	< 0,001	Prijímame H7
H8	1054	-0,27	< 0,001	Prijímame H8

Poznámka: N – počet respondentov, r_s – Spearmanovo R.

Po prezentovaní výsledkov analýzy hypotéz vzťahujúcich sa primárne k dotazníku ECR-RS sa v ďalšej kapitole zameriame na analýzu ďalších 4 hypotéz, ktoré sa však primárne týkajú dotazníku reziliencie (CYRM-R).

8.2 Overovanie hypotéz ku Škále resilience pro dospívající (CYRM-R)

Overeniu reliability sme sa venovali aj v prípade dotazníku CYRM-R, ale aj DOS-18, nakoľko sa naše hypotézy zameriavajú na ich subfaktory. V tabuľke 8 predstavujeme zistené hodnoty Cronbachovno koeficientu α u jednotlivých dotazníkov a ich subfaktorov.

Tabuľka 8: Hodnoty Cronbachovho koeficientu α vo faktoroch CYRM-R a DOS-18

Dotazník	Faktor dotazníku	Hodnota koeficientu Cronbachovej α
CYRM-R	Vzťahová reziliencia	0,83
	Osobná reziliencia	0,80
	Celková reziliencia	0,86
DOS-18	Sociálna prispôsobivosť	0,47
	Práca a štúdium	0,83
	Fyzický zjav	0,80
	Odolnosť voči úzkosti	0,80
	Oblúbenosť v kolektíve	0,78
	Zmysel a seberealizácia	0,71
	Celkové sebapoňatie	0,86

Výsledky reliability ukázali, že škály a ich subfaktory spĺňujú podmienky pre dostatočnú spoľahlivosť. Výnimkou sa síce stala subškála DOS-18 zameraná na sociálnu prispôsobivosť, avšak pre účely tejto práce sme nestanovili hypotézy, ktoré by sa k nej vzťahovali.

Prvé tri hypotézy sa týkali celkového skóre v dotazníkoch, preto ani pri popisných štatistikách nebolo potreba popisovať skupiny respondentov z hľadiska pohlavia. Dohromady teda respondenti priemerne skórovali vo vzťahovej reziliencii s 27,14 bodmi ($SD = \pm 5,22$) a mediánom 28,00, v osobnej reziliencii s 37,91 bodmi ($SD = \pm 5,54$) a mediánom 38,00 a v celkovej reziliencii $M = 64,93$ ($SD = \pm 9,77$), pričom medián bol rovný hodnote 66,00. Vo faktore fyzického zjavu v DOS-18 vyšlo priemerné skóre na 7,66 ($SD = \pm 2,36$) a medián 8,00 a vo faktore odolnosti voči úzkosti (DOS-18) vyšiel priemer na 6,25 ($SD = \pm 2,23$) a medián 6,00. Posledným skúmaným faktorom DOS-18 bola oblúbenosť v kolektíve, kde dospievajúci priemerne získali skóre o hodnote 8,43 ($SD = \pm 2,08$) a medián

bol rovný hodnote 9,00. Tieto štatistiky vrátane minimálnych a maximálnych hodnôt prezentujeme v tabuľke 9.

Tabuľka 9: Hodnoty popisných štatistík pre H9-H11 v CYRM-R a DOS-18

Faktor	N	M	SD	Min.	Max.	Mdn
Vzťahová reziliencia (CYRM-R)	1072	27,14	5,22	7	35	28,00
Osobná reziliencia (CYRM-R)	1072	37,91	5,54	11	50	38,00
Celková reziliencia (CYRM-R)	1072	64,93	9,77	0	85	66,00
Fyzický zjav (DOS-18)	1082	7,66	2,36	3	12	8,00
Odolnosť voči úzkosti (DOS-18)	1082	6,25	2,23	3	12	6,00
Oblíbenosť v kolektíve (DOS-18)	1082	8,43	2,08	3	12	9,00

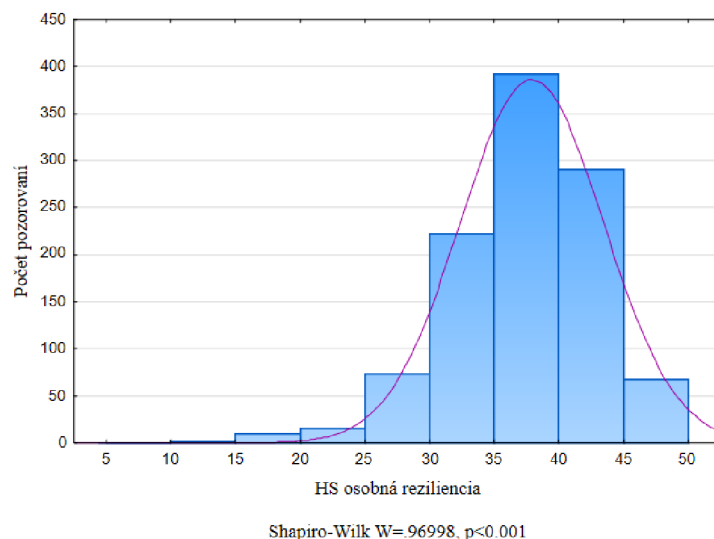
Poznámka: N – počet respondentov, Min. – minimum, Max. – maximum, Mdn – medián, M – priemer, SD – smerodajná odchýlka.

Prvé tri hypotézy k dotazníku CYRM-R sme počítali pomocou Spearmanovho korelačného koeficientu, nakoľko sa nám nepotvrdilo normálne rozloženie dát hrubého skóre, čo postupne predstavíme pod hypotézami.

- **H9:** Existuje pozitívny vzťah medzi osobnou rezilienciou (CYRM-R) a sebapoňatím (DOS-18) vo fyzickom zjave.

Na základe analýzy validných 1066 dotazníkov sme na hladine významnosti $p < 0,001$ našli stredne silný vzťah v pozitívnom smere medzi osobnou rezilienciou a sebapoňatím vo faktore fyzického zjavu. Hodnota vzťahu dosiahla úroveň $r_s = 0,34$, čo nám umožňuje **prijat' H9**. Podobne ako u predchádzajúcich hypotéz sme overovali normálne rozloženie dát aj u osobnej reziliencie, čo graficky predstavujeme u grafu 7.

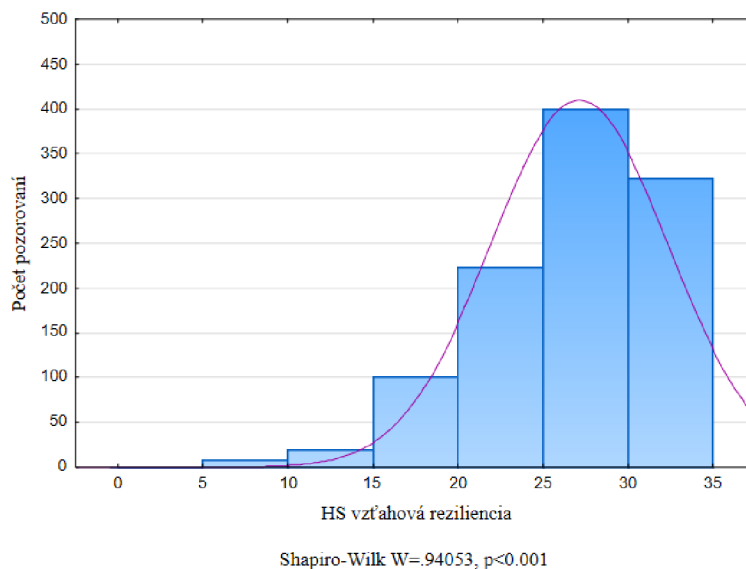
Graf 7: Rozloženie hrubého skóre vo faktore osobnej reziliencie



- **H10:** Existuje pozitívny vzťah medzi vzťahovou rezilienciou (CYRM-R) a odolnosťou voči úzkosti (DOS-18).

Z analýzy dát vyplynulo, že sa nám podarilo nájsť signifikantný vzťah aj medzi týmito premennými, avšak pri hodnote $r_s = 0,10$ ho možno označiť za slabý. Napriek tomu však možno prehlásiť, že vyššie skóre vo vzťahovej reziliencii je asociované s odolnosťou voči úzkosti. P – hodnota dosiahla úrovne 0,002, a tak **prijímame H10** na hladine významnosti $p < 0,05$. Ešte pred analýzou dát sme štandardne overovali normálne rozloženie dát aj u vzťahovej reziliencie, avšak nepotvrdilo sa, čo znázorňuje graf 8.

Graf 8: Rozloženie hrubého skóre vo faktore vzťahovej reziliencie

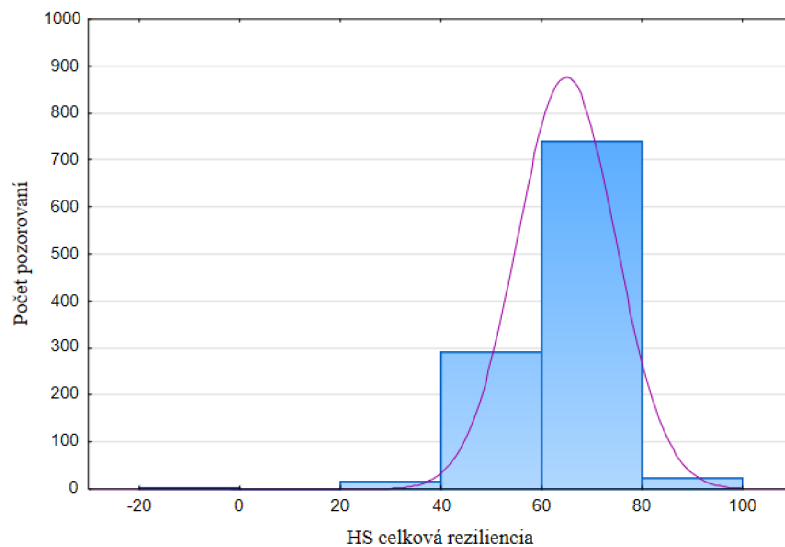


- **H11:** Existuje pozitívny vzťah medzi celkovou rezilienciou (CYRM-R) a obľúbenosťou v kolektíve (DOS-18).

Posledná z hypotéz týkajúcich sa vzťahov reziliencie s faktory sebapoňatia preukázala najsilnejší vzťah s hodnotou $r_s = 0,52$ ($p < 0,001$). Podľa štatistických noriem ho možno označiť za stredne silný a pozitívny, z čoho vyplýva, že vyššia celková reziliencia u adolescentov je asociovaná s vyšším sebapoňatím v oblasti obľúbenosti v kolektíve. Na základe tohto výsledku **prijímame H11.**

Normálne rozloženie hrubého skóre sa nepreukázalo ani v prípade celkovej reziliencie u dospievajúcich, čo ukazuje graf 9, a preto sme pristúpili k použitiu neparametrickej metódy pri analýze H11. Nakoľko sme sa zaoberali analýzou celkovej reziliencie aj u H12, graf rozloženia hrubého skóre sa vzťahuje aj na túto hypotézu.

Graf 9: Rozloženie hrubého skóre celkovej reziliencie



Shapiro-Wilk $W = .94748$, $p < 0.001$

Zároveň v tabuľke 10 predstavujeme súhrnné štatistické indexy z analýzy zmiených troch hypotéz.

Tabuľka 10: Štatistické indexy v overovaní platnosti H9-H11 CYRM-R a DOS-18

Hypotéza	N	r_s	p-hodnota	Rozhodnutie o platnosti hypotéz
H9	1064	0,34	< 0,001	Prijímame H9
H10	1066	0,10	< 0,05	Prijímame H10
H11	1066	0,52	< 0,001	Prijímame H11

Poznámka: N – počet respondentov, r_s – Spearmanovo R.

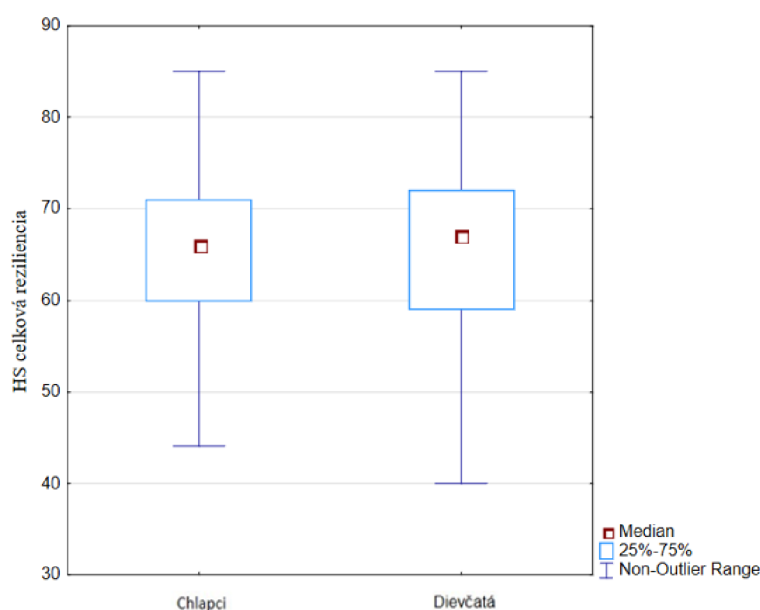
Do analýzy H12 bolo zaradených 1064 dotazníkov a dievčatá sa v priemernom hrubom skóre celkovej reziliencie líšili o necelú desatinu oproti chlapcom. Dievčatá dosiahli skóre priemerne 65,01 (SD = ± 9,74) a chlapci 64,92 (SD = ± 9,79). Medián dievčat dosiahol hodnoty 67,00 a u chlapcov 66,00. Bližšie popisné štatistiky zobrazujeme v tabuľke 11.

Tabuľka 11: Hodnoty popisných štatistík pre H12 v CYRM-R

Škála	Skupina	N	M	SD	Min.	Max.	Mdn
Celková reziliencia (CYRM-R)	Dievčatá	547	65,01	9,74	34	85	67,00
	Chlapci	519	64,92	9,79	0	85	66,00

Poznámka: N – počet respondentov, Min. – minimum, Max. – maximum, Mdn – medián, M – priemer, SD – smerodajná odchýlka.

Keďže rozdiely v hodnotách celkovej reziliencie u dievčat a chlapcov nadobúdajú podobných hodnôt, prezentujeme tieto rozdiely aj v grafe 10.

Graf 10: Krabicový graf popisných štatistík v celkovej reziliencii vzhľadom k pohlaviu

Otázka normálneho rozloženia celkovej reziliencie bola graficky zodpovedaná pri predstavení predchádzajúcej hypotézy č. 11, na základe čoho sme použili Mann-Whitney U test aj pri analýze poslednej hypotézy.

- **H12:** Chlapci vykazujú vyššiu celkovú mieru reziliencie (CYRM-R) oproti dievčatám.

Analýza hypotézy nám ukázala, že pokiaľ zo skupiny chlapcov náhodne nejakého vyberieme, existuje 49 % pravdepodobnosť (AUC = 0,49), že bude muž vyššiu rezilienciu ako náhodne vybrané dievča. Štandardizované Z dosiahlo úrovne -0,39 a štatistika U = 139 985,0. **Hypotézu 12** pri p-hodnote o úrovni 0,696 **zamietame**. V tabuľke 12 uvádzame hodnoty štatistík vzťahujúce sa k analýze hypotézy.

