

FILOZOFICKÁ FAKULTA
TRNAVSKÁ UNIVERZITA V TRNAVE



KATEDRA PSYCHOLÓGIE

Acta Psychologica Tyrnaviensia 26-27

TRNAVA 2024

Acta Psychologica Tyrnaviensia 26-27

© Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2024

© Katedra psychológie Filozofickej fakulty Trnavskej univerzity v Trnave, 2024

ISBN 978-80-568-0706-4

Editor

prof. PhDr. Marián Špajdel, PhD.

Výkonný redaktor

Mgr. Marek Lago

Autori príspevkov

Mgr. Julianna Bartová

Mgr., Bc. Lucia Potocká Bellovičová

Mgr. Jana Bieščad, PhD.

Mgr. Veronika Blanáriková

Samuel Čatai

doc. PhDr. Mária Dédová, PhD.

prof. PhDr. Ján Grác, DrSc.

Bc. Alexandra Gregušková.

prof. Mgr. Peter Halama, PhD.

Mgr. Patrik Havan, PhD.

PhDr. Kinga Izsóf Jurásová, PhD.

Mgr. Filip Jendrol, PhD.

MSc. Viktoriya Karchynskaya, PhD.

Mgr. Veronika Kohútová, PhD.

Viktória Medňanská

Mgr. Juliána Mészárosová

Mgr. Veronika Mihaliková

Mgr. Martina Plutinská

Lubica Rajková

Mgr. Iveta Schusterová, PhD.

Ing., Bc. Pavel Škorec

prof. PhDr. Marián Špajdel, PhD.

doc. PhDr. Peter Žitný, PhD.

Recenzenti

doc. Juraj Holdoš, PhD.

Mgr. Matúš Grežo, PhD.

Obsah

MARIÁN ŠPAJDEL

Na úvod.....3

JÁN GRÁC

Niektoré reflexie jubilanta (1930 – 2025) v kontexte utvárania profesie psychológia.....4

JULIANNA BARTOVÁ, PETER HALAMA

Súvislosti kariérovej zrelosti, vzťahovej väzby a sebaúčinnosti u mladých dospelých 10

LUCIA POTOCKÁ BELLOVIČOVÁ, PETER ŽITNÝ

Možnosti využitia umelej inteligencie v psychologickom poradenstve22

VERONIKA BLANÁRIKOVÁ, JANA BIEŠČAD

Existenciálne prebudenie v období pubescencie a adolescencie: Kvalitatívna analýza35

ALEXANDRA GREGUŠKOVÁ, MARIÁN ŠPAJDEL

Divergentné myslenie z pohľadu procesov operujúcich v sémantickej a epizodickej pamäti.49

FILIP JENDROL

Prečo sú „Aha“ momenty prežívané odlišne?..... 76

VERONIKA KOHÚTOVÁ

Dotazník napĺňania vývinových úloh vynárajúcej sa dospelosti86

VIKTÓRIA MEDŇANSKÁ, JANA BIEŠČAD

Strata, zármutok a posttraumatický rast u žien so skúsenosťou potratu. 104

JULIÁNA MÉSZÁROSOVÁ, KINGA IZSÓF JURÁSOVÁ

Effects of Caffeine and Aerobic Sport Activities on Working Memory in Young Adults.... 119

VERONIKA MIHALIKOVÁ, MÁRIA DĚDOVÁ, VIKTORIYA KARCHYNSKAYA

Internet gaming disorder in relation to cyberbullying and school climate in adolescents..... 135

MARTINA PLUTINSKÁ, PETER ŽITNÝ

Rodové rozdiely v súvislosti sebaúcty, zapamätaného rodičovského správania a sebaumlčania v partnerských vzťahoch mladých dospelých..... 150

IVETA SCHUSTEROVÁ, SAMUEL ČATAI

Vzťah medzi rizikovým správaním, zmyslom života, odpustením a sociálnou oporou u adolescentov vyrastajúcich v nukleárnej rodine a v centrách pre deti a rodiny..... 166

IVETA SCHUSTEROVÁ, ĽUBICA RAJKOVÁ

Materská a rodičovská/ otcovská dovolenka v kontexte rodičovského presvedčenia o sebaúčinnosti a rodičovského vyhorenia. 182

PAVEL ŠKOREC, KINGA IZSÓF JURÁSOVÁ

Je uprednostnenie práce na „home office“ vo vzťahu s osobnostnými črtami a spokojnosťou so životom? 198

Recenzie

MÁRIA DĚDOVÁ

Pozitívna psychológia pre pozitívny život. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie k 10. výročiu Fakulty psychológie Paneurópskej vysokej školy211

MÁRIA DĚDOVÁ

Keď dospievajúci potrebuje nielen psychológa213

MÁRIA DĚDOVÁ

Psychoonkológia: Indikátory – merania – intervencie.....215

PETER GURÁŇ

Zomrieť pre vlajku217

PATRIK HAVAN

Psychologické súvislosti adaptácie na dôchodok.218

MÁRIA KOZELKOVÁ

Transsexualizmus – rodová dysfória – pohlavná inkongruencia – transidentita. Neľahká cesta odpatologizovania220

PETER TELIČÁK

Ako z nás DNA robí to kým sme222

PETER TELIČÁK

Úvod do evolučnej psychológie224

PETER TELIČÁK

Veriaci mozog: od duchov a bohov k politike a konšpiráciám.....226

LUCIA ZÁHORCOVÁ

Objavte v sebe dobrého rodiča.....228

LUCIA ZÁHORCOVÁ

Align your mind230

Na úvod

Marián Špajdel

Psychológia, ako dynamicky sa rozvíjajúca disciplína, zohráva kľúčovú úlohu v odhaľovaní zložitosti ľudskej mysli a správania. V dnešnej dobe, ktorá je poznačená rýchlymi zmenami a globálnymi výzvami, je obzvlášť dôležité skúmať a analyzovať psychologické aspekty, ktoré ovplyvňujú naše životy, medziľudské vzťahy aj spoločenské fenomény. Tento zborník je výsledkom neúnavného úsilia našich autorov, ktorí sa snažia posunúť hranice poznania v psychológii a priniesť nové perspektívy na rôzne psychologické fenomény. Som rád, že na našej Katedre psychológie FF TU sa rieši naozaj široké spektrum rôznych psychologických tém, a výsledky nášho výskumu majú nielen teoretické implikácie, ale i mnohé praktické aplikácie pre rôzne oblasti spoločenského života.

Milý čitateľ, verím, že krátke ponorenie sa do textu nášho vedeckého periodika Acta Psychologica Tyrnaviensia prinesie zaujímavé pohľady na množstvo tém, ako napríklad vývinové obdobia človeka v rôznych súvislostiach, aktuálne otázky kognitívnej psychológie, posttraumatický rast, porucha internetového hrania, možnosti využitia umelej inteligencie v psychologickom poradenstve, home-office z pohľadu psychológie osobnosti atď. Už tradične, súčasťou nášho periodika sú tiež recenzie vybraných publikácií zo psychológie a príbuzných disciplín.

V roku 2025 sa zakladateľ a dlhoročný editor nášho Acta Psychologica Tyrnaviensia, prof. PhDr. Ján Grác, DrSc. dožíva nádherného životného jubilea 95. rokov. S potešením preto uverejňujeme jeho reflexie pri príležitosti blížiaceho sa jubilea v kontexte utvárania profesie psychológa (str. 4). Milý pán profesor, srdečne Vám blahoželáme k blížiacemu životnému jubileu, a ďakujeme za Váš dlhoročný prínos pre našu katedru, a predovšetkým za to, že Vaše bohaté odborné znalosti a skúsenosti nezištne a bezprostredne odovzdávate nielen nám, svojím blízkym spolupracovníkom, ale aj širšiemu okruhu kolegov, doktorandov a študentov na FF TU.

Niektoré reflexie jubilanta (1930 – 2025) v kontexte utvárania profesie psychológia

Ján Grác¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Prednedávnom sa na mňa obrátil prof. PhDr. Marián Špajdel PhD s požiadavkou o napísanie článku v podobe reflexií do nášho periodika APT. Nadpis ukazuje, že som napokon súhlasil.

Utváranie psychológie ako inštitucionálnej disciplíny

Prvá Celoštátna konferencia slovenských a českých psychológov vo Vedeckom done SAV v Smoleniciach sa konala v roku 1957. V rámci nej odzneli zaujímavé prednášky a v diskusii aj názory a podnety k situácii a perspektívam psychológie ako profesného odboru a vednej disciplíny. Spomínam si najmä na príhovor prof. V. Příhodu. S potešením vtedy konštatoval značný počet účastníkov konferencie. Vraj predtým, ak sa psychológovia zišli, nebolo ich viac ako 5 - 8. Vtedy som si ešte neuvedomil, ako výrazne ovplyvnia moju činnosť aj jeho následné diela, najmä štvorzväzková *Ontogeneze lidské psychiky*.

Iným, pre mňa významným, bolo aj zoznámenie s prof. J. Doležalom, vtedajším vedúcim Katedry na FF Karlovej univerzity. Požiadal ma, aby som svoj príspevok z konferencie „*Pokus o výskum osobných vzťahov medzi majstrom a robotníkmi*“ poslal na uverejnenie do práve novozaloženého vedeckého časopisu *Československá psychologie*. Príspevok vyšiel v r. 1959, č. 1, s. 32-41. Bol to môj prvý príspevok uverejnený vo vedeckom periodiku. Následne (ako ukazujú moje ďalšie práce) citácie českých autorov boli samozrejmosťou. Niektorí z nich sa stali posudzovateľmi mojich záverečných prác, ale aj publikovaných štúdií. Oceňoval som vysokú odbornosť, nezaujatosť a z nej vyplývajúcu objektivitu posudkov. S niektorými z nich, napr. prof. J. Čápom, prof. J. Janouškom som udržiaval aj dlhodobý priateľský kontakt. Iní autori, napr. J. Křívohlavý, bol pre mňa významný aj preto, že vo svojich posudkoch vedel azda najlepšie vystihnúť aj niektoré moje inovačné pokusy.

Pokiaľ ide o moje kontakty so zahraničnými psychológmi, tie zostali iba na citačnej úrovni. (V mojom prípade až do pražskej jari sa totiž nedali realizovať osobne.) V spojitosti s citáciou literárnych prác na metodologickej úrovni boli to najmä F. N. Kerlinger: *Základy výskumu chování* (1972), ale aj ďalší, ako napr. D. Krech, R. S. Cruftchfield, E. L. Ballachey:

Základy sociálnej psychológie (1968). Z uvedeného vyplýva, že pojem spolupráca má širší kontext. Nerealizuje sa iba participáciou na riešení spoločných projektov, ale aj v rovine tlačeného (literatúra) alebo písaného (posudky) slova.

Utváranie psychológie ako vedného odboru vysokoškolského štúdia

V druhom. ročníku (š.r. 1952-53) nám napr. prof. Jurovský oznámil, že nadriadené orgány povolili študovať psychológiu na FF UK nielen ako predmet učiteľského smeru, ale aj ako odbor, a že kto má záujem, môže už v tomto ročníku prestúpiť na jednoodborové štúdium psychológie. Podmienkou však bolo, aby sa prihlásili aspoň štyria študenti. Prihlásil som sa ako prvý, druhého som presvedčil. To, že sa prihlásili aj dvaja prípravkári (robkori), požadovaný počet sa naplnil a štúdium odboru psychológia na FF UK od š.r. 1953-54 sa stalo realitou.

Normalizácia v mojom prípade prebiehala tak, že hoci za udelenie hodnosti docent hlasovali všetci členovia Vedeckej rady FF UK, Ministerstvo školstva mi zdržiavalo vymenovací dekrét pre odbor pedagogická psychológia temer 5 rokov, a to so všetkými negatívnymi dôsledkami, ktoré z toho vyplývali. Následné roky ukázali, že už toto zdržiavanie signalizovalo, aby som si v budúcnosti nerobil nároky na udelenie ďalšej vyššej vedeckej alebo pedagogickej hodnosti.

A tak sa aj stalo. Keď mi napr. v r. 1973 vyšla monografia *Škola a psychológia spokojnosti mládeže*, SPN Bratislava, 309 strán a na základe nej som si podal žiadosť na vymenovanie za profesora, s touto žiadosťou, až do novembrovej revolúcie, sa nikto z kompetentných ani nezaoberal. To potvrdilo, že z normalizačného aspektu som skutočne nebol perspektívny káder.

Preukázalo sa to aj postojom nadradených orgánov k mojej ďalšej monografii *Pohľady do psychológie hodnotovej orientácie mládeže*. Jej rukopis som zadal do SPN 30. 04. 1975. Redakcia SPN postúpila rukopis na posúdenie trom inštitúciám: Ústavu marxizmu leninizmu ÚV KSS v Bratislave, Psychologickému ústavu ČSAV v Prahe a Ústavu experimentálnej psychológie SAV v Bratislave. Zatiaľ, čo posudky príslušných recenzentov českej a slovenskej akadémie vied boli jednoznačne kladné a prihovárali sa za skoré publikovanie rukopisu, posudok Ústavu marx-leninizmu ÚV KSS bol jednoznačne záporný a jeho záver znel: „Práca doc. dr. Jána Gráca, CSc nezodpovedá ideologickým kritériám marx-leninizmu.“

Na základe uvedeného posudku a na základe následného prípisu SPN z 18. 3. 1977, v ktorom sa konštatovalo, že autor rukopis neupravil podľa ideologických pripomienok Ústavu marx-leninizmu ÚV KSS, vydanie knihy bolo pozastavené.

Po dlhých priet'ahoch publikovanie rukopisu umožnilo až predloženie priaznivých posudkov od ďalších posudzovateľov (ich mená sú v spomínanej monografii uvedené na str. 13-14). Až na základe týchto posudkov príslušný pracovník ÚML ÚV KSS dodatočne zaujal stanovisko, že stačí, keď autor kapitolu o vzťahu mládeže k peniazom doplní o citácie klasikov marx-leninizmu. Keďže táto požiadavka z mojej strany bola prijateľná, publikácia vyšla temer s 5-ročným oneskorením pod pôvodným názvom *Pohľady do psychológie hodnotovej orientácie mládeže*, SPN Bratislava 1979, 340 strán. Kniha síce vyšla, ale jej akceptovanie, ako dizertácie na udelenie vedeckej hodnosti DrSc, sa uskutočnilo až po novembrovej revolúcii.

Zhrňujúc, ak mám zo svojho hľadiska celkovo charakterizovať obdobie tesne pred, v priebehu a po pražskej jari, tak to boli predovšetkým roky, ktoré mi umožnili odborne a vedecky sa profilovať v rovine mojej hlavnej profesie ako **promovaný psychológ**. V rámci nej sa mi podarilo orientovať na výskum takej významnej časti populácie, ktorú v ČSSR predstavovali milióny dospelujúcej mládeže (stredoškolskej, vysokoškolskej a učňovskej). Na výberových súboroch som potom túto populáciu analyzoval z hľadiska takých závažných problémov, ako sú: a/ ako je sociálna interakcia mládeže na úrovni jej spoločenského styku (vystupovanie, povahové prejavovanie sa, slušné spoločenské jednanie), b/ ako sú osobnostné dimenzie jej učebnej spokojnosti a nespokojnosti, c/ ako je jej intrahodnotová analýza faktorov voľby povolania z aspektu jej finančnej autoregulácie (situácia, saturácia, aspirácia), d/ aké sú jej nároky na dĺžku života, a to nielen v subjektívne priaznivých, ale i v nepriaznivých podmienkach.

Psychológia na rozhraní času (minulosť, prítomnosť, budúcnosť)

Pomery po r. 1989 sme si zvykli charakterizovať rozličnými pojmami, ako napr. renesancia, demokratizácia, liberalizácia, rehabilitácia atď. Význam týchto pojmov je pre rôznych jednotlivcov rozdielny podľa toho, ktorá oblasť ich osobnostného vývinu bola najviac postihnutá. V mojom prípade to bol pojem *rehabilitácia*, ktorý sa týkal navrátenia práva na obhajobu najvyšších vedeckých a pedagogických hodností za už predtým citované práce.

Z myšlienky rehabilitácie vychádzal aj prípis dekana FF UK a predsedu rehabilitačnej komisie zo dňa 27. 02. 1990. „Vážený pán docent, rehabilitačná komisia Filozofickej fakulty

UK sa zišla 27. 02. 1990. Na svojom zasadnutí sa oboznámila s archívnym materiálom, podľa ktorého Vám v r. 1976 stranická organizácia KSČ pozastavila možnosť obhajovať doktora vied, a tým aj ďalší kvalifikačný postup. Komisia je presvedčená, že toto zamedzenie kvalifikačného postupu bolo hlboko nespravodlivé. Fakulta sa Vám za túto krivdu úprimne ospravedľňuje.“

Svojho času prof. Jurovský vo svojich reminiscenciách o. i. napísal, že psychológia v jeho dobovom kontexte nemala takú reputáciu ako iné spoločenské vedy, napr. pedagogika. Domnievam sa, že aj v tomto prípade v komparáciách psychológia versus pedagogika nastal priaznivejší posun. Podľa mojich pozorovaní napr. v terajšom masmediálnom svete si ľudia zjavnejšie viacej vážia odborné stanovisko psychológa než stanoviská odborníkov iných vedných disciplín, vrátane pedagógov. Podieľa sa na tom viac faktorov. Napríklad psychológ sa spravidla vyjadruje adekvátnejšou odbornou terminológiou, je konkrétnejší i empatickejší.

Je známe, že v rozličných zložitejších spoločenských situáciách verejnosť začína byť veľmi kritická voči odborníkom v oblasti vied o človeku, napr. historikom, sociológom, politológom, pedagógom, ba i ekonómom a právnikom. Napriek tomu som sa ešte nestretol (a to ma teší) a dúfam ani nestretnem s tzv. masmediálnou agresivitou voči psychológom. Na rozdiel od 40-tych rokov, charakterizovaných aj bojom proti reakčnosti a nevedeckosti vtedajšej psychotechniky, súčasná psychológia sa teší všeobecnému uznaniu a rešpektu.

Možno to okrem iného doložiť aj pretrvávajúcim záujmom mladých ľudí o štúdium odboru psychológia na našej FF TU, a nie len na našej. Hoci je v súčasnosti o niečo menší, stále pretrváva. Zatiaľ čo iné odbory pre nedostatok záujemcov prestávajú existovať, psychológia je odbor, ktorý počtom študentov má v podstatnej miere zásluhu aj na existencii niektorých iných odborov na tunajšej Filozofickej fakulte.

Dejinné udalosti zrýchľujú svoj beh. A to tak zjavne, že v súčasnosti ešte žijú medzi nami niektorí dlhovekí jednotlivci, ktorých kolíska stála ešte vedľa tkáčskeho stavu, a izba, v ktorej žili, bezprostredne susedila s kováčskou, stolárskou alebo inou rukodielnou miestnosťou.

Dejiny skutočne zrýchľujú svoj beh. Súčasný človek sa ešte nestihol vypoariadať s metamorfózami vyplývajúcimi z industrializácie a na ňu nadväzujúcej automatizácie a už dnes, ba ešte včera, sa musel začať vypoariadať aj s metamorfózami vyplývajúcimi z digitalizácie a na ňu nadväzujúcej robotizácie, a to už ani nehovorím o novostiach vyplývajúcich z umelej inteligencie. Je až neuveriteľné, že v prípade 80 – 95-ročných súčaníkov, všetky tieto prekotné zmeny sa odohrávajú za jeden jediný ľudský život.

Dejiny skutočne zrýchľujú svoj beh. Človek, ktorý sa narodil a žil v prostredí, v ktorom dominovala manuálna práca, teraz opäť ručne riadi, ale na klávesnici počítača v rámci zložitého online systému, ktorý mu umožňuje aktívne sa zúčastňovať, diskutovať, ba i hlasovať na rozličných spoločenských podujatiach, konferenciách či vedeckých zasadaniach, vzdialených neraz na desiatky a stovky kilometrov.

Sme spôsobilí toto všetko zvládnuť bez ujmy na duševnom zdraví? Čoraz viac a častejšie sme svedkami, že ľudská psychika, vstupujúc do riadenia zložitých vesmírnych systémov, začína mať problémy s autoreguláciou, čiže so sebariadením .

Ešte ako člen Vedeckej rady UK v Bratislave, v rámci ktorej mojimi kolegami boli poprední predstavitelia rozličných matematicko-fyzikálnych a prírodovedných odborov, som vo svojich diskusných vystúpeniach neraz zdôrazňoval, že psychika človeka vo svojej individualizovanej, a teda jedinečnej a neopakovateľnej entite, hoci je v porovnaní s prírodovednými predmetmi iba mikrokozmosom v makrokozme, nemá o nič menej aktuálnejší predmet svojho vedeckého bádania, a teda v existujúcom systéme vied vždy bude mať nezastupiteľné postavenie. V spojitosti s týmto všetkým mi dňa 31. 05. 1994 prišiel list: „Vážený pán profesor, obraciam sa na Vás ako na významnú vedeckú osobnosť a osvedčeného člena Vedeckej rady UK so žiadosťou, či súhlasíte, aby som Vás podľa Zákona č. 172... vymenoval za člena VR UK aj na ďalšie funkčné obdobie.“ Podpísaný Prof. MUDr. Juraj Švec, DrSc., predseda VR UK.

Psychológia a moje osobné záujmy

Pokiaľ ide o moje koníčky alebo hobby, tie sa rodili a pretrvávali viac v oblasti telesných, špeciálne manuálnych, činností. Cieľavedome som ich totiž využíval na kompenzáciu jednostrannej duševnej práce vyplývajúcej z profesie psychológ. Manželkin a môj maloroľnícky pôvod spôsobil, že tieto manuálne záujmové činnosti boli spojené so záhradkárstvom a z neho vyplývajúcou stavbou, dostavbou, prístavbou, či prestavbou najprv chatky a potom aj rodinného domčeka.

Je zaujímavé, že to boli a sú najmä rozmanité záhradkárske spôsobilosti, ktoré v porovnaní s manželkinými vedomosťami a spôsobilosťami, napr. v tom, čo ona všetko na rastlinách vidí, zatiaľ čo ja neraz popri nich prechádzam ako nevidomý, ma každodenne presvedčujú, že môj pôvodný zámer vyštudovať poľnohospodárske inžinierstvo, bol by vážny omyl.

Pravdaže, existencia nášho domčeka na svahoch Malých Karpát v okolí Bratislavy neaktivizovala iba záhradkárske, ale i chatárske činnosti. V mojom prípade tieto chatárske

činnosti nespočívali iba v takmer nepretržitej rekonštrukcii neustále sa meniacej stavby, ale nakoniec mali aj svoje vyústenie, a skončili v prekvalifikovaní chaty na rodinný dom, teda na stavbu, ktorá sa stala a je našim trvalým domovom. V spojitosti s touto stavbou boli to zasa nespočetné murárske, zvaračské, zámočnicke, stolárske, elektroinštalačné a iné práce, ktoré ma ako hobby, o to viac priťahovali, o čo boli pre mňa neznámejšie a bolo treba si ich osvojiť temer (ako sa hovorí) od piky. Nie náhodou súčasťou našich manželských reminiscencií sú aj otázky: „Pamätáš sa, ako sme vtedy riešili, stavali, budovali to alebo ono?“

Ak mám hodnotiť svoj profesný život psychológa z hľadiska strát, tak mi (úprimne povedané) neprichádza na um žiadna strata. Nikdy ani vo všeobecnosti, ani v jednotlivostiach som neľutoval, že mojím povoláním je psychológia. Zostávam teda iba v rovine ziskov.

Ak mám hodnotiť zisky, rozhodne to neboli zisky materiálne, či finančné. Svojim študentom v tejto súvislosti obvykle hovorím: „Psychológia nie je povolanie na zbohatnutie, ale absolventom umožňuje slušne a normálne žiť.“

U mňa pri voľbe profesie psychológa vystupoval jednoznačne záujem o odhaľovanie tajov psychiky. Priebežným posilňovačom tohto záujmu bola priaznivá odozva môjho pôsobenia v škole u žiakov, v poradniach u klientov, v masmédiách u čitateľov. Už po niekoľkých rokoch som zistil, že profesiu psychológa nielen rád vykonávam, ale že jej vykonávanie sa čoraz viac stáva aj mojou psychickou potrebou a že v činnosti psychológa nachádzam zo všetkých existujúcich činností najplnohodnotnejšie seberealizovania sa.

Súvislosti kariérovej zrelosti, vzťahovej väzby a sebaúčinnosti u mladých dospelých

Julianna Bartová¹, Peter Halama¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Príspevok sa zaoberá súvislosťami medzi témami kariérovej zrelosti, vzťahovej väzby a sebaúčinnosti u mladých dospelých. Výskumu v online podobe sa zúčastnilo 314 respondentov vo veku od 18-28 rokov ($M = 21,04$, $SD = 3,21$). Kariérová zrelosť bola zisťovaná dotazníkom Career Maturity Inventory - Form C (CMI-C), na meranie sebaúčinnosti bol použitý dotazník Škála všeobecnej sebaúčinnosti (General Self-efficacy Scale, GSES) a na zisťovanie vzťahovej väzby v detstve bol použitý dotazník História vzťahovej väzby (Attachment History Paragraphs). Výsledky poukazujú na pozitívny vzťah medzi kariérovou zrelosťou a sebaúčinnosťou. Takisto boli identifikované pozitívna korelácia bezpečnej vzťahovej väzby k matke a sebaúčinnosti, a negatívna korelácia nejstej vzťahovej väzby s kariérovou zrelosťou. Výsledky naznačujú, že rodinné prostredie v detstve môže byť potencionálnym zdrojom pripravenosti k plánovaniu kariérnej budúcnosti.

Kľúčové slová: Kariérová zrelosť, Mladá dospelosť, Sebaúčinnosť, Vzťahová väzba.

Štúdia bola realizovaná s podporou agentúry VEGA, č. projektu 1/0223/22.

1 Teoretické východiská

Kariérová zrelosť

Kariérová zrelosť je jedným zo základných pojmov pri výbere povolania a rozhodovania sa o kariére. Kariérová zrelosť (Super, 1955) bola už dávnejšie autorom tohto pojmu definovaná ako postojová a kognitívna pripravenosť z hľadiska plánovania a skúmania budúcnosti a práce. Pretože výber kariéry je jedným z najdôležitejších vývinových úloh, je pre mladého človeka kľúčové jeho úspešné zvládnutie. Adolescent je v kontakte so svojim okolím vystavený rôznym stimulom (priatelia, rodina, učitelia a pod.), čo môže spôsobovať nerozhodnosť kvôli vysokému počtu možností dostupných v stredoškolskom vzdelávaní (Sampson et al., 2004). V roku 2015 Galliotta a Graham zistili, že nutnosť urobiť kariérové rozhodnutie je problémom, s ktorým sa stretáva takmer každý jednotlivec. Zistenia z

výskumu o účinkoch kariérovej zrelosti na život človeka ukázali, že jednotlivci s vyššou úrovňou kariérovej zrelosti robia zdravšie kariérové rozhodnutia (Patton et al., in Atli, 2017). Štúdia Sholikaha et al. (2021) zistila, že akademické úspechy súvisia s pripravenosťou na kariéru, ale nie výrazne. Z nášho pohľadu sa práve veľká časť populácie zameriava na úspech v škole, a predpokladá, že práve tento aspekt je kľúčový pre dosiahnutie kariérneho úspechu. Podľa Millera (2006) do kariérneho rozvoja vstupujú vnútorné determinanty, akými sú vek, pohlavie, vzdelanie a vonkajšie determinanty akými sú rodina, sociálno-ekonomická úroveň či oblasť bydliska.

Sebaúčinnosť

Sebaúčinnosť je definovaná ako presvedčenie jednotlivca o jeho schopnosti dosahovať ciele, napríklad úspešne vykonať určitú úlohu alebo správanie (Bandura, 1978). Presvedčenia o vlastnej účinnosti sa považujú základ a prediktor uplatňovania kontroly nad vlastným správaním, myslením, učením a rozhodovacími procesmi (Chong & Goh, 2007). Podľa Taylora a Betza (1983) v sociálno-kognitívnej teórii kariéry sa teória sebaúčinnosti okliešťa na vieru jednotlivcov v ich úspešné plnenie úloh požadovaných pri výbere povolania, čo sa nazýva ako sebaúčinnosť pri rozhodovaní sa o kariére. Sebaúčinnosť pri kariérovom rozhodovaní podľa Xinga a Rojewskeho (2018) efektívne predpovedá vývoj záujmov a činností súvisiacich s kariérou a s formovaním kariérových cieľov.

Vzťahová väzba

Koncepciu a teóriu vzťahovej väzby vyvinul britský psychológ John Bowlby a používa sa na vysvetlenie správania, ktoré sa u dieťaťa vyvíja voči matke alebo inej vzťahovej osobe (Bolat & Odaci, 2017). Podľa Leea et al. (2015) vzťahová väzba, vytvorená v detstve, zabezpečuje pocit bezpečia, ktorý je považovaný za základnú schopnosť, na základe ktorej jednotlivec môže prekonať nové a neznáme svety a prekážky. Felsman a Blustein (1999) zistili, že vysokoškooláci s bezpečnou väzbou so svojimi matkami mali väčšiu pravdepodobnosť, že budú viac objavovať svoje prostredie a pristúpia k voľbe povolania skôr ako ich rovesníci s inými typmi väzby. Vzťahová väzba, ako potvrdili mnohé výskumy, súvisí nielen s obdobím detstva, ale má dopad aj na mnohé javy počas celého života.

Už Bowlbyho teória (1982) definuje, že dospelávajúci nachádzajú vo vzťahovej väzbe podporu pri sebaojavovaní a plnení vývinových úloh, medzi ktoré patrí aj kariérové rozhodnutie. Garcia a kol. (2011) navrhujú, že bezpečná rodinná väzba a rodičovská podpora je zdrojom ku preskúmvaniu kariérnych možností. Xing a Rojewski (2018) hovoria o tom,

že rodičia by mali podporovať intrapersonálne charakteristiky, hodnoty a presvedčenia, ktoré súvisia s kariérou a formujú obraz o ich budúcnosti. Výsledky výskumu Leeho a Hugheya (2001) potvrdili, že bezpečný attachment k rodičom pozitívne súvisel s kariérovou zrelosťou.

Mechanizmus súvisu vzťahovej väzby, sebaúčinnosti a kariérovou zrelosťou

Len málo výskumov skúmalo vzťah medzi všeobecnou sebaúčinnosťou a rodičovskou vzťahovou väzbou. Lee (2008) tvrdí, že stabilné väzby k rodičom počas obdobia dospievania zvyšujú sebaúčinnosť. Lee et al. (2015) poukazujú dokonca na konkrétnu väzbu jednotlivca k matke, ktorá podľa nich úzko súvisí so sebaúčinnosťou. Oveľa viac výskumov sa ale zaoberá spájaním konceptu kariérovej sebaúčinnosti a vzťahovej väzby. Napríklad výsledky výskumu Bolata a Odaciho (2017) naznačujú, že sebaúčinnosť pri kariérovom rozhodovaní významne pozitívne koreluje nielen s bezpečným, ale aj s vyhýbavým typom vzťahovej väzby. Výsledky naznačujú, že jednotlivci s bezpečným typom attachmentu majú pozitívne vnímanie seba a môžu si tak stanovovať kariérne ciele, čo podporuje aj tvrdenie Amiriho et al. (2013), ktorí poukázali na to, že jednotlivci s bezpečným typom väzby majú vyššiu sebaúčinnosť ako tí s neistou väzbou. Spojenie medzi vyhýbavou väzbou a kariérovou sebaúčinnosťou autori interpretujú tak, že v rámci negatívneho obrazu o sebe sa dospievajúci snažia sebe a iným dokázať to, že sú schopní stanoviť si cieľ a dosiahnuť ho. Výsledky výskumu Garciu et al. (2011) hovoria o tom, že pocitovaná rodičovská podpora posilňuje kariérnu sebaúčinnosť. Rovnako štúdia Xinga a Rojewskeho (2018) skúmala študentov stredných škôl v oblasti kariérovej sebaúčinnosti a výsledky ukázali, že podpora od rodičov bola štatisticky významným faktorom pri predpovedaní kariérovej sebaúčinnosti.

Mechanizmus toho, ako môže vzťahová väzba súvisieť so sebaúčinnosťou zase navrhol Guan et al. (2016). Podľa neho vzťahová väzba vplýva na pocit autonómie a na schopnosť dožadovať sa osobnej slobody u mladistvých, čo je dôležité pre samotné vytvorenie kariérovej sebaúčinnosti. Duru (2022) hovorí o tom, že sebaúčinnosť hrá zásadnú úlohu pri rozhodovaní sa o kariére. Koncept sebaúčinnosti zohráva dôležitú úlohu pri voľbe povolania a môže kompenzovať aj ťažkosti pri výbere a rozhodovaní sa o kariére nielen u mladých ľudí. Toto prepojenie skúmal aj Jianchaoa et al. (2022), ktorí zistili, že sebaúčinnosť zohráva časť sprostredkovateľskej úlohy medzi psychologickou separáciou a kariérovou zrelosťou. Výsledky štúdie poukazujú na to, že psychologická separácia súvisí s nižšou úrovňou kariérovej zrelosti sprostredkovane cez nižšiu sebaúčinnosť. Lee et al. (2015) skúmali rodičovskú vzťahovú väzbu, kariérovú zrelosť a pridali sebaúčinnosť ako sprostredkujúcu mediačnú premennú. Výsledok štúdie ukázal, že neexistuje priamy súvis

medzi vzťahovou väzbou a kariérovou zrelosťou adolescentov. Štúdia naznačila, že súvis väzby na kariérovú zrelosť je sprostredkovaný práve sebaúčinnosťou. Táto štúdia dospela k záveru, že študenti, ktorí majú vytvorené bezpečné väzby nielen rodičmi, ale aj s učiteľmi a priateľmi, majú vysokú mieru sebaúčinnosti, ktorá potom výrazne súvisí s úrovňou kariérovej zrelosti študentov. Tieto výsledky ozrejmujú mechanizmus spájania konceptov vybratých do tohto príspevku.

Výskumný cieľ

Hlavným cieľom našej práce je preskúmanie vzťahu medzi vzťahovou väzbou v detstve, kariérovou zrelosťou a sebaúčinnosťou u mladých dospelých. Na túto skupinu sme sa zamerali preto, že práve v tomto období sú kariérové voľby (ako je výber štúdia či zamestnania) súčasťou vývinových úloh, a ich úspešné zvládnutie je dôležitou podmienkou optimálneho fungovania v tomto období. Na základe horeuvedených výskumov sme dospeli k predpokladom, že vzťahová väzba môže byť korelátom sebaúčinnosti a kariérovej zrelosti, a to kvôli tomu, že psychologicky bezpečné prostredie v detstve môže podporovať pocit autonómie a schopnosti aktívne realizovať voľby vo svojom živote. Naopak, psychologické prostredie s neistou alebo priamo negatívnou vzťahovou atmosférou môže podporovať pocity obáv a neistoty, čo sa môže následne prejaviť v zníženej sebaúčinnosti a kariérovej zrelosti. V štúdií preto hľadáme odpovede na nasledujúce výskumné otázky:

Ako súvisí sebaúčinnosť so vzťahovou väzbou v detstve?

Ako súvisí kariérová zrelosť so vzťahovou väzbou v detstve?

Ako súvisí kariérová zrelosť so sebaúčinnosťou?

2 Metóda výskumu

Výskumný súbor

Vzorku nášho výskumu tvorilo 314 respondentov oboch pohlaví slovenskej populácie, pričom 18% respondentov bolo mužského pohlavia a 82% nášho výskumu tvorila ženská populácia. Respondenti boli vo veku mladých dospelých, teda 18-28 rokov ($M = 21,04$, $SD = 3,21$). Túto vzorku respondentov sme zvolili vzhľadom na fakt, že ide o mladých ľudí, študentov alebo pracujúcich, ktorí sú v životnej fáze vyberania čo najvhodnejšej oblasti svojho budúceho štúdia alebo povolania. Zber dát sa realizoval distribuovaním online dotazníka vo formulári Google. Respondenti boli oslovení cez sociálne siete, konkrétne sa

jednalo o zdieľanie v skupinách, v ktorých sa primárne vyskytovala skupina mladých dospelých.

Výskumné metódy

Kariérová zrelosť

Dotazník na meranie úrovne kariérovej zrelosti vytvoril Savickas a Porfeli (2011). Dotazník je vytvorený na základe Savickasovej teórie kariéry, CMI-C je skrátenou verziou CMI - Career Maturity Inventory a súčasťou verzie z roku 2011 bolo aj overenie reliability a validity dotazníka. Dotazník obsahuje 24 položiek a je vytvorený na základe 4 dimenzií: záujem, zvedavosť, sebadôvera a konzultácia. Posledná dimenzia – konzultácia, nie je zahrnutá do celkového skóre, pretože poukazuje na mieru do akej sa respondenti opierajú o rady a očakávania svojich blízkych ohľadom ich kariéry. Odpoveďou na jednotlivé položky dotazníka (napr. *Mám veľké množstvo záľub a neviem si z nich zvoliť jedno zameranie*) bol výber z možností súhlasím/nesúhlasím. Vo výskume Savickasa a Porfeliho (2011) bola hodnota vnútornej konzistencie zisťovaná Cronbachovou α 0,86. V roku 2012 bol dotazník CMI-C použitý aj v diplomovej práci (Devánová, 2012), kde predvýskum ukázal hodnotu vnútornej konzistencie 0,69, teda vhodnú na použitie v praxi. Nami nameraná hodnota vnútornej konzistencie (Cronbachova alfa) dotazníka bola 0,78.

Sebaúčinnosť

Na meranie sebaúčinnosti bola použitá Škála všeobecnej sebaúčinnosti (General Self-efficacy Scale), ktorá bola v roku 1993 preložená Koščom a kolektívom (Košč et al., 1993). Dotazník obsahuje 10 položiek (napr. *Je pre mňa ľahké držať sa toho, čo som si zaumienil a dosiahnuť to*) a úlohou respondenta je odpovedať na 4-bodovej stupnici od vôbec nesúhlasím po veľmi súhlasím. Vyššie dosiahnuté hrubé skóre, predpokladá vyššiu úroveň sebaúčinnosti u respondenta. Nami nameraná vnútorná konzistencia dotazníka zisťovaná prostredníctvom Cronbachovej alfy bola 0,86.

Vzťahová väzba

Dotazníkom na meranie vzťahovej väzby v detstve bol Attachment History Paragraphs, pôvodne vytvorený Hazanom a Shaverom (1987), verzia, ktorú sme využili, bola vytvorená Hazanom v roku 1990 (in Granqvist, Kirkpatrick, 2004). Dotazník pozostáva zo štyroch odstavcov, ktoré reprezentujú štyri typy vzťahovej väzby (bezpečná, ambivalentná, vyhýbavá, dezorganizovaná). Respondent v dotazníku hodnotí odseky na škále 1 až 7, na

základe jeho súhlasu alebo nesúhlasu zvlášť pre matku a pre otca. Respondenti, ktorí pochádzali z neúplných rodín, boli inštruovaní, aby vyplnili iba časť dotazníku o vzťahovej väzbe k jednému z rodičov. Dotazník bol preložený do slovenskej verzie a jeho validitu potvrdili vo svojom výskume Halama a Sabo (2007).

3 Výsledky

Na overenie vzťahu medzi vzťahovou väzbou a sebaúčinnosťou sme realizovali korelačnú analýzu. Na základe výsledkov šikmosti a strmosti v jednotlivých škálach sme zvolili Spearmanovu korelačnú analýzu (Tabuľka 1). Našli sme slabý pozitívny vzťah medzi sebaúčinnosťou a bezpečným typom vzťahovej väzby k matke ($\rho = 0,13$; $p = 0,03$). Vzťah medzi sebaúčinnosťou a bezpečným typom vzťahovej väzby k otcovi sa nepotvrdil. Okrem toho sme našli aj slabý pozitívny vzťah medzi sebaúčinnosťou a vyhýbavým typom vzťahovej väzby k matke ($\rho = 0,16$; $p = 0,01$). Vzťahy medzi sebaúčinnosťou a dezorganizovanou rovnako ako aj ambivalentnou väzbou neboli štatisticky významné.

Naša druhá výskumná otázka sa zameriavala na koreláciu vzťahovej väzby a kariérovej zrelosti. Na základe výsledkov šikmosti a strmosti v jednotlivých subškálach sme využili Pearsonovu aj Spearmanovu korelačnú analýzu (Tabuľka 1). Našli sme slabý negatívny vzťah medzi kariérovou zrelosťou a ambivalentnou vzťahovou väzbou k matke ($\rho = -0,15$; $p = 0,01$) a rovnako sme našli aj slabý negatívny vzťah medzi kariérovou zrelosťou a ambivalentnou vzťahovou väzbou k otcovi ($\rho = -0,14$; $p = 0,02$). Slabý negatívny vzťah sa ukázal aj medzi kariérovou zrelosťou a dezorganizovanou vzťahovou väzbou k matke ($r = -0,12$; $p = 0,03$). Nebol nájdený štatisticky významný vzťah medzi kariérovou zrelosťou a bezpečným ako aj vyhýbavým typom väzby k matke či k otcovi.

Na zistenie vzťahu medzi kariérovou zrelosťou a sebaúčinnosťou sme na základe hodnôt šikmosti a strmosti sebaúčinnosti použili Spearmanovu korelačnú analýzu. Výsledky ukazujú, že existuje stredne silný pozitívny štatisticky významný vzťah medzi kariérovou zrelosťou a sebaúčinnosťou ($\rho = 0,30$; $p < .001$).

Tabuľka 1 : Korelačná analýza sebaúčinnosti, kariérovej zrelosti, vzťahovej väzby v detstve.

		Sebaúčinnosť	Kariérová zrelosť
Bezpečná - Matka	Pearsonovo r	—	0.10
	p-hodnota	—	0.09
	Spearmanovo ρ (rho)	0.13	—
	p-hodnota	0.03	—
Bezpečná - Otec	Pearsonovo r	—	-0.01
	p-hodnota	—	0.90
	Spearmanovo ρ (rho)	0.09	—
	p-hodnota	0.12	—
Vyhýbavá- Matka	Pearsonovo r	—	-0.07
	p-hodnota	—	0.25
	Spearmanovo ρ (rho)	0.16	—
	p-hodnota	0.01	—
Vyhýbavá - Otec	Pearsonovo r	—	—
	p-hodnota	—	—
	Spearmanovo ρ (rho)	0.11	-0.05
	p-hodnota	0.07	0.36
Ambivalentná - Matka	Pearsonovo r	—	—
	p-hodnota	—	—
	Spearmanovo ρ (rho)	-0.01	-0.15
	p-hodnota	0.87	0.01
Ambivalentná - Otec	Pearsonovo r	—	—
	p-hodnota	—	—
	Spearmanovo ρ (rho)	0.06	-0.14
	p-hodnota	0.28	0.02
Dezorganizovaná - Matka	Pearsonovo r	—	-0.12
	p-hodnota	—	0.03
	Spearmanovo ρ (rho)	-0.10	—
	p-hodnota	0.08	—
Dezorganizovaná - Otec	Pearsonovo r	—	-0.07
	p-hodnota	—	0.21
	Spearmanovo ρ (rho)	-0.06	—
	p-hodnota	0.31	—

4 Diskusia

Naše výsledky poukázali len na veľmi slabé vzťahy medzi sebaúčinnosťou a vzťahovou väzbou v detstve. Tie sa potvrdili len čiastočne pre vzťahovú väzbu s matkou a boli na veľmi nízkej úrovni. Na základe výsledkov predpokladáme, že matka je primárnou vzťahovou osobou pre väčšinu respondentov z výskumu, a teda má väčší potenciál súvisieť s mierou sebaúčinnosti mladého človeka práve pri jej bezpečnom type, pričom pripútanie k otcovi nezohráva takú podstatnú rolu pre sebaúčinnosť. Aj Lee et al. (2015) poukazujú na

to, že väzba jednotlivca k matke môže úzko súvisieť práve so sebaúčinnosťou. Bezpečná väzba k matke môže podľa nášho názoru vytvárať pre mladého človeka základňu, vďaka ktorej si môže bezpečne budovať presvedčenia o vlastných schopnostiach a o svojom živote.

Identifikovali sme aj jeden prekvapivý výsledok, konkrétne slabú koreláciu medzi vyhýbavým typom vzťahovej väzby matky a sebaúčinnosťou. Podľa teoretických predpokladov sme o tom neuvažovali, avšak vo výskume Bolata a Odaciho (2017) sa zistila korelácia nielen bezpečnej väzby so sebaúčinnosťou ale aj s vyhýbavým typom vzťahovej väzby. Toto bolo potvrdené aj v našom výskume, čo môže znamenať, že vyhýbavý typ vzťahovej väzby k matke predisponuje k sebaúčinnosti. Toto spojenie by sa na prvý pohľad mohlo zdať nepravdepodobné, avšak Bolat a Odaci (2017) ho interpretujú ako dôsledok snahy prekonať všeobecne negatívny obraz, ktorý o sebe človek s týmto typom väzby má, a snahy dokázať sebe aj iným, že je schopný stanoviť si cieľ a dosiahnuť ho, čo môže zvyšovať jeho sebaúčinnosť. Toto naznačuje, že pokiaľ je dieťa pravidelne konfrontované s odmietaním matkou a s nereagovaním na jeho potreby je väčšia pravdepodobnosť, že si bude vytvárať zástupné skúsenosti, ktoré budú podporovať jeho sebaúčinnosť.

Čo sa týka kariérovej zrelosti, nepreukázal sa jej vzťah s bezpečnou väzbou. Jedným z možných vysvetlení je predpoklad Leeho et al. (2015), že vzťahová väzba nemá priamy súvis na kariérovú zrelosť, ale vplýva na sebaúčinnosť, ktorá následne súvisí s mierou kariérovej zrelosti. Medzi ambivalentným typom väzby k obidvom rodičom a kariérovou zrelosťou sme našli negatívny slabý vzťah. To naznačuje, že ak sa rodičia správajú voči svojmu dieťaťu nepredvídateľne, pričom niekedy reagujú na jeho potreby a inokedy nie, môže byť miera jeho kariérovej zrelosti o málo menšia. Podľa nášho názoru môže práve takéto správanie rodičov prispieť k presvedčeniu mladého dospelého, že ak mu jeho opatrovatelia nevedeli poskytnúť pocit bezpečia a adekvátne reagovať na jeho potreby, jednotlivec môže získať presvedčenie, že ani externé faktory, v tomto prípade kariérny svet, nebudú spĺňať jeho predpoklady a nebudú napĺňať ani jeho potreby. Rovnako sme našli slabý negatívny vzťah medzi dezorganizovanou väzbou k matke a kariérovou zrelosťou, ktorý môže byť vysvetlený nami vyššie spomínaným predpokladom.

V našej analýze sa ukázal slabý až stredný pozitívny vzťah medzi sebaúčinnosťou a kariérovou zrelosťou. Tento výsledok je v súlade s predpokladom Duru (2022), ktorý hovorí, že sebaúčinnosť hrá zásadnú úlohu pri rozhodovaní sa o kariére. Už autori Chong a Goh (2007) napísali, že presvedčenia o vlastnej účinnosti sú základom a veľmi dôležitým faktorom kontroly nad vlastným správaním, myslením, učením či rozhodovaním. Aj keď z nášho korelačného výskumu nemôžeme odvodzovať jednoznačné kauzálne závery, na

základe teórie o sebaúčinnosti ako zdroji kariérovej zrelosti, môžeme odporučiť budovanie sebaúčinnosti ako novej intervencie v rámci kariérového poradenstva v mladej dospelosti, ktoré by mohlo zlepšiť a skvalitniť proces výberu kariéry.

Limity výskumu

Za najväčší limit nášho výskumu považujeme nerovnomernú vzorku respondentov pozostávajúcu prevažne zo ženskej populácie (82% respondentov). Aj keď na to nemáme konkrétne podklady, muži a ženy sa môžu líšiť v tom, ako u nich skúmané premenné korelujú, čo môže spôsobiť skreslenie. Za ďalší limit výskumu považujeme respondentov z neúplných rodín. V našej štúdii boli tiež použité sebvýpoved'ové metódy, čo sa dá považovať za limitáciu. Sebavýpoveď môže skresliť dáta najmä prostredníctvom sociálnej žiaducnosti, ktorá sa môže objaviť najmä pri odpovediach na sociálne citlivé témy.

5 Záver

Naše výsledky a výskumné zistenia ohľadom kariéry v súvislosti s detstvom a mladou dospelosťou potvrdzujú, že rodinné prostredie môže hrať istú rolu u mladých ľudí, ktorí sa pripravujú na kariérne rozhodnutie, poprípade u ľudí, ktorí potrebujú prehodnotiť toto rozhodnutie a nájsť to, čo ich vo svete práce najviac naplňa. Podľa Atliho (2017) je toto rozhodnutie dôležité, pretože ak je konzistentné s osobnosťou človeka, dokáže naplňať aj jeho psychické potreby v živote, a teda vplývať aj na jeho duševné zdravie. Ďalej naše zistenia naznačujú význam sebaúčinnosti pri formovaní kariérovej zrelosti. Aj keď náš výskum neumožňuje priame kauzálne interpretácie, tento výsledok naznačuje, že by sa kariéroví poradcovia mohli pri práci s mladými ľuďmi a ich kariérovou zrelosťou, zamerať práve na posilnenie sebaúčinnosti.

Literatúra

- Amiri, F., Banijamali, S., Ahadi, H., & Ahadi, Y. (2013). The relationship between attachment style and self-efficacy beliefs with regard to sex. *European Journal of Experimental Biology*, 3, 1, 699–704. <https://www.primescholars.com/articles/the-relationship-between-attachment-style-and-selfefficacy-beliefs-with-regard-to-sex.pdf>
- Atli, A. (2017). Five - factor personality traits as predictor of career maturity. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17,153–167. <http://dx.doi.org/10.14 689/ejer.2017.68.8>

- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Bolat, N., & Odaci, H. (2017). High school final year students' career decision-making self-efficacy, attachment styles and gender role orientations. *Current Psychology*, 36(2), 252–259. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9409-3>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Devánová, T. (2012). *Kariérová zrelosť adolescentov a mladých dospelých* [Unpublished master's thesis]. Univerzita Komenského.
- Duru, H. (2022). Analysis of relationships between high school students' career maturity, career decision-making self-efficacy, and career decision-making difficulties. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9, 63–78. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.479>
- Felsman, D.E., & Blustein, D.L.(1999). The role of peer relatedness in late adolescent career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 54(2), 279–295. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1664>
- Galliot, N., & Graham, L.J. (2015). School based experiences as contributors to career decision-making: findings from a cross-sectional survey of high-school students. *The Australian Educational Researcher*, 42, 179–199. <https://doi.org/10.1007/s13384-015-0175-2>
- Garcia, P. R. J. M., Restubog, S. L. D., Toledano, L. S., Tolentino, L. R., & Rafferty, A. E. (2011). Differential moderating effects of student- and parent-rated support in the relationship between learning goal orientation and career decision-making self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 20(1), 22–33. <https://doi.org/10.1177/1069072711417162>
- Granqvist, P. & Kirkpatrick, L. (2004). Religious conversion and perceived childhood attachment: A meta-analysis. *International Journal for the Psychology of Religion*. 14(4), 223–250. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1404_1
- Guan, P., Capezio, A., Restubog, S. L., Read, S., Lajom, J. A., & Li, M. (2016). The role of traditionality in the relationships among parental support, career decision-making self-efficacy and career adaptability. *Journal of Vocational Behaviour*, 94, 114–123. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.018>

- Halama, P., & Sabo, M. (2007). Konvergujú navzájom rôzne nástroje na meranie štýlov pripútania? In: I. Sarmány-Schuller, I. (Eds), *Metanoia – harmónia človeka: Zborník z 25. Psychologických dní* (pp. 379–383). Stimul.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Chong, S., & Goh, K. C. (2007). Choosing teaching as a second career in Singapore. *New Horizons in Education*, 55(1), 95–106. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ832884.pdf>
- Jianchao, N, Yumei, W., & Dongchein, L. (2022). Influence of psychological separation on master graduates' career maturity: Mediating role of occupational self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13: 833577. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833577>
- Košč, M., Heftyová, E., Schwarzer, R., & Jerusalem, M., (1993). *Generalized Self-Efficacy*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/slovak.htm>
- Lee, H. Y., & Hughey, K. (2001). The relationship of psychological separation and parental attachment to the career maturity of college freshmen from intact families. *Journal of Career Development*, 27, 279–293. <https://doi.org/10.1177/08948453010270040>
- Lee, S. A, Lee, H. S, Song, H. S., & Kim, S. G. (2015). The relationship between attachment and career maturity: The mediating role of self-efficacy. *International Social Work*, 58(1), 153–164. <https://doi.org/10.1177/0020872812456053>
- Lee, S. S. (2008). The effect of adolescents sex-role trait, attachment with parent on the self-efficacy of the middle school student. *Korean Journal of Human Ecology*, 17(6), 1037–1049. <https://doi.org/10.5934/kjhe.2008.17.6.1037>
- Miller, A. (2006). *A sample survey of the career maturity of disadvantaged learners in the Western Cape* [Master's thesis, University of Stellenbosch]. SUNScholar.
- Sampson, J. P., Reardon, R. C., Peterson, G. W., & Lenz, J. G. (2004). *Career Counseling and Services*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Savickas, M., & Porfeli, E. J. (2011). Revision of the career maturity Inventory: The adaptability form. *Journal of Career Assessment*, 19(4), 355–374.
<https://doi.org/10.1177/106907211409342>
- Sholikah, M., Indartono, S., Kenzhalivev, O., & Kssymova, G. (2021). Self-efficacy and student achievement for enhancing career readiness: The mediation of career maturity. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 27(1), 15–25. <https://doi.org/10.21831/jptk.v27i1.35657>

- Super, D. E. (1955). Dimensions and measurement of vocational maturity. *Teachers College Record*, 57(3), 151–163. <https://doi.org/10.1177/016146815505700306>
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63–81. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)
- Xing, X., & Rojewski, J. (2018). Family influences on career decision-making self-efficacy of chinese secondary vocational students. *New Waves Educational Research & Development*, 21(1), 48–67. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1211290.pdf>

Možnosti využitia umelej inteligencie v psychologickom poradenstve

Lucia Potocká Bellovičová¹, Peter Žitný¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Práca sa zameriava na možnosti využitia konverzačnej umelej inteligencie ChatGPT 4.0 ako potenciálneho doplnku k psychologickému poradenstvu, ktoré skúma pomocou zážitkového psychologického poradenstva so systémom ChatGPT 4.0 a pološtruktúrovaného rozhovoru s účastníkmi prieskumu. Prieskumu sa zúčastnilo 6 osôb vo veku od 24 - 49 r (M= 33,3; SD= 8,03), z toho 2 ženy a 4 muži. Na analýzu rozhovorov bola použitá metóda Tematickej analýzy (TA). Z výsledkov prieskumu sa ukázalo, že účastníci vidia využitie programu ChatGPT najmä pri riešení jednoduchších problémov, pri ktorých by mohol slúžiť ako doplnok psychologického poradenstva, pričom vyzdvihli jeho dostupnosť, ponuku mnohých riešení, široký záber vedomostí a komunikáciu bez predsudkov. Ako nevýhodu programu ChatGPT vnímajú účastníci jeho všeobecné, zdĺhavé odpovede, nedostatok porozumenia, problém dôveryhodnosti informácií a nenahraditeľnosť človeka v psychologickom poradenstve. Všetci účastníci si myslia, že program ChatGPT by mohol slúžiť ako doplnok k psychologickému poradenstvu, ale podľa 5 z nich nemôže tento systém ani v budúcnosti plnohodnotne nahradiť psychologické poradenstvo.

KLúčové slová: umelá inteligencia, psychologické poradenstvo, ChatGPT, tematická analýza

Pokrok v sfére umelej inteligencie najmä v oblasti konverzačnej UI a chatbotov ako je ChatGPT otvára diskusiu o možnostiach ich aplikovania aj do oblastí psychológie. Aplikácie ako ChatGPT dnes dokážu nahradiť mnohé aspekty ľudskej konverzácie, majú encyklopedické znalosti a neustále napredujú v zlepšovaní ich sémantických zručností a verbálnych prejavov. V zahraničí už dnes existuje množstvo štúdií zameraných na výskum možnosti využitia ChatGPT v oblasti duševného zdravia (Raile, 2024; Ajlouni et al., 2023), pričom sa diskutuje najmä o jeho potenciáli v oblasti diagnostiky a hodnotení pacientov (D'Souza et al., 2023), ako aj možnostiach tvorby psychoterapeutického modelu vyškoleného na odbornú komunikáciu, založenom na technológiách GPT, ktorý by bol doplnkom v oblasti duševného zdravia (Cheng et al., 2023).

Keďže na Slovensku sme doteraz nezaznamenali výskumy na túto tému, ako ani využívanie chatbot aplikácií v psychologickú praxi, rozhodli sme sa pre prieskum v danej

oblasti. V rámci zamerania nášho výskumu sme vybrali systém ChatGPT kvôli tomu, že patrí v súčasnosti medzi najpokročilejšie jazykové systémy umelej inteligencie, je ľahko dostupný a ako jeden z mála takýchto systémov umožňuje bezproblémovú komunikáciu aj v našom jazyku. Keďže používanie systému ChatGPT na poradenské účely je na Slovensku novým fenoménom, rozhodli sme sa pre formu kvalitatívneho zážitkového prieskumu, kde účastníkom najskôr poskytneme skúsenosť poradenstva so systémom ChatGPT a následne s nimi budeme viesť pološtruktúrovaný rozhovor na danú tému.

1 Prieskumný cieľ a otázky

Cieľom prieskumu je preskúmať ako účastníci vnímajú možnosti implementácie systému umelej inteligencie ChatGPT v psychologickom poradenstve.

Súčasťou prieskumu sú prieskumné otázky (PO), ktoré reflektujú potenciálne výhody a riziká aplikácie ChatGPT. Tieto postoje môžu poukázať na slabé a silné miesta pri implementácii chatbotov do oblasti psychologického poradenstva. Taktiež nás zaujíma, čo si respondenti myslia o možnosti plnohodnotného nahradenia psychologického poradenstva chatbotmi ako je ChatGPT, keďže niektoré štúdie naznačujú potenciál takéhoto využitia (Atiyah, 2023; Ajlouni et al., 2023; Liu et al., 2023). Sformulovali sme preto nasledujúce prieskumné otázky:

PO 1: Aké sú výhody umelej inteligencie ChatGPT v psychologickom poradenstve?

PO 2: Aké účastníci vnímajú riziká využitia umelej inteligencie ChatGPT v psychologickom poradenstve?

PO 3: Ako účastníci vnímajú potenciál nahradenia psychologického poradenstva umelou inteligenciou ChatGPT?

1.1 Prieskumný súbor

Prieskumný súbor tvorilo 6 účastníkov, z toho 2 ženy a 4 muži. Vek účastníkov bol 24-49 rokov ($M= 33,3$; $SD= 8,03$). Vzdelanie účastníkov bolo stredoškolské ($n = 2$) a vysokoškolské II. stupňa ($n = 4$). Polovica výskumnej vzorky ($n = 3$) mala predchádzajúce skúsenosti s ChatGPT, kým polovica ($n = 3$) komunikovala so systémom umelej inteligencie prvýkrát. Zameranie 4 účastníkov bolo technické, z toho 1 mal zameranie infromatické, 2 účastníci mali humanitné zameranie, z toho 1 účastník mal psychologický smer. Postoj k umelej inteligencii vo všeobecnosti mali 3 účastníci pozitívny a 3 ambivalentný.

1.2 Prieskumné metódy

Prieskum bol realizovaný prezenčnou aj online formou, predchádzal mu súhlas a oboznámenie účastníkov s postupom prieskumu. Prieskum pozostával z 2 častí. V prvej praktickej časti účastníci komunikovali s umelou inteligenciou ChatGPT na tému z oblasti psychologického poradenstva. Účastníkov sme žiadali, aby počas rozhovoru neriešili traumatické udalosti alebo ťažké životné problémy, ktoré by mohli ostať po rozhovore s ChatGPT otvorené a nevyriešené. Mali prísť s ich aktuálnym problémom, ktorý považujú za riešiteľný v rámci jedného poradenského stretnutia.

Pri prieskume sme používali verziu ChatGPT 4.0. a na začiatku každého rozhovoru sme zadali príkaz: „*Si psychologický poradca, prosím odpovedaj ako on.*“, čím sme nastavili správanie systému.

Následne sme nechali účastníkom priestor na rozhovor s umelou inteligenciou, pričom dostali inštrukciu, že rozhovor s UI môžu ukončiť vtedy, keď budú mať pocit, že je ich problém vyriešený. Rozhovory účastníkov prieskumu s ChatGPT trvali od 20 - 44 minút s priemernou dĺžkou trvania 32 minút.

Po rozhovore s ChatGPT nasledovala druhá časť prieskumu, ktorá pozostávala z *pološtruktúrovaného rozhovoru*, ktorý bol nahrávaný a prepísaný v anonymizovanej podobe. Rozhovory s účastníkmi trvali od 13-28 minút, pričom priemerný čas rozhovoru bol 16 minút.

Odpovede na prieskumné otázky sme skúmali pomocou otázok: „*V čom vidíte výhody takýchto aplikácií?*“, „*Aké vidíte nevýhody, riziká?*“, ktoré nám poskytli odpovede na prieskumné otázky č. 1 a 2 (PO 1, PO 2). Odpovede na prieskumnú otázku č. 3 (PO 3) sme skúmali pomocou otázky: „*Myslíte si, že systémy ako ChatGPT dokážu plnohodnotne nahradiť psychologické poradenstvo?*“. Okrem štruktúrovaných otázok sme účastníkom kládli aj voľné otázky, ktoré sme považovali za dôležité pre lepšie pochopenie ich pohľadu na danú tematiku. V závere rozhovoru sme účastníkom nechali priestor pre otvorenú otázku, kde mohli vyjadriť svoje dojmy, pocity, myšlienky v súvislosti so zážitkom psychologického poradenstva s ChatGPT.

Po zbere a prepise nahrávok sme jednotlivé rozhovory analyzovali prostredníctvom metódy *Tematickej analýzy* (TA), kde sme vyčlenili nosné témy a podtémy rozhovoru, ktoré podľa nás najlepšie zachytávajú postoj autora k skúsenosti poradenstva s programom ChatGPT. Z výsledkov nosných tém jednotlivých rozhovorov sme urobili syntézu tém a podtém, kde sme hľadali spoločné prvky medzi témami jednotlivých rozhovorov.

2 Výsledky prieskumu

Výsledky sú rozdelené podľa nosných tém: Výhody ChatGPT a Nevýhody ChatGPT, ktoré nám poskytnú odpoveď na PO 1: *Aké sú výhody umelej inteligencie ChatGPT v psychologickom poradenstve?* a PO 2: *Aké účastníci vnímajú riziká využitia umelej inteligencie ChatGPT v psychologickom poradenstve?*

Výsledky sú znázornené v Tabuľke č.1 a Tabuľke č.2, kde sú uvádzané všetky témy, ktoré sme v jednotlivých rozhovoroch vnímali ako pozitívne (Tabuľka č.1) a negatívne (Tabuľka č.2) aspekty. V stĺpcoch jednotlivých účastníkov (Ú) uvádzame názvy tém z ich rozhovorov, ktoré podľa nás spadajú pod nosné témy uvádzané v stĺpci Výhody/Nevýhody ChatGPT. Nazdávame sa, že autori opisovali ten istý aspekt, len použili inú terminológiu.

Tabuľka č.1 Výhody ChatGPT- súborný prehľad tém a podtém

Výhody ChatGPT	Účastník č.1	Účastník č.2	Účastník č.3	Účastník č.4	Účastník č.5	Účastník č.6
VPJP	VPJP	VPJP	VPJP	VPJP- prvá pomoc	VPJP	VPJP
Pozitívna skúsenosť	Novosť, Zaujímavosť	Zábava, Užitočnosť	Inteligentná konverzácia	Zaujímavosť Prekvapenie	Pozitívna skúsenosť	
Dostupnosť	Dostupnosť	Dostupnosť	Dostupnosť		Dostupnosť	Rýchlosť- Dostupnosť
Ponúka nové riešenia		Ponúka alternatív	Ponúka riešenia	Nový pohľad	Ponúka nové možnosti	
Bez predsudkov		Bez predsudkov		Bez predsudkov	Bez predsudkov	
Široký záber vedomostí		Široký záber vedomostí				Široký záber vedomostí
Zrozumiteľnosť	Zrozumiteľnosť					
Konzistentnosť- systematickosť			K. – S.			
Anonymita				Anonymita		
Pomoc s osamelosťou						Pomoc s osamelosťou

Poznámka: VPJP = Využitie pri jednoduchších problémoch.

Vo výsledkoch bolo zaznamenaných 6 spoločných tém, ktoré reflektujú pozitívne vnímanie aplikácie ChatGPT v kontexte psychologického poradenstva.

Prvou témou sa v analýze ukázala byť možnosť *Využitia* (ChatGPT) *pri jednoduchších problémoch* z oblasti psychologického poradenstva. Účastníci (n = 6) vo svojich odpovediach uvádzali: „*Pri nejakých jednoduchších problémoch, ktoré sa riešia a ktoré nie je treba odborníka by som sa poradila*“ (Ú1); „*pri nejakých kvázi jednoduchších problémoch, takých čo si proste môžu aj ľudia nájsť na googli, avšak táto umelá inteligencia to spraví za nich, za pár sekúnd*“ (Ú2); „*Keby mám nejaký problém a neviem sa od niečoho odraziť, tak toto by bolo perfektné*“ (Ú3); „*Pokiaľ to je niečo jednoduché, toto by som mohol doporučiť, že taký prvotný, záchytný bod.*“ (Ú4); „*Čiastočne to dokáže nahradiť, ako som spomínal tie jednoduché problémy*“ (Ú5); „*keď potrebujem nejakú motivovať alebo možno keď sa to týka takého menšieho problému*“ (Ú6).

Druhou spoločnou témou bola *Pozitívna skúsenosť*, ktorú účastníci (n = 5) opisovali po zážitku komunikácie s umelou inteligenciou, pričom každý si všimol iný aspekt tohto zážitku. Pod pozitívnu skúsenosť sme zaradili vyjadrenia z podtém: *Novosť*, *Zaujímavosť* (Ú1), *Zábava*, *Užitočnosť* (Ú2), *Inteligentná konverzácia* (Ú3), *Zaujímavosť*, *Prekvapenie* (U4), *Pozitívna skúsenosť* (Ú5).