Tabuľka 12: Štatistické indexy v overovaní platnosti H12 v CYRM-R

Hypotéza	Skupina	AUC	U	Z	p-hodnota	Rozhodnutie o platnosti hypotézy
H12	Dievčatá	0,51	139985,0	-0,39	0,696	Zamietame H12
	Chlapci	0,49				

Poznámka: U – testové kritérium U, AUC – Area under curve – ukazovateľ miery účinku, Z – štandardizované Z.

Po predstavení výsledkov štatistického spracovania 4 hypotéz týkajúcich sa CYRM-R presunieme našu pozornosť k prezentovaniu výsledkov analýzy posledných 4 hypotéz k Dotazníku sebepojetí (DOS-18).

8.3 Overovanie hypotéz k Dotazníku sebepojetí (DOS-18)

Overeniu dostatočnej úrovne reliability subškál DOS-18 sme sa venovali už v predchádzajúcej kapitole, a tak môžeme predstaviť popisné štatistiky súvisiace s analyzovanými hypotézami. K analýze výsledkov sme u DOS-18 mohli použiť 1074 dotazníkov. Dievčatá a chlapci skórovali takmer rovnako v sebapoňatí v práci a štúdiu. Dievčatá s priemernou hodnotou 8,49 (SD = ± 1,87) a chlapci 8,32 (SD = ± 1,73), pričom medián u oboch pohlaví sa rovnal hodnote 9,00. V oblasti zmysluplnosti a sebarealizácie už boli rozdiely signifikantnejšie v prospech chlapcov s priemernou hodnotou 8,44 (SD = ± 2,04), pričom dievčatá dosiahli priemernej hodnoty o úrovni 7,69 (SD = ± 2,11). Chlapci oproti dievčatám dosiahli medián o 1 bod vyšší ako dievčatá s hodnotou 9,00. U chlapcov sa tiež prejavilo vyššie celkové sebapoňatie s M = 49,61 (SD = ± 7,72) a mediánom 50,00. Dievčatá priemerne skórovali nižšie s hodnotou 45,52 (SD = ± 7,95) a mediánom rovným 46,00. Tieto popisné štatistiky približujeme v tabuľke 13.

Tabuľka 13: Hodnoty popisných štatistík pre H13-H15 pre DOS-18

Faktor	Skupina	N	M	SD	Min.	Max.	Mdn
Práca a štúdium (DOS-18)	Dievčatá	553	8,49	1,87	3,00	12,00	9,00
	Chlapci	521	8,32	1,73	3,00	12,00	9,00
Zmyslupnosť a sebarealizácia (DOS-18)	Dievčatá	553	7,69	2,11	3,00	12,00	8,00
	Chlapci	521	8,44	2,04	3,00	12,00	9,00
Celkové sebapoňatie (DOS-18)	Dievčatá	553	45,52	7,95	20,00	66,00	46,00
	Chlapci	521	49,61	7,72	24,00	69,00	50,00

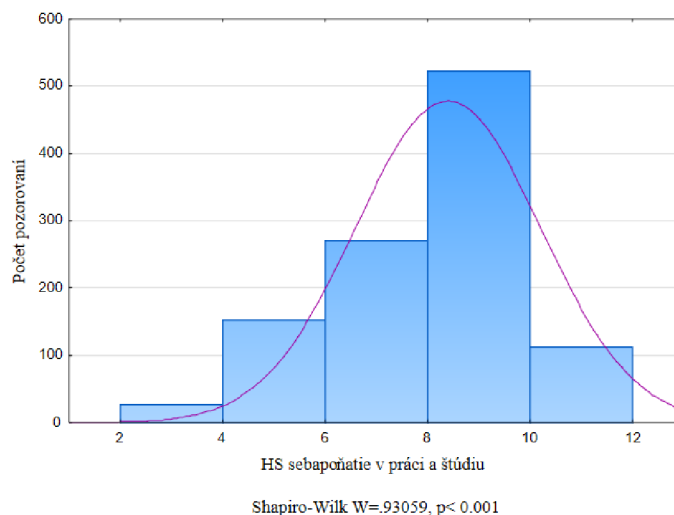
Poznámka: N – počet respondentov, Min. – minimum, Max. – maximum, Mdn – medián, M – priemer, SD – smerodajná odchýlka.

Pri prvých troch hypotézach sme sa zaoberali rozdielmi medzi pohlaviami a nakoľko nám grafy postupne nepreukázali normálne rozloženie hrubého skóre, pristúpili sme k neparametrickému Mann-Whitney U testu. Hypotézy budeme postupne prezentovať spolu so Shapiro-Wilke testom ohľadom rozloženia hrubého skóre.

- **H13:** Chlapci vykazujú vyššie sebapoňatie v práci a štúdiu (DOS) oproti dievčatám.

Výsledná hodnota AUC = 0,47 u chlapcov pri štatistike U = 135 552,5 a štandardizovanom Z s hodnotou -1,74 pri získanej p-hodnote o úrovni 0,083 nám nedovoľujú prijať predpoklad, že by chlapci mali vyššie sebapoňatie v práci a štúdiu oproti dievčatám. Nemožno však s určitosťou prehlásiť, že by tento rozdiel neexistoval, ale že v nami získaných dátach sa tento rozdiel nepreukázal. **H13 zamietame.** K hypotéze 13 uvádzame graf 11, ktorý ukazuje, že sa nepreukázalo normálne rozloženie hrubého skóre v oblasti sebapoňatia v práci a štúdiu.

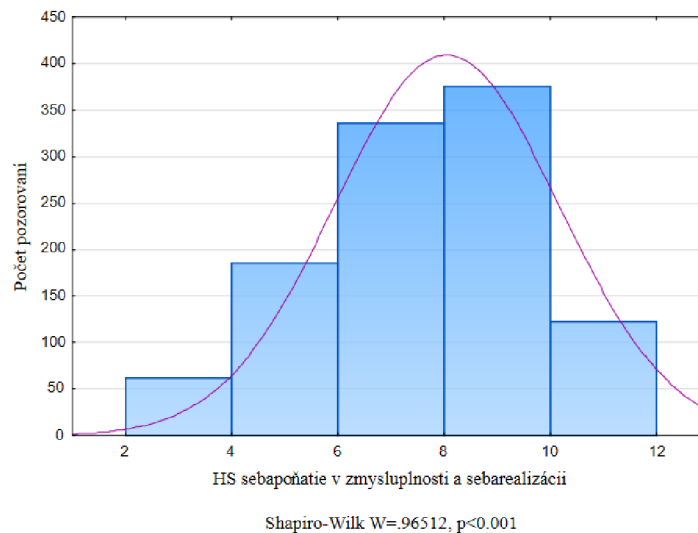
Graf 11: Rozloženie hrubého skóre sebapoňatia v práci a štúdiu



- **H14:** Chlapci vykazujú vyššie sebapoňatie v zmyslupnosti a seberealizácii (DOS) oproti dievčatám.

V sebapoňatí zameranom na zmyslupnosť a seberealizáciu nám predpoklad o jeho vyšších hodnotách analýza potvrdila s hodnotou AUC = 0,60 u chlapcov pri p-hodnote < 0,001, a preto môžeme **prijat' hypotézu 14**. Štatistika U preukázala hodnotu 115 412,0 a štandardizované Z = 5,70. Na štatistické posúdenie nám teda zostáva posledná hypotéza zameraná na rozdiely medzi pohlaviami. Rovnako ako u ostatných hypotéz, ani v prípade hrubého skóre v sebapoňatí v zmyslupnosti a seberealizácii nám Shapiro-Wilkov test nepotvrdil normálne rozloženie dát, čo dokladá graf 12.

Graf 12: Rozloženie hrubého skóre sebapoňatia v zmyslupnosti a seberealizácii

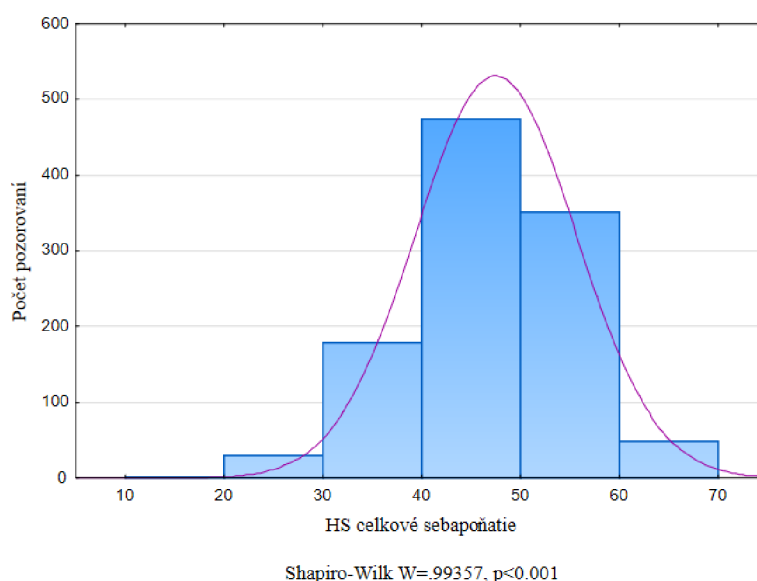


- **H15:** Chlapci vykazujú vyššie celkové sebapoňatie (DOS) oproti dievčatám.

Pri výslednej 65 % pravdepodobnosti (AUC = 0,65), že náhodne vybraný chlapec zo skupiny respondentov bude v celkovom sebapoňatí dosahovať vyšších hodnôt oproti dievčatám a pri hladine významnosti p < 0,001 **hypotézu 15 prijímame**. Štandardizované Z = 8,47 a štatistika U dosiahla úrovne 101 039,0.

V hrubom skóre celkového sebapoňatia sa nepreukázalo normálne rozloženie, čoho grafické znázornenie uvádzame u nasledujúceho grafu 13.

Graf 13: Rozloženie hrubého skóre celkového sebapoňatia



V tabuľke 14 následne uvádzame súhrnne štatistiky k analýze posledných 3 hypotéz pre vyššiu prehľadnosť.

Tabuľka 14: Štatistické indexy v overovaní platnosti H13-H15

Hypotéza	Skupina	AUC	U	Z	p-hodnota	Rozhodnutie o platnosti hypotéz
H13	Dievčatá	0,53	135 552,5	-1,74	0,083	Zamietame H13
	Chlapci	0,47				
H14	Dievčatá	0,40	115412,0	5,70	< 0,001	Prijímame H14
	Chlapci	0,60				
H15	Dievčatá	0,35	101039,0	8,47	< 0,001	Prijímame H15
	Chlapci	0,65				

Poznámka: U – testové kritérium U, AUC – Area under curve – ukazovateľ miery účinku, Z – štandardizované Z.

Pri analýze poslednej hypotézy potrebujeme uviesť hodnoty popisných štatistík (tabuľka 15) keďže sme sa na rozdiel od predchádzajúcich 3 hypotéz zamerali na analýzu vzťahu medzi premennými bez ohľadu na pohlavie respondentov. Shapiro-Wilkov test normálneho rozloženia hrubého skóre pre celkovú rezilienciu a sebapoňatie sme uvádzali u grafu 9 a grafu 13 pri analýze predchádzajúcich hypotéz. Tabuľku s popisnými štatistikami pre lepšiu prehľadnosť však uvádzame, aj keď tieto charakteristiky už tiež boli uvedené, pretože tabuliek sa vyskytuje v našej práci o značný počet viac s rôznorodými informáciami. Adolescenti súhrnne skórovali v celkovom sebapoňatí s priemerom v hodnote 47,50 (SD = ± 8,12) a mediánom 48,00. Priemerná hodnota u oboch pohlaví v celkovej reziliencii dosiahla úroveň 64,93 (SD = ± 9,77), pričom medián sa rovnal hodnote 66,00.

Tabuľka 15: Hodnoty popisných štatistík pre H16 v DOS-18 a CYRM-R

Faktor	N	M	SD	Min.	Max.	Mdn
Celkové sebapoňatie (DOS)	1082	47,50	8,12	20	69	48,00
Celková reziliencia (CYRM-R)	1072	64,93	9,77	0	85	66,00

Poznámka: N – počet respondentov, Min. – minimum, Max. – maximum, Mdn – medián, M – priemer, SD – smerodajná odchýlka.

Pre pripomenutie uvádzame aj znenie hypotézy:

- **H16:** Existuje pozitívny vzťah medzi celkovým sebapoňatím (DOS) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).

Analýza posledného predpokladaného vzťahu medzi premennými nám objasnila, že existuje stredne silný vzťah o hodnote $r_s = 0,60$ medzi celkovými hodnotami sebapoňatia a reziliencie. Pri výslednej p-hodnote o úrovni $p < 0,001$ **prijímame hypotézu 16**. V tabuľke 16 prezentujeme štatistiky k zmienenej poslednej hypotéze.

Tabuľka 16: Štatistické indexy v overovaní platnosti H16 v DOS-18 a CYRM-R

Hypotéza	N	r_s	p-hodnota	Rozhodnutie o platnosti hypotézy
H16	1066	0,60	< 0,001	Prijímame H16

Poznámka: N – počet respondentov, r_s – Spearmanovo R.

Po celkovej analýze v nasledujúcej kapitole ešte súhrnne uvedieme všetky hypotézy v rámci rozhodnutí o ich prijatí či zamietnutí.

9 Rekapitulácia hypotéz

Podľa nami vymedzených výskumných cieľov sme stanovili 16 hypotéz, ktorých analýzu sme predstavili v predchádzajúcich kapitolách. Zámerom tejto kapitoly je uviesť ich súhrn spolu s prezentovaným stanoviskom o ich prijatí či zamietnutí. Hypotézy uvádzame v tabuľke 17 podľa poradia dotazníkov, ku ktorým patrili.

Tabuľka 17: Súhrn hypotéz podrobených štatistickej analýze

Hypotézy	Rozhodnutia
Pre dotazník ECR-RS	
H1: Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej vyhýbavosti voči otcovi (ECR-RS) oproti dievčatám.	Prijímame
H2: Dievčatá vykazujú nižšiu mieru vzťahovej vyhýbavosti voči matke (ECR-RS) oproti chlapcom.	Prijímame
H3: Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej úzkostnosti voči matke (ECR-RS) oproti dievčatám.	Prijímame
H4: Chlapci vykazujú nižšiu mieru vzťahovej úzkostnosti voči otcovi (ECR-RS) oproti dievčatám.	Prijímame
H5: Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou úzkosťou voči matke (ECR-RS) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).	Prijímame
H6: Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke (ECR-RS) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).	Prijímame
H7: Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou úzkosťou voči matke (ECR-RS) a celkovým sebapoňatím (DOS-18).	Prijímame
H8: Existuje negatívny vzťah medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke (ECR-RS) a celkovým sebapoňatím (DOS-18).	Prijímame
Pre dotazník CYRM-R:	
H9: Existuje pozitívny vzťah medzi osobnou rezilienciou (CYRM-R) a sebapoňatím (DOS) vo fyzickom zjave.	Prijímame
H10: Existuje pozitívny vzťah medzi vzťahovou rezilienciou (CYRM-R) a odolnosťou voči úzkosti (DOS).	Prijímame
H11: Existuje pozitívny vzťah medzi celkovou rezilienciou (CYRM-R) a obľúbenosťou v kolektíve (DOS-18).	Prijímame
H12: Chlapci vykazujú vyššiu celkovú mieru reziliencie (CYRM-R) oproti dievčatám.	Zamietame

Pre dotazník DOS-18:

H13: Chlapci vykazujú vyššie sebapoňatie v práci a štúdiu (DOS-18) oproti dievčatám.	Zamietame
H14: Chlapci vykazujú vyššie sebapoňatie v zmysluplnosti a seberealizácii (DOS-18) oproti dievčatám.	Prijímame
H15: Chlapci vykazujú vyššie celkové sebapoňatie (DOS-18) oproti dievčatám.	Prijímame
H16: Existuje pozitívny vzťah medzi celkovým sebapoňatím (DOS-18) a celkovou rezilienciou (CYRM-R).	Prijímame

Celkovo sme **prijali 14 hypotéz** a **2 zamietli** a tieto výsledky budeme v nasledujúcej kapitole diskutovať vzhľadom na podobné výsledky predchádzajúcich výskumov, ale aj prípadné odporujúce zistenia iných výskumníkov.