Treťou spoločnou témou bola *Dostupnosť*. Účastníci (n = 5) vo svojich odpovediach uvádzali: „*Ten chat je dobrý, že je prístupný kedykoľvek*“ (Ú1); „*môžem sa s ním porozprávať večer o 2hej, keď sa zobudím a niečo ma bude trápiť*“ (Ú2); „*Takmer profesionálna rada na počkanie, na telefóne, hocikde, bez problémov*“ (Ú3); „*výhodu vidím v tom, že je ľahko dostupná, v podstate už skoro komukoľvek a dá sa s ňou kecať nepretržite*“ (Ú5); „*stačí v podstate naozaj položiť otázku a odpovie ti, rýchly jednoduchý poradca*“ (Ú6).

Ako štvrtú výhodu účastníci (n = 4) uvádzali to, že ChatGPT im pri rozhovore *Ponúka nové riešenia*. Pod túto tému sme zaradili podtémy z rozhovorov: *Ponúka alternatívy* (Ú2), *Ponúka riešenia* (Ú3), *Nový pohľad* (Ú4), *Ponúka nové možnosti* (Ú5). Účastníci vo svojich odpovediach uvádzali: „*dal mi niekoľko alternatív na čom pracovať*“ (Ú2); „*dostal som od neho vlastne riešenia a dal mi ich naozaj veľa*“ (Ú3); „*Dalo mi to ako taký lepší rozhľad, taký rozhľad nad tým, že mi tak viac otvorilo oči*“ (Ú4); „*mám pocit, že tá umelá inteligencia dá možnosti, ktoré možnože človeka dovedy priamo nenapadnú*“ (Ú5).

Ďalšou spoločnou výhodou, ktorú účastníci (n = 3) zmienili v rozhovore je to, že vnímajú, že rozhovor s ChatGPT im umožňuje komunikáciu *Bez predsudkov*. Účastníci uvádzali: „*nie sú tam tie predsudky*“ (Ú2); „*človek sa nemusí báť odsúdenia*“ (Ú4); „*môžem*

tej umelej inteligencii povedať hocičo a vlastne nemám tam tú spätnú väzbu, že by som cítil z toho rozhovoru, že tá umelá inteligencia si o mne niečo myslí.“ (Ú5).

Poslednou pozitívnou vlastnosťou ChatGPT, ktorá sa opakovala u 2 účastníkov bol jeho *Široký záber vedomostí*. Účastníci vo svojich odpovediach uviedli: „*dost' toho vie, takže vie poradiť vo viacerých smeroch*“ (Ú2); „*celkovo taký ten repertoár rôznych vedomostí*“ (Ú6).

Tabuľka č.2 Nevýhody ChatGPT- súborný prehľad tém a podtém

Nevýhody ChatGPT	Účastník č.1	Účastník č.2	Účastník č.3	Účastník č.4	Účastník č.5	Účastník č.6
Všeobecnosť, povrchnosť odpovedí	Všeobecnosť	Jednoduchosť-povrchnosť		Všeobecnosť		Všeobecné, zdĺhavé odpovede
Nenahraditeľnosť človeka	Nenahraditeľnosť človeka	Chýba reciprocita		CHEDČ		Nenahradí ľudský kontakt
Nedôvera	Nedôvera-neodbornosť	Nedôvera	Neodbornosť			
Nedostatok porozumenia		Nedostatok porozumenia	Neporozumenie			Neporozumenie
Emocionálna závislosť			Emocionálne závislosť-strata vzťahu		Emocionálna závislosť	
Zneužitie informácií					Zneužitie informácií	Zneužitie informácií
NVNA				NVNA		
Nevie posúdiť hranice					Nevie posúdiť hranice	
Chýba empatia a autenticnosť						Chýba empatia a autenticnosť

Poznámka: CHEDČ = Chýba energia druhého človeka, NVNA = Neschopnosť vnímať nevedomé aspekty.

Vo výsledkoch bolo zaznamenaných 6 spoločných tém zameraných na negatívne aspekty ChatGPT v kontexte psychologického poradenstva.

Prvou nevýhodou, ktorá sa pri tematickej analýze (TA) ukázala je *Všeobecnosť a povrchnosť odpovedí* systému ChatGPT. Túto nevýhodu uvádzali 4 účastníci: „*dost' všeobecný, čakala som, že niektoré témy sa rozvinú podrobnejšie*“ (Ú1); „*keď človek ide viac*

do hĺbky, tak mu to začne pripadať fakt, že si komunikuje s robotom“ (Ú2); „zachádza do takých vecí, čo niekedy sú úplne zbytočné, že tam robí takú omáčku okolo toho“ (Ú4); „hlavne mi tie odpovede prišli také zdĺhavé, že boli veľmi také všeobecné“ (Ú6).

Druhou bola *Nenahradiťnosť človeka*, kedy účastníci (n = 4) uvádzali, že im chýba pri komunikácii s ChatGPT ľudský aspekt. Do odpovedí sme z rozhovorov zaradili podtémy *Nenahradiťnosť človeka (Ú1)*, *Chýba reciprocita (Ú2)*, *Chýba energia druhého človeka (Ú4)*, *Nenahradí ľudský kontakt (Ú6)*. Účastníci v rozhovoroch na túto tému povedali: *„v plnej miere nie, ľudský faktor nenahradí“ (Ú1)*; *„takí ľudia čo chcú nejakú obojstrannú komunikáciu, tak časom zistia, že ten systém neodpovedá, akože to je proste počítač a že sa ho nemôže spýtať, že ako sa má.“ (Ú2)*; *„tá druhá energia vlastne, lebo ty sa rozprávaš so všeobecným niečím a už keď niekto sedí pred tebou, už niečo vyžaruje, už niekto tam je, není tam vzduch.“ (Ú4)*; *„podľa mňa to nenahradí úplne ten ľudský kontakt“ (Ú6).*

Treťou spoločnou témou, ktorú spomenuli účastníci (n = 3) bola *Nedôvera*. Nedôvera bola u nich spájaná najmä s obavami o neodbornosť. Účastníci uvádzali: *„bolo by to dôveryhodnejšie, pokiaľ by tam boli odkazy na nejaké medicínske stránky alebo zdroje odkiaľ čerpá.“ (Ú1)*; *„nebol by som si istý tým, že mi poradí 100% správne“ (Ú2)*; *„ani tí programátori čo to vyvíjajú, nie sú psychológovia a ani kognitívni vedci a môže to byť dosť, že keby človek mal dať čisto na radu tej umelej inteligencie, tak môže dosť škaredo skončiť, keby mu to zle poradilo“ (Ú3).*

Štvrtou spoločnou témou, ktorá sa objavovala u účastníkov (n = 3) bol pocit *Nedostatku porozumenia* pri konverzácii s ChatGPT. V odpovediach uvádzali: *„že teda pocíti, že to je limitované a že možno mu až tak úplne nerozumie ten počítač“ (Ú2)*; *„potenciálne ti to vyrieši každý problém a stále ti to nebude rozumieť“ (Ú3)*; *„že to vlastne len niekto, kto ťa nikdy v živote nepochopí, lebo je to len umelo vytvorené“ (Ú6).*

Piatou spoločnou témou, ktorá sa objavila u 2 účastníkov je problém *Emocionálnej závislosti* na systémoch ako je ChatGPT. Účastníci uvádzali riziká spojené s vytvorením vzťahu so systémami UI: *„povedzme rok si s tým chatujú, doslova sa do toho zamilujú, príde update a už sa to správa úplne inak, takže dosť to môže človeka zrušiť.“ (Ú3)*; *„istí ľudia by sa dokonca dokázali aj namotať na tú umelú inteligenciu, že by v tom cítili nejakú spriaznenú dušu alebo spriaznenú entitu, takého nejakého kamaráta“ (Ú5).*

Poslednou spoločnou témou pri nevýhodách ChatGPT boli obavy spojené s možnosťou *Zneužitia informácií*. Účastníci (n = 2) uvádzali možnosť zneužitia privátnych informácií treťou stranou: *„nejaká tretia strana, ktorá možno spravuje tú umelú inteligenciu, by sa k tomu možno vedela dostať a mohla by to potom zneužiť“ (Ú5)*; *„môže sa veľmi chcieť*

z dôveriť s nejakými osobnými, veľmi osobnými údajmi a môže sa ku nim dostať potom niekto iný“ (Ú6).

Súčasťou nášho prieskumu bola aj prieskumná otázka PO 3: *Ako účastníci vnímajú potenciál nahradenia psychologického poradenstva umelou inteligenciou ChatGPT?.* Výslednú analýzu odpovedí na prieskumnú otázku ponúkame v Tabuľke č. 3.

Tabuľka č.3 Postoje k nahradeniu psychologického poradenstva systémom ChatGPT

	Nenahradí psychologické poradenstvo	Nahradí psychologické poradenstvo	Bude doplnkom k psychologickému poradenstvu
Účastník č.1	Nenahraditeľnosť človeka		VPJP
Účastník č.2		Nahradenie v budúcnosti	VPJP
Účastník č.3	ChatGPT ako doplnok poradenstva		ChatGPT ako doplnok poradenstva
Účastník č.4	Chýba energia druhého človeka		VPJP
Účastník č.5	Preferencia psychológa		VPJP
Účastník č.6	Nenahradí ľudský kontakt		Rýchlosť- Dostupnosť

Poznámka: VPJP = Využitie pri jednoduchších problémoch.

Z odpovedí účastníkov vyplýva, že 5 zo 6 si myslia, že programy ako ChatGPT plnohodnotne nenahradia psychologické poradenstvo: „v plnej miere nie, ľudský faktor nenahradí“ (Ú1); „nemôžeme ľudí nahradiť prosté strojmi, pretože ľudské bytosti tak neoperujú“ (Ú3); „Tá druhá energia vlastne, lebo ty sa rozprávaš so všeobecným niečím a už keď niekto sedí pred tebou, už niečo vyžaruje, už niekto tam je, není tam vzduch, je tam niekto kto vysiela niečo, je tam teplo, je tam toho kvantum čo tam môže byť“ (Ú4); „kebyže ten človek je chorý niekde vnútri v hĺbke, tak si myslím, že mu pomôcť ona nedokáže, ale dokázal by mu možno pomôcť psychológ, lebo by to dokázal v tom človeku vidieť, v tej hĺbke“ (Ú5); „poradenstvo s reálnym konkrétnym človekom, aspoň pre mňa je to úplne iný zážitok ako zážitok s niekým, kto vlastne neexistuje, že je to len umelá inteligencia, chýba tam taký ten ľudský aspekt“ (Ú6).

Podľa 1 z účastníkov, by to mohlo byť možné v budúcnosti: „Poradenstvo podľa mňa asi áno, keď to takto napreduje tak prečo nie, myslím, že to má potenciál. Nó akože takéto chatboti, to isto bude fungovať.“ (Ú2).

Všetci účastníci (n = 6) uvádzejú, že systémy ako ChatGPT by mohli byť doplnkom alebo prvou pomocou v oblasti psychologického poradenstva, predovšetkým pri riešení jednoduchších problémov: „Skorej podklad, prvá pomoc, podklad k riešeniu problému“ (Ú1); „pri nejakých kvázi jednoduchších problémoch, takých čo si proste môžu aj ľudia nájsť na googli, avšak táto umelá inteligencia to spraví za nich, za pár sekúnd, čiže pri nejakých takých kvázi bežných problémoch“ (Ú2); „podľa mňa sa to stane dosť také „go to option“ pre každého“ (Ú3); „vedel by som si to predstaviť ako prvú pomoc, že nevie človek čo z konope, že bojí sa ísť psychológovi alebo má niečo, nejaký blok k tomu, že neverí človeku, tak ako prvú pomoc, to určite áno“ (Ú4); „Čiastočne to dokáže nahradiť, ako som spomínal tie jednoduché problémy“ (Ú5); „keď si fakt nevieš s niečím rady alebo nevieš sa s niečím pohnúť, tak môže to byť ako taká prvá voľba“ (Ú6).

3 Diskusia a limity

Cieľom prieskumu bolo zistiť ako účastníci vnímajú možnosti implementácie systému umelej inteligencie ChatGPT v psychologickom poradenstve. Účastníci uviedli, že vnímajú potenciál využitia ChatGPT ako doplnku k psychologickému poradenstvu. Prieskum tak zaznamenal podobné výsledky ako Ajlouni et al. (2023), kde systém ChatGPT považovali za užitočný nástroj pre oblasť poradenstva a duševného zdravia. Z prieskumu sa ďalej ukázalo, že účastníci vnímajú ako najväčšie pozitívum aplikácie ChatGPT jej dostupnosť, predovšetkým to, že ju môžu používať kedykoľvek a ako dlho potrebujú, čo uvádzali ako najväčšie pozitívum v porovnaní s klasickým psychologickým poradenstvom. Dostupnosť ako výhoda chatbotov bola uvádzaná aj v iných štúdiách (Aktan et al., 2022; Atiyah, 2023), spolu s redukciou vzdialenostných a časových obmedzení.

S neustálou dostupnosťou takýchto aplikácií však vzniká problém nastavenia hraníc v poradenskom vzťahu a riziko emocionálnej závislosti. Riziko vzniku emocionálnej závislosti na systéme vidia účastníci najmä pri samotárskych jedincoch, ktorí majú problémy s nadväzovaním vzťahov. Za problematické považujú predovšetkým to, že systémy prechádzajú rôznymi updatmi, sú vlastnené spoločnosťami, ktoré ich môžu kedykoľvek zrušiť alebo zmeniť, takže pokiaľ je človek na systém príliš naviazaný, môže pri vážnejších zmenách systému pociťovať pocity straty, narušenia vzťahu v rovnakej intenzite ako pri narušení vzťahu s človekom alebo strate blízkej osoby. Považujeme preto za užitočné preskúmať, aké sú dopady updatov takýchto aplikácií na emocionálne zdravie ich používateľov, ako aj riziká vzniku emocionálnej závislosti pri aplikácii ChatGPT, keďže

napríklad pri systéme Replika boli v longitudinálnom výskume zaznamenané emocionálne škody spôsobené emocionálnou závislosťou na systéme a nutkaním napĺňať potreby systému (Laestadius et al., 2024). Pred aplikáciou takýchto poradenských doplnkov v praxi, by preto bolo vhodné preskúmať riziká emocionálnej závislosti a dlhodobé dôsledky takéhoto vzťahu longitudinálnym výskumom.

Ako problematickú pri aplikácii systému ChatGPT v poradenstve vnímali naši účastníci aj dôveryhodnosť poskytnutých informácií a neschopnosť systému určiť hranice konverzácie. Kým pri komunikácii s človekom, by nám podľa nich ľudia poskytli spätnú väzbu na naše správanie, pri komunikácii s ChatGPT nie sú obmedzenia, čo môže byť rizikové napríklad pre osoby s psychickými poruchami. Systémy umelej inteligencie by ich mohli v snahe vyhovieť používateľovi utvrdzovať v scestných názoroch alebo rozhodnutiach. V štúdií Elyosepha a Levkovich (2023) napríklad systém ChatGPT hodnotil mentálnu odolnosť a riziko pokusov o samovraždu vo všetkých podmienkach nižšie ako odborníci na duševné zdravie, čo môže byť rizikom aj pri jeho aplikácii v oblasti psychologického poradenstva, kedy by poradca na základe odporúčaní systému mohol podceňovať riziko samovraždy u jeho klientov. Taktiež boli zaznamenané problémy s identifikáciou príznakov úzkosti pri generatívnej UI a schopnosti primerane na ňu reagovať (De Freitas et al., 2023). Pred aplikáciou takýchto systémov by bolo preto potrebné zvážiť etické dôsledky prehliadnutia suicidálnych rizík, ako aj nevhodné reakcie systému pri vážnejších psychických problémoch a situáciách, kedy by nesprávna reakcia systému mohla byť ohrozujúcou.

V prieskume ďalej uvádzali účastníci ako výhodu systému ChatGPT to, že disponuje širokým záberom vedomostí, poskytuje množstvo nových alternatívnych riešení a umožňuje komunikáciu bez predsudkov. Pri komunikácii so systémom ChatGPT mali účastníci pocit, že sa nemusia báť odsudzovania z jeho strany pri akejkoľvek téme. Keďže každý poradca je pri rozhovore ovplyvnený vlastnými hodnotami, skúsenosťami, názormi, program ChatGPT otvára možnosť poradenstva bez predsudkov, kde predpokladáme, že nebude naše problémy, emócie vnútorne hodnotiť a posudzovať. V budúcich výskumoch by preto bolo možné túto hypotézu (*H= Predpokladáme, že existuje väčšia otvorenosť pri poradenstve so systémom ChatGPT ako pri poradenstve s psychologickým poradcom*) preskúmať. S otázkou otvorenosti voči systému sa však otvára aj otázka možnosti zneužitia poskytnutých informácií. Toto riziko si niektorí účastníci uvedomovali a viackrát pri v rozhovoroch spomenuli možnosť zneužitia informácií tretími stranami, keďže takéto systémy nie sú viazané žiadnym etickým kódexom. Tieto obavy zaznievajú aj v iných štúdiách (Denecke et al., 2021) a ako možné riešenie sa ponúka tvorba aplikácie, ktorá by podliehala priamo danej

psychologickej poradni a bola zviazaná ochranou osobných údajov rovnako ako iná psychologická dokumentácia.

Za najväčšiu nevýhodu ChatGPT považovali účastníci prieskumu nenahraditeľnosť ľudského kontaktu. Tento poznatok bol zaujímavý tým, že nebol priamo explicitne pomenovaný v predchádzajúcich štúdiách. Väčšinou ako nevýhody uvádzali nedostatok empatie, autenticity, úprimnosti (Ajlouni et al., 2023) alebo neschopnosť čítať neverbálne signály (Raile, 2024; Ajlouni et al., 2023), podobne ako v našom prieskume účastníci uvádzali nedostatok empatie a autenticity, porozumenia, či neschopnosť vnímať nevedomé aspekty. Hoci všetky tieto aspekty sú špecifické pre človeka, vidíme v ich priestor na možné zlepšenie v budúcom vývoji. Avšak pokiaľ ľuďom chýba v rozhovore priamo ľudský kontakt, teplo a energia, znamená to, že nám nejde v poradenstve len o pochopenie a prijatie, ale potrebujeme byť pochopení a prijatí iným človekom, čo systémy UI nedokážu vykompenzovať. Tento nedostatok často zaznieval v prieskume a bol najsilnejším argumentom pre nenahraditeľnosť psychologického poradenstva systémom ChatGPT a implementáciu systémov UI len ako doplnku k psychologickým poradenským službám. V konečnom dôsledku v tomto s nami súhlasí aj samotné ChatGPT keď tvrdí: *„umelá inteligencia by mala byť vnímaná ako nástroj, ktorý dopĺňa ľudskú interakciu, a nie ako náhrada za ľudský dotyk a empatiu, ktoré sú kľúčové v psychologickom poradenstve“* (ChatGPT 4.0, 2024).

Limitom je nedostatočné zahrnutie faktorov ako kultúrne a individuálne rozdiely v preferenciách poradenských prístupov. Rôzne kultúry a jednotlivci môžu mať rôzne očakávania od poradenského procesu, pričom ChatGPT aktuálne využíva univerzálny, nie personalizovaný prístup. Navrhujeme budúci výskum zameraný na vytvorenie lokalizovaných a individuálne prispôbených verzií systému ChatGPT, ktoré by dokázali lepšie reflektovať špecifické potreby používateľov. Ďalej je dôležité zväziť hlbší výskum dlhodobých dopadov používania systémov umelej inteligencie na emocionálne zdravie používateľov. Longitudinálne štúdie by mohli objasniť mechanizmy vzniku závislosti a umožniť tvorbu ochranných opatrení na minimalizáciu rizík. Napokon, dôležitou otázkou ostáva dôveryhodnosť informácií poskytovaných systémom. Štúdia síce identifikovala nedôveru ako kľúčový problém, ale neskúmala jej konkrétne zdroje ani spôsoby jej zmiernenia.

Literatúra

- Ajlouni, A. O., Almahaireh, A. S., & Whaba, F. A. A. (2023). Students' perception of using ChatGPT in counseling and mental health education: The benefits and challenges. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 18(20), 199–218.
- Aktan, M. E., Turhan, Z., & Dolu, I. (2022). Attitudes and perspectives towards the preferences for artificial intelligence in psychotherapy. *Computers in Human Behavior*, 133, Article 107273. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107273>
- Atiyahl, A. N. (2023). ChatGPT as a consultant: What happens when ChatGPT provides counseling and emotional support for students? *Journal of Data Acquisition and Processing*, 38(4), 1618–1630.
- De Freitas, J., Uguralp, A. K., Oguz-Uguralp, Z., & Puntoni, S. (2023). Chatbots and mental health: Insights into the safety of generative AI. *Journal of Consumer Psychology*, 34(3), 481–491. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1356>
- Denecke, K., Abd-Alrazaq, A., & Househ, M. (2021). Artificial intelligence for chatbots in mental health: Opportunities and challenges. In M. Househ, E. Borycki, & A. Kushniruk (Eds.), *Multiple perspectives on artificial intelligence in healthcare* (pp. 115–128). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-67001-3_8
- D'Souza, R. F., Amanullah, S., Mathew, M., & Surapaneni, K. M. (2023). Appraising the performance of ChatGPT in psychiatry using 100 clinical case vignettes. *Asian Journal of Psychiatry*, 89(3), Article 103770. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103770>
- Elyoseph, Z., & Levkovich, I. (2023). Beyond human expertise: The promise and limitations of ChatGPT in suicide risk assessment. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1213141. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1213141>
- Cheng, S. W., Chang, C. W., Chang, W. J., Wang, H. W., Liang, C. S., Kishimoto, T., Chang, J. P. C., Kuo, J. S., & Su, K. P. (2023). The now and future of ChatGPT and GPT in psychiatry. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 77(11), 592–596. <https://doi.org/10.1111/pcn.13564>
- Laestadius, L., Bishop, A., Gonzalez, M., Illenčik, D., & Campos-Castillo, C. (2024). Too human and not human enough: A grounded theory analysis of mental health harms from emotional dependence on the social chatbot Replika. *New Media & Society*, 26(10), 5923–5941. <https://doi.org/10.1177/14614448231190154>

- Liu, Ch., Zhang, J., & Wang, M. (2023). The application of ChatGPT-based AI technology in the field of campus psychological counseling. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 3, 113–120.
- Raile, P. (2024). The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(47), 1–8. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-01554-0>

Existenciálne prebudenie v období pubescencie a adolescencie: Kvalitatívna analýza

Veronika Blanáriková¹, Jana Bieščad¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Cieľom štúdie bolo preskúmať fenomén existenciálneho prebudenia u pubescentov a adolescentov s použitím pološtruktúrovaných rozhovorov a metódy konsenzuálneho kvalitatívneho výskumu. Výskumný súbor pozostáva zo skupiny pubescentov (4 dievčatá a 4 chlapci vo veku 13 rokov) a skupiny adolescentov (5 dievčat a 3 chlapci vo veku 16 rokov). Výsledky analýzy preukázali výskyt existenciálnych otázok v oboch skupinách, pričom v skupine adolescentov bol zaznamenaný kvalitatívny posun v ich obsahu. Ako faktory pôsobiace na existenciálne prebudenie boli identifikované sebahodnotenie, vnímanie existenciálnych otázok, prejavy existenciálnych úzkostí a zmeny v sociálnych vzťahoch. Výsledky prinášajú hlbšie pochopenie existenciálneho sveta dospievajúcich, ako aj východiská pre existenciálnu terapiu s touto cieľovou skupinou.

Kľúčové slová: adolescencia, pubescencia, existenciálne prebudenie, konsenzuálny výskum

1 Existenciálny vývin v období dospievania

Existenciálny vývin je procesom, ktorým prechádzajú mladí ľudia pri hľadaní zmyslu, identity a hodnôt vo svojom živote. Adolescencia môže priniesť nárast existenciálnych otázok, akými sú otázky zmyslu života, smrti, osamelosti, viny a slobody. Adamson (1999) považuje existenciálne otázky za jeden z dôležitých faktorov, ktorými sa adolescent pri formovaní identity zaoberá. Existenciálne otázky nie sú apriori problematickým faktorom, ale môžu skôr vytvárať výzvy, nad ktorými sa človek zamýšľa. Zakladateľ logoterapie Viktor Frankl zhodne konštatuje, že „pochybnosti o zmysle života nemôžu byť nikdy u človeka výrazom niečoho chorobného; je to skôr špecifický výraz ľudského bytia vôbec, výrazom toho najľudskejšieho v človeku“ (Frankl, 2006, s. 43).

Fenomén existenciálneho prebudenia predstavil Halama (2000), pričom ho definuje ako „zvýšený záujem a konfrontáciu s existenciálnymi otázkami“ (s. 223). Osobitná pozornosť je venovaná aspektom, ktoré vedú k existenciálnemu prebudeniu, ako napríklad dozrievanie kognitívnych funkcií, utváranie identity a rozvoj existenciálnych otázok, vrátane hľadania zmyslu života. Rozvíjajúce sa abstraktné myslenie, je dôležitým aspektom

existenciálneho prebudenia. Navrátil (2023) v publikácii zameranej na existenciálnu neistotu v dospievaní prichádza s možnými využitiami logoterapie u dospievajúcich. Autor uprednostňuje využitie terapie, ktorá sa zameriava na individuálne hodnoty v prípade riešenia existenciálnej frustrácie, ktorá môže byť častým predmetom problémov v adolescencii.

Adamson (1999) považuje fenomén vynárania sa existenčných otázok za jeden z kľúčových momentov utvárania adolescentnej identity. Berman et al. (2006) vo svojej empirickej štúdiu u adolescentov preukázali pozitívny vzťah prežívanej bezzmyselnosti a prázdnoty so symptómami úzkosti, a súčasne pozitívny vzťah prežívanej viny a odsúdenia so symptómami depresie. Na negatívne dôsledky prežívania existenciálnej osamelosti v tomto období zas poukazuje Garwin et al. (2022). Napriek tomu, že niektorí autori sa zaoberajú vybranými existenciálnymi otázkami adolescentov, ako aj ich klinickými súvislosťami, samotný fenomén existenciálneho prebudenia, ktorý vo svojej podstate nemusí byť negatívnym javom, nebol doposiaľ dostatočne empiricky uchopený.

V našej štúdiu chceme priniesť analýzu existenciálnych otázok dospievajúcich. Keďže súčasne máme v úmysle zachytiť potenciálne rozdiely v rôznych fázach dospievania, predmetom skúmania budú dve vekové skupiny – mladší a starší adolescenti, ktoré v súvislosti s na Slovensku zaužívanou periodizáciou (Řičan, 2004) klasifikujeme ako pubescentov (11 – 15 rokov) a adolescentov (16 – 20 rokov). Pri vytváraní výskumných otázok sme sa opierali o sériu štúdií Adamson (1999), v ktorej za dôležité aspekty formovania adolescentnej identity považuje existenciálne otázky, sebahodnotenie a vzťah s dospelými (Adamson, 1999).

Akými existenciálnymi témami sa zaoberajú pubescenti a adolescenti?

Ako prežívajú adolescenti a pubescenti pozitívne a negatívne aspekty svojho života?

Ako vnímajú vlastnú identitu pubescenti a adolescenti?

Aký význam má sociálny kontakt v prežívaní pubescentov a adolescentov?

2 Metóda

2.1 Výskumná vzorka

Prvú skupinu tvorili účastníci vo veku 13 rokov (ďalej už len pubescenti) – 4 dievčatá a 3 chlapci, ktorí boli ôsmakmi na základnej škole. Druhú skupinu tvorili študenti strednej školy vo veku 16 rokov (ďalej už len adolescenti) - 5 dievčat a 3 chlapci. Účasť účastníkov mladších ako 16 rokov bola podmienená podpísaným informovaným súhlasom rodičov.

2.2 Procedúra

Z hľadiska komplexnosti skúmanej problematiky, sme pre potreby nášho výskumu zvolili kvalitatívnu metódu – konsenzuálny výskum. Dáta sme zbierali prostredníctvom pološtruktúrovaných rozhovorov, ktoré nám poskytovali väčšiu flexibilitu pri vedení rozhovorov. Výskumný tím tvorili traja členovia a auditor. Členmi tímu boli autorka práce, Mgr. Denisa Čambalová - absolventka Trnavskej univerzity v Trnave a Mgr. Veronika Mihaliková - študentka doktorandského štúdia na Trnavskej univerzite v Trnave. Auditorom výskumu bola školiteľka práce Mgr. Jana Bieščad, PhD., ktorej úlohou bolo kontrolovať, ako výskumný tím postupuje pri spracovaní dát. Pri analýze sme postupovali na základe odporúčaní Hill et al. (1997). Analýza rozhovorov prebiehala po dobu 2 mesiacov, kedy autorka práce v spolupráci s členmi výskumného tímu priebežne dopĺňala dáta, aby vznikajúce domény a ich obsahy boli dostatočne nasýtené. Celý proces bol supervidovaný auditorkou.

V mladšej vekovej kategórii boli rozhovory realizované osobne počas vyučovania, u starších respondentov boli realizované online formou, pričom bola použitá vopred určená os otázok. Na základe naštudovanej literatúry sme sformulovali 5 základných otázok, ktoré mali vyzývavý charakter k otvorenosti odpovedí. Participantom boli kladené aj doplňujúce otázky, ktoré vyplývali z nejasností a povahy rozhovoru. Dĺžka rozhovorov sa líšila najmä vzhľadom na vekovú kategóriu. Participantí z mladšej vekovej kategórie odpovedali v priemere 15 až 25 minút, zatiaľ čo priemerný čas odpovede starších participantov bol okolo 25 až 40 minút. Rozhovory boli následne prepísané, anonymizované a podrobené analýze.

2.3 Analýza dát.

Pre obe výskumné skupiny boli stanovené rovnaké počiatočné domény. V ďalšej fáze sme sa venovali naplneniu obsahu domén u každého respondenta. Poslednou fázou bola tzv. „cross – analysis“, v ktorej dochádza k vytváraniu kategórií a podkategórií na základe konsenzu výskumného tímu. Každá výskumná skupina bola analyzovaná osobitne a výsledkom nášho výskumu boli dve skupiny domén/tematických okruhov, ktoré boli výsledkom diskusie a hľadania konsenzu celého výskumného tímu.

3 Výsledky

3.1 Existenciálne otázky pubescentov

Pre výskumnú skupinu pubescencia v procese konsenzuálneho výskumu boli vytvorené domény: (1) Vnímanie samého seba, (2) Vzťahy a sociálne prostredie, (3) Existenciálne témy a (4) Emocionálne prežívanie.

3.1.1 Vnímanie seba samého

V rámci tematického okruhu „Vnímanie samého seba“ boli vytvorené dve kategórie - „Viem, kto som“ a „Viem, kým chcem byť“.

Tabuľka č. 1 Vnímanie seba samého – 1. tematický okruh

VNÍMANIE SAMÉHO SEBA	
KATEGÓRIE	PODKATEGÓRIE
Viem, kto som (7/8)	Určujú to moje aktivity(4/8)*
	Určuje to príslušnosť k sociálnej roli (4/8)
	Určuje to okolie (2/8)
	Určujú to moje vlastnosti (3/8)
Neviem, kým chcem byť (1/8)	Viem, čo budem robiť (6/8)
	Viem, aké chcem mať vlastnosti (2/8)
	Neviem sa rozhodnúť medzi možnosťami (2/8)
	Beriem si príklad z mojich rodičov (2/8)

* početnosť výskytu témy

Viem, kto som. Siedmi z mladších participantov vedeli vyjadriť, kým sú, pričom však vnímanie samého seba bolo zväčša odrazom vonkajších faktorov, ktoré ovplyvňovali ich seba-percepciu. Najviac participantov (N = 4) pocíťovalo vnímanie samého seba v spojení s voľnočasovými aktivitami. Tie sa javili ako dôležitá súčasť životov našich participantov, ktorá spoluvytvára ich hodnotu. Druhou významnou kategóriou vnímania vlastnej identity pubescentov bola príslušnosť k nejakej sociálnej skupine (N = 4), identifikovali sa najmä v sociálnom kontexte, napr. ako študenti, synovia a dcéry. Dvaja participant sa identifikovali na základe hodnotenia iných – rodiny či kamarátov a jediná participantka sa definovala svojimi vlastnosťami (napr. „tak kamošky hovoria, že som zábavná a úprimná“).

Viem, kým chcem byť. Pri podrobnej analýze rozhovorov sme zistili, že pre pubescentov z našej výskumnej vzorky bolo jednoduchšie vyjadriť, kým sú prostredníctvom toho, kým by chceli byť. V podkategórii „viem, čo budem robiť“ participant (N = 6) uviedli

očakávania spojené s kariérnymi predstavami. Dvaja participanti vnímali svoje budúce ja cez predstavu povahových vlastností, ktorými by chceli v budúcnosti disponovať. U dvoch participantov (N = 2) bola preukázaná nerozhodnosť medzi možnosťami. Rodičia v živote našich participantov (N = 2) taktiež poskytujú model pre to, akými ľuďmi by sa chceli stať.

3.1.2 Vzťahy a sociálne prostredie

Potreba sociálnej opory a oblasti, v ktorých je prežívaná, sa vyskytovali u všetkých participantov. Tabuľka č. 2 popisuje druhý okruh, v rámci ktorého boli vymedzené tri kategórie: „Sociálna podpora“, „Vzťahy s rovesníkmi“ a „Vzťahy s rodičmi“ s niekoľkými podkategóriami.

Tabuľka č. 2 Vzťahy a sociálne prostredie – 2. tematický okruh

VZŤAHY A SOCIÁLNE PROSTREDIE	
KATEGÓRIE	PODKATEGÓRIE
Sociálna opora (8/8)	Emocionálna opora (7/8) Informačná podpora (4/8) Inštrumentálna opora (2/8)
Vzťahy s rodičmi a dospelými (8/8)	Vzťah s rodičmi (8/8), Vzťah s inými dospelými (4/8) Negatívne vzťahy s dospelými (2/8)
Vzťahy s rovesníkmi (7/8)	Priateľstvá (5/8) Konflikty a rivalita (4/8) Romantické vzťahy (1/8)

Emocionálna opora bola najčastejšie spomínanou oblasťou u našich participantov (N = 7), pričom bola vnímaná najmä zo strany rodičov a blízkej rodiny, ale aj kamarátov. Vyjadrenie potreby informačnej podpory vyjadrili štyria participanti, ktorí považovali za dôležité aj usmerňovanie od rodičov, ktorých vnímali ako viac skúsených. Inštrumentálna opora v tomto prípade znamenala najmä finančnú pomoc od rodičov.

Najčastejšie spomínanou oblasťou sociálnych vzťahov bol u všetkých respondentov vzťah s rodičmi. Z výrokov našich participantov sme mohli sledovať aj to, že vzťah s rodičmi mal prednosť pred rovesníckymi vzťahmi. Niektorí z našich participantov (N = 4) spomínali aj iných dospelých (napr. starší súrodenec, tréner). Dvaja participanti vyjadrili, že majú skôr negatívne vzťahy s niektorými dospelými (mimo rodičov).

Kamarátske vzťahy boli dôležitou súčasťou života našich participantov (N = 5). Priateľstvá sú priestorom, v rámci ktorého sa môžu zdôveriť, zabaviť a tráviť voľný čas.

Niektorí participanti (N = 4) poukazujú na náročnosť prežívaných vzťahov v období pubescencie (napr. strata dôvery, ohováranie u kamarátov). Na krehkosť vzťahov poukazuje častá zmena kamarátskych skupín. O romantickom vzťahu sa zmienil jediný respondent.

3.1.3 Existenciálne témy

V tomto tematickom okruhu boli určené tri kategórie: „*Budúcnosť*“, „*Zmysel života*“ a „*Hodnoty*“. Existenciálne témy u pubescentov však nemali abstraktnejší charakter, ale skôr konkrétny charakter (napr. výber strednej školy).

Hodnotová orientácia bola prejavom najdôležitejších oblastí života participantov. Naši participanti (N = 8) popísali dôležité oblasti svojho života ako rodinu, kamarátov, šťastie, ľahkosť života, úspechy, úprimnosť a zdravie.

Tabuľka č. 3 Existenciálne témy – 3. tematický okruh

EXISTENCIÁLNE TÉMY	
KATEGÓRIE	PODKATEGÓRIE
Hodnotová orientácia (8/8)	Rodina (7/8)
	Kamaráti (4/8)
	Vzdelanie (4/8)
	Úspechy (4/8)
	Šťastie (4/8)
	Zdravie(3/8)
	Ľahkosť bytia (2/8)
	Úprimnosť (2/8)
Budúcnosť (7/8)	Výber strednej školy (4/8)
	Ideálna budúcnosť (4/8)

Hlavnou oblasťou záujmu pre našich participantov (N = 7) boli predstavy akejsi ideálnej budúcnosti alebo kariérneho smerovania. Často (N = 4) spomínajú výber strednej školy, ktorý je pre nich v tomto období kľúčový. Jedna participantka sa vyjadrila, že by chcela, aby sa k sebe v budúcnosti všetci správali dobre a neprevládalo vo svete zlo.

3.1.4 Emocionálne prežívanie

V rámci tematického okruhu *Emocionálne prežívanie* boli na základe emocionálneho podfarbenia výpovedí vytvorené kategórie „*Pozitívne prežívanie*“ a „*Negatívne prežívanie*“. Pozitívne prežívanie verbalizovali šiesti a negatívne štyria participanti.

Radosť participantí (N = 6) pociťovali najmä v spojení s príjemnými zážitkami, trávením voľného času s rodinou alebo vykonávaním svojej obľúbenej činnosti. Užívanie si

života sa prejavovalo u našich participantov (N = 4) najmä v spojení s vykonávaním svojej obľúbenej činnosti. Traja participanty vyjadrili, že to, ako prežívajú život, ovplyvňuje najmä to, čo sa deje tu a teraz, nechcú sa trápiť nad minulosťou, ale ani nad budúcnosťou.

Strach sa u našich participantov (N = 4) objavoval vo vyššej miere najmä v spojení so školou a s výkonom. Tlak vnímali najmä z množstva povinností, ktoré na nich boli kladené. Nuda sa vyskytovala u troch našich participantov, najmä v súvislosti s absenciou zmysluplnej aktivity, v jednom prípade dokonca pri neustálom scrollovaní na sociálnych sieťach.

Tabuľka č. 4 Emocionálne prežívanie – 4. tematický okruh

EMOCIONÁLNE PREŽÍVANIE	
KATEGÓRIE	PODKATEGÓRIE
Pozitívne prežívanie (6/8)	Radosť (6/8) Užívanie si života (4/8) Orientácia na prítomnosť (3/8)
Negatívne prežívanie (4/8)	Strach (4/8) Tlak (4/8) Nuda (3/8)

3.2 Existenciálne otázky adolescentov

Pre výskumnú skupinu adolescencia boli stanovené domény: (1) Identita, (2) Vnímanie existenciálnych otázok, (3) Manifestácia existenciálnych obáv. (4) Vzťahy a sociálny kontakt.

3.2.1 Identita

V rámci kategórie Identita boli na základe analýzy rozhovorov určené dve základné kategórie: „*Neistoty*“ a „*Ideály*“.

Tabuľka č. 5 Identita – 1. tematický okruh

IDENTITA V SKUPINE ADOLESCENCIA	
KATEGÓRIE	PODKATEGÓRIE
Neistoty (7/8)	Opatrnosť (4/8) Odpor k vágnosti (3/8) Neviem, kto som (3/8)
Ideály (7/8)	Ideálna osobnosť (5/8) Vplyv okolia (3/8) Potreba sa odlišovať (2/8)

V tejto kategórii adolescentov sme sa stretávali aj s určitou dávkou opatrnosti, s ktorou participanti (N = 4) pristupovali k vyjadreniu vlastnej identity. Traja z nich vyjadrili pochopenie, že v tomto veku ešte nemôžu nadobudnúť úplnú identitu. Dve participantky vyjadrili, že síce ešte nevedia, kým sú, ale vedia, že v budúcnosti to vedieť budú. Traja participanti prejavili aj určitý odpor k vágnosti vyjadrení, ktoré by ich osobu dostatočne opísali. Snažili sa odpovedať rozvážne, na premyslenie odpovede si nechávali dlhší čas.

Vnímanie ich ideálneho budúceho Ja podľa analýzy rozhovorov malo charakter toho, akou by chceli byť osobnosťou. Niektorým participantom záležalo skôr na tom, aby boli osobou s kvalitnými povahovými vlastnosťami, než osobou s ideálnou kariérou. Jedna participantka svoju ideálnu osobnosť videla v roli matky, iná participantka zase v pomoci spoločnosti a jeden participant sa vyjadril, že jeho ideálna osobnosť je, že sa naučí byť asertívny.

U štyroch participantov viedla k vytvoreniu predstavy ideálnych povahových črt negatívna komparácia s okolím. Taktiež sme sa stretli s výrokmi, ktoré nám naznačovali, že naši participanti nemali potrebu prepadať kolektívne žiadúcemu správaniu. Niektorí naši participanti (N = 3) vyjadrili potrebu sa odlišovať od ostatných (napr. vyhnutie sa manuálnej práci alebo predurčenosť na napĺňanie originálnych cieľov).

3.2.2 Vnímanie existenciálnych otázok

Adolescenti vyjadrovali aj potreby a záujmy s existenciálnym presahom, ktoré boli zaradené do kategórie Vnímanie otázok existencie. Následne boli špecifikované podkategórie: „*Budúcnosť*“, „*Hodnotová orientácia*“ a „*Ostatné existenciálne témy*“.

Tabuľka č. 6 Vnímanie existenciálnych otázok – 2. tematický okruh

VNÍMANIE OTÁZOK EXISTENCIE	
KATEGÓRIE	PODKATEGÓRIE
Budúcnosť (8/8)	Zmysluplná budúcnosť (5/8) Kariéra (5/8) Výber vysokej školy (4/8)
Hodnotová orientácia (8/8)	Hodnoty nad konformitou (4/8) Úprimnosť (6/8) Priatelia (6/8) Vzdelanie (5/8) Rodina (4/8) Láska (4/8) Šťastie (2/8) Zdravie (2/8) Sebaláska (1/8)
Ostatné existenciálne témy (5/8)	Sebapresah (3/8) Sloboda a zodpovednosť (2/8) Sebaodstup (2/8)

Zameranie na budúcnosť v tejto skupine bolo častým predmetom záujmu našich participantov (N = 8). Niektorí (N = 5) túžili po zmysluplnej a naplňujúcej budúcnosti. Niektorí participanti vyjadrili svoju ideálnu budúcnosť prostredníctvom kariéry, ktorú by chceli v budúcnosti robiť. Viacerým viac záležalo na tom, aby ich budúcnosť bola zmysluplná, než na perfektnej kariére. Naši participanti (N = 4) riešili tiež vhodný výber vysokej školy.

Z analýzy existenciálnych otázok vyplynula tiež štruktúra hodnotovej orientácie adolescentov. Kategória „hodnoty nad konformitou“ (N = 4) je spojená s deklarovanou potrebou vyjadriť svoj názor alebo urobiť dobrú vec aj za cenu straty priaznivej kolektívy. Predpokladáme, že to mohlo byť znakom vyššieho sebavedomia alebo pevnejšieho ukotvenia hodnôt našich participantov. Úprimnosť je hodnota, ktorá bola najväčšou zo všetkých spomínaných hodnôt v tejto skupine (N = 6). Na popredných miestach v hodnotovom rebríčku je tiež priateľstvo (N = 5), rodina (N = 4) a láska (N = 4), ako aj zdravie a šťastie (N = 4).

V rámci iných existenciálnych tém bola zaznamenaná ochota k sebapresahu v podobe altruistického správania (N = 3), uvedomenie vlastnej slobody a zodpovednosti pri rozhodovaní (N = 3) a schopnosť vytvorenia emocionálneho odstupe a racionálneho rozhodovania (N = 2)

3.2.3 Manifestácia existenciálnych obáv

S výskumným tímom sme prišli k zisteniu, že niektoré prejavy úzkosti a obáv v tejto výskumnej skupine majú prvky hlbších - existenciálnych obáv. V rámci nich boli vymedzené kategórie „Nuda“, „Osamelosť“, „Únik pred realitou“ a „Existenciálna kríza“. V Tabuľke č.8 sú ich prejavy dokreslené citáciami z výpovedí adolescentov.

Tabuľka č. 7 Manifestácia existenciálnych obáv – 3. tematický okruh

MANIFESTÁCIA EXISTENCIÁLNYCH OBÁV	
KATEGÓRIE	DOSLOVNÉ VÝROKY KU KATEGÓRIÁM
Nuda (4/8)	<i>"Nuda je pre mňa zlý pocit. Zlý pocit asi z toho, že nevyužívam ten voľný čas, ktorý mám, že sa nikam neposúvam, lebo ako človek nikdy nebudem perfektný, ale môžem sa snažiť byť lepší a lepší."</i>
Osamelosť (3/8)	<i>„... a ja sa proste cítim taká sama. Ja chápem, že tá kamarátka má svoje, ale teraz som aj prechádzala do inej triedy a akože bavím sa tam s ľuďmi, ale nie je to také... Akože doma sa stále rozprávame, ale proste mám pocit, že mi tak úplne nikto nerozumie, že som taká sama. Je to pre mňa také dosť ťažké.“</i>
Únik pred realitou (2/8)	<i>„... ako budem k tebe úprimná, ale aktuálne mám také, že horšie obdobie, ale u mňa je to také, že to klesá hore dolu, neustále a úprimne neviem, čím to je, ale proste mám pocit, že potrebujem tak, že uniknúť, vieš, že proste ten kolobeh, ktorý mám, je dobrý, ale už ma to nebaví vyslovene, vieš, že stále chodiť do školy, potom do roboty, potom sa strašne báť a stresovať kvôli škole, proste rada by som niekam tak unikla aspoň na mesiac."</i>
Existenciálna kríza (1/8)	<i>„... ja som teraz prežila takú tú existenciálnu krízu, že proste čo ja vlastne budem robiť po strednej, lebo proste ešte nemám tak vymyslené, že čo budem robiť po strednej a mám takú zlú strednú. A strašne ma to dlho trápi a furt som nad tým rozmýšľala. Akože viem, že mám ešte veľa času, ale proste som nad tým stále uvažovala, že čo."</i>

Pocity nudy sa často spájali s prázdnotou, ktorú často nemali čím vyplniť alebo snahou sa nude vyhnúť ako sa len dá. Niektorí participanti (N = 3) vyjadrili frustrujúce pocity osamelosti a nepochopenia. Dvaja participanti vyjadrili potrebu uniknúť pred tlakom reality niekam preč. Jedna z našich participantiek popísala, že si v nedávnej minulosti prešla podľa jej slov „existenciálnou krízou“. Niektoré prejavy takéhoto charakteru sme mohli sledovať aj u ďalších participantov, kedy ich neistota ich budúcnosti naplňovala úzkosťou a obavami.

3.2.4 Vzťahy a sociálny kontakt

V rámci posledného tematického okruhu Vzťahy a sociálny kontakt boli vymedzené podkategórie „Pozitívne vzťahy“ a „Negatívne vzťahy“.

Tabuľka č. 8 Vzťahy a sociálny kontakt – 4. tematický okruh

VZŤAHY A SOCIÁLNY KONTAKT		
KATEGÓRIE	PODKATEGÓRIE	
Pozitívne vzťahy (8/8)	Kamaráti (7/8)	
	Rodičia (5/8)	Informačná opora (5/8) Emocionálna opora (4/8) Inštrumentálna opora (2/8)
	Súrodenci (3/8)	
	Blízka rodina (2/8)	
	Kolegovia (3/8)	
Negatívne vzťahy (4/8)	Romantické vzťahy (3/8) Problémy s autoritou (1/8)	

Priateľstvá boli takmer u všetkých adolescentov na prvom mieste (N = 7). Kamaráti v tejto skupine poskytovali našim participantom emocionálnu oporu pri ťažkých situáciách. Často spomínanou bola tiež rodina, pričom väčšina participantov (N = 5) vnímala rodičov ako zdroj informačnej podpory v podobe rád a skúseností. Okrem rodičov, naši participanti (N = 3) spomínali aj súrodencov a širšiu rodinu (N = 2). Romantické vzťahy boli zaradené do kategórie „*Negatívne vzťahy*“ z dôvodu, že ich popisovali len dvaja participanti, ktorí si prešli rozchodom. Rozchody pre nich boli bolestivým zážitkom, ktorý opisovali veľmi emocionálne. Problémy s autoritou sme mohli pozorovať u dvoch participantiek.

4 Diskusia

Cieľom našej práce bolo podrobne preskúmať ako pubescenti a adolescenti prežívajú existenciálne prebudenie, s akými skúsenosťami či s konfrontáciou s existenciálnymi otázkami sa stretávajú a ďalšie aspekty súvisiace s touto problematikou. Predpokladali sme, že prostredníctvom rozhovorov nám participanti budú schopní oveľa hlbšie a komplexnejšie popísať, ako prežívajú existenciálne prebudenie. Na základe analýzy rozhovorov, výskumný tím vymedzil štyri tematické okruhy pre každú skupinu zvlášť.

Prvá výskumná otázka znela: „*Akými existenciálnymi témami sa zaoberajú pubescenti a adolescenti?*“ Z hľadiska výsledkov analýz rozhovorov u dvoch výskumných skupín vnímame zásadné rozdiely medzi skupinami. Thorová (2015) rozvoj abstraktného myslenia datuje medzi 11. a 15. rokom. Tento fakt prispieva aj k dynamike výskytu existenciálnych tém u našich participantov. V skupine pubescentov sme mohli pozorovať akýsi zárodok existenciálnych tém, zatiaľ čo v období adolescencie vyjadrenia vygradovali na kvalite. V

skupine pubescentov sa predstavy budúcnosti orientovali na výber strednej školy a predstavy ideálnej budúcnosti, kým u adolescentov sa okrem kariéry a výberu vysokej školy vyskytla aj túžba po zmysluplnej budúcnosti. Z výsledkov výskumu vnímame, že existenciálny svet v skupine adolescentov v našom výskume sa javí byť bohatší a pestrejší. Podstatným rozdielom je najmä obohatenie o abstraktné obsahy, ktorého základom je vyššia úroveň myslenia u adolescentov. Rozdiely medzi skupinami v hodnotách sme mohli pozorovať najmä v tom, že u skupiny adolescentov boli v popredných priečkach najmä vzťahy s kamarátmi a u skupiny pubescentov to boli skôr vzťahy s rodinou. Thorová (2015) obdobiu adolescencie prisudzuje to, že adolescenti majú často väčšiu dôveru v rovesníkoch než v rodičoch, zatiaľ čo v skupine pubescentov to bola najmä rodina. Barret (1996) hovorí o tom, že konformita je veľmi výrazná medzi 11. a 15. rokom života. To potvrdzujú aj výsledky z nášho výskumu, kde v skupine adolescentov nám dávali účastníci významne najavo, že ich hodnoty sú oveľa dôležitejšie ako názory skupiny alebo potreba konformity.

Druhá výskumná otázka znela: „*Ako prežívajú adolescenti a pubescenti pozitívne a negatívne aspekty svojho života?*“ U dvoch skúmaných skupín vnímame ako zásadný rozdiel najmä to, že v skupine adolescentov účastníci nepopísali prejavy pozitívneho prežívania, čo nám naznačuje, že prežívajú život úzkostnejšie než skupina pubescentov. Negatívne prežívanie u skupiny adolescentov naberalo existenciálny charakter, zatiaľ čo u skupiny pubescentov sme vnímali najmä emocionálne prežívanie negatívnych aspektov ich života. S tým sa stotožňujú aj výsledky štúdie Weems & Costa. (2005), ktoré hovoria o tom, že až v stredoškolskom veku sú adolescenti najviac konfrontovaní existenciálnymi obavami.

Treťou výskumnou otázkou bolo: „*Ako vnímajú vlastnú identitu pubescenti a adolescenti?*“ Sebahodnotenie je tiež dôležitou súčasťou budovania adolescentnej identity (Adamson, 1999). Vnímali sme, že skupina pubescentov nemala až taký problém sa opísať, ale ich odpovede boli vágne a strohé, prevažne používali jednoduché vety a definovali sa jedinou kategóriou vlastnej identity (napr. „som žiak“). U adolescentov sme vnímali neistoty, ktoré neboli spôsobené neschopnosťou vyjadriť svoju vlastnú identitu, ale skôr odrazom komplexnejšieho zamýšľania sa nad vlastnou osobou a odporom k vágnosti pri vyjadrení vlastnej osoby.

Posledná výskumná otázka znela: „*Aký význam má sociálny kontakt u pubescentov a adolescentov?*“ Vzťahy a sociálny kontakt boli dôležitými súčasťami životov našich účastníkov v oboch skupinách. To potvrdzuje aj štúdia Adamson (1999), ktorá kontakt s dospelými považuje za dôležitú súčasť formovania adolescentnej identity. V skupine pubescentov sme vnímali výraznú potrebu sociálnej opory, ktorú získavali najmä od rodiny.

Vnímanie krehkosti vzťahov sa zhoduje aj so zisteniami Brown (1996), ktorá vzťahy počas dospievania považuje za krehké najmä kvôli vzájomnému súpereniu a meneniu rolí. V skupine adolescentov sme vnímali akýsi odklon od rodičov a väčšiu orientáciu na vzťahy s rovesníkmi. Priateľské vzťahy boli veľmi dôležité najmä z hľadiska vzájomného porozumenia a boli brané s vážnosťou a zodpovednosťou.

V oboch skúmaných skupinách boli prežívané existenciálne témy a na základe rozhovorov oboch skupín vnímame, že záujem o existenciálne otázky sa nejaví ako náhla zmena, kedy by sme ich u mladších participantov nepozorovali, ale u starších áno. Obe skupiny sa o existenciálne témy zaujímali, zásadný rozdiel však vnímame v kvalite výpovedí. Skutočnosti, ktoré sme vnímali na základe analýzy rozhovorov, podporujú aj zistenia viacerých štúdií, ktoré sa zhodujú v tom, že adolescenti majú kognitívnu kapacitu na to, aby hlbšie chápali prvé existenciálne otázky (Warren & Sroufe 2004; Fitzgerald, 2005). Skupina pubescentov nám poskytovala skôr strohé a povrchnejšie odpovede, zatiaľ čo skupina adolescentov abstraktnejšie a hlbavejšie odpovede. Skupina pubescentov bola vo vyjadrovaní skôr stručná, kým skupina adolescentov viac opisovala a rozmýšľala nad prežívanými skutočnosťami. To však neplatilo pre každého participanta samostatne. Vnímame, že prejavy mentálneho a existenciálneho dospievania sa menia u každého dospievajúceho individuálnym tempom.

Ako limitáciu nášho výskumu vnímame nedostatok teoretických podkladov (fenomén existenciálneho prebudenia nebol doposiaľ podrobnejšie rozpracovaný) a predošlých výskumných štúdií v tejto oblasti, ktoré by umožnili ich komparáciu a vytváranie empiricky podložených záverov. Precíznejšiu interpretáciu znemožňovali aj pomerne úsporné výpovede pubescentov. Náš výskum môže byť vhodným podkladom pre uskutočnenie kvantitatívneho výskumu v tejto oblasti. Výsledky štúdie môžu poskytnúť informácie o tom, ako efektívnejšie integrovať existenciálne témy do vyučovacieho procesu, ale aj terapeutického procesu v rámci existenciálnej psychoterapie.

Literatúra

- Adamson, L. (1999). *Like a circles on the Water: A Study of Adolescent Identity*. Linköping University.
- Barret, D. E. (1996). The three stages of adolescence. *The High school Journal*, 72(4), 333–339. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00043-0>.

- Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, *35*(3), 285–292.
<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9032y>
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationship with peers. In R. M. Lerner, L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 363–394). John Wiley & Sons.
- Fitzgerald, B. (2005). An existential view of adolescent development. *Journal of Adolescence*, *40*(160), 793–799.
- Frankl, V. (2006). *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Cesta.
- Garnow, T., Garmy, P., Edberg, A. K., & Einberg, E. L. (2022). Deeply lonely in the borderland between childhood and adulthood - Experiences of existential loneliness as narrated by adolescents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *17*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.21326>.
- Halama, P. (2000). Zvládanie existenciálnej úzkosti adolescentov pomocou utvárania zmyslu života. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, *35*(3), 222–232.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, *25*(4), 517–572.
<https://doi.org/10.1177/0011000097254001>
- Navrátil, P. (2023). *Existential insecurity in adolescence as a basis for social work with young people in the era of societal crises*. <https://doi.org/10.15224/978-1-63248-196-2-04>
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: vývojová psychologie: přepracované vydání*. Portál.
- Warren, S. L., & Soufre, L. A. (2004). *Developmental issues*. In T. H. Ollendick & J. S. March (Eds.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* (pp. 92–115). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/9780195135947.003.0004>
- Weems, C. F., & Costa, N. M. (2005). Developmental differences of expression in childhood anxiety symptoms and fears. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *44*(7), 656–663. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000162583.25829.4b>

Divergentné myslenie z pohľadu procesov operujúcich v sémantickej a epizodickej pamäti

Alexandra Gregušková¹, Marián Špajdel¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Príspevok sa zaoberá divergentným myslením z pohľadu procesov operujúcich pri získavaní zo sémantickej a epizodickej pamäte. Naším cieľom bolo preskúmať selektívnu alebo paralelnú účasť týchto pamäťových systémov v aspekte fluencie, flexibility a originality nápadov. Výskumný súbor tvorilo 54 vysokoškolských študentov psychológie vo veku od 19 - 22 rokov, pričom priemerný vek mužov ($N = 10$, 19%) bol 19.30 roka ($SD = 0.48$) a priemerný vek žien ($N = 44$, 82%) bol 19.60 roka ($SD = 0.69$). Účasť procesov sémantickej pamäte bola preskúmaná prostredníctvom Asociatívnej a Disociačnej úlohy (Marko et al., 2024) a Úlohy kategorickej fluencie (Troyer et al., 1997). Na preskúmanie účasti epizodickej pamäte sme použili experimentálnu manipuláciu: Indukcia epizodickej špecifickosti (Madore et al., 2016) a na zistenie úrovne divergentného myslenia sme použili Úlohu alternatívneho použitia (Guilford et al., 1978). Zistili sme signifikantný súvis automatických procesov a organizácie sémantickej pamäte s originalitou a fluenciou nápadov. S fluenciou nápadov však súvisela aj schopnosť prepínia medzi jednotlivými sémantickými subkategóriami, ktorá je považovaná za exekutívnu funkciu. Flexibilita nápadov súvisela s lepšou schopnosťou inhibície prepotentnej odpovede. V tejto práci sme nepreukázali signifikantnú účasť epizodickej pamäte prostredníctvom cvičenia Indukcie epizodickej špecifickosti, avšak neúspešnosť nášho experimentu bola s veľkou pravdepodobnosťou zmarená faktorom stresu, ktorý sa preukázal signifikantný len v experimentálnej skupine. Výsledky poukazujú na komplexnosť divergentného myslenia a zložité interakcie medzi automatickými a exekutívnymi procesmi a taktiež na citlivosť merania divergentného myslenia v experimentálnych podmienkach.

Kľúčové slová: Automatické procesy. Divergentné myslenie. Epizodická pamäť. Exekutívne procesy. Sémantická pamäť.

1 Úvod

1.1 Sémantická pamäť a divergentné myslenie

Už známy Wiliam James (1880), tvrdil, že ľudské ja je *definované* “*myšlienkami spojenými tak ako cítime, že sú prepojené*” (s.141). Každý z nás má myšlienky, slová poprepávané inak, čo však vo výsledku nevytvára individuálne odlišnosti, len v tom kým sme, ale aj v schopnosti vytvárať niečo nové. Za schopnosťou vytvárať nové nápady stojí sémantická pamäť, ktorú chápeme ako sieť, v ktorej slová predstavujú uzly, pričom vzájomne súvisiace slová sú prepojené rôznymi cestami a rôznou silou (Colin & Loftus, 1975). Mednicková teória (1962) hovorí o tom, že čím vyššia je relatívna sémantická vzdialenosť medzi dvoma prvkami v sémantickej pamäti, tým sa zvyšuje predpoklad, že kombinácia týchto dvoch prvkov je vo výsledku kreatívna. Tieto prvky sú organizované v lexikálno-sémantických a asociatívnych štruktúrach (Marko et al., 2018b), nazývaných asociatívne hierarchie, čo znamená, že každý koncept v sémantickej pamäti disponuje súborom asociácií alebo vzťahov, ktoré sú usporiadané na základe poradia ich asociačnej sily (Benedek & Neubauer, 2013). Nástupom metód sieťovej vedy sa ukázalo, že sémantická sieť vysoko kreatívneho jednotlivca je charakteristická väčšou prepojenosťou, menšími vzdialenosťami medzi konceptami a nižšou modularitou, čo znamená, že sémantická sieť vysoko kreatívneho jednotlivca nie je striktne obmedzená na jeden špecifický koncept, ale je v skutočnosti flexibilnejšia a prepojenejšia (Hills & Kenett 2022; Kenett et al., 2014).

Ukázalo sa však, že kreatívni jednotlivci sa nemusia líšiť len v organizácii sémantickej pamäti, ale aj v schopnosti efektívne a rýchlo sa v nej orientovať, získavať a vyhľadávať informácie (Benedek & Neubauer, 2013; Benedek et al., 2014a; Benedek et al., 2023). Získavanie (*retrieval*) informácií zo sémantickej pamäte leží na dvoch antagonistických, ale vzájomne spolupracujúcich neurokognitívnych systémoch, ktoré sú riadené automatickými alebo exekutívnymi procesmi (Jefferies et al., 2019) pričom účasť týchto procesov bola identifikovaná aj pri divergentnom myslení (Benedek et al., 2023).

1.2 Úloha automatických procesov v divergentnom myslení

Získavanie zo sémantickej pamäti riadené automatickými procesmi je chápané ako spontánne, rýchle, nekontrolované a nevedomé (Marron et al., 2018). Logiku takého získavania reflektuje známy model šírenia aktivácie od Collin & Loftus (1975), kedy stimul aktivuje súvisiace koncepty, pričom smer tejto aktivácie sa šíri na základe obvyklých vzorcov konektivity v sémantickej pamäti. To znamená, že aktivácia jedného konceptu vedie k

aktivácii konceptov, ktoré sú s ním bezprostredne sémanticky spojené. Tieto procesy sa v mozgu prejavujú silnou aktiváciou základnej mozgovej siete [Default mode network- DMN] (Marron & Faust, 2019). Táto sieť je aktivovaná pri predstavivosti, blúdení mysle, introspekcii a v úlohách zameraných na pamäť a predstavivosť (Kim, 2016) no predstavuje silného partnera aj divergentnému mysleniu (Beaty et al., 2018; Kühn et al., 2013; Sun et al., 2019; Maroon et al., 2018). Problémom však je, že v klasických úlohách divergentného myslenia nie je možné automatické procesy izolovať. Preto sa používa napríklad Asociatívna úloha (Maroon et al., 2018), holistická metóda, ktorá odráža individuálny myšlienkový tok jednotlivca (pes-mačka-mlieko), pričom vyžaduje len malú kontrolu a deliberáciu preto celkom spoľahlivo odráža automatické procesy (Marko et al., 2019).

Dôkazom relevantnosti skúmania účasti automatických procesov v divergentnom myslení prostredníctvom tejto úlohy je napríklad zistenie, že vzorce pokojovej funkčnej konektivity [Resting functional connectivity - RSFC] môžu vysvetľovať rozdiely v schopnosti divergentného myslenia. Zistilo sa, že vyššia fluencia nápadov v úlohe “Alternative Uses Task” (AUT) a vyšší počet slov v Asociatívnej úlohe vykazovali rovnakú RSFC medzi dorzolaterálnym prefrontálnym kortexom a temporoparietálnou križovatkou (Maroon et al., 2018). To znamená, že či už v asociatívnej úlohe alebo úlohe divergentného myslenia je potrebné zapojenie totožných mozgových oblastí.

Behaviorálne dôkazy nachádzajú podporu v štúdiách, kde sa ukázalo, že schopnosť jednotlivca generovať asociácie s vyššou sémantickou vzdialenosťou predikuje kreatívny úspech a originalitu nápadov v teste AUT (Beaty et al., 2021; Benedek & Neuber, 2013; Gray et al., 2019). Sémantická vzdialenosť je v kreativite zakotvená prostredníctvom predstavy, že čím ďalej sa človek od sémantického konceptu vzdialí, tým bude nápad kreatívnejší a originálnejší (Kenett, 2019). Za adekvátny index v tejto úlohe sa považuje aj množstvo slov (Benedek et al., 2012b; Gray et al., 2019). Ukázalo sa, že kreatívni jednotlivci majú v sémantickej pamäti viac asociatívnych prepojení (Mednick, 1962), čo im umožňuje ich rýchlejšiu aktiváciu než menej kreatívnym jednotlivcom (Rossman & Fink, 2010). To môže znamenať, že čím viac sémantických spojov kreatívny jednotlivec má, tým bude pre neho jednoduchšie vyprodukovať väčšie množstvo slov v Asociatívnej úlohe, ale aj viac kreatívnych nápadov (fluencia) v úlohe AUT za obmedzený čas.

1.3 Úloha exekutívnych procesov v divergentnom myslení

Avšak divergentné myslenie nemusia vysvetľovať len automatické a nekontrolovateľné procesy nášho mozgu. Najnovšie výskumy aktualizujú tento pohľad

zisteniami, že v bežnom živote môže človek prísť k originálnym riešeniam aj riadeným a na cieľ zameraným spôsobom (Benedek & Fink, 2019). Ukázalo sa, že pre divergentné myslenie, konkrétne pre aspekt fluencie a flexibility nápadov (Volle, 2018), je veľmi dôležitá kontrola a na cieľ zamerané procesy (Beaty et al., 2021; Benedek et al., 2014b) prejavujúce sa v mozgu silnou aktiváciou exekutívnej jadrovej siete [Executive core network - ECN] (Beaty & Kenett, 2023).

Inhibícia je kognitívny proces, ktorý pomáha odolávať mentálnej fixácii a potláčať dominantné, ale irelevantné odpovede (Cassotti et al., 2016; Gilhooly et al., 2007). Inhibícia môže byť dôležitá v momentoch, keď sémantická pamäť ponúka bežné a konvenčné nápady (Gilhooly et al., 2007; Volle, 2018), čo sa ukazuje byť efektívne pre fluenciu a flexibilitu nápadov (Benedek et al., 2012a). Predošlý výskum ukázal, že kreatívni jednotlivci disponujú lepšou schopnosťou inhibovať interferenciu konkurenčných konceptov (Benedek et al., 2014b) čo im pravdepodobne umožňuje efektívnejšie a rýchlejšie získavanie zo sémantickej pamäte. Ukázalo sa, že inhibícia môže byť dôležitá aj pre originalitu nápadov AUT (Olson et al., 2021), nakoľko inhibícia môže pomáhať veľkým skokom v sémantickej pamäti, resp. zámerne rozširovať sémantický priestor a získavať nápady zo vzdialenejších sémantických konceptov (Benedek et al., 2023). Tento pohľad je veľmi podobný automatickým procesom, avšak s rozdielom, že nejde o spontánne rozširovanie sémantického priestoru ale o zámerné.