10 Diskusia

Na základe prezentovanej teórie k nami sledovaným premenným a predstavených výsledkov štatistickej analýzy dát, v tejto kapitole uvádzame porovnanie našich výsledkov s inými podobnými výskumnými šetreniami, ale aj samotné úvahy o kontexte použitej metodiky, charakteristikách súboru respondentov či nášho možného prínosu pre psychologickú prax. Našu metodiku však podrobíme aj kritike z hľadiska limitov nášho výskumu, na ktoré však nadviažeme odporúčaniami pre nasledujúce výskumné práce.

Prvými 4 hypotézami sme cielili na overenie rozdielov medzi chlapcami a dievčatami v charakteristikách úzkostnosti a vyhýbavosti vo vzťahovej väzbe k rodičom. Na základe štatistických analýz sme objavili signifikantný rozdiel ($p < 0,001$) v miere vzťahovej vyhýbavosti voči otcovi, kedy chlapci disponovali nižšou vyhýbavosťou (AUC = 0,43) oproti dievčatám (AUC = 0,57). U dievčat sme však tiež našli nižšiu vyhýbavosť voči ich matkám (AUC = 0,45) oproti chlapcom (AUC = 0,55) na hladine štatistickej významnosti $p < 0,05$. Tento výsledok je zhodný s výskumom Banárovej, Čerešníka a Pipovej (2022), ktorí u dospievajúcich chlapcov tiež výskumne odhalili nižšiu vyhýbavosť voči otcovi oproti dievčatám ($p < 0,001$) a overili tiež predpoklad o nižšej vyhýbavosti dievčat voči matkám oproti chlapcom, na rozdiel od nášho výskumu však pri signifikantne vyššej hladine významnosti ($p < 0,001$). Možným vysvetlením týchto rozdielov vo vyhýbavosti u dievčat a chlapcov vzhľadom k pohlaviu ich rodičov môže byť samotná najpodstatnejšia vývinová úloha v adolescencii, kedy primárnu snahu dospievajúci venujú formovaniu identity a zároveň počiatočným snahám o osamostatnenie sa (Vágnerová, 2012). Prirodzeným sa aj stáva, že identitu si formujú na základe vzoru rodičov, čo môže byť odpoveďou na zistenú charakteristiku vyhýbavosti. Podľa našich výsledkov by teda dievčatá mohli tráviť viac času s matkami a chlapci naopak s otcami, ktorí pre nich sú prinajmenšom osobnostnými vzormi. Limit nášho výskumného zistenia však stanovuje samotná povaha použitej metódy, nakoľko nemôžeme prehlásiť, že by nižšia vyhýbavosť nutne znamenala istejšiu vzťahovú väzbu. Keďže táto škála s istotou vzťahovej väzby nepracuje (Fralej, 2014), odporúčame v budúcich výskumoch použiť vhodnú metodiku, pomocou ktorej je možné preskúmať istotu vzťahovej väzby u dospievajúcich.

Ďalšími hypotézami sme cielili na overenie predpokladu o nižšej úzkostnosti u chlapcov voči matke aj otcovi oproti dievčatám. Signifikantne ($p < 0,001$) sa nám overilo, že chlapci z nášho výskumného súboru disponujú pri náhodnom výbere nižšou pravdepodobnosťou s vyšším skórovaním v úzkostnosti voči matke (AUC = 0,44) oproti

dievčatám s pravdepodobnosťou vyššej miery úzkostnosti ($AUC = 0,56$). Pravdepodobnosť vyššej úzkostnosti u dievčat voči otcom dosiahla úroveň 59 % ($AUC = 0,59$), oproti chlapcom s pravdepodobnosťou v hodnote 41 % ($AUC = 0,41$). Úvahy o možnej príčine môžeme smerovať k prisúdeniu vyššej úzkostnosti ako osobnostnej črty dievčatám oproti chlapcom, z čoho vyplýva, že vyššia úzkostnosť je zistená u dievčat (Cole et al., 1999; Hale et al., 2008; Soto et al., 2011), pričom Donbaek a Elkliid (2014), ktorí vo výskume tiež použili škálu ECR-RS, dodávajú, že vyššie skóre v škále úzkostnosti je aj spojené s negatívnou reprezentáciou seba samého. Tiež však môžeme upriamiť pozornosť na povahu citového vzťahu medzi matkami a dcérami. Nakoľko sú matky pre dievčatá v období adolescencie výraznými osobnostnými vzormi, môže byť vyššia úzkostnosť spojená aj s vyššími nárokmi kladenými na dcéry zo strany matiek. Vágnerová (2012) zmieňuje, že k synom bývajú na rozdiel od dievčat matky menej kritické, pričom medzi matkami a dcérami môže byť vo vzájomnom vzťahu vyššia kritickosť aj preto, že otcovia si od dcér v tomto veku udržiavajú vyšší odstup a matky majú o to vyššiu angažovanosť vo výchovnom pôsobení na dcéry. Tieto poznatky a podporujúce zistenie z nášho výskumu môže nájsť uplatnenie v terapeuticknej či poradenskej práci s rodinným systémom, kedy môže byť užitočné hľadiť na povahu vzťahu medzi rodičmi a deťmi a tiež na mieru angažovanosti oboch rodičov na výchove. Pri prezentovaní nášho výsledku však musíme myslieť na to, že rozdiel v pravdepodobnosti vyššej úzkostnosti úzkostnosti nebol medzi skupinami výrazne veľký. Musíme teda zdôrazniť, že k chlapcom nemožno pristupovať ako k neúzkostným, ale že je potreba na preukázanie vyššiu úzkostnosť u dievčat myslieť pri stanovovaní terapeutických postupov.

Limitom nášho výskumu je tiež jeho zachytenie miery úzkostnosti a vyhýbavosti u adolescentov, pričom v nasledujúcich výskumoch odporúčame upriamiť pozornosť aj na tento typ vzťahovej väzby u rodičov a možné súvislosti s rovnakým typom vzťahovej väzby u ich dospievajúcich čo tiež môže viesť k novým možnostiam terapeutickej a poradenskej práce s rodinou.

Ďalšie 4 hypotézy stanovené v kontexte škály ECR-RS boli zamerané na odhalenie vzťahov attachmentu s rezilienciou či sebapoňatím. Medzi úrovňou celkovej reziliencie a povahou attachmentu boli nájdené stredne silné vzťahy v negatívnom smere. Bez ohľadu na pohlavie respondentov sme zistili, že medzi vzťahovou úzkostnosťou voči matke a celkovou rezilienciou existuje stredne silný negatívny vzťah ($r_s = -0,44$; $p < 0,001$) a o niečo silnejší vzťah sme našli medzi vzťahovou vyhýbavosťou voči matke a celkovou rezilienciou ($r_s = -0,56$; $p < 0,001$). Možno teda prehlásiť, že vyššia reziliencia je asociovaná

s nižšou úzkosťou a vyhýbavosťou voči matke. Matku sme opäť zvolili ako centrálnu osobu našich hypotéz v súlade s teóriou attachmentu ako primárnej opatrovnickej osoby už od detstva (Bowlby, 2010), čím však nespochybňujeme význam oboch rodičov na vývin detí. Nakoľko však u korelácii nemôžeme hovoriť o determinancii sledovaných fenoménov, musíme zdôrazniť, že sa jedná o vyššiu súvislosť daných javov, a teda ich vyššiu vzájomnú pravdepodobnosť výskytu. Keďže nemôžeme hovoriť o príčinnosti medzi týmito javmi, zostáva nám hľadiť na význam samotných fenoménov a hľadanie ich spoločných charakteristík. Keďže sa nižšia úzkosť a vyhýbavosť v attachmente spájajú s vyššou sociálnou oporou a samotná reziliencia tiež pozostáva z nadobudnutých istôt z primárnych vzťahov, môžeme predpokladať ich vzájomnú prepojenosť. Podobné súvislosti našli tiež Masten a Barnes (2018), ktorí zmienili, že blízke vzťahové väzby opatrovateľov k deťom odrážajú následnú odolnosť. Aj samotná organizácia International Resilience Project (2006), ktorá eviduje výskumy škály CYRM, uvádza ako jednu zo zložiek reziliencie práve vzťahové faktory uspokojovania potrieb, či schopnosti prijímať sociálnu oporu. Schopnosť v náročných udalostiach prijať podporu od blízkych môže tiež byť vysvetlením, prečo sme u reziliencie a vyhýbavosti našli vyšší negatívny vzťah než medzi rezilienciou a úzkosťou. Úzkostní jedinci síce až prehnane hľadajú útechu u osôb, u ktorých ju nemôžu nájsť, avšak v dôsledku ich príliš vyžadujúceho chovania nejakú formu útechy ešte môžu u blízkych osôb získať, ale v prípade vyhýbavého spôsobu správania je pochopiteľne nižšia možnosť, že vo vzťahoch nadobudnú potrebné stratégie zvládania náročných udalostí. Objavené stredne silné vzťahy medzi premennými tiež podporujú myšlienku, že vzťahy nie sú jediným podporujúcim zdrojom odolnosti, nakoľko podľa predstavenej teórie pozostáva vyššia reziliencia tiež z temperamentových charakteristík, životných príležitostí či životných hodnôt (Cicchetti, 2010; Lösel, & Farrington, 2012; Rutter, 2012; Wernerová, 1992). Rezilientné rysy sú zároveň prisudzované jedincom, ktorí čelia náročným udalostiam namiesto prejavovania vyhýbavého správania (Lösel, & Bliesener, 1994), čo môže súvisieť s nami nájdenou súvislosťou medzi vzťahovou vyhýbavosťou a rezilienciou, keďže konflikty vznikajú aj priamo v rodinných vzťahoch.

Medzi attachmentom a sebapoňatím sme tiež výskumne overili prítomné vzťahy, aj keď nižšieho charakteru ako tomu bolo u reziliencie. Medzi úzkosťou voči matke a celkovým sebapoňatím sme našli stredne silný negatívny vzťah ($r_s = -0,37$; $p < 0,001$), zatiaľ čo voči vyhýbavosti bol objavený slabý negatívny vzťah ($r_s = -0,28$; $p < 0,001$). Z hľadiska úrovne týchto nájdených vzťahov je teda zaujímavým výsledkom aj to, že prítomná úzkosť voči

matke je viac asociovaná s nižším celkovým sebapoňatím, než je tomu medzi vyhývast'ou voči matke a sebapoňatím. V praxi by rozdiel mohol byť vysvetliteľný samotnou povahou úzkosti, kedy človek opakovane hľadá validizáciu svojej hodnoty a často nedokáže odísť zo situácií a od ľudí, ktorí mu jeho sebapoňatie narúšajú. Vyhýbavosť je síce tiež asociovaná s narušeným sebapoňatím, avšak v dôsledku vyhnutiu sa negatívnej situácii môžu byť títo jedinci viac schopní nájsť uistenie o vlastnej hodnote mimo ohrozujúce udalosti. U ďalších výskumov tiež odporúčame v prípade bližšieho záujmu o preskúmanie podrobností o narušenom sebapoňatí a vzťahovej väzbe, zamerať sa aj na depresivitu či iné príbuzné fenomény. Nakoľko nájdené vzťahy nedosiahli vyššej úrovne, je pravdepodobné, že medzi sledovanými javmi existuje ešte určitá nadradená premenná, ktorou môže byť napríklad zmienená depresivita. Takéto výskumné výsledky môžeme tiež nájsť v štúdií Lee a Hankina (2009), ktorí tvrdia, že neistá vzťahová väzba (medzi ktorú spadá úzkostná a vyhýbavá), je korelátom pre neskoršie rozvinutú depresívnu a úzkostnú symptomatiku. Slabý negatívny vzťah ($r = -0,23$; $p = 0,01$) medzi vyhýbavosťou v attachmente a nižším self-esteem bol nájdený aj vo výskume Emery a kolegovia (2018), ktorí u vyhýbavých jedincov zaznamenali nižšiu dôveru v spätnú väzbu od blízkych osôb, u týchto osôb zároveň odhalili nejasné poňatie toho, kým sú. Naše výsledky výskumu tiež podporuje štúdia Wu (2009), ktorý tiež našiel stredne silnú negatívnu koreláciu úzkostnosti v attachmente a sebapoňatím ($r = -0,38$, $p < 0,01$) a slabú koreláciu medzi vyhýbavosťou a sebapoňatím ($r = -0,21$, $p < 0,05$).

V súvislosti s použitým dotazníkom CYRM-R sme hľadali pozitívne korelácie. Prvou nájdenou bola medzi osobnou rezilienciou (ako subfaktorom škály celkovej reziliencie) a sebapoňatím vo fyzickom zjave o úrovni $r_s = 0,34$, bol teda nájdený stredne silný vzťah ($p < 0,001$). Význam tohto vzťahu môže mať veľký prínos do psychologickkej praxe z toho dôvodu, že by odborníci mohli cieľiť na posilnenie zdrojov osobnej reziliencie v prípade, kedy by dospievajúci vykazovali nízke hodnoty sebapoňatia vo vnímaní body-image. Nakoľko sme v teoretickej časti predstavili teórie a výskumy vplyvu hodnotenia sociálneho okolia na fyzický zjav (Birkeland et al., 2012; Mills et al., 2018; Tigemann et al., 2018), môžeme aj základe nášho výskumu po praxe odporučiť zamerať sa na budovanie interných ochranných faktorov osobnosti, zlepšenie kvality života, posilnenie vnímania internej kontroly nad životom, či zamerať sa na rozvoj vnútorných zdrojov v živote človeka, ktoré sa spájajú práve s osobnou odolnosťou. S tou súvisia schopnosti vyššej sebaregulácie, dôvery v seba samého, a sebaúčinnosti (*self-efficacy*), ktoré tiež pri použití podobných metód merania reziliencie nadobúdajú charakteristiky tzv. vnútornej reziliencie (Jefferies, Vanstone, & Ungar, 2022).