Na skúmanie tohto fenoménu sa využíva Disociačná úloha, ktorej podstata spočíva v generovaní vzájomne nesúvisiacich slov, napr. mačka-škola (Benedek et al., 2012b; Marko et al., 2019; Marko et al., 2024). Oblasť mozgu, ktorá je aktivovaná pri Disociačnej úlohe je ľavý rostromerálny prefrontálny kortex, nakoľko sa ukázalo, že excitácia tejto oblasti transkraniálnou stimuláciou viedla k zníženiu času potrebného na inhibíciu prepotentnej odpovede v Disociačnej úlohe (Marko & Riečanský, 2021). Ako to však súvisí s divergentným myslením? Metaanalýza fMRI štúdií divergentného myslenia (Kuang et al., 2022) ukázala, že aktivácia mediálneho frontálneho gyru siahajúca až po dolný frontálny gyrus korelovala s divergentným myslením, pričom tieto dve oblasti mozgu zodpovedajú za kognitívnu kontrolu a prepínanie medzi rôznymi úlohami alebo požiadavkami.

Avšak okrem inhibície môže byť ešte dôležitejšia schopnosť, ako dokážeme v sémantickej pamäti prepínať medzi rôznymi konceptmi, preto tak ako zistil Marko a kolektív (2019) predpokladáme, že úspešnosť v Disociačnej úlohe môže byť ovplyvnená efektívnejšou schopnosťou inhibície, ale rozhodujúcim faktorom úspechu môže byť množstvo kognitívnych zdrojov, ktoré nám zostanú na prepínanie medzi rôznymi sémantickými konceptmi.

1.4 Stratégie získavania informácií

Pre získavanie zo sémantickej pamäte je veľmi dôležité *prepínanie* medzi konceptami, ktoré je reflektované schopnosťou sa efektívne presúvať z jednej kategórie na druhú (napr. vtáky, cicavce, obojživelníky), zatiaľ čo *klastrovanie* je chápané ako združovanie slov v rámci jednej podkategórie (napr. andulka, sýkorka, vrabec...) (Ovando-Tellez et al., 2022). Na identifikovanie individuálnych stratégií jednotlivcov vo vyhľadávaní v sémantickej pamäti sa používa úloha Verbálnej Fluencie (Troyer, 1997), ktorá vyžaduje čo najviac zástupcov sémantickej kategórie za určitý čas (60s) (Goecke et al., 2024), pričom hodnotí už vyššie spomenuté klastrovanie a prepínanie. Mastria a kolektív (2021) identifikovali účasť práve týchto dvoch komponentov vo flexibilitate nápadov. Zistili, že išlo o súhrn automatických, ale aj exekutívnych procesov. Klastrovanie bolo lateralizované v pravých zadných parientálnych oblastiach, pričom prepínanie vyžadovalo zadnú parientálnu hemisférickú synchronizáciu. Uvedené schopnosti však môžu byť reflektované aj vo fluencii nápadov (Silvia et al., 2013; Goecke et al., 2024). Preto môžeme predpokladať, že stratégia akou sa jednotlivec pohybuje po sémantickom priestore, ktorú je možné identifikovať úlohou kategorickej fluencie, môže pomôcť lepšie pochopiť stratégie, ktoré sú efektívne aj pri flexibilitate alebo fluencii nápadov.

1.5 Epizodická pamäť a jej konštruktívne schopnosti

Všetky doterajšie výskumy venované behaviorálnym a nervovým základom sémantickej pamäti a jej procesov v divergentnom myslení boli na mieste. Avšak malý, ale rastúci počet štúdií naznačuje aj významnú úlohu epizodickej pamäte (Beaty et al., 2023; Ramey et al., 2024). Epizodická pamäť je systém, ktorý pomáha ľuďom spomenúť si na minulé udalosti v zmysle času, miesta a zúčastnených ľudí v danej epizóde (Tulving, 2002). Ukázalo sa, že epizodická pamäť dominante nefiguruje len pri aktivácii minulých epizód, ale aj pri predstave budúcich udalostí a to najmä z dôvodu jej konštruktívnych schopností (Addis et al., 2010; Schacter et al., 2012). Mediálny temporálny kortex disponuje adaptívnou funkciou, nakoľko má schopnosť poskytovať detaily nie len v procese spomínania, ale aj pri predstave budúcich udalostí (Race et al., 2012).

Na základe participácie epizodickej pamäte pri predstave budúcich udalostí sa začalo polemizovať o účasti tohto pamäťového systému aj v kontexte divergentného myslenia. Jedným z príkladov môže byť zistenie od Thakral a kolektívu (2021), ktorí použitím transkraniálnej magnetickej stimulácie, narušili hipokampálne mozgové siete, čím obmedzili proces vybavovania z epizodickej pamäte a tým negatívne ovplyvnili výsledky v teste

divergentného myslenia. Hipokampus vystupuje v oboch procesoch ako prvok, ktorý má schopnosť rýchlo vytvárať a kombinovať mentálne reprezentácie (Benedek et al., 2014a; Madore et al., 2019; Sheldon & Levine 2016). Tento fenomén je zastrešený pod „hypotézu konštruktívnej epizodickej stimulácie“, ktorá vysvetľuje procesy integrácie a konštrukcie detailov do jednotnej mentálnej reprezentácie pri spomínaní, predstave budúcich udalostí, ale aj pri divergentnom myslení (Schacter & Addis, 2007; Sheldon & Levine, 2016; Schacter et al., 2017).

1.6 Indukcia epizodickej špecifickosti a neurobiologické dôkazy

Okrem toho, že tieto dva fenomény zdieľajú spoločné nervové koreláty je pre túto prácu relevantnejším zistením, že zámerná aktivácia procesu získavania informácií z epizodickej pamäte kreativitu dokonca zvyšuje (Madore et al., 2016). Madore a kolektív (2015) vo svojom experimente použili indukciu epizodickej špecifickosti [Episodic specificity induction - ESI], čo je cvičenie, kedy je úlohou ľudí zamerať sa na špecifické epizodické detaily v nedávno zhladanom videu. Prečo však takéto cvičenie môže podporovať divergentné myslenie? V bežnom živote sa aktivuje vybavenie z epizodickej pamäte vtedy, keď sa podnet alebo situácia prekrýva s reprezentáciou, ktorú máme uloženú v našej pamäti, čo vedie k jej reaktivácii (Tulving & Osler, 1968). Avšak logika ESI, vychádza z predpokladu, že ak u jednotlivcov akútne vyvoláme vybavenie informácií z epizodickej pamäte, ktoré si však vyžaduje veľmi špecifické detaily minulých epizód, podporí to konštruktívne mechanizmy a tým aj schopnosť divergentne myslieť (Madore et al., 2019; Schacter et al., 2017).

Ukázalo sa, že účastníci po cvičení ESI preukázali vyššiu aktivitu v mozgových oblastiach spájaných s kognitívnou kontrolou, pozornosťou a sémantickou kogníciou, pričom tieto oblasti sú konzistentne zapájané aj v divergentnom myslení (Madore et al., 2019). Avšak ešte zaujímavejším zistením bolo, že po manipulácii ESI sa v experimentálnej skupine preukázala výrazne vyššia aktivácia v hipokampe počas úloh divergentného myslenia. V tejto štúdii sa cvičenie ESI prejavilo aj vo zmenách RSCF a to cez zvýšenú konektivitu medzi hipokampom a laterálnym prefrontálnym kortexom. Behaviorálne výsledky však preukázali, že ESI a aktivácia vyššie spomenutých oblastí mozgu ovplyvnila len fluenciu a flexibilitu nápadov (Benedek et al., 2023; Madore et al., 2015; Madore et al., 2016; Madore et al., 2019; Thakral et al., 2021). To znamená, že epizodická pamäť a s ňou spojené ESI kreativitu podporuje, ale vo výsledku nemôžeme hovoriť o kvalitatívnom, ale skôr o kvantitatívnom vplyve.

1.7 Súčasný empirický prístup

Z neurobiologického hľadiska sémantickú a epizodickú pamäť nemožno oddeliť, nakoľko zdieľajú zapojenie prefrontálneho kortexu (Kuang et al., 2022; Madore et al., 2019) alebo siete DMN (Benoit & Schacter 2015; Maroon et al., 2018), preto sme sa rozhodli skúmať účasť oboch pamäťových systémov. Najnovšie výskumy prinášajú aktualizáciu aj v kontexte sémantickej pamäte a divergentného myslenia a to najmä v súvislosti so získavaním informácií, ktoré je riadené automatickými, ale aj exekutívnymi procesmi (Beaty et al., 2021; Benedek et al., 2023; Benedek & Jauk, 2018; Mok, 2014; Palmiero et al., 2022). Tento prístup sa odkláňa od klasickej asociatívnej teórie kreativity a pristupuje k procesu duálne (Volle, 2018; Beaty et al., 2014). Tieto dva procesy získavania môžu byť aktivované paralelne alebo postupne (Sowden, 2014), pričom kreatívni jednotlivci sa pri tvorení nápadov môžu líšiť v preferencii exekutívnych alebo automatických procesov (Beaty & Kenett, 2023). V úlohe Alternative Uses Task (AUT) je tvorenie alternatívnych použití rôznych objektov limitované časom, pričom sa nezohľadňuje len ich originalita, ale aj flexibilita, fluencia a relevantnosť. Exekutívne procesy sú oveľa pomalšie ako automatické a spontánne procesy (Shiffrin & Schneider 1984) a preto je možné, že úloha AUT vyžaduje skôr vzájomnú spoluprácu oboch, nakoľko jednotlivcom s efektívnejšími exekutívnymi funkciami môže chýbať čas (Beaty & Silvia, 2012), a jednotlivcom s kvalitnými automatickými procesmi môže chýbať flexibilita a relevantnosť. Prikláňame sa preto k myšlienke, že jednotlivec s dominanciou len jedného procesu nedosiahne dobrý výkon v úlohách AUT a predpokladáme skôr paralelnú účasť oboch procesov.

2 Cieľ a hypotézy

Cieľom tejto práce je rozšíriť existujúce poznatky o divergentnom myslení cez prizmu sémantickej a epizodickej pamäte. Zameriavame sa na presnejšie pochopenie, ako epizodická pamäť spolu s automatickými a exekutívnymi procesmi operujúcimi v sémantickej pamäti súvisia so schopnosťou generovať nápady v divergentnom myslení a to s dôrazom na fluenciu, flexibilitu a originalitu nápadov v úlohe AUT. Taktiež je naším cieľom pri vyhodnocovaní originality implikovať sémantické distribučné modely a tým poukázať na metódu, ktorá by mohla byť implikovaná v budúcich výskumoch. Na základe vyššie uvedených zistení sme sa rozhodli stanoviť tieto hypotézy:

1. Predpokladáme, že schopnosť generovať vzdialenejšie asociácie v Asociatívnej úlohe alebo Disociačnej úlohe bude signifikantne kovariovať s vyššou originalitou odpovedí

(Beaty et al., 2021; Benedek et al., 2023; Gray et al., 2019; Olson et al., 2021). Avšak nepredpokladáme signifikantný vplyv experimentálnej manipulácie (ESI) na originalitu nápadov v experimentálnej skupine (Madore et al., 2016).

2. Predpokladáme, že experimentálna manipulácia (ESI) bude signifikantne vplývať na flexibilitu nápadov v experimentálnej skupine v porovnaní s kontrolnou (Madore et al., 2016). Avšak s flexibilitou nápadov môže kovarovať aj schopnosť klastrovania a prepínania v úlohe kategorickej fluencie (Forthmann et al., 2019; Mastria et al., 2021) alebo schopnosť inhibície a čerpania zo vzdialenejších asociácií v Disociačnej úlohe (Olson et al., 2021; Beaty & Kenett, 2023).

3. Predpokladáme, že experimentálna manipulácia (ESI) bude signifikantne vplývať na fluenciu nápadov v experimentálnej skupine v porovnaní s kontrolnou, avšak s fluenciou nápadov môže kovarovať aj lepšia schopnosť inhibície (Disociačná úloha) (Silvia et al., 2013; Benedek et al., 2012a), automatické procesy (Asociatívna úloha) (Rossman & Fink, 2010; Benedek & Neubauer, 2013), alebo schopnosť klastrovania a prepínania v úlohe kategorickej fluencie (Forthmann et al., 2019; Mastria et al., 2021).

3 Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorilo 54 probandov vo veku od 19 do 22 rokov, priemerný vek mužov bol ($N = 10$, 19%) 19.30 roka ($SD = 0.48$) a priemerný vek žien ($N = 44$, 82%) bol 19.60 roka ($SD = 0.69$). Experimentálnu skupinu tvorilo 30 probandov z čoho boli 3 muži a 27 žien. Kontrolnú skupinu tvorilo 25 probandov z čoho bolo 7 mužov a 18 žien. Podrobnejšiu deskripciu týchto premenných uvádzame v Tabuľke 1.

Tabuľka 1. Deskriptívna štatistika pre Sebavýpoved'ové hodnoty 1 meranie

	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>
Spánok	1	1.03	54
Trvanie spánku	7	1.27	54
Energia	2	0.98	54
Bdelosť	2	1.02	54
Stres	2	1.46	54
Únava	1.50	1.07	54

4 Metódy výskumu

4.1 Automatické procesy

Na preskúmanie schopností získavania zo sémantickej pamäte riadené automatickými procesmi sme použili Asociatívnu úlohu (Marko et al., 2024). V tejto úlohe boli probandi inštruovaní v časovom rozmedzí 60 sekúnd generovať reťazec slov, pričom každá ďalšia asociácia (slovo) v reťazci by sa mala sémanticky vzťahovať k predošlému slovu v reťazci. (napr. Nemocnica [štartovacie slovo] ← Zdravie ← Jablko ← Koláč ← Babička ← Chalúpka). V tejto úlohe mali probandi vytvoriť asociatívne reťazce k trom slovám (Zdravie, Strom a Leto). Probandi boli inštruovaní odpovedať prvou spontánnou asociáciou, ktorá im príde na myseľ, čo reflektuje dominantnú účasť automatických procesov získavania zo sémantickej pamäte (Marko et al., 2018b; Marko et al., 2021; Maroon et al., 2018; Maroon et al., 2019).

Ako adekvátny index výkonu v tejto úlohe sme považovali priemernú sémantickú vzdialenosť pre všetky tri slová a počet slov v reťazci. Sémantická vzdialenosť bola vypočítaná prostredníctvom online platformy http://www.forwardflow.org/query_data, ktorá bola vyvinutá priamo na logike tejto úlohy (Gray et al., 2019).

4.2 Exekutívna funkcia – Inhibícia prepotentnej odpovede

Na preskúmanie schopnosti inhibície pri získavaní zo sémantickej pamäte sme použili Disociatívnu úlohu (Marko et al., 2024). V tejto podmienke boli probandi inštruovaní vyprodukovať reťazce vzájomne nesúvisiacich slov v časovom rozmedzí 60 sekúnd, kedy každé nové slovo v reťazci nemohlo súvisieť s predošlým slovom v reťazci (*Auto* [štartovacie slovo] ← *Metla* ← *Sova* ← *Pero* ← *Slnko*). V tejto úlohe mali probandi vytvoriť disociačné reťazce k trom slovám (*Kuchyňa*, *Učiteľ* a *Oceán*). V tejto úlohe sme považovali za adekvátny index inhibície jednak množstvo vyprodukovaných slov v reťazci a sémantickú vzdialenosť medzi slovami v reťazci. Sémantická vzdialenosť bola vypočítaná prostredníctvom online platformy http://www.forwardflow.org/query_data

4.3 Prepínanie medzi sémantickými subkategóriami a klastrovanie

Na preskúmanie prepíania medzi jednotlivými sémantickými subkategóriami a klastrovania pri vyhľadávaní v sémantickej pamäti sme použili úlohu Kategorickej fluencie (Troyer et al., 1997). V tejto úlohe boli probandi inštruovaní v časovom limite 60 sekúnd napísať čo najviac príkladov patriacich do špecifickej kategórie (“*Zvieratá*”, “*Športy*”, “*Povolania*”). Vyhodnocovanie výkonu tohto testu bolo realizované na základe skórovacích pravidiel od Troyer a kolektívu (1997). Úloha bola vyhodnocovaná autorkou tejto práce a

polovica odpovedí bola hodnotená jedným nezávislým hodnotiteľom slepým voči cieľu tejto práce a taktiež vyhodnocovanej skupine (experimentálna/kontrolná). Spoľahlivosť medzi hodnotiteľmi je uvedená v Tabuľke 2.

4.4 Získavanie z epizodickej pamäte

Na aktiváciu získavania z epizodickej pamäte sme použili Episodic specificity induction - ESI (Madore et al., 2015; Madore et al., 2016), cvičenie, kde je úlohou probandov zamerať sa na špecifické epizodické detaily vo videu, v ktorom osoby vykonávajú bežné každodenné činnosti, pričom neskôr sú probandi vyzvaní, aby si spomenuli na ľudí, prostredie a činnosti z nedávno zahliadnutého videa prostredníctvom rozhovoru. Náš experiment bol realizovaný skupinovo, pripomenutie špecifických epizodických detailov v experimentálnej skupine prebiehalo papierovou formou, pričom inštruktáž sme vykonali podľa vzoru (Madore et al., 2015). V našom experimente sme použili krátku ukážku (3 min.) z komédie Mr. Bean (Sheldon et al., 2019). ESI spočívalo v odpovedaní probandov na otázky, zakrúžkovaní správnej odpovede alebo v spojení správnych odpovedí, ktoré sa týkali takisto troch oblastí (osoba, priestor, činnosť).

4.5 Divergentné myslenie

Na preskúmanie úrovne divergentného myslenia sme použili Úlohu alternatívneho použitia [Alternative Uses Task - AUT] (Guilford et al., 1978). Probandi boli inštruovaní v časovom intervale 2 minút vytvoriť pre objekt s konvenčne známym spôsobom použitia (*Tehla, Papierová sponka, Špáradlo*) nový, originálny a neobvyklý spôsob použitia. Výkon v tejto úlohe bol hodnotený z hľadiska fluencie – množstva nápadov, flexibilita – diverzita použitých kategórií, originalita – nezvyčajnosť a novosť nápadov. Fluencia a flexibilita boli hodnotené manuálne autormi tejto práce a polovica odpovedí jedným nezávislým hodnotiteľom, slepým voči cieľu tejto práce a taktiež voči vyhodnocovanej skupine (experimentálna/kontrolná). Spoľahlivosť medzi hodnotiteľmi uvádzame v Tabuľke 3. Flexibilitu sme vyhodnocovali na ad-hoc získaných dátach, pričom skóre flexibility predstavuje počet odlišných kategórií (každá jedinečná kategória 1 bod) (Alhashim et al., 2020; Reiter-Palmon et al., 2019). Skórovanie originality sme vyhodnocovali použitím sémantických distribučných modelov. Použili sme online platformu *SemDis* <http://semdis.wlu.psu.edu/>. Slová, ktoré zdieľajú podobný sémantický kontext sú reprezentované blízkymi číselnými vektormi (Pennington et al., 2014). Skóre sémantických

vzdialeností sa pohybuje od 0 do 2, pričom vyššie skóre znamená vyššiu sémantickú vzdialenosť.

V kontexte všetkých vyššie uvedených výskumných metód sme vykonali test-retest reliabilitu, ktorej hodnoty uvádzame v Tabuľke 2. Hodnoty porovnávame s reliabilitou z originálnych štúdií.

Tabuľka 2. Test-retest reliabilita v našej práci vs v originálnych štúdiách

Úloha	test-retest	Štúdia	test-retest
Asociatívna úloha sem.	$r(54) = .44^{***}$	Gray et al., 2019	$r(167) = .40$
Asociatívna úloha počet	$r(54) = .46^{***}$	Benedek et al., 2012b	$r(148) = .94$
Disociačná úloha sem.	$r(54) = .46^{***}$	Olson et al., 2021	$r(48) = .73$
Disociačná úloha počet	$r(54) = .76^{***}$	Benedek et al., 2012b	$r(148) = .96$
Kategorická fluencia klaster	$r(46) = .43^{**}$	Troyer et al., 1997	$r(42) = .99$
Kategorická fluencia prepnutie	$r(46) = .45^{**}$	Troyer et al., 1997	$r(42) = .99$
Originalita sem.	-	Beaty et al., 2020	$r(58) = .77$

Poznámka: Použili sme Pearsonov korelačný koeficient, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, sem. - sémantická vzdialenosť

Tabuľka 3. Spôľahlivosť medzi hodnotiteľmi

Flexibilita AUT	$r(27) = .83^{***}$
Kategorická fluencia klaster	$\rho(27) = .76^{**}$
Kategorická fluencia prepnutie	$r(27) = .85^{***}$

Poznámka: Použili sme Pearsonov a Spearmanov korelačný koeficient, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

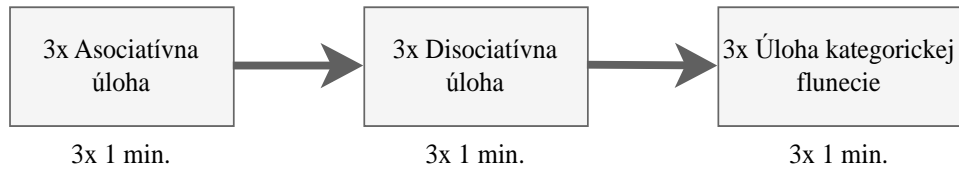
5 Výskumná procedúra a výskumný dizajn

Študijný dizajn je založený na princípe between-subject a bol realizovaný skupinovo. Testovanie prebehlo dva krát, pričom medzi meraniami bol rozdiel jeden týždeň.

5.1 Prvé meranie

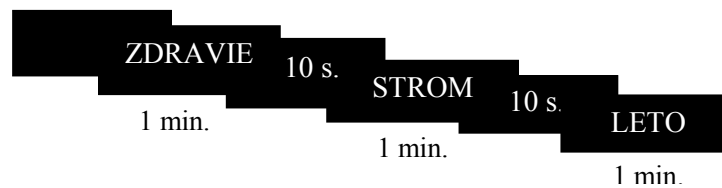
Probandi boli informovaní, že vyplnením demografických údajov (pohlavie, vek) súhlasia s účasťou v tomto výskume. Po vyplnení týchto údajov vyplnili sebvýpovedové

dotazníky (kvalita spánku, pociťovaná úroveň nabudenia, stresu a únavy) a následne nasledovali úlohy zamerané na procesy v sémantickej pamäti. Postupnosť jednotlivých úloh je znázornená na Obrázku 1.



Obrázok 1. Postupnosť úloh prvé meranie

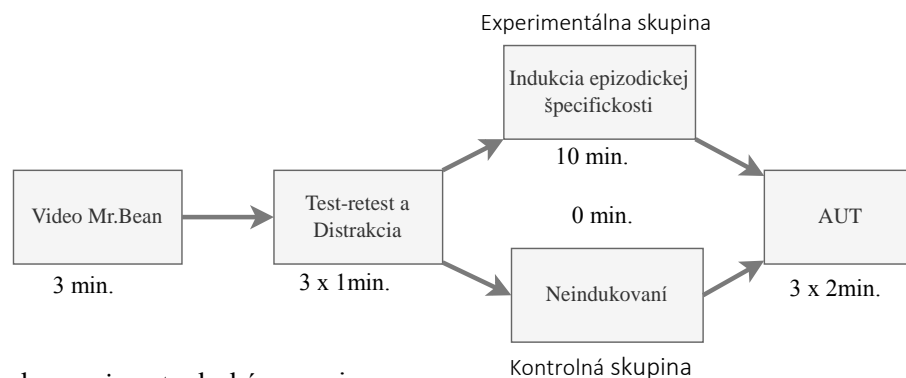
Probandom bol cez dataprojektor prezentovaný najskôr obraz bez stimulu, potom obraz stimulu (kľúčového slova) a následne bola spustená časomiera 1 min. Päť sekúnd pred skončením časového intervalu boli probandi požiadaní, aby dopísali posledné slovo a položili pero. Potom nasledovala 10 sekundová pauza. Vizualizáciu tejto situácie možno vidieť na Obrázku 2.



Obrázok 2. Prezentácia stimulov pomocou dataprojektoru.

5.2 Druhé meranie

Priebeh experimentu je znázornený na Obrázku 3. Po zahliadnutí videa boli probandi v experimentálnej aj kontrolnej skupine inštruovaní tvoriť reťazce vo všetkých troch podmienkach za rovnakých pravidiel ako pri prvom meraní (asociatívna úloha, disociatívna úloha, úloha kategorickej fluencie), ktoré jednak slúžili ako test-retest reliabilita, ale aj ako distrakcia pre experimentálnu skupinu pred cvičením ESI. Potom účastníci v experimentálnej skupine odpovedali na otázky o nedávno zhliadnutom videu. V kontrolnej skupine boli probandi neindukovaní a bezprostredne po test-reteste, vykonávali úlohy zamerané na divergentné myslenie. V experimentálnej skupine po cvičení ESI nasledovali úlohy divergentného myslenia AUT.



Obrázok 3. Priebeh experimentu druhé meranie

6 Výsledky výskumu

Pre overenie našich hypotéz sme použili analýzu kovariancie. Naším prvým zámerom bolo preskúmať, či sémantická vzdialenosť originality nápadov bude kovariovať so sémantickou vzdialenosťou v Asociatívnej a Disociatívnej úlohe a tým zistiť, či originalita benefituje zo získavania riadeného automatickými alebo exekutívnymi procesmi. Nepredpokladali sme vplyv cvičenia ESI na originalitu nápadov. Výsledky analýzy uvádzame v Tabuľke 4. Ukázalo sa, že sémantická vzdialenosť v Asociatívnej úlohe kovariovala s výškou sémantickej vzdialenosti originality nápadov. Deskriptívu premenných uvádzame v Tabuľke 5.

Tabuľka 4. Výsledky ANCOVA pre premennú originalita

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	ω^2
Asoc sem.	1.48	11.38	.001	0.17
Disoc sem.	1.48	0.01	.908	-0.02
Skupina	1.48	0.64	.428	-0.01

Poznámka: Asoc sem. - Asociatívna úloha sémantická vzdialenosť,
Disoc sem.- Disociačná úloha sémantická vzdialenosť

Tabuľka 5. Deskriptíva premenných originality a kovariátov na základe skupiny

	Experimentálna skupina			Kontrolná skupina		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Originalita	28	0.96	0.03	24	0.95	0.03
Asoc sem.	28	0.77	0.05	25	0.79	0.06
Disoc sem.	28	0.86	0.03	25	0.86	0.02

Poznámka: Asoc sem. - Asociatívna úloha sémantická vzdialenosť, Disoc sem.- Disociačná úloha sémantická vzdialenosť

Ďalej sme skúmali vplyv cvičenia ESI na flexibilitu nápadov. Predpokladali sme, že flexibilitu nápadov môže vysvetľovať aj lepšia schopnosť inhibície, automatické procesy alebo komponenty klastrovania a prepínania. Výsledky analýzy preukázali, že jednotlivci sa nelíšia v miere flexibility na základe príslušnosti k experimentálnej alebo kontrolnej skupine. Avšak zistili sme, že s flexibilitou nápadov signifikantne kovarioval počet slov v disociačnej úlohe. Výsledky analýzy kovariancie uvádzame v Tabuľke 6. Deskriptívu premennej flexibility a kovariátov v jednotlivých skupinách uvádzame v Tabuľke 7.

Tabuľka 6. Výsledky ANCOVA pre premennú flexibilita

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	ω^2
Disoc sem.	1.40	1.40	.259	0.01
Disoc počet	1.40	2.83	.037	0.07
CF- Cluster	1.40	0.00	.984	-0.02
CF-Switch	1.40	3.9	.063	0.05
Skupina	1.40	0.56	.490	-0.01

Poznámka: Disoc sem.- Disociačná úloha sémantická vzdialenosť, Disoc počet.- Disociačná úloha počet slov, CF- Cluster - Úloha kategorickej fluencie počet klastrov CF- Switch - Úloha kategorickej fluencie počet prepnutí

Tabuľka 7. Deskriptíva premenných flexibility AUT a kovariátov na základe skupiny

	Experimentálna skupina			Kontrolná skupina		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Flexibilita	29	4.12	1.41	23	4.4	1.76
Disoc sem.	29	0.86	0.03	23	0.87	0.02
Disoc počet	29	7.64	2.14	23	8.68	2.95
CF-Switch	28	7.54	1.58	18	5.39	1.37
CF-Cluster	28	5.39	2.02	18	4.07	1.47

Poznámka: Disoc sem.- Disociačná úloha sémantická vzdialenosť, Disoc počet.- Disociačná úloha počet slov, CF- Switch - Úloha kategorickej fluencie počet prepnutí, CF- Cluster - Úloha kategorickej fluencie počet klastrov

Ďalej sme skúmali vplyv cvičenia ESI na fluenciu nápadov - tento fenomén môže vysvetľovať lepšia schopnosť inhibície, získavanie riadené automatickými procesmi alebo komponenty prepínania a klastrovania. Zistili sme, že probandi sa nelíšia v miere fluencie na základe príslušnosti k experimentálnej alebo kontrolnej skupine. Zistili sme však, že s fluenciou nápadov súvisela efektívna schopnosť prepínania medzi sémantickými konceptmi a získavanie riadené automatickými procesmi. Zistili sme, že s fluenciou nápadov signifikantne kovarioval počet prepnutí v úlohe kategorickej fluencie a počet slov v Asociatívnej úlohe so stredne veľkou mierou efektu. Výsledky Analýzy kovariancie uvádzame v Tabuľke 8. Deskriptívu premennej fluencie a kovariátov v jednotlivých skupinách uvádzame v Tabuľke 9.

Tabuľka 8. Výsledky ANCOVA pre premennú fluencia

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	ω^2
Disoc počet	1.40	1.97	.168	0.02
Asoc počet	1.40	7.09	.011	0.10
CF- Cluster	1.40	1.04	.314	0.00
CF-Switch	1.40	7.02	.012	0.10
Skupina	1.40	1.03	.315	-0.01

Poznámka: Disoc počet.- Disociačná úloha počet slov, Asoc počet.- Asociatívna úloha počet slov, CF- Switch - Úloha kategorickej fluencie počet prepnutí, CF- Cluster – Úloha kategorickej fluencie počet klastrov

Tabuľka 9. Deskriptíva premenných fluencia a kovariátov na základe skupiny

	Experimentálna skupina			Kontrolná skupina		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Fluencia	29	4.53	1.05	23	4.79	1.97
Disoc počet.	29	7.64	2.14	23	8.68	2.95
Asoc počet	29	10.06	1.86	23	9.58	2.63
CF- Cluster	28	5.39	0.44	18	4.07	0.54
CF- Switch	28	7.54	1.58	18	7.51	1.37

Poznámka: Disoc počet.- Disociačná úloha počet slov, Asoc počet.- Asociatívna úloha počet slov, CF- Switch - Úloha kategorickej fluencie počet prepnutí, CF- Cluster - Úloha kategorickej fluencie počet klastrov

Na overenie súvisu sebvýpoved'ových meraní (kvalita spánku, pociťovaná úroveň nabadenia, stresu a únavy) s premennými v prvom a druhom meraní sme použili neparametrický Spearmanov korelačný koeficient. V prvom meraní sme zistili signifikantný stredne silný vzťah medzi priemerným počtom slov v Disociačnej úlohe ($\rho = -0.34$, $p = .011$, $N = 54$) a únavou. Tak isto sme zaznamenali signifikantný stredne silný vzťah medzi počtom prepnutí v Úlohe kategorickej fluencie ($\rho = -0.42$, $p = .003$, $N = 48$) a stresom. V druhom meraní nás vzťah týchto hodnôt zaujímal k výkonu v úlohe AUT zvlášť pre experimentálnu a kontrolnú skupinu. Výsledky uvádzame v Tabuľke 10. Pri ostatných premenných sme v experimentálnej a kontrolnej skupine nezaznamenali žiadny štatisticky významný vzťah.

Tabuľka 10. Výsledky korelačnej analýzy

	Stres					
	Experimentálna skupina			Kontrolná skupina		
	<i>N</i>	ρ	<i>p</i>	<i>N</i>	ρ	<i>p</i>
Fluencia	29	-0.50	.005	25	-0.00	.376
Flexibilita	29	-0.45	.014	25	-0.26	.214
Originalita	29	-0.09	.636	24	-0.19	.384

7 Diskusia

Podľa našich najlepších vedomostí je spomedzi dostupných štúdií táto práca prvou, ktorá v skúmaní divergentného myslenia zohľadnila jednak novší teoretický koncept epizodickej pamäte a zároveň skúmala účasť automatických, ale aj exekutívnych procesov operujúcich v sémantickej pamäti. Iba dve štúdie (Ahmed et al., 2023; Beaty et al., 2020) pri skúmaní pamäte a divergentného myslenia zohľadnili jednak vplyv cvičenia ESI, ale aj účasť sémantickej pamäte, avšak vo svojom skúmaní sa na procesy operujúce v sémantickej pamäti nenazerali komplexne. Naša práca nepriniesla dôkaz pre účasť epizodickej pamäte, avšak poskytuje podporu pre procesy získavania operujúce v sémantickej pamäti. Zistili sme, že prezencia automatických a exekutívnych procesov v divergentnom myslení sa líši vzhľadom na aspekt originality, flexibility a fluencie nápadov.

Zistili sme, že s *originalitou* nápadov súvisia procesy operujúce v sémantickej pamäti. Naše zistenia podporujú Asociatívnu teóriu kreativity (Mednick, 1962), nakoľko sa ukázalo, že sémantická vzdialenosť Asociatívneho reťazca kovariovala s originalitou nápadov. Môžeme preto konštatovať, že jednotlivec s vyššou originalitou disponuje silnými sémantickými spojmi medzi nezvyčajnými konceptmi, čo mu umožňuje vyhnúť sa bežným asociáciám (Beaty & Kenett, 2023; Gray et al., 2019). Avšak tieto zistenia musíme intepretovať s rešpektom na fakt, že asociatívna úloha, ale aj originalita nápadov v tejto práci boli vyhodnocované Anglickými sémantickými distribučnými modelmi, čo mohlo vytvoriť výrazné skreslenia, nakoľko každá kultúra má chápanie sémantických vzťahov odlišné. V tejto práci sa nám nepodarilo preukázať signifikantnú kovariáciu medzi sémantickou vzdialenosťou v Disociačnom reťazci a originalitou nápadov. Aj navzdory tomuto výsledku nepopierame, že jednotlivec sa nemôže dostať k vzdialeným sémantickým konceptom, tým aj k originálnym nápadom prostredníctvom exekutívnych procesov (Benedek et al., 2023; Olson et al., 2021; Volle, 2018). Toto zistenie mohlo byť ovplyvnené najmä odlišnou metodológiou použitou v našej práci. Naš postup najmä vyhodnocovanie Disociačnej úlohy nebolo presnou replikáciou pôvodnej štúdie od Olsona a kolektívu (2021).

Účasť epizodickej pamäte sme sa snažili identifikovať prostredníctvom manipulácie ESI. Predpokladali sme, že cvičenie ESI môže vysvetľovať rozdiely vo fluencii a flexibilitate nápadov medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou (Madore et al., 2016). Naša analýza však nepreukázala žiadny signifikantný vplyv ESI ani na jeden z týchto aspektov. Predpokladáme, že neúspech nášho experimentu mohol byť ovplyvnený faktorom stresu. V experimentálnej skupine sme totižto zaznamenali koreláciu medzi vnímanou úrovňou stresu

a týmito dvoma aspektami. V kontrolnej skupine sme túto koreláciu nezaznamenali, pričom účastníci dosahovali v týchto dvoch aspektoch dokonca o niečo lepšie výsledky.

Pre toto zistenie nachádzame podporu v štúdiách, ktoré preukázali, že akútny stres, má adverzný účinok na flexibilitu nápadov, prispieva k zvýšenej chybovosti (Duan et al., 2020) a prispieva k zníženej fluencii (Guo et al., 2024). Ukázalo sa, že akútny stres znižuje kognitívnu flexibilitu a bráni exekutívnym funkciám (Marko et al., 2018a), pričom práve tieto dva procesy sú kľúčové pre fluenciu a flexibilitu nápadov (Volle, 2018). Stres má tendenciu podnecovať vytrvalosť, čo môže byť prospešné pre úlohy, ktoré vyžadujú konzistentnú koncentráciu (Cools & Esposito, 2011). Avšak koncentrácia vytvára kognitívnu perzistenciu, ktorá redukuje kognitívnu flexibilitu, čo má adverzný efekt na kreatívne myslenie (Guo et al., 2024; Plessow et al., 2011). Môžeme konštatovať, že naše zistenie nemusí odrážať efektívnosť cvičenia ESI, nakoľko je evidentné, že potencionálnym faktorom, ktorý mohol ovplyvniť flexibilitu a fluenciu nápadov v experimentálnej skupine bol stres.

Aj napriek neúspešnosti nášho experimentu sme identifikovali niekoľko procesov operujúcich v sémantickej pamäti, ktoré môžu vysvetľovať úspešnosť vo fluencii a flexibilitu nápadov. Zistili sme, že lepšia schopnosť inhibície kovariovala s flexibilitou nápadov. Tieto zistenia by sme mohli interpretovať cez mechanizmus odohrávajúci sa v Disociačnej úlohe, ktorá vyžaduje zvýšenú inhibíciu a kontrolu automatických asociácií, čo vedie k zníženému množstvu slov v reťazci (Marko et al., 2019). Menšie množstvo slov v reťazci je spôsobené zvýšenou spotrebou kognitívnych zdrojov čo vedie k obmedzenému množstvu zdrojov potrebných pre ďalšie prepínanie medzi rôznymi sémantickými konceptmi (Marko et al., 2024). Podobný, no prísnejší proces sa môže reflektovať práve aj pri tvorení flexibilnejších nápadov v úlohe AUT. Dôkazom môžu byť štúdie potvrdzujúce, že divergentné myslenie vyžaduje istú účasť inhibície (Benedek et al., 2014b; Benedek et al., 2012a), pričom napomáha potláčať prepotentné nápady pre kontext a úlohu nerelevantné (Beaty et al., 2015). V kontexte nášho zistenia je možné polemizovať, že kreatívni jednotlivci disponujú efektívnejšou inhibíciou prepotentných odpovedí, čo znamená, že im zostane väčšie množstvo kognitívnych zdrojov, ktoré využívajú na prepínanie medzi rôznymi sémantickými konceptmi a preto môžu byť ich nápady charakteristické väčšou diverzitou. Aj napriek tomu, že sa komponent prepínania v tejto hypotéze nepreukázal ako významný, určite jeho účasť nespochybňujeme, nakoľko jednou z našich limitácií bola malá výskumná vzorka, ktorá mohla práve výsledky významne skresliť. V našej práci sme zistili, že s fluenciou nápadov kovariovalo efektívne získavanie zo sémantickej pamäte riadené automatickými procesmi (Asociatívna úloha) a komponent prepínania (Úloha kategorickej fluencie).

Kreatívni jednotlivci majú sémantických spojení medzi konceptmi viac (Mednick, 1962), čo im umožňuje aktivovať sémantické koncepty oveľa rýchlejšie (Rossman & Fink, 2010). Tento pohľad môže vysvetľovať kovariáciu medzi počtom slov v asociatívnej úlohe aj počet nápadov v úlohe AUT. Nakoľko oba procesy fungujú na podobných mechanizmoch (Maroon et al., 2018). Zistená kovariácia medzi počtom prepnutí v úlohe kategorickej fluencie a fluenciou nápadov nachádza podporu v zistení, že efektívne stratégie napomáhajú prekonať mentálnu fixáciu tým, že umožňujú efektívnejšie prepínanie medzi jednotlivými sémantickými konceptami nápadov (Benedek et al., 2017; Silvia et al., 2013; Beaty et al., 2014; Forthmann et al., 2019).

8 Záver

Celkovo vzaté – všetky vyššie uvedené zistenia v kontexte originality, fluencie a flexibility nápadov podporujú duálne pohľady na kreativitu (Sowden et al., 2014), ktoré zohľadňujú automatické, ale aj exekutívne procesy (Benedek et al., 2023; Beaty & Kenett, 2023). V štúdiách sme nachádzali zmiešané zistenia o účasti respektíve neúčasti automatických a exekutívnych procesoch. Naša práca sa odlišuje od tých predošlých najmä zisteniami, že sme exaktne identifikovali vzťah týchto procesov vzhľadom na konkrétny aspekt divergentného myslenia. Na základe našich zistení sa prikláňame k myšlienke, že úloha AUT vyžaduje paralelnú účasť exekutívnych a automatických procesov, pretože jednotlivec s dominanciou kvality len jedného procesu nedosiahne žiadaný úspech. Navrhujeme, aby sa ďalšie výskumy zamerali na preskúmanie procesov získavania zo sémantickej pamäte v kontexte fluencie a flexibility detailnejšie a komplexnejšie. Vyslovujeme hypotézu, že kognitívna flexibilita, ktorá je definovaná ako efektívna inhibícia a prepínanie medzi sémantickými kategóriami, môže byť v skutočnosti oveľa dôležitejším komponentom v procese divergentného myslenia ako sa zdá (Palmiero et al., 2022). Taktiež odporúčame, aby sa pri úlohách, ktoré reflektujú získavanie zo sémantickej pamäte zohľadňoval najmä reakčný čas medzi slovami, nakoľko to môže byť explicitnejší index než množstvo slov v reťazcoch (Marko et al., 2019).

Tieto zistenia môžu priniesť podnet pre rozvoj nových vzdelávacích techník ako napríklad metóda Montessori (Denervaud et al., 2021), ktorá veľmi efektívne stimuluje prepájanie vedomostí a skúseností. Preto považujeme za dôležité stimulovať rozvoj sémantickej a epizodickej pamäti už od ranného detstva. Avšak s dôrazom na prepájanie rôznych súvislostí a vytvoriť tak silný pamäťový základ, ktorý bude v dospelosti ponúkať

klúč k neustálej tvorivosti a originalite a tým zachová jedinečný ľudský potenciál aj napriek neustálemu technologickému rozvoju. Kvalitný a prepojený pamäťový základ môže následne zefektívniť a zrýchliť automatické a exekutívne procesy.

Použitá literatúra

- Addis, D. R., Cheng, T., Roberts, R. P., & Schacter, D. L. (2010). Hippocampal contributions to the episodic simulation of specific and general future events. *Hippocampus*, *21*(10), 1045–1052. <https://doi.org/10.1002/hipo.20870>
- Ahmed, H., Pauly-Takacs, K., & Abraham, A. (2023). Evaluating the effects of episodic and semantic memory induction procedures on divergent thinking in younger and older adults. *PLoS One*, *18*(6), e0286305. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286305>
- Alhashim, A. G., Marshall, M., Hartog, T., Jończyk, R., Dickson, D. S., Van Hell, J., Kremer, G. E. O., & Siddique, Z. (2020). Work in Progress : Assessing Creativity of Alternative Uses Task Responses : A Detailed Procedure. *2020 ASEE Virtual Annual Conference Content Access Proceedings*. <https://doi.org/10.18260/1-2--35612>
- Pennington, J., Socher, R., & Manning, C. (2014). GloVe: Global Vectors for word Representation. *Proceedings of the 2014 Conference on Empirical Methods in Natural Language Processing (EMNLP)*. <https://doi.org/10.3115/v1/d14-1162>
- Beaty, R. E., & Kenett, Y. N. (2023). Associative thinking at the core of creativity. *Trends In Cognitive Sciences (Regular Ed.)*, *27*(7), 671–683. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.04.004>
- Beaty, R. E., & Silvia, P. E. (2012). Why do ideas get more creative across time? An executive interpretation of the serial order effect in divergent thinking tasks. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *6*(4), 309–319. <https://doi.org/10.1037/a0029171>
- Beaty, R. E., Chen, Q., Christensen, A. P., Kenett, Y. N., Silvia, P. J., Benedek, M., & Schacter, D. L. (2020). Default network contributions to episodic and semantic processing during divergent creative thinking: A representational similarity analysis. *NeuroImage*, *209*, 116499. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.116499>

- Beaty, R. E., Kenett, Y. N., Christensen, A. P., Rosenberg, M. D., Benedek, M., Chen, Q., Fink, A., Qiu, J., Kwapil, T. R., Kane, M. J., & Silvia, P. J. (2018). Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*, *115*(5), 1087–1092. <https://doi.org/10.1073/pnas.1713532115>
- Beaty, R. E., Silvia, P. J., Nusbaum, E. C., Jauk, E., & Benedek, M. (2014). The roles of associative and executive processes in creative cognition. *Memory & Cognition*, *42*(7), 1186–1197. <https://doi.org/10.3758/s13421-014-0428-8>
- Beaty, R. E., Silvia, P. J., Nusbaum, E. C., Jauk, E., & Benedek, M. (2014). The roles of associative and executive processes in creative cognition. *Memory & Cognition*, *42*(7), 1186–1197. <https://doi.org/10.3758/s13421-014-0428-8>
- Beaty, R. E., Zeitlen, D. C., Baker, B. S., & Kenett, Y. N. (2021). Forward flow and creative thought : Assessing associative cognition and its role in divergent thinking. *Thinking Skills And Creativity*, *41*, 100859. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100859>
- Benedek, M., & Fink, A. (2019). Toward a neurocognitive framework of creative cognition the role of memory, attention, and cognitive control. *Current Opinion in Behavioral Sciences (Print)*, *27*, 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.11.002>
- Benedek, M., & Jauk, E. (2018). Spontaneous and Controlled Processes in Creative Cognition. Dans *Oxford University Press eBooks*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464745.013.22>
- Benedek, M., & Neubauer, A. C. (2013). Revisiting Mednick’s Model on creativity -related differences in associative hierarchies. Evidence for a common path to uncommon thought. *Journal of Creative Behavior/The Journal of Creative Behavior*, *47*(4), 273-289. <https://doi.org/10.1002/jocb.35>
- Benedek, M., Beaty, R. E., Schacter, D. L., & Kenett, Y. N. (2023). The role of memory in creative ideation. *Nature Reviews Psychology*, *2*(4), 246-257. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00158-z>
- Benedek, M., Franz, F., Heene, M., & Neubauer, A. C. (2012a). Differential effects of cognitive inhibition and intelligence on creativity. *Personality and Individual Differences*, *53*(4), 480-485. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.014>
- Benedek, M., Jauk, E., Fink, A., Koschutnig, K., Reishofer, G., Ebner, F., & Neubauer, A. C. (2014a). To create or to recall ? Neural mechanisms underlying the generation of creative new ideas. *NeuroImage (Orlando, Fla. Print)*, *88*, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.11.021>

- Benedek, M., Jauk, E., Sommer, M., Arendasy, M., & Neubauer, A. C. (2014b). Intelligence, creativity, and cognitive control: The common and differential involvement of executive functions in intelligence and creativity. *Intelligence*, *46*, 73-83.
<https://doi.org/10.1016/j.intell.2014.05.007>
- Benedek, M., Kenett, Y. N., Umdasch, K., Anaki, D., Faust, M., & Neubauer, A. C. (2017). How semantic memory structure and intelligence contribute to creative thought: a network science approach. *Thinking And Reasoning*, *23*(2), 158-183.
<https://doi.org/10.1080/13546783.2016.1278034>
- Benedek, M., Könen, T., & Neubauer, A. C. (2012b). Associative abilities underlying creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *6*(3), 273-281.
<https://doi.org/10.1037/a0027059>
- Benoit, R. G., & Schacter, D. L. (2015). Specifying the core network supporting episodic simulation and episodic memory by activation likelihood estimation. *Neuropsychologia*, *75*, 450–457.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.06.034>
- Cassotti, M., Agogué, M., Camarda, A., Houdé, O., & Borst, G. (2016). Inhibitory Control as a Core Process of Creative Problem Solving and Idea Generation from Childhood to Adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, *2016*(151), 61-72.
<https://doi.org/10.1002/cad.20153>
- Collins, A., & Loftus, E. F. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, *82*(6), 407–428. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.82.6.407>
- Cools, R., & D’Esposito, M. (2011). Inverted-U–Shaped Dopamine Actions on Human Working Memory and Cognitive Control. *Biological Psychiatry*, *69*(12), e113-e125. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2011.03.028>
- Denervaud, S., Christensen, A. P., Kenett, Y. N., & Beaty, R. E. (2021). Education shapes the structure of semantic memory and impacts creative thinking. *Npj Science of Learning*, *6*(1). <https://doi.org/10.1038/s41539-021-00113-8>
- Forthmann, B., Jendryczko, D., Scharfen, J., Kleinkorres, R., Benedek, M., & Benedek, M. (2019). Creative ideation, broad retrieval ability, and processing speed: A confirmatory study of nested cognitive abilities. *Intelligence*, *75*, 59-72.
<https://doi.org/10.1016/j.intell.2019.04.006>

- Gilhooly, K. J., Fioratou, E., Anthony, S. H., & Wynn, V. (2007). Divergent thinking: Strategies and executive involvement in generating novel uses for familiar objects. *British Journal of Psychology*, 98(4), 611–625.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2007.tb00467.x>
- Goecke, B., Weiss, S., & Wilhelm, O. (2024). Driving factors of individual differences in broad retrieval ability : Gr is more than the sum of its parts. *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory, and Cognition*. <https://doi.org/10.1037/xlm0001336>
- Gray, K., Anderson, S. A., Chen, E. E., Kelly, J., Christian, M. S., Patrick, J., Huang, L., Kenett, Y. N., & Lewis, K. (2019). “Forward flow”: A new measure to quantify free thought and predict creativity. *The American Psychologist*, 74(5), 539-554.
<https://doi.org/10.1037/amp0000391>
- Guilford, J. P., Christensen, P. R., Merrifield, P. R., & Wilson, R. C. (1978). Alternate Uses Manual of instructions and interpretations. Palo Alto, CA: *Mind Garden*.
- Guo, X., Wang, Y., Kan, Y., Zhang, J., Ball, L. J., & Duan, H. (2024). How Does Stress Shape Creativity ? The Mediating Effect of Stress Hormones and Cognitive Flexibility. *Thinking Skills and Creativity*, 101521.
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101521>
- Hills, T. T., & Kenett, Y. N. (2022). Is the mind a network? Maps, vehicles, and skyhooks in cognitive network science. *Topics in Cognitive Science*, 14(1), 189-208.
<https://doi.org/10.1111/tops.12570>
- James, W. (1880). Great men, great thoughts, and the environment. *Atlantic Monthly*, 46, 441– 459.
- Jefferies, E., Thompson, H. E., Cornelissen, P. L., & Smallwood, J. (2019). The neurocognitive basis of knowledge about object identity and events: dissociations reflect opposing effects of semantic coherence and control. *Philosophical Transactions - Royal Society. Biological Sciences*, 375(1791), 20190300.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0300>
- Kenett, Y. N., Anaki, D., & Faust, M. (2014). Investigating the structure of semantic networks in low and high creative persons. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00407>
- Kim, H. (2016). Default network activation during episodic and semantic memory retrieval : A selective meta-analytic comparison. *Neuropsychologia (Print)*, 80, 35-46.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.11.006>

- Koivisto, M., & Grassini, S. (2023). Best humans still outperform artificial intelligence in a creative divergent thinking task. *Scientific Reports*, *13*(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-40858-3>
- Kuang, C., Chen, J., Chen, J., Shi, Y., Huang, H., Jiao, B., Lin, Q., Rao, Y., Liu, W., Zhu, Y., Mo, L., Ma, L., & Lin, J. (2022). Uncovering neural distinctions and commodities between two creativity subsets : A meta -analysis of fMRI studies in divergent thinking and insight using activation likelihood estimation. *Human Brain Mapping*, *43*(16), 4864-4885. <https://doi.org/10.1002/hbm.26029>
- Kühn, S., Ritter, S. M., Müller, B., Van Baaren, R. B., Braß, M., & Dijksterhuis, A. (2013). The Importance of the Default Mode Network in Creativity-A Structural MRI Study. *Journal of Creative Behavior/The Journal of Creative Behavior*, *48*(2), 152-163.
<https://doi.org/10.1002/jocb.45>
- Madore, K. P., Addis, D. R., & Schacter, D. L. (2015). Creativity and Memory. *Psychological Science (Print)*, *26*(9), 1461-1468.
<https://doi.org/10.1177/0956797615591863>
- Madore, K. P., Jing, H. G., & Schacter, D. L. (2016). Divergent creative thinking in young and older adults: Extending the effects of an episodic specificity induction. *Memory & Cognition*, *44*(6), 974-988. <https://doi.org/10.3758/s13421-016-0605-z>
- Madore, K. P., Thakral, P. P., Beaty, R. E., Addis, D. R., & Schacter, D. L. (2019). Neural Mechanisms of Episodic Retrieval Support Divergent Creative Thinking. *Cerebral Cortex*, *29*(1), 150–166. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhx312>
- Marko, M., & Riečanský, I. (2018a). Sympathetic arousal, but not disturbed executive functioning, mediates the impairment of cognitive flexibility under stress. *Cognition*, *174*, 94–102. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.02.004>
- Marko, M., & Riečanský, I. (2021). The left prefrontal cortex supports inhibitory processing during semantic memory retrieval. *Cortex*, *134*, 296-306.
<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.11.001>
- Marko, M., Cimrová, B., & Riečanský, I. (2019). Neural theta oscillations support semantic memory retrieval. *Scientific Reports*, *9*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-01953813y>
- Marko, M., Michalko, D., & Riečanský, I. (2018b). Remote associates test: An empirical proof of concept. *Behavior Research Methods*, *51*(6), 2700-2711.
<https://doi.org/10.3758/s13428-018-1131-7>

- Marko, M., Michalko, D., Kubinec, A., & Riečanský, I. (2024). Measuring semantic memory using associative and dissociative retrieval tasks. *Royal Society Open Science*, *11*(2). <https://doi.org/10.1098/rsos.231208>
- Marron, T. R., & Faust, M. (2019). Measuring spontaneous processes in creativity research. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *27*, 64-70. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.09.009>
- Marron, T. R., Lerner, Y., Berant, E., Kinreich, S., Shapira -Lichter, I., Hendler, T., & Faust, M. (2018). Chain free association, creativity, and the default mode network. *Neuropsychologia (Print)*, *118*, 40-58. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.03.018>
- Mastria, S., Agnoli, S., Zanon, M., Acar, S., Runco, M. A., & Corazza, G. E. (2021). Clustering and switching in divergent thinking: Neurophysiological correlates underlying flexibility during idea generation. *Neuropsychologia*, *158*, 107890. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107890>
- Mednick, S. A. (1962). The associative basis of the creative process. *Psychological Review*, *69*(3), 220-232. <https://doi.org/10.1037/h0048850>
- Mok, L. W. (2014). The interplay between spontaneous and controlled processing in creative cognition. *Frontiers in Human Neuroscience*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00663>
- Olson, J. A., Nahas, J., Chmoulevitch, D., Cropper, S. J., & Webb, M. E. (2021). Naming unrelated words predicts creativity. *Proceedings Oof the National Academy of Sciences of the United States of America*, *118*(25). <https://doi.org/10.1073/pnas.2022340118>
- Ovando-Tellez, M., Benedek, M., Kenett, Y. N., Hills, T. T., Bouanane, S., Bernard, M., Belo, J., Bieth, T., & Volle, E. (2022). An investigation of the cognitive and neural correlates of semantic memory search related to creative ability. *Communications Biology*, *5*(1). <https://doi.org/10.1038/s42003-022-03547-x>
- Palmiero, M., Fusi, G., Crepaldi, M., Borsa, V. M., & Rusconi, M. L. (2022). Divergent thinking and the core executive functions: a state-of-the-art review. *Cognitive Processing (Print)*, *23*(3), 341-366. <https://doi.org/10.1007/s10339-022-01091-4>
- Plessow, F., Fischer, R., Kirschbaum, C., & Goschke, T. (2011). Inflexibly Focused under Stress : Acute Psychosocial Stress Increases Shielding of Action Goals at the Expense of Reduced Cognitive Flexibility with Increasing Time Lag to the Stressor. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *23*(11), 3218-3227. https://doi.org/10.1162/jocn_a_00024

- Race, E., Keane, M. M., & Verfaellie, M. (2012). Losing sight of the future: Impaired semantic prospection following medial temporal lobe lesions. *Hippocampus*, *23*(4), 268–277. <https://doi.org/10.1002/hipo.22084>
- Ramey, M. M., & Zabelina, D. L. (2024). Divergent thinking modulates interactions between episodic memory and schema knowledge: Controlled and spontaneous episodic retrieval processes. *Memory & Cognition*, *52*(3), 663-679. <https://doi.org/10.3758/s13421-023-01493-5>
- Reiter -Palmon, R., Forthmann, B., & Barbot, B. (2019). Scoring divergent thinking tests : A review and systematic framework. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *13*(2), 144-152. <https://doi.org/10.1037/aca0000227>
- Rossmann, E., & Fink, A. (2010). Do creative people use shorter associative pathways? *Personality and Individual Differences*, *49*(8), 891-895. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.025>
- Sheldon, S., & Levine, B. (2016). The role of the hippocampus in memory and mental construction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1369*(1), 76–92. <https://doi.org/10.1111/nyas.13006>
- Sheldon, S., Gurguryan, L., Madore, K. P., & Schacter, D. L. (2019). Constructing autobiographical events within a spatial or temporal context: a comparison of two targeted episodic induction techniques. *Memory*, *27*(7), 881-893. <https://doi.org/10.1080/09658211.2019.1586952>
- Shiffrin, R. M., & Schneider, W. (1984). Automatic and controlled processing revisited. *Psychological Review*, *91*(2), 269–276. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.91.2.269>
- Schacter, D. L., & Addis, D. R. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions – Royal Society. Biological Sciences (Print)*, *362*(1481), 773–786. <https://doi.org/10.1098/rstb.2007.2087>
- Schacter, D. L., Addis, D. R., Hassabis, D., Martin, V. C., Spreng, R. N., & Szpunar, K. K. (2012). The Future of Memory: Remembering, Imagining, and the Brain. *Neuron (Cambridge, Mass.)*, *76*(4), 677-694. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.11.001>
- Schacter, D. L., Benoit, R. G., & Szpunar, K. K. (2017). Episodic future thinking mechanisms and functions. *Current Opinion in Behavioral Sciences (Print)*, *17*, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.06.002>

- Silvia, P. J., Beaty, R. E., & Nusbaum, E. C. (2013). Verbal fluency and creativity: General and specific contributions of broad retrieval ability (Gr) factors to divergent thinking. *Intelligence, 41*(5), 328–340. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2013.05.004>
- Sowden, P. T., Pringle, A., & Gabora, L. (2014). The shifting sands of creative thinking: Connections to dual-process theory. *Thinking and Reasoning, 21*(1), 40-60. <https://doi.org/10.1080/13546783.2014.885464>
- Sun, J., Liu, Z., Rolls, E. T., Chen, Q., Yao, Y., Yang, W., Wei, D., Zhang, Q., Zhang, J., Feng, J., & Qiu, J. (2018). Verbal Creativity Correlates with the Temporal Variability of Brain Networks During the Resting State. *Cerebral Cortex, 29*(3), 1047-1058. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhy010>
- Thakral, P. P., Yang, A. C., Addis, D. R., & Schacter, D. L. (2021). Divergent thinking and constructing future events: dissociating old from new ideas. *Memory, 29*(6), 729-743. <https://doi.org/10.1080/09658211.2021.1940205>
- Troyer, A. K., Moscovitch, M., & Winocur, G. (1997). Clustering and switching as two components of verbal fluency: Evidence from younger and older healthy adults. *Neuropsychology, 11*(1), 138-146. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.11.1.138>
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual Review of Psychology, 53*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>
- Tulving, E., & Osler, S. (1968). Effectiveness of retrieval cues in memory for words. *Journal of Experimental Psychology, 77*(4), 593–601. <https://doi.org/10.1037/h0026069>
- Volle, E. (2018). Associative and Controlled Cognition in Divergent Thinking: Theoretical, Experimental, Neuroimaging Evidence, and New Directions. In R.E. Jung, O. Vartanaian: *The Cambridge Handbook of the Neuroscience of Creativity*, Cambridge University Press, p. 333-360. <https://doi.org/10.1017/9781316556238.020>

Prečo sú „Aha“ momenty prežívané odlišne?

Filip Jendrol¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

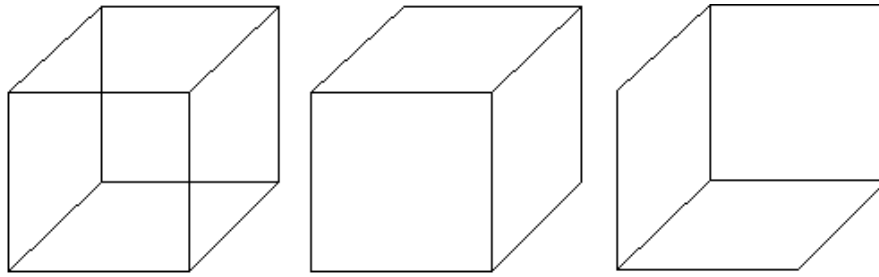
Anotácia

Vedecký výskum vhl'adu trvá viac než storočie. V priebehu času bola venovaná pozornosť jeho rôznym aspektom. Súčasný výskum sa sústreďí najmä na jeho fenomenologický komponent, „Aha“ moment. V článku sa venujeme príčinám toho, že sú „Aha“ momenty prežívané odlišne od analytického myslenia. Konkrétne sa pokúšame zodpovedať, či a ako môže ich fenomenológiu vysvetliť činnosť nevedomých procesov. Navrhujeme, že významnejším než samotná participácia nevedomých procesov, môže byť pri objasňovaní aspoň niektorých aspektov „Aha“ zážitkov, skôr špecifická interakcia medzi vedomím a nevedomím.

KLúčové slová: vhl'ad, „Aha“ moment, myslenie, nevedomie.

1 Úvod

Problémy môžu byť riešené rôznymi spôsobmi – vizuálnou predstavivosťou či vnútorným dialógom, uplatnením striktnej sekvencie pravidiel alebo náhodnými pokusmi, za intenzívnej koncentrácie pozornosti alebo v priebehu nezáväzného denného snenia. Niekedy sa riešenie problému objaví „naraz“, pričom zahŕňa radikálnu zmenu toho, ako je problém reprezentovaný – analogicky k zmenám perspektív, ku ktorým dochádza pri vnímaní reverzibilných figúr, napr. Neckerovej kocky na obr. 1 (Kounios & Beeman, 2015). Tento fenomén sa označuje ako vhl'ad, pričom je po viacerých stránkach odlišiteľný od analytického myslenia, v ktorom sa jedinec k riešeniu problému dopracúva v sérii krokov. V tomto článku najskôr predstavujeme rôzne spôsoby vymedzenia vhl'adu, pričom sa bližšie zaoberáme jeho fenomenologickým komponentom – „Aha“ momentom. Hlavným cieľom následne je pokúsiť sa objasniť príčiny toho, prečo sú „Aha“ momenty prežívané odlišne od analytického myslenia, resp. zodpovedať, či a ako k tomu môže prispievať činnosť nevedomých procesov.



Obrázok 1: Neckerova kocka (vľavo) a rôzne spôsoby jej vnímania (v strede, vpravo).

2 Vhľad

Doposiaľ zrejme neexistuje definícia ani spôsob operacionalizácie vhľadu, na ktorých by panovala zhoda. Öllinger a Knoblich (2009) uvádzajú 3 možnosti, zdôrazňujúce odlišné dimenzie:

- 1.) Podľa vlastností problému – *Vyžaduje si problém riešenie vhľadom?*
- 2.) Procesne – *Viedla k riešeniu zmena iniciálne nevhodnej reprezentácie problému?*
- 3.) Fenomenologicky – *Bolo riešenie sprevádzané subjektívnym „Aha“ zážitkom náhleho porozumenia?*

Rôzne dimenzie boli vyzdvihované v jednotlivých historických etapách výskumu tejto problematiky. Počas tzv. druhej vlny, v rokoch 1980-1990 (Chesebrough et al., 2024), kognitívni psychológovia vhľad často operacionalizovali prostredníctvom problémov, pričom sa výskum snažil odhaliť faktory, ovplyvňujúce ich riešenie – napr. Schooler et al. (1993), skúmali ako hlasná verbalizácia myšlienkových pochodov ovplyvňuje riešenie dvoch typov problémov, o ktorých predpokladali, že vyžadujú vs. nevyžadujú vhľad.

Neskôr, v tretej (1990 - 2010) a štvrtej (2010 - súčasnosť) vlne, bolo uprednostnené využívanie seba-výpovedných metód (Chesebrough et al., 2024): Namiesto predpokladu, že k vhľadu došlo po vyriešení určitého problému, bol participant po vyriešení problému dopytovaný, či zažil vhľad (vymedzený ako „Aha“ moment) alebo bol proces riešenia skôr analytický (prežívaný ako séria strategických krokov). Tento spôsob má viaceré výhody:

Aj problémy, ktoré typicky evokujú vhľad, nemusia byť vhľadom riešené zakaždým (Webb et al., 2016; Laukkonen et al., 2021) – napr. ak riešiteľ už od začiatku disponuje vhodnou reprezentáciou (Öllinger et al., 2014). Taktiež, porovnanie faktorov, ovplyvňujúcich riešenie problémov, ktoré sú vs. nie sú vhľadové, nevypovedá čisto o samotnom vhľade – jednotlivé typy problémov sa môžu líšiť aj v iných aspektoch – napr. v náročnosti, komplexnosti, alebo v modalite (Bowden et al., 2005; Kounios & Beeman, 2014).

Tieto zdroje nežiadúcej variability možno eliminovať ak sa pozornosť zameria na porovnanie tých riešení, ktoré boli participantom opísané ako vhl'adové vs. analytické, pričom sa vzťahujú k totožnej triede problémov, o ktorej sa predpokladá, že umožňuje využitie oboch stratégií. Výhody takéhoto prístupu sa ukazujú napr. v tom, že sa práve vďaka nemu podarilo identifikovať špecifické neuronálne koreláty vhl'adu (Kounios & Beeman, 2014).