Títo autori našli negatívnu koreláciu medzi vnútornou rezilienciou a nízkou sociálnou úzkosťou ($r = -0,29$, $p < 0,001$). Podobné výsledky možno nájsť aj vo výskume Ko a Chang (2018), ktorí našli stredne silnú negatívnu koreláciu medzi kompetenciami v osobnej reziliencii a prežívanou sociálnou úzkosťou ($r = -0,39$, $p < 0,01$). Mierne odlišné úrovne nájdených vzťahov môžu byť vysvetlené mierne odlišnou použitou metodikou výskumu.

Medzi vzťahovou rezilienciou a sebapoňatím z hľadiska odolnosti voči úzkosti sme našli slabý vzťah ($r_s = 0,10$, $p < 0,05$). Vysvetlenie tejto úrovne vzťahu môže predložiť samotný význam subškály sebapoňatia ako odolnosti voči úzkosti, kedy autori metódy vysvetľujú, že sa nejedná o klinickú úzkosť, ale o všeobecnú mieru anxiety v rôznych sociálnych situáciách, s ktorou sa významovo spája neuroticizmus (Dolejš et al., 2021). Do budúcich výskumov teda odporúčame upriamiť pozornosť na hľadanie súvislostí medzi osobnostnými premennými neuroticizmu a odolnosti voči úzkosti.

Medzi celkovou rezilienciou a sebapoňatím z hľadiska obľúbenosti v kolektíve sa nám však podarilo nájsť stredne silnú koreláciu o úrovni $r_s = 0,52$ ($p < 0,001$). Svojou podstatou táto subškála sebapoňatia odkazuje na zdroje sociálnej opory a vnímanie seba samého z hľadiska postavenia v kolektíve (Dolejš et al., 2021). Najväčší prínos do praxe z hľadiska tohto výsledku vnímame v dôležitosti rozvoja sociálnych kompetencií a s tým spojených zdrojov sociálnej opory, pretože aj pokiaľ dospievajúci prekonávajú náročné životné udalosti, či vnímajú, že zlyhávajú v určitých oblastiach života, podpora od blízkych ľudí v ich živote im môže pomôcť nadobudnúť vyšší pocit hodnoty (oblasť sebapoňatia) či rozvinúť nové spôsoby zvládania ťažkostí a prekonávania prekážok (oblasť reziliencie). Podporu k tejto našej interpretácii môžeme nájsť u Masten a kolegov (2021), ktorí tiež s rezilienciou spájajú protektívne faktory v podobe sociálnej opory a schopností sebaregulácie. Zároveň Lutharová (1993) a Šolcová (2009) vyzdvihujú u reziliencie myšlienku, že v praxi môže byť jedinec odolný, aj pokiaľ v niektorej oblasti života zažíva ťažkosti, a teda môže byť vysoko rezilientný pri prekonávaní iných prekážok. Preto považujeme za dôležité rozvíjať viaceré zdroje podpory, ale nakoľko nám u sociálnej opory vyšiel stredne silný vzťah s celkovou rezilienciou, zdôrazňujeme jej osobitný význam, na ktorý treba v terapeuticknej a poradenskej praxi upriamiť pozornosť.

Poslednú hypotézu ku škále CYRM-R o vyššej celkovej reziliencii u chlapov oproti dievčatám sme však museli zamietnuť, nakoľko sa významný rozdiel medzi skupinami nepreukázal ($p = 0,696$). Na základe tohto výsledku nemožno prehlásiť že by medzi pohlaviami

neexistoval predpokladaný rozdiel, nám sa totiž len tento rozdiel nepodarilo nájsť. Síce sme dosiahli reprezentatívneho súboru respondentov z celej republiky a rôznych škôl, čo môže odkazovať na zistenie, že všeobecne by nemusel byť medzi dievčatami a chlapcami rozdiel v odolnosti, musíme však aj zdôrazniť, že je potreba na tento fenomén prihliadať v užšom kontexte so zameraním sa aj na iné premenné. Napríklad z iného výskumu (Jefferies, McGarrigle, & Ungar, 2019) vyplýva, že dievčatá skórovali v reziliencii signifikantne ($p < 0,001$) vyššie oproti chlapcom. Tento výskum však bol realizovaný na mládeži vo veku 11–19 rokov, ktorí vyhľadávali psychologickú pomoc u nápravných pracovníkov rizikovej mládeže, poradcov v oblasti duševného zdravia či pracovníkov na ochranu detí. V budúcich výskumoch teda odporúčame zamerať pozornosť aj na špecifickejšie psychologické premenné, teda napríklad rizikové správanie.

Prvú hypotézu k dotazníku DOS-18, na základe ktorej sme predpokladali vyššie sebapoňatie v oblasti práce a štúdia u chlapcov oproti dievčatám, sme tiež zamietli. Nenašli sme teda zmienený rozdiel medzi skupinami respondentov ($p = 0,083$), čo tiež môže odkazovať na určitú nadradenú premennú, ktorá môže samotné rozdiely z hľadiska pohlavia vyrovnávať, alebo určité špecifiká v rámci nášho výskumného súboru. Je teda možné, že napríklad typ štúdia mohol ovplyvniť vnímanie školskej úspešnosti u respondentov. Keďže sme získali dáta z rôznorodých typov škôl, mohla sa náročnosť štúdia podpísať na sebapoňatí z hľadiska jeho zvládania. Ďalšou premennou môže byť tiež vnímaná sociálna opora od rodičov. Tí totiž môžu svojimi neprimeranými očakávaniami ovplyvniť vnímanie dosahovaných výkonov dospievajúcich, aj keď tieto výsledky štúdia môžu byť sami o sebe uspokojivé. Existuje však aj možnosť, že by tieto rozdiely medzi pohlaviami skresľovala prirodzená zvýšená kritickosť v tomto vekovom období u dospievajúcich voči dosahovaným úspechom a tiež zvýšené porovnávanie sa medzi vrstovníkmi (Dolejš et al., 2021), ktoré sú výrazné u oboch pohlaví.

V sebapoňatí z hľadiska zmyslu a sebarealizácie sme však našli signifikantné rozdiely ($p < 0,001$) medzi dievčatami a chlapcami. Je teda pravdepodobnejšie, že v tomto subfaktore sebapoňatia dosahujú chlapci vyšších hodnôt ($AUC = 0,60$) než dievčatá ($AUC = 0,40$). Významovo sa v prípade tohto subfaktoru jedná o celkové vnímanie kontroly nad vlastným životom a vieru v zmysluplnú budúcnosť. Toto výskumné zameranie je v našom sociokultúrnom prostredí značne originálne, nakoľko je obvyklejšie, keď výskumníci zameriavajú pozornosť na fenomén zmyslu a sebarealizácie oddelene. V samotnej zmysluplnosti totiž výskumy preukázali vyššie hodnoty u dievčat (Hamama, & Hamama-Raz, 2021) alebo nepreukázali signifikantné rozdiely (García-Alandete et al., 2019). Máme teda za

to, že náš výsledok vo vyššom sebapoňatí z hľadiska sebarealizácie a zmysluplnosti je vysvetliteľný kvôli vyššej komplexnosti tohto javu. Pre podporu týchto výsledkov však odporúčame ďalšie výskumné overenia, keďže sa jedná o relatívne nedávno skonštruovanú metódu.

Z hľadiska rozdielov medzi pohlaviami sme sa zamerali aj na zistenie odlišností v sebapoňatí. Predpokladali sme vyššie celkové sebapoňatie u chlapcov oproti dievčatám. Tento predpoklad sa nám podarilo prijať na základe signifikantného výsledku ($p < 0,001$) vyššej pravdepodobnosti o vyššom sebapoňatí u chlapcov ($AUC = 0,65$). Baldwin a Hoffmann (2002) tiež výskumne preukázali vyššie sebapoňatie u chlapcov oproti dievčatám ($p < 0,001$), avšak zmieňujú, že pohlavie samotné nie je jediné určujúce pre vyššie sebapoňatie. Pri práci s adolescentmi musíme dbať aj na mieru kohézie rodiny či vek adolescentov, ktoré vplyvajú na mieru sebapoňatia.

Na základe štatistickej analýzy sme prijali aj hypotézu o súvislosti celkovej reziliencie s celkovým sebapoňatím, pričom korelácia dosiahla stredne silnej úrovne $r_s = 0,60$ ($p < 0,001$). Možno teda prehlásiť, že rezilientní jedinci zároveň vnímajú seba samých ako schopnejších v prekonávaní ťažkostí, majú lepšie rozvinuté zdroje zvládania, pričom môžu mať k dispozícii viac možností zdrojov prekonávania náročných udalostí. Wernerová (1992) však približuje, že z pozorovaní detí z detských domovov a rodín s nízkym socioekonomickým statusom, zistila, že u rezilientných osôb v dospelosti ani nemali najväčší vplyv zdroje podpory zo strany rodičov (či opatrovníkov v detskom domove), ale práve kompetencie a stupeň sebaúcty či sebaúčinnosti u detí. Traub a Boynton-Jarrett (2017) sebaúčinnosť tiež vyzdvihujú v spojitosti s rezilienciou a zdôrazňujú, že sa jedná o modifikovateľný faktor odolnosti. Do praxe teda odporúčame pracovať aj so schopnosťami adolescentov v sebaúčinnosti či v starostlivosti o seba samých, čo je podľa autorov ďalšia zo zložiek modifikovateľnej reziliencie.

Z hľadiska limitov nášho výskumu sme tiež v práci zmienili, že realizácia prebiehala v dobe vznikajúcej vojne na Ukrajine, čo z hľadiska zahrnutia škôl ovplyvnilo ochotu riaditeľov zúčastniť sa na výskumnom šetrení. Keďže v dôsledku toho nemáme z každého kraja dáta aj z gymnázií, aj zo stredných odborných škôl, odporúčame sa v budúcich výskumoch zamerať na ešte komplexnejší zber dát a porovnať miery prítomných premenných v životoch dospelujúcich aj z hľadiska typu školy a kraja, čo by mohlo priblížiť okolnosti vplyvu sociokultúrneho prostredia na mieru prítomných psychologických faktorov. Posledným zmieneným limitom nášho výskumu je použitá metodika. Keďže sme

maximalizovali úsilie pre vytvorenie podmienok, v ktorých sa dospievajúci môžu cítiť anonymne, práve v dôsledku použitia dotazníkových metód by mohlo byť vo výsledkoch prítomné skreslenie sledovanej miery daných premenných, nakoľko schopnosť popísať vlastné prežívanie a vzťahy s okolím, nemusí byť v dospievaní celkom jednoznačné.

K záveru interpretácií našich výskumných výsledkov musíme zdôrazniť ich význam z hľadiska ich prínosu pre stanovanie možných intervenčných krokov u jednotlivých adolescentov alebo celých ročníkov. Metodika výskumu, ktorú sme zvolili, je vhodná pre screening prítomných psychologických faktorov a následné rozhodnutie o vhodnosti poradenských či terapeutických intervencií, či vhodných preventívnych programov na školách. Prínosom môže byť tiež následné odporúčenie poradenskej či terapeutickej práce s celým rodinným systémom.

Touto kapitolou uzatvárame naše predstavenie výskumu a jeho štatistických a interpretatívnych analýz. Nakoľko bolo v práci predstavených veľa výskumných teórií a záverov, v nasledujúcej kapitole ich ešte uvedieme stručne a súhrnne.

11 Záver

V práci sme pojednávali o teórii vzťahovej väzby (attachmentu), reziliencie a sebapoňatia, no už v teoretickej časti sme uvádzali aj výskumy, ktoré nás inšpirovali pri vzniku výskumného šetrenia. Zmienené premenné sme popísali aj na základe charakteristík spojených s adolescenciou a premenami s ňou spojenými u dospievajúcich vo veku 15–19 rokov.

V empirickej časti práce sme z výskumného šetrenia využili k stanoveným cieľom tejto práce 3 dotazníky, ktorými boli Dotazník štruktúry vzťahů (Fraley, 2014), Dotazník resiliencie pro dospívající (Resilience Research Centre, 2018) a Dotazník sebepojetí (Dolejš et al., 2021).

Našimi výskumnými cieľmi bolo nájdenie signifikantných rozdielov medzi dievčatami a chlapcami vo vyhýbavosti a úzkostnosti vo vzťahovej väzbe k rodičom a popísanie štatistických vzťahov medzi attachmentom, rezilienciou a sebapoňatím. Vzhľadom na stanovené výskumné ciele sme zhotovili 16 hypotéz.

Našu pozornosť v analýze výskumu sme spočiatku zamerali na overenie 4 hypotéz týkajúcich sa rozdielov vo vyhýbavosti a úzkostnosti u chlapcov a dievčat voči rodičom. Dospeli sme k záverom, že chlapci vykazujú signifikantne ($p < 0,001$) nižšiu vyhýbavosť v attachmente voči otcovi oproti dievčatám a že dievčatá sú naopak signifikantne menej vyhýbavé voči matke oproti chlapcom ($p < 0,05$). Z hľadiska úzkostnosti však vyšli chlapci s nižšími mierami anxiety aj voči matke, aj voči otcovi v porovnaní s dievčatami ($p < 0,001$).

Následne sme overovali 4 predpokladané korelačné vzťahy medzi premennými. Na hladine významnosti $p < 0,001$ sa nám podarilo prijať predpoklad o vzťahoch v negatívnom smere medzi: úzkostnosťou voči matke a celkovou rezilienciou ($r_s = -0,44$), vzťahovou vyhýbavosťou voči matke a celkovou rezilienciou ($r_s = -0,56$) či úzkostnosťou voči matke a celkovým sebapoňatím ($r_s = -0,37$). Tieto vzťahy dosiahli z hľadiska štatistickej analýzy stredne silnej úrovne, avšak podarilo sa ním nájsť aj negatívny vzťah medzi vyhýbavosťou voči matke a celkovým sebapoňatím ($r_s = 0,28$), ktorý dosiahol slabšej úrovne. Táto korelácia však danú úroveň tiež dosiahla na hladine významnosti $p < 0,001$.

Následne sme overovali predpokladaný pozitívny vzťah medzi faktorom osobnej reziliencie a sebapoňatím vo fyzickom zjave, ktorý dosiahol stredne silnej úrovne ($r_s = 0,34$, $p < 0,001$). Potom sme sa zamerali na vzťahovú rezilienciu (opatrovateľskú) a našli jej slabý pozitívny vzťah so sebapoňatím vo faktore odolnosti voči úzkosti ($r_s = 0,10$, $p < 0,05$). Ďalším

skúmaným faktorom sebapoňatia bola obľúbenosť v kolektíve, u ktorej sme preukázali stredne silný vzťah k celkovej reziliencii ($r_s = 0,52$, ($p < 0,001$)). Avšak predpoklad o tom, že by chlapci vykazovali vyššiu rezilienciu oproti dievčatám, sme zamietli ($p = 0,696$).