3 „Aha“ moment

Rozvoj v oblasti seba-výpovedných metód však neskôr viedol nielen k ich využívaniu na rozlíšenie medzi vhl'adom a analytickým myslením, ale i k emancipácii „Aha“ zážitku ako vlastného predmetu výskumu – napr. Danek (2023) poukazuje na potrebu rozlíšenia medzi vhl'adom ako kognitívnym procesom zmeny reprezentácie problému (reštruktúracia) a fenomenologickým „Aha“ momentom, ktorý sa objavuje v jej dôsledku. Toto rozlíšenie má preukázané opodstatnenie: Podľa výskumov štvrtej vlny, „Aha“ zážitok nie je len epifenoménom reštruktúracie, ale stavom, ovplyvňujúcim psychiku v mnohých oblastiach ako pamäť, dôvera, či ochota riskovať (Chesebrough et al., 2024; Laukkonen, 2024). Obzvlášť v prípade pamäti sa zdá, že fenomenologický „Aha“ aspekt vhl'adu ovplyvňuje zapamätateľnosť riešenia problému nad rámec kognitívneho komponentu (Danek & Wiley, 2024).

Na to, že kognitívny proces zmeny reprezentácie s „Aha“ momentom nemožno stotožniť, poukazuje i výskum Danek et al. (2016), v ktorom sa ukázalo, že participant reportujú „Aha“ zážitok najčastejšie pri riešení problémov, ktorých zmena reprezentácie typicky vyžaduje jednu transformáciu (zápalkový hlavolam; 42% „Aha“), menej často ak sú transformácie dve (problém 8 mincí; 18% „Aha“), a najzriedkavejšie ak je ich viacero (9 bodkový problém; 2% „Aha“). Dodajme, že žiaden z problémov v 100 % prípadoch zrejme nevyžaduje ani zmenu reprezentácie, no pravdepodobnosť jej potreby by s počtom transformácií mala logicky skôr rásť. Výsledky tak naznačujú, že je vzťah medzi procesom zmeny reprezentácie a „Aha“ zážitkom pomerne komplexný a ovplyvnený faktormi na strane reštruktúracie. Užšiu korešpondenciu medzi reštruktúraciou a „Aha“ momentom možno pozorovať, ak sa kognitívny komponent vhl'adu vymedzí ako náhla transformácia reprezentácie problému: V štúdií Danek et al. (2020) participant počas riešenia problémov (odhalenie pointy kúzelníckych trikov) opakovane hodnotili, nakoľko relevantných je pre nájdenie riešenia šesť slov (z ktorých jedno bolo so správnym riešením skutočne asociované),

Vďaka tomu bolo možné objektívne postihnúť náhlosť zmeny reprezentácie problému, pričom sa ukázalo, že čím bola reštruktúracia náhlejšia, tým bola pravdepodobnosť reportovania „Aha“ momentu vyššia.

Zmysluplným sa však stále javí byť i rozlišovanie medzi „Aha“ zážitkom a náhlou reštruktúraciou. Výpovedné sú experimenty skúmajúce ich vplyv na pamäť: Danek a Wiley (2020) zistili, že zapamätateľnosť riešení problémov predikujú nezávisle na sebe ako jeho správnosť (zrejme súvisiaca s dosiahnutím správnej reprezentácie) tak prítomnosť „Aha“ zážitku. Objektívna náhlosť zmeny reprezentácie však nie (hoci bola opäť spojená s „Aha“ zážitkom). Rastúce množstvo výskumov sa taktiež zaoberá podrobnejším opisom fenomenológie „Aha“ momentov, pričom tie sa javia byť amalgámom afektívnych a meta-kognitívnych obsahov. Podľa aktuálneho prehľadu od Danek (2023) sú najvýznamnejšími charakteristikami: radosť z objavenia riešenia, istota o jeho správnosti, a pocit, že sa zjavilo celé odrazu (náhlosť), pričom postavenie 2 ďalších (úľava a prekvapenie) ostáva predmetom sporov.

4 Čo robí „Aha“ momenty odlišnými od analytického myslenia?

„Aha“ momenty sa teda objavujú v spojitosti s náhlou zmenou reprezentácie problému (hoci s ňou nie sú totožné), plnia viacero funkcií a sú fenomenologicky odlišné od analytických riešení. V tomto ohľade sa však naskytá otázka: *Prečo sú vôbec prežívané ako odlišné?* Presvedčivá odpoveď spočíva v ich nezámernej a nevedomej povahe (riešiteľ si síce uvedomuje riešenie, no na rozdiel od analytickej stratégie si nie je vedomý postupu, ktorý k nemu viedol) ako navrhujú napr. van Steenburgh et al. (2012). Tento aspekt výstižne charakterizoval Daniel Wegner (2002, s. 81–82):

„Najradostnejší nesúlad medzi zámerom a akciou sa objavuje, keď sa v myslí vynorí skvelý nápad. ‚Akciou‘ je v tomto prípade objavenie sa nápadu, a naša tendencia zvolat’ ‚Euréka‘ či ‚Aha‘ je zvyčajne uznaním toho, že daný vhl'ad nebol niečím, čo sme vopred plánovali. Hoci väčšina z nás si za dobré nápady rada prizná kredit, pravdou je, že ich neprežívame ako výsledky vôľového úsilia.“

Nevedomá a nezámerná povaha vhl'adu či „Aha“ zážitku má i určitú empirickú podporu: Pri riešení anagramov participanti podávajú lepší výkon a reportujú zážitok vhl'adu vo väčšej miere, ak sú im predtým nevedome prezentované nápovedy (Bowden, 1997), hoci nedávny výskum Ammalainen a Moroshkina (2022) týmto zisteniam poskytol len parciálnu podporu. Pri rozpoznávaní správnych odpovedí na nevyriešené problémy participanti

vykazujú väčší efekt k riešeniu sa vzťahujúcemu primingu, ak následne reportujú „Aha“ zážitok (Bowden & Beeman, 1998; Bowden & Jung-Beeman, 2003). Riešenie typicky vhl'adových problémov do istej miery závisí od kapacity pracovnej pamäte (Gilhooly & Webb, 2018) – no v relevantných štúdiách sa spravidla nediferencovalo medzi rôznymi stratégiami riešenia, pričom Stuyck et al. (2022) zistili, že u rovnakej triedy problémov vzrastajúca kognitívna záťaž redukuje frekvenciu výskytu analytických riešení a zvyšuje im prislúchajúci reakčný čas, ale na riešenia s „Aha“ momentom prakticky nemá dopad.

Analytické riešenia ďalej súvisia s vyššou úrovňou všímvosti, zatiaľ čo tie, sprevádzané „Aha“ zážitkom, súvisia s túlaním sa v mysli – nezámerným venovaním sa myšlienkam, ktoré nesúvisia s vykonávanou úlohou (Zedelius a Schooler, 2015). Okrem týchto laboratórnych výskumov sa dve relevantné štúdie zaoberali skúsenosťami s vhl'adom v bežnom živote: Ovington et al. (2018) zistili výskyt vhl'adu v práci u 32% súboru, no pomerne značná časť sa vyskytovala i pri s prácou nesúvisiacich aktivitách: pred spaním alebo počas noci (79%), v sprche (30%) či pri cestovaní (13%). Gable et al. (2019) sa zamerali na tvorivých jedincov (spisovateľov a fyzikov) – tí reportovali, že sa cca 20% ich kreatívnych nápadov objavuje počas s problémom nesúvisiaceho túlania sa v mysli. Navyše, medzi nápadmi, ktoré sa objavili v priebehu cieľavedomého riešenia úloh vs. počas túlania sa v mysli nebol rozdiel v kvalite – no tie spojené s túlaním sa v mysli boli častejšie prežívané ako „Aha“ momenty.

Cushing et al. (2016, s.2) voči predstave, že sú „Aha“ momenty produktom nevedomých procesov nenamietajú. Voči tomu, že by mal práve tento fakt vysvetľovať ich odlišnú fenomenológiu však majú výhrady, ktoré si zaslúžia pozornosť – poukazujú na to, že nevedomý pôvod pre vhl'ad nie je špecifický: „... aj keď riešenie problému nezahrňa Aha-zážitok a vyplýva zo zámerného, riadeného myslenia (napr. analytická stratégia), riešenie problému stále z časti pramení zo sofistikovaných, nevedomých procesov, ktoré nie sú nikdy vedome mediované... Väčšina obsahov vedomia sa ‚proste objavuje‘. Z dôvodov, ktoré ešte len musia byť upresnené, nie sú sprevádzané Aha-zážitkami.“ Predstava, že celkovo máme introspektívny prístup skôr k obsahom vedomia, zatiaľ čo procesy, ktoré ich produkujú sú nevedomé, je v kognitívnych vedách všeobecne rozšírená (Eysenck, 1995; LeDoux, 1999).

V čom potom môže spočívať príčina špecifickej fenomenológie „Aha“ zážitkov? Navrhujeme, že ak sú od nevedomých procesov v konečnom dôsledku závislé ako analytické riešenia, tak riešenia sprevádzané „Aha“ zážitkom, príčinou rozdielnej fenomenológie by mohla byť skôr odlišná povaha vzťahu, resp. interakcie medzi vedomím a nevedomím.

Viacerí vedci (s inak odlišnými názormi na povahu myslenia) ako napr. Jackendoff (1996) alebo Damasio (2000) sa zhodujú v tom, že predmetom vedomia môžu byť len obsahy, ktoré sú vyjadrené v určitej senzorickej modalite – napr. vizuálna predstava alebo jazyk/vnútoraná reč. Frankish (2018) v súlade s tým opísal variant teórie duálnych procesov, v ktorom proces myslenia prebieha nevedome – vedomým je až tichá verbalizácia jeho výsledku v podobe vnútornej reči. Vygenerovaním vedomého obsahu však podľa Frankisha proces myslenia nevyhnutne nekončí – to totiž umožňuje jeho distribúciu k iným nevedomým procesom, ktoré ho môžu ďalej spracúvať. V dôsledku toho sa nevedome generované obsahy vedomia stávajú súčasťou iného typu myslenia, ktoré je na danej úrovni organizácie de facto vedomým a zámerným i ako proces: Napr. pri snahe o vynásobenie $12 \cdot 15$ dôjde k rozčleneniu problému na sub-problémy $(12 \cdot 10) + (10 \cdot 5) + (2 \cdot 5)$, ktoré sú zvládnuteľné pre nevedomé operácie – a aby bolo možné ich činnosť strategicky zosúladiť, sú riešenia sub-problémov (120, 50, 10) priebežné verbalizované alebo vizualizované.

Vychádzajúc z tohto modelu by tak analytická stratégia na jednej strane síce stále bola produktom nevedomých procesov, no na strane druhej by kriticky závisela na vedomí, umožňujúcim riadiť a monitorovať jej priebeh, čím by sa pre človeka stala predvídateľnou. Naopak, nevedomé procesy stojace za „Aha“ momentom by mohli operovať viac-menej nezávisle od vedome naplánovanej stratégie, v dôsledku čoho by „Aha“ momenty boli introspektívne vnímané ako náhle. Takéto rozlíšenie by bolo v súlade s tým, že analytické riešenia, vyžadujúc viac vedomej kontroly, väčšmi závisia od pracovnej pamäte (Stuyck et al., 2022) alebo koncentrovanej pozornosti (Wegbreit et al., 2012), zatiaľ čo „Aha“ momenty súvisia napr. so schizotypiou (Webb et al., 2021), ktorá sa vyznačuje kognitívnou disinhibičiou (Eysenck, 1995).

Treba dodať, že viaceré aspekty fenomenológie „Aha“ momentov by ostali neobjasnenými i keby sa uvedený návrh ukázal ako zodpovedajúci realite: Nevysvetlil by, ako sa „Aha“ momenty odlišujú od iných zážitkov, ktoré sa vo vedomí takisto vynárajú spontánne, no nie v kontexte riešenia problémov, ako napr. tzv. „*earworm*“ - nutkavé navracanie sa chytľavej melódie v mysli (Cushing et al., 2016). To ponecháva otvorenou otázku, ako sa zážitok náhlosti vzťahuje napr. k tomu, že je jedinec vôbec vystavený problémovej situácii.

Takisto by ostalo nezodpovedaným, prečo sa „Aha“ momenty od analytických riešení odlišujú v iných spomínaných aspektoch (radosť, istota). Rozdiely v prežívaní náhlosti daných stratégií riešenia problémov by však vzhľadom na uvedené výhrady zrejme bolo možné zdôvodniť adekvátnejšie než dichotómiou medzi vedomými a nevedomými procesmi.

A s istou mierou opatrnosti by sa náhlost' dala považovať za fundamentálnejšiu fenomenologickú charakteristiku vhl'adu, zdieľanú jeho rôznymi variantmi. Nedávny výskum sa totiž zamerail aj na tzv. negatívny vhl'ad (ktorého zážitok bol nazvaný „Uh-oh“ moment) , kedy si riešiteľ uvedomí , že zvolený postup nepovedie k riešeniu (Hill & Kemp, 2018). Určenie presnejšej povahy vzťahu medzi „Aha“ a „Uh-oh“ momentmi si vyžaduje rozsiahlejší výskum, výsledky Hill a Kemp (2018) ale ukazujú, že hoci sú „Aha“ a „Uh-oh“ rôzne príjemné, v náhlosti sa nelíšia (pričom sú obe prežívané ako náhlejšie než analytické myslenie).

5 Záver

Procesy, stojace za riešeniami problémov, sprevádzanými „Aha“ zážitkom, sú aspoň z časti nevedomé. Voči predstave, že práve tento fakt by mohol vysvetliť, prečo sa ich fenomenológia líši od analytického myslenia, boli vznesené určité výhrady. V nadväznosti na ne sme navrhli, že v tomto smere by mohli byť dôležitými skôr rozdiely v povahe interakcie medzi vedomými a nevedomými procesmi - a tie by mohli byť zohľadnené vo Frankishovom (2018) modeli vedomého myslenia ako intencionálnej aktivity. Daný návrh je hypotetický a neobjasnil by príčinu všetkých doposiaľ preukázaných fenomenologických špecifik „Aha“ momentov. Umožnil by ale vysvetliť, prečo sa od analytického myslenia líšia v náhlosti, a je v súlade s doterajšími empirickými zisteniami.

Literatúra

- Ammalainen, A., & Moroshkina, N. (2022). Where does eureka come from? The effect of unreportable hints on the phenomenology of insight. *Journal of Intelligence*, 10(4), 110. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040110>
- Bowden, E. M. (1997). The effect of reportable and unreportable hints on anagram solution and the aha! experience. *Consciousness and Cognition*, 6(4), 545–573. <https://doi.org/10.1006/ccog.1997.0325>
- Bowden, E. M., & Beeman, M. J. (1998). Getting the right idea: Semantic activation in the right hemisphere may help solve insight problems. *Psychological Science*, 9(6), 435–440. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00082>
- Bowden, E. M., & Jung-Beeman, M. (2003). Aha! insight experience correlates with solution activation in the right hemisphere. *Psychonomic Bulletin & Review*, 10(3), 730–737. <https://doi.org/10.3758/bf03196539>

- Bowden, E. M., Jung-Beeman, M., Fleck, J., & Kounios, J. (2005). New approaches to demystifying insight. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(7), 322–328.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.05.012>
- Chesebrough, C., Salvi, C., Beeman, M., Oh, Y., & Kounios, J. (2024). Waves of insight: A historical overview of the neuroscience of insight. In C. Salvi, J. Wiley, & S. M. Smith (Eds.), *The Emergence of Insight* (pp. 223–250). Cambridge University Press.
- Cushing, D., Velasquez, A. G., & Morsella, E. (2016). Competition between cognitive control and encapsulated, unconscious inferences: Are Aha-experiences special? *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00626>
- Damasio, A. R. (2000). *Descartesův omyl. Emoce, rozum a lidský mozek*. Mladá fronta.
- Danek, A. H. (2023). The phenomenology of insight: The Aha! experience. In L. J. Ball & F. W. Tourangeau (Eds.), *The Routledge International Handbook of Creative Cognition* (pp. 308–331). Routledge.
- Danek, A. H., & Wiley, J. (2024). The insight memory advantage. In C. Salvi, J. Wiley, & S. M. Smith (Eds.), *The Emergence of Insight* (pp. 199–220). Cambridge University Press.
- Danek, A. H., & Wiley, J. (2020). What causes the insight memory advantage? *Cognition*, 205, 104411. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104411>
- Danek, A. H., Wiley, J., & Öllinger, M. (2016). Solving classical insight problems without Aha! experience: 9 dot, 8 coin, and Matchstick arithmetic problems. *The Journal of Problem Solving*, 9(1). <https://doi.org/10.7771/1932-6246.1183>
- Danek, A. H., Williams, J., & Wiley, J. (2020). Closing the gap: Connecting sudden representational change to the subjective Aha! experience in insightful problem solving. *Psychological Research*, 84(1), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-0977-8>
- Eysenck, H. J. (1995). *Genius: The natural history of creativity*. Cambridge University Press.
- Frankish, K. (2018). Inner speech and outer thought. In P. Langlad-Hassan & A. Vincente (Eds.), *Inner Speech* (pp. 221-243). Oxford University Press.
- Gable, S. L., Hopper, E. A., & Schooler, J. W. (2019). When the muses strike: Creative ideas of physicists and writers routinely occur during mind wandering. *Psychological Science*, 30(3), 396–404. <https://doi.org/10.1177/0956797618820626>
- Gilhooly, K., & Webb, M. E. (2018). Working memory in insight problem solving. In F. Valleé-Tourangeau (Ed.), *Insight* (pp. 105-119). Routledge.

- Hill, G., & Kemp, S. M. (2018). Connect 4: A novel paradigm to elicit positive and negative insight and search problem solving. *Frontiers in Psychology, 9*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01755>
- Jackendoff, R. (1996). How language helps us think. *Pragmatics & Cognition, 4*(1), 1–34.
<https://doi.org/10.1075/pc.4.1.03jac>
- Kounios, J., & Beeman, M. (2014). The cognitive neuroscience of insight. *Annual Review of Psychology, 65*, 71–93. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115154>
- Kounios, J., & Beeman, M. (2015). *Aha! Faktor*. BizBooks.
- Laukkonen, R. E. (2024). The adaptive function of insight. In C. Salvi, J. Wiley, & S. M. Smith (Eds.), *The Emergence of Insight* (pp. 183–198). Cambridge University Press.
- Laukkonen, R. E., Ingledew, D. J., Grimmer, H. J., Schooler, J. W., & Tangen, J. M. (2021). Getting a grip on insight: Real-time and embodied Aha experiences predict correct solutions. *Cognition and Emotion, 35*(5), 918–935.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1908230>
- LeDoux, J. (1999). *The Emotional Brain*. Phoenix, Orion Books Ltd.
- Öllinger, M., Jones, G., & Knoblich, G. (2014). The dynamics of search, impasse, and representational change provide a coherent explanation of difficulty in the nine-dot problem. *Psychological Research, 78*(2), 266–275. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0494-8>
- Öllinger, M., & Knoblich, G. (2009). Psychological research on insight problem solving. *Journal of Neuroscience - J NEUROSCI*. https://doi.org/10.1007/978-3-540-85198-1_14
- Ovington, L. A., Saliba, A. J., Moran, C. C., Goldring, J., & MacDonald, J. B. (2018). Do people really have insights in the shower? The when, where and who of the Aha! Moment. *The Journal of Creative Behavior, 52*(1), 21–34.
<https://doi.org/10.1002/jocb.126>
- Schooler, J. W., Ohlsson, S., & Brooks, K. (1993). Thoughts beyond words: When language overshadows insight. *Journal of Experimental Psychology: General, 122*(2), 166–183.
<https://doi.org/10.1037/0096-3445.122.2.166>
- Stuyck, H., Cleeremans, A., & Van den Bussche, E. (2022). Aha! under pressure: The Aha! experience is not constrained by cognitive load. *Cognition, 219*, 104946.
<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2021.104946>

- van Steenburgh, J. J., Fleck, J. I., Beeman, M., & Kounios, J. (2012). Insight. In K. J. Holyoak & R. G. Morrison (Eds.), *The Oxford Handbook of Thinking and Reasoning* (pp. 475-491). Oxford University Press.
- Webb, M. E., Little, D. R., & Cropper, S. J. (2016). Insight is not in the problem: Investigating insight in problem solving across task types. *Frontiers in Psychology, 7*, 1424. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01424>
- Webb, M. E., Little, D. R., & Cropper, S. J. (2021). Unusual uses and experiences are good for feeling insightful, but not for problem solving: Contributions of schizotypy, divergent thinking, and fluid reasoning, to insight moments. *Journal of Cognitive Psychology, 33*(6-7), 770-792. <https://doi.org/10.1080/20445911.2021.1929254>
- Wegbreit, E., Suzuki, S., Grabowecky, M., Kounios, J., & Beeman, M. (2012). Visual attention modulates insight versus analytic solving of verbal problems. *The Journal of Problem Solving, 4*(2), 94-115. <https://doi.org/10.7771/1932-6246.1127>
- Wegner, D. M. (2002). *The illusion of conscious will*. MIT Press.
- Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2015). Mind wandering “Ahas” versus mindful reasoning: Alternative routes to creative solutions. *Frontiers in Psychology, 6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00834>

Dotazník naplňania vývinových úloh vynárajúcej sa dospelosti

Veronika Kohútová¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Cieľom našej štúdie bolo vytvoriť a overiť dotazník zachytávajúci mieru naplnenia vývinových úloh v období vynárajúcej sa dospelosti. Štúdia bola uskutočnená na dvoch výskumných súboroch ($N_1 = 418$; $N_2 = 962$) s vekovým rozsahom od 15 do 30 rokov. Výsledky poukázali na vzájomný prienik vývinových úloh (VÚ) vynárajúcej sa dospelosti s obdobím adolescencie a mladej dospelosti. Vytvorený a overený bol 5-faktorový dotazník zachytávajúci VÚ Zodpovednosť, Životné smerovanie, Finančná nezávislosť, Autonómia od rodičov, Romantický vzťah. Výsledky preukázali, že naplňanie VÚ finančná nezávislosť a partnerský vzťah boli naplňané postupne, zatiaľ čo pri VÚ Zodpovednosť a Životné smerovanie nastal rozvoj po strednej škole, a pri autonómii od rodičov až po vysokej škole. Naplňanie jednotlivých vývinových úloh súviselo s vekom, mierou nezávislého bývania a partnerským statusom.

Kľúčové slová: Vývinové úlohy. Vynárajúca sa dospelosť. Partnerský vzťah. Rezidenčná nezávislosť.

Štúdia bola realizovaná s podporou agentúry VEGA, č. projektu 1/0223/22.

1 Úvod

Koncept vývinových úloh siaha k Robertovi Havinghurstovi (1953 in Hurrelmann & Quenzel, 2018). Psychosociálne vývinové úlohy predstavujú vekovo špecifické úlohy, ktoré majú byť zvládnuté podľa sociálnych očakávaní alebo tiež určitý set cieľov, ktoré majú byť naplnené. Zároveň zahŕňajú vlastné potreby a očakávania (Macek, 2003). Podľa Schulenberg et al. (2004) vývinové úlohy majú normatívny charakter nie v zmysle toho, čo by malo byť naplnené v určitom veku podľa spoločenských očakávaní, ale v tom, čo je obvykle v tomto veku naplňané. Dôležité je podľa nich nie len to, čo sa od jednotlivca očakáva, ale tiež to, či sú dané úlohy osobne akceptované a zvnútornené. Dôležitosť naplnenia vývinových úloh sa netýka len konkrétneho obdobia, v ktorom majú byť naplnené. Úspešné vyriešenie vývinových úloh slúži ako základ pre riešenie vývinových úloh v ďalších

životných obdobiach (Roisman et al., 2004; Hurrelmann & Quenzel, 2018). Naopak problémy v napĺňaní niektorých vývinových úloh môžu byť prepojené s ťažkosťami pri iných vývinových úlohách (Roisman et al., 2004).

Obdobie adolescencie a vynárajúcej sa dospelosti je charakterizované mnohými vývinovými úlohami a náročnými tranzíciami. Prechod do dospelosti nie je krátka a jednoduchá udalosť, ale naopak, postupný proces, počas ktorého mladí ľudia preberajú zodpovednosť a uskutočňujú nezávislé rozhodnutia (Arnett, 2004), pričom sa stretávajú mnohé protichodné tendencie vnútorných a vonkajších vplyvov (Macek, 2003). Prechod do dospelosti sa v poslednom období značne skomplikoval a oneskoril. Zatiaľ čo v minulosti bola väčšina dospelých rolí mladými ľuďmi preberaná na konci adolescencie a začiatku mladej dospelosti, čiže krátko po dosiahnutí 20 rokov, v súčasnosti sa vstup do dospelosti a prebratie dospelých rolí oneskorilo takmer na 30 rokov (Arnett, 2000). Tranzície sú charakterizované fluktuáciou, diskontinuitou, neistotou a oslabenou reguláciou jasnými sociálnymi normami a pravidlami (Shulman et al., 2005). Dospelé role prijímajú vynárajúci sa dospelí v neskoršom období (Piotrowski, et al., 2018). Väčšina sa neriadi tradičnými kritériami pri napĺňaní úloh dospelosti (Arnett, 2000). Jedným z aspektov odsúvania napĺňania vývinových úloh dospelosti môže byť neúplný zmysel dospelosti, teda že sa ešte nevnímajú ako dospelí vo všetkých aspektoch ich života, pričom viac ako 60% mladých ľudí vo veku od 18 do 25 rokov vníma svoju dospelosť len do určitej miery (Oleskiewicz & Misztela, 2015).

Viacere vývinové úlohy charakteristické pre adolescenciu sa presunuli do neskoršieho veku, označenom ako vynárajúca sa dospelosť (Arnett, 2000), pričom sa zároveň prekrývajú s vývinovými úlohami, s ktorými sa stretávame počas mladej dospelosti. Konkrétny prehľad vývinových úloh jednotlivých období uvádzame v Tabuľke 1 v časti výsledky. Hoci sú vývinové úlohy týchto období vzájomne podobné, v období vynárajúcej sa dospelosti prichádzajú výzvy, ktoré sú nad rámec tých, ktorými prechádzajú adolescenti (Wood et al., 2018). Zároveň, napriek tomu, že sú vynárajúci sa dospelí vo veku, ktorý spadá aj pod mladá dospelosť (napr. Langmeier & Krejčířová, 2006), pre väčšinu z nich sú úlohy mladej dospelosti ešte otázkou budúcnosti.

Vývinové úlohy vynárajúcej sa dospelosti môžeme považovať za určitý medzikrok medzi vývinovými úlohami adolescencie a mladej dospelosti, pričom na naplnenie tohto „medzikroku“ majú mladí ľudia relatívne dlhší čas v porovnaní s minulosťou. Hoci sú jednotlivé vývinové úlohy podobné, počas vynárajúcej sa dospelosti majú svoje špecifiká. Hlavným cieľom tejto štúdie je skonštruovať a overiť dotazník zachytávajúci vývinové úlohy

vynárajúcej sa dospelosti. Špecificky sa chceme zamerať na zachytenie vzájomného prieniku a podobnosti vývinových úloh vynárajúcej sa dospelosti s obdobiami adolescencie a mladej dospelosti, ktoré majú slúžiť ako odborný základ pre vytvorenie jednotlivých položiek dotazníka vývinových úloh vynárajúcej sa dospelosti. Cieľom je taktiež overiť rozdiely v miere naplnenia vývinových úloh vynárajúcej sa dospelosti medzi adolescentami, vynárajúcimi sa dospelými a mladými dospelými, pričom považujeme vývinové úlohy vynárajúcej sa dospelosti ako medzikrok prepájajúci vývinové úlohy adolescencie a mladej dospelosti a predpokladáme preto postupný nárast napĺňania vývinových úloh v spomínaných vekových obdobiach. Taktiež je cieľom overiť očakávaný súvis napĺňania vývinových úloh s vybranými sociodemografickými charakteristikami.

2 Metódy výskumu

Výskumný súbor

Výskum sa uskutočnil na dvoch výskumných súboroch, pričom použitím prvého výskumného súboru sme zisťovali vlastnosti škály a druhý výskumný súbor slúžil na konfirmáciu našich zistení. Zber dát prebiehal online formou aj formou pero-papier, pričom všetci respondenti schválili informovanú súhlas. Oba zbery boli súčasťou väčšieho zberu údajov v rámci výskumu dizertačnej práce. Prvý výskumný súbor vyplnilo 418 respondentov s priemerným vekom 20,86 roka ($SD = 3,75$). Výskumný súbor pozostával z 330 žien (78,9 %) s priemerným vekom 21,04 roka ($SD = 3,50$) a 88 mužov (21,1 %) s priemerným vekom 20,20 rokov ($SD = 4,54$). Polovica respondentov (50,7%) bola slobodných, 7,4% respondentov malo krátkodobý nezáväzný vzťah, 33,3% malo dlhodobý vzťah, 3,1% bolo zasnúbených a 5,5% bolo zosobášených. S rodičmi v rodičovskej domácnosti žila takmer polovica (48,2%) respondentov, 27,1% bývalo cez týždeň na internáte alebo podnájme a cez víkendy sa vracali k rodičom, 4,8% trávilo väčšinu času na internáte alebo podnájme a k rodičom sa vracali občasne počas sviatkov či leta, 7,9% bývalo v podnájme a rodičov občas navštevovali, a 12% respondentov malo vlastnú domácnosť.

Druhý výskumný súbor pozostáva z 962 študentov, z toho 395 študentov stredných škôl (adolescentov) (38,73 % mužov) s priemerným vekom 17 rokov ($SD = 1,36$) a 567 študentov vysokých škôl (vynárajúcich sa dospelých) (36,9% mužov) s priemerným vekom 21,8 rokov ($SD = 2,37$) na Slovensku, vo veku od 15 do 29 rokov. Prosba o zdieľanie výskumu bola rozposlaná na 150 stredných škôl zo všetkých krajov Slovenska. Pri získavaní respondentov VŠ štúdia sme sa zamerali na školy s humanitným, medicínskym, technickým

aj umeleckým zameraním. Okrem oslovovania škôl sme využili aj prostredie sociálnych sietí a následný lavínový výber. Viac než polovica respondentov bola slobodných (53,26%), 39,68% bolo vo vzťahu, 3,88% bolo zasnúbených, 2,82% bolo zosobášených a dvaja respondenti (0,35%) boli rozvedení. Väčšina (62,61%) žila s rodičmi, 15,34% žilo na internáte, 14,11% s partnerom, 3,7% s priateľmi a 4,23% žili osamote.

Výskumné metodiky

Dotazník napĺňania vývinových úloh vynárajúcej sa dospelosti vychádza z vývinových úloh identifikovaných v rámci snahy o zachytenie vzájomného prieniku vývinových úloh adolescencie, vynárajúcej sa dospelosti a mladej dospelosti, ktoré uvádzame v časti Výsledky v Tabuľke 1. V spomínanej tabuľke sme spracovali teoretické koncepcie autorov, ktorí sa zaoberali vývinovými úlohami obdobia adolescencie, vynárajúcej sa dospelosti a mladej dospelosti, na základe ktorých sme vytvorili znenia jednotlivých položiek. Následne bolo obsahové aj štylistické znenie otázok zhodnotené ďalšími členmi tímu. Pôvodný dotazník pozostával z 32 otázok. Finálny dotazník vytvorený na základe exploračnej faktorovej analýzy (popísaná nižšie) pozostáva z 20 položiek, ktorých presné znenie je možné nájsť na <https://osf.io/4vycx/>. Položky sú hodnotené na 8-bodovej bipolárnej škále, kde tvrdenie na ľavej strane sa týka začiatku napĺňania vývinovej úlohy (nízka miera naplnenia vývinovej úlohy) a tvrdenie na pravej strane vyjadruje ideálnu mieru naplnenia vývinovej úlohy. Príklad položky dotazníka: *Keď sa rozhodujem, spolieham sa na hodnoty a názory rodičov < > Pri rozhodovaní hľadám to, čo je najlepšie pre mňa, hoci rodičia môžu mať iný názor*. Bližší popis dotazníka a jeho jednotlivé faktory uvádzame v časti výsledky.

Súčasťou dotazníkovej batérie boli sociometrické otázky zamerané na vek, aktuálny partnerský vzťah a aktuálnu formu bývania zachytávajúcu mieru rezidenčnej autonómie od rodičov.

Analýzy

Dáta boli spracované v programe Jamovi (2023). Z dôvodu využitia neštandardizovaného, nami vytvoreného dotazníka Napĺňania vývinových úloh a snahy zistiť, či sú položky v danom dotazníku sýtené spoločnými faktormi, sme uskutočnili exploračnú faktorovú analýzu (Výskumný súbor 1). Na odhad počtu faktorov sme využili scree plot a identifikovali bod zlomu. Overili sme Kaiser – Mayer – Olkinovu adekvátnosť súboru a Bartlettov test sfericity. V analýze bola použitá Promax rotácia a extrakcia na základe Maximum likelihood. Vnútoraná konzistencia zistených faktorov bola vypočítaná prostredníctvom Cronbachovej alfy. Následne bola uskutočnená konfirmačná faktorová analýza (Výskumný súbor 2) faktorového riešenia dotazníka, ktorý sme získali na základe

exploračnej faktorovej analýzy. Na overenie, či nami daná faktorová štruktúra zodpovedá dátam sme využili viaceré indikátory zhody: Test chi-kvadrátu (χ^2 štatistiku), Komparatívny index zhody (CFI), Tucker-Lewisov Index (TLI) a Index RMSEA vrátane 90% konfidenčného intervalu (CI).

Faktory dotazníka boli následne porovnávané medzi skúmanými skupinami (1. výskumný súbor - študenti SŠ, študenti VŠ, absolventi štúdia do 30 rokov; 2. výskumný súbor – študenti SŠ, študenti VŠ), prostredníctvom testu ANOVA s Post-Hoc testami s Bonferroniho úpravou signifikancie (1. výskumný súbor) a použitím Studentovho t-testu (2. výskumný súbor) na základe naplnenia podmienok parametrických predpokladov.