K prijatiu výskumného predpokladu nevedla ani analýza rozdielu medzi chlapcami a dievčatami v miere sebapoňatia v práci a štúdiu. Predpokladali sme vyššiu mieru tohto faktoru sebapoňatia u chlapcov, avšak hypotézu sme museli na základe výslednej p-hodnoty o úrovni 0,083 zamietnuť. Mohli sme však prijať hypotézu o vyššej miere sebapoňatia v zmyslupnosti a sebarealizácii u chlapcov oproti dievčatám ($p < 0,001$), ale chlapci tiež skórovali vyššie v celkovom sebapoňatí ($p < 0,001$), čo tiež viedlo k prijatiu nášho výskumného predpokladu. Ako posledný sme analyzovali možný vzťah medzi celkovým sebapoňatím a celkovou rezilienciou a nakoľko táto korelácia dosiahla stredne silnej úrovne ($r_s = 0,60$, $p < 0,001$), prijali sme aj poslednú hypotézu.

Celkové výsledky nášho výskumu (medzi ktoré patrí napríklad nižšie celkové sebapoňatie u dievčat oproti chlapcom, či vyššia attachmentová úzkosť u dievčat voči matke na rozdiel od chlapcov), poukazujú na dôležitosť intervenčných krokov v terapii či poradenstve s dospelými a ich rodinami. Výsledky výskumu môžu nájsť svoje využitie aj v školskom prostredí u metodikov prevencie či školských psychológov, ktorí s dospelými pracujú.

Súhrn

Naša práca sa zameriava na popis súvislostí attachmentu, reziliencie a sebapoňatia u jedincov v neskoréj adolescencii, ale aj na popísanie rozdielov v týchto premenných z hľadiska pohlaví. Túto problematiku sme spočiatku teoreticky vymedzili a následne na predstavené teórie výskumne nadviazali.

Prvú kapitolu sme venovali problematike attachmentu. Na túto premennú sme nahliadali aj v kontexte klasickej teórie attachmentu Bowlbyho (2010) a popísali sme základné charakteristiky **väzbového chovania** medzi matkou a dieťaťom. Dôležitými teóriami vzťahovej väzby prispela aj Ainsworthová (1989), ktorá zdôraznila modifikovateľnosť typov attachmentu v priebehu života, ale tiež obohatila vzťahovú väzbu o teóriu **pracovných modelov** pre ďalšie vzťahy človeka ako sú rodičovské. Tiež sme vymedzili základné **4 typy attachmentu** (istú, dištancovane-vyhýbavú, úzkostnú a dezorganizovanú) a predstavili kontext **mentálnych reprezentácií**, ktoré pozostávajú zo spomienok, emócií a presvedčení a ďalej formujú prítomné a budúce väzbové chovanie (Bowlby, 2010, Wallin, 2020). Pozornosť od klasických teórií sme však upriamili aj na rolu otca a iných opatrovateľských osôb a prezentovali sme kontext **attachmentovej hierarchie** a s ním spojených výskumov, ktoré napríklad preukazujú kapacitu už malých detí vytvoriť si bezpečné vzťahy už s tromi blízkymi osobami, pričom sa vo vývine tieto kapacity rozširujú (Paquette, 2004; Feeney, Cassidy, & Shaver, 2016; Van IJzendoorn, Sagi, & Lambermoon, 1992). Tému attachmentu sme uzavreli jej podobami v životoch adolescentov v kontexte rodičovských ale aj vrstovníckych či partnerských vzťahov (Hašto, 2005).

Druhá kapitola vymedzovala **rezilienciu** vo význame psychickej **odolnosti** až húževnatosti, čo v praxi vyjadruje **schopnosť adaptácie** napriek náročným životným podmienkam (Masten et al., 2012). Priblížili sme však aj kontext rodinnej **rodinnej reziliencie** (Sobotková, 2015; Šolcová, 2009) a následne sme sa zamerali na popísanie zložiek reziliencie, nakoľko sa jedná o multifaktoriálny koncept zahŕňajúci **individuálne, rodinné, kultúrne a vzťahové faktory** (International Resilience Project: Project report, 2006). Identifikovali sme aj **zdroje reziliencie**, ktoré majú protektívny charakter na osobnosť jedinca (Cicchetti, 2010; Lösel, & Farrington, 2012; Rutter, 2012). Komplexnosť témy psychickej odolnosti sme dotvárali neuropsychologickými poznatkami, napríklad **kapacitami jedinca v odolnosti** (Bhamra, Dami, & Burnard, 2011; Gallopín, 2006) či teóriou o **neuroplasticite mozgu** (Orel, & Procházka, 2017).

Tretiu kapitolu sme venovali **sebapoňatiu** v kontexte vnímania vlastného tela a osobnosti, ale aj vplyvov zo strany okolia (Balcar, 1991). Vplyv body-image sme uviedli do súvislosti so sebaúctou (Pipová et al., 2021; Van Den Berg et al., 2010), predstavili sme vplyv miery fyzickej aktivity na **self-esteem** (Schmalz et al., 2007) a uviedli sme aj špecifiká sebapoňatia v adolescencii, s čím sa spája napríklad problematika skorého nástupu puberty (Dolejš, Skopal, & Suchá, 2014) či **vplyv sociálnych sietí na sebapoňatie** (Mills et al., 2018; Tiggemann et al., 2018). Pozornosť sme upriamili aj na **kontext psychopatológie** v dospievaní z hľadiska nižšieho sebapoňatia v dôsledku depresívnej či úzkostnej symptomatiky (Dolejš, Miovský, & Řehan 2012; Silvestrone, & Salsali 2003; Steiger et al., 2014).

Teoretickú časť práce sme uzatvárali témou zameranou na **adolescenciu**, pričom sme sa postupne venovali jej **periodizácii vývinu** a špecifickú prednosť sme venovali kontextu prežívania u 15–19 ročných dospievajúcich, nakoľko boli našou cieľovou výskumnou skupinou. Postupne približujeme biologické či kognitívne premeny, ale vplyvy socializácie na vývin a formovanie identity v tomto období. Svoje miesto v téme adolescencie zastáva aj kapitola o problematike online života dospievajúcich.

Výskumné šetrenie sme založili na kvantitatívnej analýze, pričom sme pri zbere dát využili Dotazník štruktúry vzťahů (Fraley, 2014), Dotazník resilience pro dospívající (Resilience Research Centre, 2018) a Dotazník sebepojetí (Dolejš et al., 2021). Naš výskumný súbor pozostával z 537 chlapcov (48,42 %) a 564 dievčat (50,86 %), pričom 8 respondentov neuviedlo pohlavie (0,72 %). Do štatistickej analýzy dát sme teda zaradili 1109 testových batérií od respondentov s priemerným vekom 16,81 roku ($SD = \pm 1,00$).

Na základe výskumného zámeru o objasnení vzťahov medzi attachmentom, rezilienciou a sebapoňatím, ale tiež popísaní rozdielov v týchto premenných z hľadiska pohlavia respondentov sme stanovili výskumné ciele v podobe 16 hypotéz. Nakoľko premenné nedosiahli normálneho rozloženia dát, pristúpili sme k ich analýze prostredníctvom neparametrických metód, a to Mann-Whitneyho U testom a Spearmanovým korelačným koeficientom. Podarilo sa nám 14 hypotéz prijať a 2 zamietnuť.

Medzi najvýznamnejšie výskumné zistenia patrí overenie rozdielu medzi dievčatami a chlapcami vo vzťahovej väzbe voči rodičom. Chlapci preukázali signifikantne ($p < 0,001$) nižšiu vyhýbavosť v attachmente voči otcovi oproti dievčatám a dievčatá naopak skórovali nižšie vo vyhýbavej vzťahovej väzbe voči matke oproti chlapcom ($p < 0,05$). Z hľadiska

úzkostnosti však vyšli dievčatá s vyššími mierami anxiety aj voči matke, aj voči otcovi v porovnaní s chlapcami ($p < 0,001$).

Prínosnými zisteniami však sú aj signifikantné ($p < 0,001$) korelačné vzťahy medzi sledovanými premennými. Vzhľadom na úzkostnosť voči matke sme objavili stredne silné vzťahy v negatívnom smere k celkovej reziliencii ($r_s = -0,44$) a k celkovému sebapoňatiu ($r_s = -0,37$). Vyhýbavosť voči matke dosiahla stredne silného negatívneho vzťahu k celkovej reziliencii ($r_s = -0,56$) a slabého vzťahu v negatívnom smere voči celkovému sebapoňatiu ($r_s = -0,28$).

Sledovaná reziliencia u dospievajúcich nás výskumne zaujímala aj naďalej. Sústredili sme sa na overenie predpokladaného pozitívneho vzťahu medzi faktorom osobnej reziliencie a sebapoňatím vo fyzickom zjave, ktorý po štatistickej analýze dosiahol stredne silnej úrovne ($r_s = 0,34$, $p < 0,001$). U opatrovateľskej reziliencie (vzťahovej) sme našli jej slabý pozitívny vzťah so sebapoňatím vo faktore odolnosti voči úzkosti ($r_s = 0,10$, $p < 0,05$). Následne sme voči celkovej reziliencii preukázali pozitívny vzťah stredne silnej úrovne voči sebapoňatiu v obľúbenosti v kolektíve ($r_s = 0,52$, ($p < 0,001$)). Avšak predpoklad o tom, že by chlapci vykazovali vyššiu rezilienciu oproti dievčatám, sme zamietli ($p = 0,696$), rovnako ako aj predpoklad o vyšších hodnotách sebapoňatia v práci a štúdiu u chlapcov oproti dievčatám ($p = 0,083$).

Rozdiely medzi pohlaviami z hľadiska sebapoňatia sme však štatisticky preukázali v prijatí hypotézy o vyššom sebapoňatí v zmysluplnosti a seberealizácii u chlapcov oproti dievčatám ($p < 0,001$). Chlapci tiež signifikantne vyššie ($p < 0,001$) skórovali v celkovom sebapoňatí oproti dievčenskému náprotivku. Naš výskumný prínos sme uzatvorili prijatím hypotézy o pozitívnom vzťahu medzi celkovými hodnotami v sebapoňatí a reziliencii, ktorý dosiahol stredne silnej úrovne ($r_s = 0,60$, $p < 0,001$).

Význam výskumu spočíva v získaní kvalitných dát o dospievajúcich v ich prežívaní rodičovských vzťahov vzhľadom k sebapoňatiu a osobnej odolnosti, čím odkazujeme na oblasti, v ktorých je potrebné sa im profesijne venovať, či už poradensky, terapeuticky alebo osobne v rámci rodinných vzťahov. Naš výskum môže slúžiť ako inšpirácia pre nasledujúce empirické snahy v podobnej problematike.

Zoznam použitej literatúry

- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Akers, J. F., Jones, R. M., & Coyl, D. D. (1998). Adolescent friendship pairs: Similarities in identity status development, behaviors, attitudes, and intentions. *Journal of Adolescent Research*, 13(2), 178-201. <https://doi.org/10.1177/07435548981320>
- Arrington, E. G., & Wilson, M. N. (2000). A re-examination of risk and resilience during adolescence: Incorporating culture and diversity. *Journal of child and family studies*, 9(2), 221. DOI:10.1023/A:1009423106045
- Atwool, N. (2006). Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*, 12(4), 315-330. <https://doi.org/10.1080/13575270600863226>
- Augustyn, J. (2004). Být otcem. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti* (2. opr. vyd). MACH.
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 31, 101-113.
- Banárová, K., & Čerešník, M. (2021). *Pripútanie dospievajúcich k rodičom a rovesníkom vo vzťahu k miere rizikovosti ich správania*. Conference: PhD Existence 11. Česko-slovenská psychologická conference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. Dostupné online: https://www.researchgate.net/publication/352816853_PRIPUTANIE_DOSPIEVAJUCICH_K_RODICOM_A_ROVESNIKOM_VO_VZTAHU_K_MIERE_RIZIKOVOSTI_ICH_SPRAVANIA/citations
- Banárová, K., Čerešník, M., & Pipová, H. (2022). Avoidance, anxiety towards parents, and self-acceptance of adolescents in the system of higher secondary education. *Adiktologie*, 22(2), 82–93. <https://doi.org/10.35198/01-2022-002-0001>
- Bartelt, D. W. (2012). On resilience: Questions of validity. In *Educational resilience in inner-city America* (pp. 97-108). Routledge.
- Belsey, B. (2008). Cyberbullying. In Šmahaj, J. (2014). *Kyberšikana jako společenský problém*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Belsky, J. (1979). Mother–father–infant interaction: A naturalistic observational study. *Developmental psychology*, 15(6), 601.
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=afb81ac1-f250-4655-b472-83fb5bffdf3%40redis>
- Bengtson, V. L., Biblarz, T. J., & Roberts, R. E. (2002). *How families still matter: A longitudinal study of youth in two generations*. Cambridge University Press.
- Bennett, S. (2003). Is there a primary mom? Parental perceptions of attachment bond hierarchies within lesbian adoptive families. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 20(3), 159-173. <https://doi.org/10.1023/A:1023653727818>
- Berne, E. (2011). *Jak si lidé hrají*. Portál.
- Bhamra, R., Dani, S., & Burnard, K. (2011). Resilience: the concept, a literature review and future directions. *International journal of production research*, 49(18), 5375-5393.
 DOI: 10.1080/00207543.2011.563826
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of adolescence*, 35(1), 43-54.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.006>
- Bisson, M. A., & Levine, T. R. (2009). Negotiating a friends with benefits relationship. *Archives of sexual behavior*, 38, 66-73.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-007-9211-2>
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Statistics notes: Cronbach's alpha. *Bmj*, 314(7080), 572.
<https://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>.
- Blatný, M. (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Masarykova univerzita.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Grada.
- Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Psychologický ústav AV ČR.
- Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2010). Životní smysluplnost: Osobnostní souvislosti a antecedenty. *Ceskoslovenská psychologie*, (3).
- Booth-LaForce, C., Groh, A. M., Burchinal, M. R., Roisman, G. I., Owen, M. T., & Cox, M. J. (2014). Caregiving and contextual sources of continuity and change in attachment security from infancy to late adolescence. *Monographs of the Society for Research in*

- Child Development*, 79(3), 67-84. Dostupné online:
https://www.jstor.org/stable/43772811#metadata_info_tab_contents
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.
- Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál.
- Calkins, S. D., Fox, N. A., & Marshall, T. R. (1996). Behavioral and physiological antecedents of inhibited and uninhibited behavior. *Child development*, 67(2), 523-540.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01749.x>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 228-249.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World psychiatry*, 9(3), 145. doi: 10.1002/j.2051-5545.2010.tb00297.x
- Clarke-Stewart, K. A. (1978). And daddy makes three: The father's impact on mother and young child. *Child development*, 466-478. <https://doi.org/10.2307/1128712>
- Cole, D. A., Martin, J. M., Peeke, L. A., Seroczynski, A. D., & Fier, J. (1999). Children's over- and underestimation of academic competence: A longitudinal study of gender differences, depression, and anxiety. *Child development*, 70(2), 459-473.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00033>
- Compas, B. E., & Reeslund, K. L. (2009). Processes of risk and resilience during adolescence. In Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.) *Handbook of adolescent psychology*. John Wiley & Sons.
- Corcoran, K. O. C., & Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 473-483. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01931.x>
- Cross, D., Fani, N., Powers, A., & Bradley, B. (2017). Neurobiological development in the context of childhood trauma. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24(2), 111.
<https://doi.org/10.1111/cpsp.12198>

- Darling Rasmussen, P., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A. B., ... & Bilenberg, N. (2019). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological reports*, 122(4), 1259-1296. DOI: 10.1177/0033294118785577
- Davidson, R. J. (1992). *Emotion and affective style: Hemispheric substrates*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00254>
- Dolejš, M., Dostál, D., Obereignerů, R., Orel, M., & Kňážek, G. (2021) *Dotazník sebepojetí (DOS): Příručka pro praxi*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dolejš, M., Miovský, M., & Řehan, V. (2012). *Testová příručka ke škále osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek: (SURPS-substance use risk profile scale)*. Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga.
- Dolejš, M., Skopal, O., & Suchá, J. (2014). Protektivní a rizikové rysy u adolescentů. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Donbaek, F. D., & Elklit, A. (2014). A validation of the Experiences in Close Relationships-Relationship Structures scale (ECR-RS) in adolescents. *Attachment & human development*, 16(1), 58-76. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.850103>
- Dostál, D. (2022). *Statistické metody v psychologii, studijní opora pro rok 2022/2023 k předmětům SMP1B, SMP1D, SMP2B a SMP2D*. Získané 23.3.2023 z: <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/>
- Doyle, A. B., Markiewicz, D., Brendgen, M., Lieberman, M., & Voss, K. (2000). Child attachment security and self-concept: Associations with mother and father attachment style and marital quality. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 514-539. Získané 3.3. z: <https://www.jstor.org/stable/23093743>
- Emery, L. F., Gardner, W. L., Carswell, K. L., & Finkel, E. J. (2018). You can't see the real me: Attachment avoidance, self-verification, and self-concept clarity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(8), 1133-1146. <https://doi.org/10.1177/014616721876079>
- Feeney, J. A., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*.

- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... & Marks, J. S. (2019). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American journal of preventive medicine*. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Karolinum.
- Fischer, S., & Škoda, J. (2014). *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení* (2., rozšířené a aktualizované vydání). Grada.
- Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2010). Pubertal development and behavior: hormonal activation of social and motivational tendencies. *Brain and cognition*, 72(1), 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.10.007>
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and emotion*, 27, 7-26. DOI: 10.1023/A:1023622324898
- Fraley, R. C. (2014). *Relationship structures (ECR-RS) questionnaire*. Získané 1.7.2022 z: <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measurements/relstructures.htm>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., & Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: an empirical test of two models of continuity and change. *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 974. <https://doi.org/10.1037/a0024150>
- Frere, P. B., Vetter, N. C., Artiges, E., Filippi, I., Miranda, R., Vulser, H., ... & Imagen consortium. (2020). Sex effects on structural maturation of the limbic system and outcomes on emotional regulation during adolescence. *NeuroImage*, 210, 116441. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.116441>
- Galatíková, M., Lacinová, L., & Ježek, S. (2016). Před svatbou ne: Partnerské vztahy a otázky kolem předmanželského sexu u mladých věřících žen. In Lacinová, L., Ježek, S., & Macek, P. (Eds.). (2016). *Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Masarykova univerzita.

- Galinowski, A., Miranda, R., Lemaitre, H., Martinot, M. L. P., Artiges, E., Vulser, H., ... & IMAGEN consortium. (2015). Resilience and corpus callosum microstructure in adolescence. *Psychological medicine*, 45(11), 2285-2294. DOI: 10.1017/s0033291715000239
- Gallopín, G. C. (2006). Linkages between vulnerability, resilience, and adaptive capacity. *Global environmental change*, 16(3), 293-303. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2006.02.004>
- García-Alandete, J., Gallego Hernández de Tejada, B., Pérez Rodríguez, S., & Marco-Salvador, J. H. (2019). Meaning in life among adolescents: Factorial invariance of the purpose in life test and buffering effect on the relationship between emotional dysregulation and hopelessness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(1), 24-34. <https://doi.org/10.1002/cpp.2327>
- Geisinger, K. F., Bracken, B. A., Carlson, J. F., Hansen, J. I. C., Kuncel, N. R., Reise, S. P., & Rodriguez, M. C. (2013). *APA handbook of testing and assessment in psychology, Vol. 2: Testing and assessment in clinical and counseling psychology* (pp. ix-605). American Psychological Association.
- Gillernová, I. (2004). Způsob výchovy v současné české rodině z pohledu dospívajících chlapců a dívek. *Psychologické dny*, 1-14. Dostupné online: <https://cmpsy.cz/files/pd/2004/texty/pdf/gillernova.pdf>
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Waters, E. (Eds.). (2006). *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. Guilford Press.
- Hale, W. W., Raaijmakers, Q., Muris, P., & Meeus, W. (2008). Developmental trajectories of adolescent anxiety disorder symptoms: A 5-year prospective community study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(5), 556-564. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e3181676583>
- Hamama, L., & Hamama-Raz, Y. (2021). Meaning in life, self-control, positive and negative affect: Exploring gender differences among adolescents. *Youth & Society*, 53(5), 699-722. <https://doi.org/10.1177/0044118X19883736>
- Harlow, H. F., & Harlow, M. K. (1965). *Behavior of nonhuman primates: Modern research trends*. Academic Press.
- Hašto, J. (2005). *Vztáhová väzba: ku koreňom lásky a úzkosti*. Vydavateľstvo F.

- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, *40*(7), 976-1002. DOI: 10.1177/0011000012460836
- Hendl, J. (2015). *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Portál.
- Hesse, E., & Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *48*(4), 1097-1127. <https://doi.org/10.1177/0003065100048004>
- Hrabal, V. (1991). *Pedagogicko-psychologická diagnostika žáka*. Univerzita Karlova v Praze.
- Hughes, M., Morrison, K., & Asada, K. J. K. (2005). What's love got to do with it? Exploring the impact of maintenance rules, love attitudes, and network support on friends with benefits relationships. *Western Journal of Communication*, *69*(1), 49-66. <https://doi.org/10.1080/10570310500034154>
- International Resilience Project: Project report. (2006). *Publications & Reports: IRP 2006 Main Report*. Resilience Research Centre. Dostupné na sťahnutie: <https://resilienceresearch.org/internationalresilienceproject/> Získané dňa 14.2.2023
- Jedlička, R. (2015). *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Grada.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Grada.
- Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2019). The CYRM-R: A Rasch-validated revision of the child and youth resilience measure. *Journal of Evidence-Based Social Work*, *16*(1), 70-92. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>
- Jefferies, P., Vanstone, R., & Ungar, M. (2022). The rugged resilience measure: Development and preliminary validation of a brief measure of personal resilience. *Applied Research in Quality of Life*, *17*(2), 985-1000. Doi: 10.1007/s11482-021-09953-3
- Jochmannová, L. (2021). *Trauma u dětí: kategorie, projevy a specifika odborné péče*. Grada.
- Jones, J. D., Fraley, R. C., Ehrlich, K. B., Stern, J. A., Lejuez, C. W., Shaver, P. R., & Cassidy, J. (2018). Stability of attachment style in adolescence: An empirical test of alternative developmental processes. *Child development*, *89*(3), 871-880. <https://doi.org/10.1111/cdev.12775>

- Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Ceskoslovenská psychologie*, 52(1), 1. Dostupné online: <https://www.proquest.com/docview/235711459?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Ko, C. Y. A., & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231-245. Doi: 10.1177/0033294118755111
- Kolář, Z., & Šikulová, R. (2009). *Hodnocení žáků*. Grada.
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425. DOI: 10.3238/arztebl.2013.0425
- Kopecký, K. (2012). Sexting among Czech preadolescents and adolescents. *The New Educational Review*, 28(2), 39-48. Dostupné online: http://www.educationalrev.us.edu.pl/dok/volumes/tner_2_2012.pdf#page=39 Získané 28.2. 2023
- Kopecký, K. (2015). *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1999). Dieting and body image in the child's world: conceptualization and behavior. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 488-499. <https://doi.org/10.1080/00221329909595561>
- Kožíšek, M., & Písecký, V. (2016). *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Grada.
- Lacková, L., Burkovičová, R., Kimplová, T., García, A. R., & Dueñas, C. P. (2020). THE PHENOMENON OF FLOW IN INNER GAME AS AN IMPORTANT PROTECTIVE FACTOR IN PERSONALITY RESILIENCE (2002-2020 LONGITUDINAL INTERNATIONAL QUALITATIVE STUDY). In *Proceedings of the International Scientific Conference*. Dostupné online: https://www.narodacek.cz/wp-content/uploads/2021/01/Proceedings-of-the-International-Scientific-Conference_2020_final1-230-237.pdf Získané dne: 19.2.2023.

- Lamb, M. E. (1976). Effects of stress and cohort on mother-and father-infant interaction. *Developmental Psychology*, *12*(5), 435. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.12.5.435>
- Lamb, M. E. (1977a). The development of mother-infant and father-infant attachments in the second year of life. *Developmental psychology*, *13*(6), 637. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.13.6.637>
- Lamb, M. E. (1977b). Father-infant and mother-infant interaction in the first year of life. *Child development*, 167-181. https://www.jstor.org/stable/1128896#metadata_info_tab_contents
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualizované vydání). Grada.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (2012). *Handbook of self and identity* (Second edition). The Guilford Press.
- Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). ČESKÁ VERZE ŠKÁLY EXPERIENCES IN CLOSE RELATIONSHIPS (ECR): PILOTNÍ STUDIE POSOUZENÍ VZTAHOVÉ VAZBY V DOSPĚLOSTI. *E-psychologie*, *6*(3). <https://e-psycholog.eu/pdf/lechbych-pospisilikova.pdf>
- Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of clinical child & Adolescent Psychology*, *38*(2), 219-231. <https://doi.org/10.1080/15374410802698396>
- Lösel, F., & Bliesener, T. (1994). Some high-risk adolescents do not develop conduct problems: A study of protective factors. *International Journal of Behavioral Development*, *17*(4), 753-777. <https://doi.org/10.1177/016502549401700411>
- Lösel, F., & Farrington, D. P. (2012). Direct protective and buffering protective factors in the development of youth violence. *American journal of preventive medicine*, *43*(2), S8-S23. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.04.029>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, *71*(3), 543-562.

- Luthar, S. S., Doernberger, C. H., & Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. *Development and psychopathology*, 5(4), 703-717.
- Macek, P. (2003). *Adolescence* (Vyd. 2., upr). Portál.
- Madro, M., Nemcová, L., & Vincová, K. (2020). *Kybergrooming a kexuálne zneužívanie dospievajúcich v online priestore: príručka pre pedagogických a odborných zamestnancov*. IPčko.
- Mahlerová, M. S., Pine, F., & Bergmanová, A. (2006). *Psychologický zrod dieťa*. Triton.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. In Greenberg, M.T, Cicchetti, D., & Cummings, E.M. (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp.121-160). Chicago: University of Chicago Press.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of personality*, 73(4), 985-1014. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (Eds.). (2021). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 271–333). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>
- Matějček, Z., Dytrych, Z. (1998): Riziko a resilience. *Československá psychologie* 42, 97-105.

- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change* (pbk. ed). Guilford Press.
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body image*, 27, 86-92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
- Ministerstvo vnitra České republiky. (2023). *Zásady zpracování osobních údajů*. Získané 8.3.2023 z: <https://www.mvcr.cz/gdpr/clanek/zasady-zpracovani-osobnich-udaju.aspx>
- Obegi, J. H., & Berant, E. (Eds.). (2010). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. Guilford press.
- Ooi, Y. P., Ang, R. P., Fung, D. S., Wong, G., & Cai, Y. (2006). The impact of parent-child attachment on aggression, social stress and self-esteem. *School Psychology International*, 27(5), 552-566. <https://doi.org/10.1177/014303430607340>
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (3., aktualizované a doplněné vydání). Grada.
- Orel, M., & Procházka, R. (2017). *Vyšetření a výzkum mozku: pro psychology, pedagogy a další nelékařské obory*. Grada.
- Orel, M., Obereignerů, R., & Mentel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes. *Human development*, 47(4), 193-219. <https://doi.org/10.1159/000078723>
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada.
- Pipová, H., Dolejš, M., Suchá, J., Kostková, M., & Urešová, A. (2021). *Stravování a vztah k jídlu u českých adolescentů ve 21. století*. Palacký University Olomouc. DOI: 10.5507/ff.20.24458212
- Pittaro, M. (2019). What is Sextortion and Why Should We Bw Concerned? Dostupné online: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-crime-and-justice->

doctor/201901/what-is-sextortion-and-why-should-we-be-concerned Získané 28.2. 2023

Poli, O. (2010). *Srdce táty*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Porges, S. W. (1995). Cardiac vagal tone: a physiological index of stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 19(2), 225-233. [https://doi.org/10.1016/0149-7634\(94\)00066-A](https://doi.org/10.1016/0149-7634(94)00066-A)

Posada, G., & Lu, T. (2011). Child-parent attachment relationships: A life-span phenomenon. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Eds.), *Handbook of life-span development* (pp. 87–115). Springer Publishing Company.

Procházka, R., & Orel, M. (2021). *Vývojová neuropsychologie*. Grada.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník* (7., aktualiz. a rozš. vyd). Portál.

Resilience Research Centre. (2018). CYRM and ARM user manual. Halifax, NS: Resilience Research Centre, Dalhousie University. Získané 1.7.2022 z: <http://www.resilienceresearch.org/>

Röhr, H. -P. (2013). *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Portál.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>

Rothbart, M. K., & Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, S. Keele (Eds.), *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner* (167-188). Washington, D. C.: American Psychological Association

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>

Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Portál.

Shapiro, S., Newcomb, M., & Burns Loeb, T. (1997). Fear of fat, disregulated-restrained eating, and body-esteem: Prevalence and gender differences among eight-to ten-year-old children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(4), 358-365. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2604_4

- Schmalz, D. L., Deane, G. D., Birch, L. L., & Davison, K. K. (2007). A longitudinal assessment of the links between physical activity and self-esteem in early adolescent non-Hispanic females. *Journal of Adolescent Health, 41*(6), 559-565. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.07.001>
- Schore, A. N. (2014). Early interpersonal neurobiological assessment of attachment and autistic spectrum disorders. *Frontiers in Psychology, 5*, 1049. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01049>
- Silverstone, P. H., & Salsali, M. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients: Part I—The relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis. *Annals of general hospital psychiatry, 2*(1), 1-9. Dostupné online: <https://annals-general-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2832-2-2>. Získané dňa: 21.2.2023.
- Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání* (3., opr. vyd). Barrister & Principal.
- Sobotková, I. (2012). *Průvodce rodičovstvím*. Eva Klimovičová ve spolupráci s nakl. Adamira.
- Sobotková, I. (2012). *Psychologie rodiny* (3. vyd). Portál.
- Sobotková, I. (2015) . Rodinné fungování a rodinná resilience: výzkumy pro praxi. In Friedlová, M., & Lečbych, M. (Eds.). (2015). *Symposium rodinné resilience: sborník příspěvků*. Univerzita Palackého.
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of personality and social psychology, 100*(2), 330. <https://doi.org/10.1037/a0021717>
- Spangler, G. (1998). Emotional and adrenocortical responses of infants to the strange situation: The differential function of emotional expression. *International Journal of Behavioral Development, 22*(4), 681-706. Doi: 10.1080/016502598384126
- Spangler, G., & Grossmann, K. E. (1993). Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child development, 64*(5), 1439-1450. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb02962.x>

- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Heart rate as a convergent measure in clinical and developmental research. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 23(1), 3-27. <http://www.jstor.org/stable/23083894>.
- Stackeová, D., & Hába, M. (2018). Tělesné sebepojetí studentů středních speciálních škol. *Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích*, 2(1), 16-29. Dostupné online: https://www.researchgate.net/publication/360297972_Získané_dňa_21.2._2023.
- Statistický informační systém Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. (2022). *Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2021/2022*. Získané 23.3.2023 z: <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp?fbclid=IwAR1mxzrLTgEWRxtmTgTp82LLZwp-PXl15CJ5rCIR8h4t4oJEPOUPXQ3kZW5>
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 325. <https://doi.org/10.1037/a0035133>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*, 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Ševčík, D., & Špatenková, N. (2011). Domácí násilí. *Praha: Portál*.
- Šmahaj, J. (2014) Kyberšikana jako společenský problém. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Taylor, A. C., Rappleyea, D. L., Fang, X., & Cannon, D. (2013). Emerging adults' perceptions of acceptable behaviors prior to forming a committed, dating relationship. *Journal of Adult Development*, 20, 173-184. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-013-9169-3>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body image*, 26, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>

- Traub, F., & Boynton-Jarrett, R. (2017). Modifiable resilience factors to childhood adversity for clinical pediatric practice. *Pediatrics*, *139*(5). Doi: 10.1542/peds.2016-2569
- Umemura, T., Jacobvitz, D., Messina, S., & Hazen, N. (2013). Do toddlers prefer the primary caregiver or the parent with whom they feel more secure? The role of toddler emotion. *Infant Behavior and Development*, *36*(1), 102-114. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2012.10.003>
- Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In L. C. Theron, L. Liebenberg, & M. Ungar (Eds.), *Youth Resilience and Culture: Commonalities and Complexities* (pp. 37–48). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_3
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac.). Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Van Den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, *47*(3), 290-296. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.004>
- Van Ijzendoorn, M. H., Sagi, A., & Lambermon, M. W. (1992). The multiple caretaker paradox: Data from Holland and Israel. *New directions for child development: a quarterly sourcebook*, *57*, 5-24. <https://scholarlypublications.universiteitleiden.nl/access/item%3A2901249/view>
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Portál.
- Wallin, D. J. (2020). *Vazba v psychoterapii*. Portál.
- Walsh, F. (2003a). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family process*, *42*(1), 1-18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
- Walsh, F. (2003b). Crisis, trauma, and challenge: A relational resilience approach for healing, transformation, and growth. *Smith College Studies in Social Work*, *74*(1), 49-71. <https://doi.org/10.1080/00377310309517704>
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford publications.
- Weber, C. S., Thayer, J. F., Rudat, M., Wirtz, P. H., Zimmermann-Viehoff, F., Thomas, A., ... & Deter, H. C. (2010). Low vagal tone is associated with impaired post stress recovery

- of cardiovascular, endocrine, and immune markers. *European journal of applied physiology*, 109, 201-211. DOI: 10.1007/s00421-009-1341-x
- Wentland, J. J., & Reissing, E. D. (2011). Taking casual sex not too casually: Exploring definitions of casual sexual relationships. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 20(3). Dostupné online: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/77242815>
- Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of adolescent health*. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](https://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)
- Williams, N. L., & Riskind, J. H. (2004). Adult romantic attachment and cognitive vulnerabilities to anxiety and depression: Examining the interpersonal basis of vulnerability models. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(1), 7-24. Dostupné online: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=e7f95ed9c04e6d79c0622c282cbccbba79326c52>
- Wray, W. (2015). Parenting in poverty: Inequity through the lens of attachment and resilience. *American International Journal of Social Science*, 4(2), 223-232. Dostupné online: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=ef504ba9917a3c9e64beb9776f9bdc76595e2db6>
- Wu, C. H. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and individual differences*, 47(1), 42-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., Hoyt-Meyers, L., Magnus, K. B., & Fagen, D. B. (1999). Caregiving and developmental factors differentiating young at-risk urban children showing resilient versus stress-affected outcomes: A replication and extension. *Child development*, 70(3), 645-659. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00047>

Zoznam schém, grafov a tabuliek

1) Zoznam schém:

Schéma 1 Koncept reziliencie, zraniteľnosti a adaptačných kapacít	34
---	----

2) Zoznam grafov:

Graf 1: Rozdelenie respondentov do vekových kohort podľa pohlavia	70
Graf 2: Krabicový graf popisných štatistík úzkostnosti voči matke vzhľadom k pohlaviu....	72
Graf 3: Rozloženie hrubého skóre vo faktore vyhýbavosti voči otcovi	73
Graf 4: Rozloženie hrubého skóre vo faktore vyhýbavosti voči matke.....	74
Graf 5: Rozloženie hrubého skóre vo faktore úzkostnosti voči matke.....	74
Graf 6: Rozloženie hrubého skóre vo faktore úzkostnosti voči otcovi.....	75
Graf 7: Rozloženie hrubého skóre vo faktore osobnej reziliencie.....	80
Graf 8: Rozloženie hrubého skóre vo faktore vzťahovej reziliencie	80
Graf 9: Rozloženie hrubého skóre celkovej reziliencie	81
Graf 10: Krabicový graf popisných štatistík v celkovej reziliencii vzhľadom k pohlaviu.....	82
Graf 11: Rozloženie hrubého skóre sebapoňatia v práci a štúdiu.....	84
Graf 12: Rozloženie hrubého skóre sebapoňatia v zmysluplnosti a seberealizácii	85
Graf 13: Rozloženie hrubého skóre celkového sebapoňatia.....	86

3) Zoznam tabuliek:

Tabuľka 1: Absolútna a relatívna početnosť respondentov podľa krajov ČR	68
Tabuľka 2: Rozloženie respondentov podľa typu školy	69
Tabuľka 3: Hodnoty Cronbachovho koeficientu α vo faktoroch ECR-RS	71
Tabuľka 4: Hodnoty popisných štatistík pre H1–H4 v ECR-RS	72
Tabuľka 5: Štatistické indexy v overovaní platnosti H1–H4 v ECR-RS.....	75
Tabuľka 6: Hodnoty popisných štatistík pre H5–H8 v ECR-RS, CYRM-R, DOS-18	76
Tabuľka 7: Štatistické indexy v overovaní platnosti H5-H8 v ECR-RS, CYRM-R a DOS-18	77
Tabuľka 8: Hodnoty Cronbachovho koeficientu α vo faktoroch CYRM-R a DOS-18	78
Tabuľka 9: Hodnoty popisných štatistík pre H9-H11 v CYRM-R a DOS-18.....	79
Tabuľka 10: Štatistické indexy v overovaní platnosti H9-H11 CYRM-R a DOS-18.....	82

Tabuľka 11: Hodnoty popisných štatistík pre H12 v CYRM-R	82
Tabuľka 12: Štatistické indexy v overovaní platnosti H12 v CYRM-R.....	83
Tabuľka 13: Hodnoty popisných štatistík pre H13-H15 pre DOS-18	84
Tabuľka 14: Štatistické indexy v overovaní platnosti H13-H15.....	86
Tabuľka 15: Hodnoty popisných štatistík pre H16 v DOS-18 a CYRM-R	87
Tabuľka 16: Štatistické indexy v overovaní platnosti H16 v DOS-18 a CYRM-R.....	87
Tabuľka 17: Súhrn hypotéz podrobených štatistickej analýze.....	88

Prílohy

Príloha 1: Abstrakt magisterskej diplomovej práce

Názov práce: Attachment, reziliencia a sebapoňatie u českých adolescentov

Autor práce: Bc. Barbora Hudecová

Vedúci práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Počet strán a znakov: 118, 205 291

Počet príloh: 5

Počet titulov použitej literatúry: 172

Cieľom tejto práce je nájsť a popísať vzťahy medzi vzťahovou väzbou, rezilienciou a sebapoňatím u adolescentov vo veku 15–19 rokov ($M = 16,81$, $SD = \pm 1,00$), no výskumný zámer smerujeme aj objasneniu rozdielov v miere týchto premenných vzhľadom k pohlaviu respondentov. Naš reprezentatívny výskumný súbor tvorí 1109 respondentov zo všetkých krajov Českej republiky. Získané dáta pochádzajú z dotazníkov ECR-RS, CYRM-R a DOS-18, čím odkazujeme aj na zvolenú metodológiu kvantitatívneho charakteru výskumu. Analýza dát preukazuje signifikantne ($p < 0,001$) nižšiu mieru attachmentovej úzkostnosti voči matke aj otcovi u chlapcov oproti dievčatám. Vo vyhýbavosti voči otcovi síce chlapci opäť prejavujú nižšiu mieru ($p < 0,001$), avšak dievčatá vykazujú nižšiu vyhýbavosť voči matke oproti chlapcom ($p < 0,05$). Z hľadiska vzťahov medzi premennými nachádzame stredne silnú pozitívnu koreláciu medzi sebapoňatím a rezilienciou ($r_s = 0,60$; $p < 0,001$). Ďalšími výskumnými zisteniami je tiež stredne silný negatívny vzťah attachmentovej úzkostnosti voči matke s celkovou rezilienciou ($-0,44$) a celkovým sebapoňatím ($-0,37$). Vyhýbavosť voči matke vykazuje stredne silnú koreláciu s rezilienciou ($-0,56$) v negatívnom smere.

Kľúčové slová: attachment avoidance, attachment anxiety, self-esteem, resilience, adolescence.

Afiliácia ku grantu: Grantová podpora FF UP v rámci SGS/IGA (IGA_FF_2022_048)

Príloha 2: Abstract of the thesis

Title: Attachment, Resilience and Self-esteem in Czech Adolescents

Author: Bc. Barbora Hudecová

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Number of pages and characters: 118, 205 291

Number of appendices: 5

Number of references: 172

The aim of this work is to identify and describe the relationships among attachment, resilience and self-esteem in adolescents aged 15–19 ($M = 16,81$, $SD = \pm 1,00$), but the research intention is also to clarify the differences in the extent of these variables in relation to gender of the respondents. Our representative research consists of 1109 respondents from all regions of the Czech Republic. The data obtained comes from the ECR-RS, CYRM-R and DOS-18 questionnaires, which also refers to the methodology chosen for the quantitative research. Data analysis shows significantly ($p < 0,001$) lower rates of attachment anxiety in both mother and father in boys compared to girls. While boys show a lower rate ($p < 0,001$) in avoiding their father, girls show a lower rate of avoiding their mother than boys ($p < 0,05$). In terms of relationships between variables, there is a moderate positive correlation between self-esteem and resilience ($r_s = 0,60$; $p < 0,001$). Other research findings also include a moderately strong negative relationship of attachment anxiety to the mother with a total resilience ($-0,44$) and total self-esteem ($-0,37$). Maternal avoidance exhibits a moderate correlation with a resilience ($-0,56$) in a negative direction.

Key words: attachment avoidance, attachment anxiety, resilience, self-esteem, adolescence.

Affiliation to grant: Grant support FF UP in the SGS/IGA (IGA_FF_2022_048).

Príloha 3: Žiadosť o spoluprácu na výskumnej štúdií

V Olomouci 31. března 2022

ŽÁDOST O SPOLUPRÁCI NA VÝZKUMNÉ STUDII

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

obracíme se na Vás s **žádostí o spolupráci při realizaci výzkumné studie**, která je zaměřena na zachycení **významných aspektů chování adolescentů v kyberprostoru**, jako je online rizikové chování (závislost na internetu a sociálních sítích, sexting, kybergrooming, navazování kontaktů online, sdílení osobních údajů) a na to, jak s ním souvisí problematika attachmentu, sebepojetí, copingových strategií, resilience, sociální opory, deprese, úzkosti, stresu a otevřenosti vůči zkušenostem. Výzkumná studie je zaměřena na populaci studentů **středních škol**, přičemž testované třídy závisí na domluvě s konkrétní školou podle jejich možností. Účast žáků a žákyň Vaší školy ve výzkumné studii přispěje k podrobnějším a přesnějším závěrům aktuálního stavu a vývoje vybraných sledovaných témat u dospívajících v České republice.

Adolescence je významným vývojovým obdobím, které zásadně ovlivňuje **utváření identity jedince**, a tím i následující etapy jeho života. Jedná se o věkový interval, ve kterém se u dospívajících mohou vyskytovat různé formy rizikového chování v online prostředí. Další faktory, které zasahují do vývoje a formují dospívání jedinců, jsou například otázky týkající se attachmentu, sebepojetí, copingových strategií, resilience, sociální opory, deprese, úzkosti, stresu a otevřenosti vůči zkušenostem, přičemž tyto proměnné mohou výrazně ovlivňovat zranitelnost v kyberprostoru dospívajících.

Zmíněná citlivost dospívajících v kyberprostoru se jeví jako důležitý prvek v jejich běžném fungování a odráží se například ve vrstevnických vztazích, rodinném prostředí, ale i v prožívání ve školním prostředí. Cílem naší studie je přispět k prozkoumání projevů a prožívání adolescentů v online prostoru a podchycení citlivých jedinců na základě nově vzniklé diagnostické metody. Zachycením aktivit a chování těchto dospívajících v online prostředí bychom chtěli přispět k efektivnější intervenci ve školním prostředí, což může ulehčit spolupráci učitelů a žáků, a tím pomoci ke zkvalitnění osobního i školního života samotných dospívajících.

Z výše uvedených důvodů realizujeme výzkumný projekt, který se zaměřuje na **online prostor** a s ním spojená podstatná **témata** se zaměřením na adolescenty od 1. do 4. ročníku, tedy ve věku 15–19 let. Do výzkumného projektu jsou vybrány střední odborné školy a gymnázia ze všech krajů ČR (2 školy z každého kraje), díky čemuž budeme moci pracovat s reprezentativním souborem dat. Celkově bude do šetření zahrnuto **přibližně 2000 žáků z 28 středních škol**.

Šetření bude realizováno výzkumníky z Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. **Výzkumník v každé třídě stráví jednu vyučovací hodinu**, předá studentům dotazníkové baterie a instrukce k vyplnění. Do kontaktu se studenty a studentky se dostane pouze kvalifikovaný a proškolený personál. Počet tříd záleží na možnostech Vaší školy. Rádi bychom však zmapovali situaci u žáků 1. až 4. ročníku na Vaší škole, **ovšem jak již bylo zmíněno, výběr tříd ponecháváme na Vás**. Budeme vás během několika dní telefonicky kontaktovat.

Celé testování je zcela **anonymní a dobrovolné, odpovídá etickým standardům psychologického testování** formou dotazníků u dané populace a získaná data budou využita pouze k výzkumnému účelu. Stejně tak budou chráněny i veškeré informace o Vaší škole a z výsledků studie nebude možné zjistit, z které školy jaká data pocházejí.

Výzkumný projekt je realizován Katedrou psychologie Univerzity Palackého v Olomouci pod vedením PhDr. Martina Dolejše, Ph.D. a Mgr. Jaroslavy Suché, Ph.D. Pro podrobnější domluvu případné spolupráce budete dále kontaktováni telefonicky během několika následujících dní. Pokud byste měl/a jakékoliv další dotazy, obraťte se prosím přímo na realizační tým zastoupený Bc. Terezií Babilonovou a Bc. Barborou Hudecovou (t.č.: [REDACTED], terezie.babilonova01@upol.cz; t.č.: [REDACTED], barbora.hudecova01@upol.cz).

Děkujeme a těšíme se na případnou spolupráci.

Za realizátory projektu

PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

martin.dolejs@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

jaroslava.sucha@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Bc. Barbora Hudecová

barbora.hudecova01@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Bc. Terezie Babilonová

terezie.babilonova01@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta | Katedra psychologie

Křížkovského 10

771 80 Olomouc

www.psych.upol.cz; www.persona.upol.cz

Príloha 4: Informácie pre vedenie školy k výskumnej štúdii

V Olomouci 31. březen 2022

Informace pro vedení školy k výzkumné studii

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

dovolte, abychom Vás seznámili s procedurální stránkou naší případné spolupráce na výzkumné studii, která je zaměřena na **zachycení významných aspektů chování adolescentů v kyberprostoru**, jako je online rizikové chování (závislost na internetu, sexting, kybergrooming, navazování kontaktů online, sdílení osobních údajů) a to, jak s ním souvisí problematika attachmentu, sebepojetí, copingových strategií, resilience, sociální opory, deprese, úzkosti, stresu a otevřenosti vůči zkušenostem. Výzkumná studie je zaměřena na žáky a žákyně ve věku 15–19 let.

Účast studentů Vaší školy ve výzkumné studii přispěje k podrobnějším a přesnějším závěrům aktuálního stavu a vývoje vybraných sledovaných témat u dospívajících v České republice. Cílem naší studie je přispět k prozkoumání projevů a prožívání adolescentů v online prostoru a podchycení citlivých jedinců na základě nově vznikající diagnostické metody. Zachycením aktivit a chování těchto dospívajících v online prostředí bychom chtěli přispět k efektivnější intervenci ve školním prostředí, což může ulehčit spolupráci učitelů a žáků, a tím přispět ke zkvalitnění osobního i školního života samotných dospívajících.

Jednotlivé metody tvořící dotazníkovou baterii, která bude předkládána žákům a žákyním, jsou blíže popsány níže. Administrace dotazníkové baterie bude skupinová a bude **probíhat osobně za přítomnosti proškoleného pracovníka** ve třídách Vaší školy. Soubor dotazníků bude administrován **žákům a žákyním docházejícím do 1. až 4. ročníku**, přičemž bychom Vás rádi poprosili o zapojení co největšího počtu žáků a žákyně, výběr tříd ponecháváme na aktuálních možnostech Vaší školy, přičemž počítáme s tím, že aktuálně maturanty čekají závěrečné zkoušky. Administrace testové baterie trvá **jednu vyučovací hodinu (45 minut)**. Vzhledem k tomu, že Vám nechceme komplikovat výuku při administraci testové baterie, vyjdeme Vám v nejvyšší možné míře vstříc při dohodě, ve kterých vyučovacích hodinách a ve kterých třídách, ročnících budeme moci testovat. Preferujeme však dopolední vyučovací hodiny, kdy jsou žáci a žákyně relativně méně unaveni. Před administrací budou **žáci a žákyně seznámeni se záměrem studie a s etickými pravidly**. Během administrace testové baterie **není přítomnost vyučujícího nezbytně nutná**. Z našeho pohledu je žádoucí spíše absence pedagoga, neboť jeho přítomnost by mohla na žáky a žákyně během práce na vyplňování testové baterie působit.

Výzkumného projektu se bude účastnit přibližně **2000 žáků a žákyně ze středních škol ze všech krajů ČR**. Výzkum poskytne přehled o aktuálním stavu a vývoji vybraných sledovaných témat u dospívajících. Záměrem našeho výzkumu je dále zhodnocení **souvislostí jednotlivých aspektů, rizikových projevů či protektivních faktorů** této životní etapy.

Veškerá výzkumná činnost bude realizována dle **etických pravidel** Českomoravské psychologické společnosti ČMPS a v souladu s Helsinskou deklarací. Výzkum je po celou dobu **anonymní** a **dobrovolný**. Žák/žákyně může z výzkumu kdykoliv **odstoupit**. Po celou dobu výzkumu bude s poskytnutými daty nakládáno jako s citlivými údaji v souladu s příslušnými zákonnými normami a dle etických pravidel ve shodě se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů a dle zákonných norem GDPR. Stejně tak budou chráněny i veškeré informace o Vaší škole a z výsledků studie nebude možné zjistit, z které školy jaká data pocházejí.

Vaší účastí ve studii přispějete k podpoře výzkumu, který přinese důležité a užitečné informace o vývoji aktuálních online rizik u dospívajících a zachycení citlivých jedinců v souvislosti s těmito riziky. Výsledky budou moci sloužit jako kvalitní data vedoucí například k zefektivnění prevence či práce s rizikovou skupinou adolescentů.

VÝZKUM SE SKLÁDÁ ZE 2 VARIANT TESTOVÝCH BATERIÍ, PŘIČEMŽ OBĚ VARIANTY TVOŘÍ:

Společné dotazníky:

1. **Dotazník citlivosti v kyberprostoru (Babilonová, T., Hudecová, B., Suchá, J. & Dolejš, M., 2022)**

Tento dotazník se skládá ze 67 položek, které se zaměřují na chování v on-line prostoru. On-line chováním jsou myšleny všechny aktivity na internetu (např. užívání sociálních sítí, sdílení informací, sledování videí a příspěvků apod.).

Položka Dotazníku citlivosti v kyberprostoru (příklad):

- Pokud mi cizí osoba pošle svou fotku, jsem svolněji poslat i tu svou.

2. **Zkrácená verze Dotazníku sebepojetí – DOS-18 (Dolejš, M., Dostál, D., Obereignerů, R., Orel, M., Kňážek, G., 2021)**

Tento dotazník zjišťuje míru sebepojetí a umožňuje tak identifikovat jedince, jejichž míra sebepojetí je nízká. Dotazník měří 6 subškál: sociální přizpůsobivost, práce a studium, fyzický zjev, odolnost vůči úzkosti, oblíbenost v kolektivu, smysl a seberealizace. Zkrácená verze dotazníku obsahuje 18 položek.

Položka DOS-18 (příklad):

- Jsem spíše neoblíbený/á.

Rozdílné dotazníky:

3. **Dotazník sociální opory u dětí a dospívajících – CASSS-CZ (Malecki, Ch. K., Demaray, M. K. & Elliot, S. N., 1999; Komárek, D., Ondřejová, E. & Mareš, J., 2002)**

Umožňuje získat informace o jednotlivých zdrojích sociální opory dítěte (rodiče, učitel, spolužáci, kamarád/ka, lidé ve škole), tedy konkrétně o tom, jak často se dítěti opory dostává a do jaké míry je pro něho důležitá. V tomto výzkumu se zaměříme pouze na oporu poskytovanou ze strany spolužáků.

Položka CASSS-CZ (příklad):

- Moji spolužáci:
...chovají se ke mně hezky.

4. **Škála deprese, úzkosti a stresu – DASS-21 (Lovibond, S. H., Lovibond, P. F., 1995; Suchá, J., Pipová, H., Babilonová, T., 2021)**

Jedná se o sadu tří škál, v rámci které jedinec podává subjektivní výpověď o vlastní osobě a která je navržena pro měření emočních stavů deprese, úzkosti a míry stresu.

Položka DASS-21 (příklad):

- Cítil/a jsem se sklesle a smutně.

5. **Škála otevřenosti vůči zkušenosti pětifaktorového osobnostního dotazníku – NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992; Hřebíčková & Urbánek, 2001)**

Výše zmíněný NEO pětifaktorový osobnostní inventář měří celkem 5 rysů osobnosti, mezi které patří otevřenost vůči zkušenosti, který bude pomocí tohoto inventáře jako jediný měřen. Otevřenost vůči zkušenosti reflektuje míru aktivity vůči vyhledávání nových zážitků, objevování neznámého a smířlivost k doposud cizímu. Tento rys osobnosti je měřen celkem 12 položkami.

Položka NEO-FFI – Otevřenost vůči zkušenosti (příklad):

- Toužím po poznání a vědomostech.

6. **Krátký dotazník poruchy závislosti na internetu – IDS9-SF (Pontes & Griffiths, 2016; Suchá, J., Ferklová, K. & Pipová, H., 2021)**

Tento dotazník se skládá z celkem 9 položek, přičemž jednotlivé otázky v dotazníku se týkají používání internetu za poslední rok (rozumíme tím jakoukoli činnost prováděnou online na počítači, notebooku nebo jiném přenosném zařízení s přístupem na internet).

Položka IDS9-SF (příklad):

- Pokračoval/a jsi v trávení času online, přestože jsi věděl/a, že ti to způsobovalo problémy s jinými lidmi?

7. Dotazník resilience pro dospívající – CYRM (Jefferies, McGarrigle, & Ungar, 2018; Sobotková, I. & Suchá, J., 2020)

Tento dotazník se skládá z celkem 17 položek, přičemž zjišťuje míru resilience u jedinců v období adolescence.

Položka CYRM-R (příklad):

- Cítím podporu od svých přátel.

8. Dotazník struktury vztahů – ECR-RS (Fraley, Ch., 2008; Pipová, H., Dolejš, M., 2019)

Dotazník obsahuje základních 18 položek rozdělených podle vztahu s matkou a s otcem.

Položky ECR-RS (příklad):

- Věci, které potřebuji probrat, řeším s otcem.

9. Copingové strategie adolescentů při řešení problémů – ACOPE (Patterson & McCubbin, 1987; Chludová, J., Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., 2021)

Tento dotazník se skládá z 54 položek, přičemž zachycuje 12 kategorií odpovědí zaměřených na zvládání náročných situací, mezi které patří např. ventilování pocitů, rozvoj sociální opory, humor atd.

Položky ACOPE (příklad):

- Když máš problémy nebo se cítíš napjatý/á, jak často...
Se snažíš pracovat sám na sobě (dostat své tělo do formy, zlepšit si známky atd.).

V průběhu několika dní Vás budeme kontaktovat telefonicky, abychom domluvili průběh případné spolupráce a datum návštěvy. Rádi zodpovíme veškeré dotazy týkající se administrace a dalších náležitostí testování. Předběžně děkujeme za Vaše přispění k výzkumu a podporu prevence v oblasti užívání online prostředí u dospívající mládeže.

Za výzkumný tým

PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

martin.dolejs@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Bc. Barbora Hudecová

barbora.hudecova01@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

jaroslava.sucha@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Bc. Terezie Babilonová

terezie.babilonova01@upol.cz

t.č.: [REDACTED]

Príloha 5: Informovaný súhlas s účasťou na výskumnej štúdií

INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ NA VÝZKUMU A SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Vážená pani/slečno, vážený pane,

byl/a jste osloven/a s nabídkou účasti na výzkumném projektu **Citlivost v kyberprostoru v souvislosti s vybranými psychologickými fenomény u českých adolescentů**. Výzkum je realizován pod záštitou Katedry psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci (dále jen "UP") týmem ve složení: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.; Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.; Bc. Terezie Babilonová a Bc. Barbora Hudecová.

Cílem studie je zachycení **významných aspektů chování adolescentů v kyberprostoru**, jako je online rizikové chování (závislost na internetu, sexting, kybergrooming, navazování kontaktů online, sdílení osobních údajů) a to, jak s ním souvisí problematika attachmentu, sebepojetí, copingových strategií, resilience, sociální opory, deprese, úzkosti, stresu a otevřenosti vůči zkušenostem. Úloha účastníka výzkumu spočívá ve **vyplnění dotazníků v tištěné formě (celková doba testování zabere nejdéle jednu vyučovací hodinu)**.

Účast na výzkumu je dobrovolná a máte plné právo vyjádřit svůj nesouhlas s účastí tím, že nepodepíšete tento dokument. I v případě, že tento dokument podepíšete, **máte stále právo kontaktovat autora výzkumu s žádostí o zpětné vymazání veškerých Vašich údajů**, což můžete udělat až do okamžiku, kdy už nebude možné určit, které údaje patří Vám (tj. do 31.09.2022, kdy dojde k anonymizaci údajů). Souhlasíte však s tím, že výzkum může být publikován i dříve než v tento den a Vaše anonymní data v něm mohou být použita.

UP jako tzv. správce osobních údajů bude zpracovávat Vaše osobní údaje pro účel evidence udělení Vašeho souhlasu s účastí na výzkumu, a to v následujícím rozsahu:

- **Vaše jméno, příjmení, podpis (osobní údaje uvedené v tomto souhlasu), e-mail;**
- **do okamžiku, kdy dojde k anonymizaci údajů, též veškeré osobní údaje, které o sobě sdělíte ve výše uvedeném osobnostním dotazníku (tj. základní charakteristiky o Vašem pohlaví, věku, vzdělání apod., a dále Vaše názory, preference a jakákoli jiná sdělení plynoucí z Vašich odpovědí na dotazník).**

UP Vaše osobní údaje (v podobě, v níž by mohlo dojít k Vaší identifikaci) nepředá jinému subjektu a bude s nimi nakládat v souladu s platnou legislativou. Přístup k Vaším osobním údajům budou mít pouze příslušní oprávnění zaměstnanci UP.

Další informace o zpracování Vašich osobních údajů, včetně informace o Vašich právech, obsahují internetové stránky UP, část Univerzita, sekce Ochrana osobních údajů, a také Obecné nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR), zejména v článcích 15–22, 34 a 77. Budete-li chtít uplatnit svá práva plynoucí z právní úpravy na úseku ochrany osobních údajů, můžete kontaktovat pověřence pro ochranu osobních údajů. Výkonem této pozice je pověřen kancléř UP (jeho kontaktní údaje jsou dostupné na výše uvedené internetové stránce).

V případě otázek ohledně výzkumu či Vašich práv můžete rovněž kontaktovat realizátory výzkumu:

PhDr. Martin Dolejš, Ph.D. (martin.dolejs@upol.cz)

Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D. (jaroslava.sucha@upol.cz)

Bc. Barbora Hudecová (barbora.hudecova01@upol.cz)

Bc. Terezie Babilonová (terezie.babilonova01@upol.cz)

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu a se zpracováním svých osobních údajů. Řešitel výzkumu mne informoval o jeho podstatě a seznámil mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány, podobně jako s jeho výhodami a riziky, které pro mne z účasti na výzkumu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány či ústně prezentovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitele zeptat na vše, co jsem považoval/a pro mne za podstatné a potřebné vědět. Na své případné dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a o možnosti kdykoliv od spolupráce na výzkumu odstoupit (svůj souhlas odvolat), a to i bez udání důvodu.

Jméno a příjmení žáka (čitelně)

.....

Místo a

datum.....

Váš podpis

.....

V případě, že nejste osobou plně svéprávnou (zpravidla nedovršil/a-li jste 18 let či jste byl/a soudním rozhodnutím omezen/a ve svéprávnosti), je pro platné udělení souhlasu zapotřebí souhlasu Vašeho zákonného zástupce (zpravidla rodiče či opatrovníka).

Jméno a příjmení zákonného zástupce (čitelně)

.....

Místo a

datum.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi výzkumu

(žákovi).....

Podpis zákonného zástupce

.....