Nakoniec bol zistený vzájomný súvis faktorov dotazníka so sociodemografickými faktormi použitím Pearsonovho korelačného koeficientu (vek) a Spearmanovho korelačného koeficientu (spôsob bývania, partnerský vzťah) na prvom výskumnom súbore.

3 Výsledky

Ako prvé sme uskutočnili analýzu doterajších identifikovaných vývinových úloh adolescencie, vynárajúcej sa dospelosti a mladej dospelosti. Tabuľka 1 zobrazuje prehľad jednotlivých vývinových úloh zoradených do tematických celkov. Zároveň zachytáva prienik a rozdiely vývinových úloh v jednotlivých vývinových obdobiach.

Tabuľka 1 Vývinové úlohy adolescencie, vynárajúcej sa dospelosti a mladej dospelosti

Vývinová úloha	Adolescencia príklad	Vynárajúca sa dospelosť príklad	Mladá dospelosť príklad	
Materiálna nezávislosť	Finančná nezávislosť	<i>mať kontrolu nad vlastnými financiami</i> ¹	<i>byť finančne nezávislí</i> ^{10, 11}	
	Rezidenčná nezávislosť		<i>byť schopný finančne podporovať rodinu</i> ^{11,12} <i>bývať nezávisle od rodičov</i> ^{11,12}	<i>bývať nezávisle od rodičov</i> ¹⁷ <i>zriadiť si vlastné bývanie</i> ⁷
	Kariéra/ukončenie vzdelávania	<i>ukončenie školy</i> ^{1,2}	<i>pracovať na plný úväzok</i> ¹¹	<i>mať ukončené vzdelávanie</i> ¹⁷ <i>vstúpiť do sveta práce</i> ^{17,7} <i>zosúladiť pracovný a rodinný život</i> ¹⁸
		<i>pripraviť sa na budúcu kariéru</i> ^{3,4}	<i>nájsť si prácu</i> ¹²	<i>mať pracovný záväzok</i> ¹⁸
Autonómia od rodičov	Emocionálna autonómia od rodičov	<i>získavanie autonómie od rodičov</i> ^{3,4} <i>cítiť sa emocionálne nezávislo od rodičov</i> ¹ <i>rozvoj zmyslu autonómie</i> ⁶ <i>rodičia už nie sú idealizovaní</i> ⁵	<i>nebyť emocionálne naviazaný na rodičov</i> ^{11,12} <i>získať autonómiu od rodičov</i> ¹³	<i>vytvoriť autonómny život</i> ⁷
	Hodnotová/názorová autonómia od rodičov	<i>schopnosť konať a rozhodovať sa nezávisle od rodičov</i> ⁵ <i>mať hodnoty nezávislé od hodnôt rodičov</i> ⁵	<i>robiť nezávislé rozhodnutia</i> ^{10,11}	
Zodpovedné správanie	Starostlivosť		<i>byť schopný vychovať dieťa</i> ¹¹ <i>postarať sa o domácnosť</i> ¹¹	<i>stať sa rodičom</i> ¹⁷ <i>vychovávať deti</i> ⁷ <i>Postarať sa o domácnosť</i> ⁷
	Zodpovednosť	<i>zodpovedné správanie</i> ⁵ <i>možnosť spoliehať sa sám na seba</i> ⁵	<i>byť zodpovedný sám za seba</i> ¹⁰	<i>Staráť sa o svoje zdravie</i> ¹⁸
	Správanie sa v súlade s normami	<i>správať sa podľa zákona</i> ^{1,7} <i>prispôbiť sa kultúre inštitúcie (školy)</i> ² <i>integrácia do dominantnej spoločnosti</i> ⁶ <i>osvojenie si hodnôt</i> ⁷ <i>akceptovanie sociálnych rolí</i> ⁸	<i>prebrať zodpovednosť za následky správania</i> ¹¹ <i>šoférovať zodpovedne</i> ¹¹	<i>akceptovať spoločenskú zodpovednosť</i> ⁷

Romantické vzťahy		<i>vytvoriť romantický záväzok</i> 10,11, 14,15	<i>byť v manželstve alebo kohabitovať</i> ^{7,17}	
	Romantické vzťahy	<i>mať sexuálnu skúsenosť</i> ¹⁰	<i>byť v blízkom partnerskom vzťahu</i> ^{7,9,18}	
		<i>mať len jedného sexuálneho partnera</i> ¹¹		
		<i>mať intímny vzťah</i> ¹⁶	<i>vytvoriť rodinu</i> ⁷	
		<i>vstúpiť do romantického vzťahu</i> ¹²	<i>byť zodpovedný za vzťah</i> ⁹	
Životné smerovanie	Kariérne smerovanie	<i>rozvoj záujmov, záväzok k cieľom</i> ⁸	<i>mať svoje kariérne smerovanie</i> ¹¹	<i>mať vybrané povolanie</i> ¹⁸
		<i>sebaistota, zmyslupnosť vedúca k vzdelávaniu</i> ⁶		<i>zakložiť si kariéru</i> ⁷
		<i>stretnutie sa s intelektuálnymi výzvami</i> ²		
		<i>predstava o budúcej práci po škole</i> ¹		
	Ujasnenie hodnôt	<i>predstava o budúcom živote</i> ⁸	<i>mať vyjasnené hodnoty</i> ¹¹	<i>mať ujasnenú identitu</i> ⁷
	<i>rozvíjanie hodnôt, podľa ktorých žiť</i> ¹	<i>objavovať/preskúmať nové hodnoty</i> ¹¹		
	<i>vlastný rebríček hodnôt</i> ⁹	<i>rozvíjať identitu</i> ¹³		
Vzťah k sebe	Poznanie seba	<i>skúmanie správania súvisiace s dospelosťou</i> ²	<i>rozvíjať emocionálnu stabilitu</i> ⁷	
		<i>budovanie identity</i> ^{3,9}		
		<i>rozumieť sám sebe</i> ¹		
	Akceptovanie seba	<i>prevziať mužské/ženské role</i> ⁷		
		<i>akceptácia vlastného self</i> ⁸		
	<i>akceptovanie telesných zmien a konštitúcie</i> ^{7,8}			
Vzťah s priateľmi	Vzťah s priateľmi	<i>vytvorenie zreých vzťahov s rovesníkmi oboch pohlaví</i> ^{7,8}	<i>vytvoriť si pozitívne vzťahy s druhými</i> ¹³	<i>udržiavať priateľstvá</i> ¹⁸
		<i>blízky vzťah s priateľmi</i> ^{1,3,5}		<i>byť aktívny v sociálnom živote</i> ^{7,18}
	Názorová autonómia od priateľov	<i>dôverný vzťah s priateľmi</i> ³		<i>nájsť si svoju sociálnu skupinu/komunitu</i> ^{7,9}
	<i>schopnosť odolávať tlaku rovesníkov</i> ⁵	<i>robiť nezávislé rozhodnutia</i> 10,11		

Poznámky 1 Tarrant et al. (2006), 2 Gutman et al. (2017); 3 Piquart et al.,(2004); 4 Piquart & Pfeiffer (2015); 5 Collins & Steinberg (2008); 6 Waters & Calleaia (1983); 7 Havinghurst (1972); 8 Palmonari et al. (1991); 9 Erikson (1997); 10 Millar et al. (2010); 11 Arnett (2001); 12 Sepke et al. (2018); 13 Nowakowska (2020); 14 Gala & Kapadia (2014); 15 Pace et al. (2016); 16 Arnett (2014); 17 Elder & Shanahan (2007); 18 Liberska & Malina (2011)

Na základe vývinových úloh zobrazených v Tabuľke 1 bolo vytvorených 32 položiek dotazníka, ktorý zachytáva napĺňanie vývinových úloh obdobia stávania sa dospelým. Z dôvodu využitia neštandardizovaného dotazníka sme uskutočnili exploračnú faktorovú analýzu. Na základe scree plotu a identifikovania bodu zlomu (inflation point) sme identifikovali možných 5 faktorov dotazníka. Všetky položky dosahovali uspokojivú hodnotu Kaiser-Meyer-Olkin adekvátonosti súboru ($KMO > 0,741$). Bartlettov test sfericity bol signifikantný na úrovni $p < 0,01$. Využili sme šikmú rotáciu Promax a extrakciu Maximum likelihood. Položky pre jednotlivé faktory uvádzame v Tabuľke 2. Položky, ktoré nesýtli špecificky jeden faktor (*Kariéra_2*; *Zodpovednosť_2*; *Poznanie seba_1*) boli vylúčené. Rovnako boli vylúčené niektoré položky na základe obsahového zhodnotenia. Položky *Rigidita hodnôt_1* a *_2*, rovnako ako *Akceptovanie seba_1* a *_2* boli následne vylúčené z faktoru 2 na základe obsahového nesúladu s ostatnými položkami faktoru týkajúceho sa zodpovednosti, starostlivosti o druhých a správania sa v súlade s normami. Z faktoru 3 boli vylúčené položky *Názorová autonómia od priateľov_1* a *_2*, vzhľadom na odlišnosti s autonómiou od rodičov, ktorou bol daný faktor viac sýtený. Vylúčené položky sú v Tabuľke 2 označené kurzívou.

Tabuľka 2 Výsledné 5-faktorové riešenie Dotazníka napĺňania vývinových úloh

		Faktor				
		1	2	3	4	5
DVU_5	Finančná nezávislosť_1	0.927				
DVU_21	Finančná nezávislosť_2	0.778				
DVU_6	Rezidenčná nezávislosť_1	0.777				
DVU_11	Kariéra_1	0.769				
DVU_22	Rezidenčná nezávislosť_2	0.670				
DVU_27	<i>Kariéra_2</i>	0.604			0.528	
DVU_1	<i>Vzťah k priateľom_1</i>					
DVU_30	Správanie v súlade s normami_2		0.767			
DVU_14	Správanie v súlade s normami_1		0.644			
DVU_16	Zodpovednosť_1		0.610			
DVU_31	Starostivosť_2		0.586			
DVU_15	Starostivosť_1		0.519			
DVU_13	<i>Rigidita hodnôt_1</i>		0.580			
DVU_29	<i>Rigidita hodnôt_2</i>		0.526			
DVU_23	<i>Akceptovanie seba_2</i>		0.515			
DVU_25	<i>Poznanie seba_2</i>		0.444			
DVU_7	<i>Akceptovanie seba_1</i>		0.366			
DVU_32	<i>Zodpovednosť_2</i>	0.323	0.366			
DVU_8	<i>Poznanie seba_1</i>		0.313		0.312	
DVU_17	<i>Vzťah k priateľom_2</i>					

Tabuľka 2 Výsledné 5-faktorové riešenie Dotazníka napĺňania vývinových úloh

		Faktor				
		1	2	3	4	5
DVU_19	Emoc. auton. od rodičov_2			0.847		
DVU_4	Názor. auton. od rodičov_1			0.808		
DVU_3	Emoc. auton. od rodičov_1			0.791		
DVU_20	Názor. auton. od rodičov_2			0.691		
DVU_9	Názor. auton. od priateľov_1			0.396		
DVU_24	Názor. auton. od priateľom_2			0.374		
DVU_10	Kariérne zameranie_1				0.908	
DVU_26	Kariérne zameranie_2				0.896	
DVU_12	Ujasnenie hodnôt_1				0.496	
DVU_28	Ujasnenie hodnôt_2				0.353	
DVU_18	Vzťah s partnerom_2					0.974
DVU_2	Vzťah s partnerom_1					0.703
Variansia (%)		12,41	11,22	8,69	8,07	5,08

Pozn. Použitá bola extrakcia Maximum likelihood v kombinácii s Promax rotáciou. Kurzívou sú označené položky, ktoré boli vylúčené. DVU – dotazník vývinových úloh. Celková vysvetlená variácia dotazníka 45,47 %

Vnútoraná konzistencia jednotlivých faktorov bola odhadnutá prostredníctvom štatistického výpočtu Cronbachovej alfy v dvoch výskumných súboroch. Finálne boli vytvorené faktory Zodpovednosť, pozostávajúca z 5 položiek ($\alpha = 0,72/0,68$); Finančná nezávislosť, pozostávajúca z 5 položiek ($\alpha = 0,90/0,84$); Autonómia od rodičov pozostávajúca zo 4 položiek ($\alpha = 0,82/0,69$); Životné smerovanie, pozostávajúca zo 4 položiek ($\alpha = 0,75/0,64$); Partnerské vzťahy, pozostávajúca z 2 položiek ($\alpha = 0,85/0,82$). Finálny dotazník pozostáva z 20 položiek.

Následne, s cieľom overiť štruktúru 5-faktorového modelu dotazníka, sme na druhom súbore ($N = 962$) uskutočnili konfirmačnú faktorovú analýzu. Výsledky väčšiny indikátorov poukazujú na dostatočné alebo hraničné hodnoty zhody ($CFI = 0,869$; $TLI = 0,843$; $RMSEA = 0,069$; $90\% CI [0,06; 0,07]$) s výnimkou X^2 ($X^2 = 894$; $p < 0,001$), čo však bolo očakávané vzhľadom na veľkosť výskumného súboru.

Porovnanie medzi vekovými skupinami

S cieľom identifikovať prítomnosť rozdielov v napĺňaní vývinových úloh sme porovnali skupiny SŠ študentov, VŠ študentov a absolventov štúdia v prvom výskumnom súbore v jednotlivých vývinových úlohách, ako sú uvedené v Tabuľke 3. Signifikantné rozdiely medzi všetkými skupinami sme identifikovali pri Finančnej nezávislosti a Partnerskom vzťahu. Signifikantný rozdiel SŠ študentov od VŠ študentov a absolventov

sme identifikovali pri Zodpovednosti a Životnom smerovaní. Naopak, významný rozdiel medzi absolventami v porovnaní so SŠ študentami a VŠ študentami sme zistili pri Autonómii od rodičov. Deskriptívne údaje sú uvedené v Tabuľke 4.

Tabuľka 3 Výsledky jednofaktorovej analýzy rozptylu pre vývinové úlohy v skupinách podľa študentského statusu

	Zodpovednosť	Finančná nezávislosť	Autonómia od rodičov	Životné smerovanie	Romantický vzťah
Jednofaktorová ANOVA	$F_{(2, 415)} = 27.22$ $p < .001$ $\eta^2 = 0.12$	$F_{(2, 415)} = 151.80$ $p < .001$ $\eta^2 = 0.42$	$F_{(2, 415)} = 10.84$ $p < .001$ $\eta^2 = 0.05$	$F_{(2, 413)} = 15.52$ $p < .001$ $\eta^2 = 0.07$	$F_{(2, 414)} = 44.10$ $p < .001$ $\eta^2 = 0.18$
<i>Tukeyho post-hoc testy</i>					
1 - 2	-0.77*** [-0.99, -0.54]	-1.12*** [-1.35, -0.88]	-0.15 [-0.37, 0.07]	-0.58*** [-0.80, -0.35]	-0.84*** [-1.07, -0.61]
1 - 3	-0.93*** [-1.25, -0.60]	-2.79*** [-3.15, -2.42]	-0.73*** [-1.05, -0.41]	-0.70*** [-1.02, -0.38]	-1.38*** [-1.71, -1.05]
2 - 3	-0.16 [-0.45, 0.13]	-1.67*** [-1.98, -1.36]	-0.58*** [-0.87, -0.29]	-0.13 [-0.41, 0.16]	-0.53*** [-0.82, -0.24]

Poznámka. Hodnoty uvedené pri Tukeyho post-hoc testoch vyjadrujú Cohenovo d, signifikanciu testu a 95% konfidenčný interval Cohenovho d. 1 - SŠ študenti, 2 - VŠ študenti, 3 - absolventi. *** - $p < .001$.

Tabuľka 4 Deskriptíva vývinových úloh pre skupiny podľa študentského statusu

	Zodpovednosť			Finančná nezávislosť			Autonómia od rodičov			Životné smerovanie			Romantický vzťah		
	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N
Celý súbor	6,61	1,08	418	4,62	1,90	418	5,73	1,46	418	6,13	1,34	416	5,30	2,58	417
SŠ študenti	6,03	1,11	116	3,12	1,23	116	5,47	1,49	116	5,57	1,30	116	3,69	2,38	116
VŠ študenti	6,81	0,99	244	4,74	1,63	244	5,68	1,43	244	6,32	1,30	242	5,68	2,45	243
Absolventi	6,97	0,90	58	7,15	0,92	58	6,51	1,32	58	6,48	1,26	58	6,93	1,83	58

Poznámka.

Pre overenie rozdielov medzi rôznymi vekovými skupinami sme uskutočnili porovnanie napĺňania vývinových úloh na druhom výskumnom súbore medzi SŠ a VŠ študentami. Významné rozdiely sme identifikovali vo všetkých vývinových úlohách okrem Autonómie od rodičov. Konkrétne hodnoty uvádzame v Tabuľke 5

Tabuľka 5 Rozdiely v úrovni napĺňania vývinových úloh medzi stredoškolskými a vysokoškolskými študentami (súbor 2)

Vývinová úloha	SŠ študenti		VŠ študenti		t	p	t-test	
	M	SD	M	SD			d	95% KI
Zodpovednosť	6,08	1,14	6,68	1,01	-8,30	< .001	-0,54	[-0.68; -0.41]
Finančná nezávislosť	3,27	1,43	4,60	1,65	-13,07	< .001	-0,86	[-0.99; -0.71]
Autonómia od rodičov	5,65	1,32	5,67	1,44	-0,20	0,841	-0,01	[-0.14; 0.12]
Životné smerovanie	5,70	1,33	6,15	1,31	-5,18	< .001	-0,34	[-0.47; -0.21]
Romantický vzťah	4,13	2,52	5,35	2,56	-7,35	< .001	-0,48	[-0.61; -0.35]

Poznámka. $df = 960$. $N_{(SŠ študenti)} = 395$, $N_{(VŠ študenti)} = 567$. KI - konfidenčný interval.

Súvis vývinových úloh s vybranými demografickými faktormi

Predpokladaný súvis vývinových úloh so sociodemografickými údajmi sme overili prostredníctvom Pearsonovho (vek) a Spearmanovho (partnerský status, bývanie) korelačného koeficientu. Na úrovni celého súboru sme signifikantné vzťahy zistili pri všetkých vývinových úlohách. V rámci jednotlivých skupín boli zistené najsilnejšie vzťahy pri súvise Vývinovej úlohy Romantický vzťah s demografickou charakteristikou partnerský status. Konkrétne hodnoty uvádzame v Tabuľke 6.

Tabuľka 6 Pearsonove a Spearmanove korelačné koeficienty vývinových úloh s demografickými premennými (vek, partnerský status, bývanie)

	<i>Zodpovednosť</i>	<i>Finančná nezávislosť</i>	<i>Autonómia od rodičov</i>	<i>Životné smerovanie</i>	<i>Romantický vzťah</i>
<i>Vek</i>					
všetci študenti	0,33	0,71	0,24	0,26	0,41
SŠ študenti	0,17	0,39	0,05	0,14	0,19
VŠ študenti	0,16	0,43	0,20	0,16	0,17
absolventi štúdia	0,15	0,33	-0,18	-0,02	-0,14
<i>Partnerský status</i>					
všetci študenti	0,24	0,38	0,18	0,18	0,74
SŠ študenti	0,01	0,09	0,16	0,08	0,66
VŠ študenti	0,19	0,24	0,14	0,12	0,71
absolventi štúdia	0,06	0,14	0,04	0,02	0,57
<i>Bývanie</i>					
všetci študenti	0,34	0,60	0,13	0,13	0,41
SŠ študenti	0,10	0,10	-0,03	-0,03	0,02
VŠ študenti	0,12	0,44	0,07	0,07	0,23
absolventi štúdia	0,48	0,61	0,06	0,06	0,42

Poznámka. $N_1 = 418$; $N_{1(SŠ študenti)} = 116$; $N_{1(VŠ študenti)} = 244$; $N_{1(absolventi štúdia)} = 58$; Výsledky signifikantné pri $p < 0.010$ sú kurzívou, $p < 0.001$ hrubým.

4 Diskusia

Identifikované faktory dotazníka

Napĺňanie vývinových úloh súvisí s prirodzeným vývinom v jednotlivých vývinových obdobiach. Na základe dostupnej literatúry sme identifikovali, že mnohé vývinové úlohy obdobia adolescencie, vynárajúcej sa dospelosti a mladej dospelosti sú obsahovo podobné. Podľa predpokladu napĺňanie vývinových úloh narastá spolu s vekom, pričom najnižšie hodnoty sme identifikovali u SŠ študentov a najvyššie u absolventov štúdia.

V našej štúdií sme identifikovali a overili päť oblastí vývinových úloh, ktoré dotazník zachytáva. Vývinová úloha *Životné smerovanie* sa zameriava na nájdenie a prijatie toho, čo je dôležité a hodnôt, ktorými sa ľudia môžu v živote riadiť. Pozostáva z položiek zameraných na kariérne zameranie a vyjasnenie hodnôt. Vývinová úloha *Zodpovednosť* vypovedá o schopnosti konať a žiť svoj život zodpovedne, či už v starostlivosti o seba, druhých či voči spoločnosti, pričom pozostáva z položiek zameraných na zodpovednosť, starostlivosť a správanie v súlade s normami. Vývinová úloha *Autonómia od rodičov* zahŕňa názorovú/hodnotovú aj emocionálnu autonómiu od rodičov, no vymedzuje sa od autonómie od priateľov, ktorú sme z dôvodu obsahovej odlišnosti a dostatočného sýtenia len jednou položkou z daného faktoru vylúčili. Vývinová úloha *Partnerské vzťahy* je krátky, len 2-položkový homogénny faktor, sýtený položkami zameranými na romantický vzťah s partnerom. Vývinová úloha *Finančná nezávislosť* vypovedá o sebestačnosti v otázke financií, bývania a zamestnania. Z pohľadu kariéry je sýtená len položkou zameranou na pracovné skúsenosti, nie však na nájdenie ideálnej práce. Dôvodom môže byť, že pre samotnú finančnú nezávislosť je dôležitejšie mať prácu prinášajúcu financie ako mať vysnívanú prácu.

Rozdiely v napĺňaní vývinových úloh v skúmaných vekových skupinách

Pri porovnávaní vývinových úloh v rôznych vekových skupinách sme pri vývinovej úlohe *Zodpovednosť* zistili významný posun po strednej škole, pričom medzi VŠ študentami a absolventami štúdia sme významné rozdiely nezistili. Významne nižšie hodnoty u SŠ študentov, môžu súvisieť s vyššou zameranosťou na seba, a zároveň s vyššou preferenciou rizikového správania sa (Alberts et al., 2007), skúšania nových vecí a vzdorovania dospelým a autoritám (Vašutová & Moravec, 2013).

Podobne sme výrazný posun po strednej škole identifikovali pri vývinovej úlohe *Životné smerovanie*, kde sme rovnako nezistili významný rozdiel medzi VŠ študentami a absolventami štúdia. Môžeme predpokladať, že zatiaľ čo počas strednej školy jednotlivci

začínajú svoje hodnoty a smer v živote objavovať (Marcia, 1980), počas vysokej školy a tesne po skončení majú hodnotovú orientáciu diferencovanejšiu a majú o niečo väčší prehľad o svojom kariérom či životnom smerovaní. Otázne je, či VŠ študenti v našom výskume mali dostatočne nájdenú svoju životnú orientáciu, a teda sa po skončení VŠ výrazne nezvýšila alebo naopak, aj tí, ktorí štúdium nedávno dokončili, naďalej hľadajú svoju orientáciu v živote.

Naopak, vývinová úloha Finančná nezávislosť stúpala postupne a významné rozdiely sme identifikovali medzi všetkými tromi skupinami. Dôvodom môže byť, že hoci už SŠ študenti začínajú brigádovať, ide skôr o príležitostné či letné brigády. Zároveň väčšina SŠ študentov býva s rodičmi, od ktorých je aj finančne závislá, pričom táto závislosť sa spravidla znižuje vekom. Mnohí VŠ študenti majú pravidelné brigády počas štúdia čím sa a stávajú menej finančne závislí od rodičov. Stále však študujú a spravidla nepracujú na plný úväzok. Absolventi štúdia naplno, hoci neraz komplikovane (Mayselles & Keren, 2014), vstupujú do sveta práce na plný úväzok a väčšina sa v tomto období postupne osamostatňuje od rodičov.

Postupný nárast v naplňaní vývinových úloh nastal pri vývinovej úlohe Romantické vzťahy. Rozdiely môžu byť vysvetlené inou kvalitou vzťahov. Zatiaľ čo počas strednej školy získavajú prvé skúsenosti so vzťahmi, romantické vzťahy počas vysokej školy sú intímnejšie a na vyššej kvalitatívnej úrovni (Lanz & Tagliabue, 2005), hoci môžu byť stále krátkodobé (Arnett et al., 2014). Ku koncu vysokoškolského štúdia a po ňom mladí vytvárajú dlhodobejšie vzťahy spravidla s orientáciou na budúci spoločný život (Arnett & Schwab, 2013).

Naplnenie vývinovej úlohy Autonómia od rodičov bolo nižšie u SŠ študentov a výraznejší rozdiel nastal až po skončení vysokej školy. Môžeme predpokladať, že po skončení školy sa niektorí jednotlivci osamostatňujú, začínajú žiť so svojimi partnermi, preberajú dospelé role a fyzicky, emocionálne a názorovo sa odklňajú od vplyvu rodičov.

Súvis vývinových úloh so sociodemografickými premennými

Naplňanie vývinových úloh sa obvykle odzrkadľuje aj v zmenách v sociodemografických premenných. Z toho dôvodu sme overili vzájomný súvis vývinových úloh s aktuálnym partnerským vzťahom, ktorý sa vyznačoval zvyšujúcim sa záväzkom a aktuálnym bývaním, ktorý bol charakteristický znižujúcou sa rezidenčnou závislosťou od rodičov.

Súvis partnerského vzťahu sa potvrdil s vývinovou úlohou Romantický vzťah, pričom najnižšia sila, hoci stále na úrovni silného vzťahu, bola zistená u absolventov štúdia. Možným

dôvodom je, že mladí ľudia po skončení VŠ štúdií nemusia mať aktuálne partnerský vzťah, čo však neznamená, že v minulosti vážny vzťah nemali a teda túto vývinovú úlohu naplnili – dokázali vytvoriť romantický záväzok k niekomu.

Slabý vzťah sme zistili aj s vývinovou úlohou Finančná nezávislosť a Zodpovednosť, avšak len u vysokoškolských študentov. Môžeme predpokladať, že vysokoškoláci, ktorí majú vážnejší partnerský vzťah môžu byť viac motivovaní k bývaniu s partnerom a teda aspoň čiastočnému osamostatneniu sa od rodičov. To môže súvisieť s väčšou akceptáciou kohabitácie mladých ľudí bez uzatvorenia manželstva (Shulman & Connolly, 2013). Stredoškolskí študenti, spravidla nezvyknú bývať s partnerom a teda ani nie je tento súvis očakávaný. Je preto prekvapivé, že v druhom súbore sme slabý vzťah zistili aj u stredoškolských študentov. Naopak, absolventi sa už zvyknú osamostatňovať bez ohľadu na to, či partnera majú, alebo nie.

Bývanie, podľa predpokladu, nesúviselo s napĺňaním žiadnej vývinovej úlohy u stredoškolských študentov, nakoľko prevažná väčšina z nich býva ešte v domácnosti svojich rodičov. Najvýraznejší súvis bol zistený u absolventov a to pri všetkých vývinových úlohách okrem životného smerovania, naviazaného najmä na kariérne smerovanie, ktorého hľadanie je zdá sa nezávislé od toho, či jednotlivec býva s rodičmi, partnerom alebo vo vlastnej domácnosti. U vysokoškolských študentov sme súvis zistili aj pri finančnej nezávislosti, čo nie je prekvapivé, nakoľko súčasťou tejto vývinovej úlohy je aj rezidenčná nezávislosť. Slabý vzťah sme pri tejto skupine zistili aj s romantickým vzťahom. Predpokladáme, že študenti, ktorí majú partnera môžu mať väčšiu motiváciu bývať s partnerom, a smerovať tak k väčšej rezidenčnej nezávislosti od rodičov.

Pri celkovom súbore sme identifikovali vzájomný vzťah veku napĺňania vývinových úloh, čo potvrdzuje našu snahu zachytiť dotazníkom práve túto zmenu vývinových úloh v závislosti od veku. Zdá sa však, že len vývinová oblasť Finančná nezávislosť stúpa kontinuálne, nakoľko sa súvis s vekom našiel aj v jednotlivých skupinách. Pri ostatných vývinových úlohách napĺňanie prebieha viac skokovo, pričom zmena nastáva pravdepodobne spolu s prechodom do ďalšieho obdobia.

Limitácie

Výsledky našej štúdie porovnávajúcej napĺňanie vývinových úloh počas troch vekových období a zároveň korelácie so sociodemografickými charakteristikami poukazujú na schopnosť dotazníka zachytávať vývinové úlohy obdobia vynárajúcej sa dospelosti, ktoré je obsahovo blízke vývinovým obdobiam adolescencie a mladej dospelosti, no líšia sa kvalitou naplnenia daných vývinových úloh. Napriek tomu si uvedomujeme, že naše

výsledky majú určité limitácie. Prvou limitáciou sú slabšie výsledky CFA. Ako ďalší nedostatok vnímame, že hoci sme naše zistenia overovali na dvoch súboroch, v druhom súbore absentuje skupina absolventov štúdia, ktorá bola aj v prvom súbore zastúpená výrazne menším počtom ľudí. Zároveň, táto skupina stále spadá pod vynárajúcu sa dospelosť. Ak by sme chceli identifikovať väčšie rozdiely, bolo by vhodné uskutočniť porovnanie s ľuďmi vo veku nad 30 rokov. Naša štúdia ma prierezový charakter. Možnosť uskutočnenia longitudinálneho dizajnu by mohol poukázať na zmeny napĺňania vývinových úloh v čase. Ako poslednú limitáciu považujeme nižšie zastúpenie mužov v súbore a nerovnomerné rozloženie respondentov v rámci jednotlivých porovnávaných skupín.

5 Záver

Vývinové úlohy vynárajúcej sa dospelosti sú v niečom podobné tým, ktoré napĺňajú adolescenti, ako aj tým, ktoré sú cieľom v mladej dospelosti. Výsledky poukázali na špecifika napĺňania vývinových úloh, pričom pri niektorých ide o postupný posun v rámci vývinovej úlohy (finančná nezávislosť, partnerský vzťah), zatiaľ čo v iných prichádza k náhlemu rozvoju po strednej škole (zodpovednosť, životné smerovanie), alebo až po vysokej škole (autonómia od rodičov). Napĺňanie jednotlivých vývinových úloh sa podľa predpokladu preukázalo aj na súvisie s niektorými sociodemografickými charakteristikami, čo naznačuje schopnosť dotazníka identifikovať mieru naplnenia vývinových úloh počas prechodu do dospelosti.

Literatúra

- Alberts, A., Elkind, D. & Ginsberg, S. (2007). The personal fable and risk-taking in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 71-76.
- Arnett, J. J., & Schwab, J. (2013). Parents and their grown kids: Harmony, support, and(occasional) conflict. Worcester, MA: Clark University. Retrieved using:<http://www2.clarku.edu/clark-poll-emerging-adults/pdfs/clark-university-poll-parents-emerging-adults.pdf>
- Arnett, J.J., (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J.J., Žukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at age 18-29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7).

- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J.J. (2004). *The winding road from late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Collins, W.A. & Steinberg, L. (2008). Adolescent development in interpersonal context. In Eisenberg, N., Damon, W., Lerner, R. (Eds.) *Social, Emotional and Personality Development. Handbook of child psychology. Vol. III.* (pp. 1003-1067). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0316>.
- Elder, G. H., & Shanahan, M. J. (2007). The Life Course and Human Development. *Handbook of Child Psychology. Volume I Theoretical models of human development*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0112>
- Gala, J., & Kapadia, S. (2014). Romantic love, commitment and marriage in emerging adulthood in an Indian context: Views of emerging adults and middle adults. *Psychology and Developing Societies*, 26(1), 115-141. <https://doi.org/10.1177/0971333613516233>.
- Gutman, L. M. & Eccles, J. S. (2007). Stage-environment fit during adolescence: Trajectories of family relations and adolescent outcomes. *Developmental Psychology*, 43(2), 522-537. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.522>.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. David McKay
- Hurrelmann, K. & Quenzel, G. (2018). *Developmental tasks in adolescence*. Routledge.
- The jamovi project (2023). *jamovi* (Version 2.5) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydanie*. Grada publishing.
- Lanz, M. & Tagliabue, S. (2007). Do I really need someone in order to become an adult? Romantic relationships during emerging adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 531-549. <https://doi.org/10.1177/0743558407306713>.
- Liberska, H. & Malina, A. (2011). Developmental tasks of early adulthood in the light of psychology of human development. In H. Liberska (Ed.), *Current psychosocial problems in traditional and novel approaches*. (pp. 39-59) Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego
- Macek, P. (2003). *Adolescence. 2. prepracované vydanie*. Praha: Portál.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescence Psychology* (pp. 159-187). Wiley.

- Maysseless, O. & Keren, E. (2014). Finding a meaningful life as a developmental task in emerging adulthood: The domains of love and work across cultures. *Emerging Adulthood*, 2(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/2167696813515446>.
- Millar, B., Patterson, P. & Desille, N. (2010). Emerging adulthood and cancer: How unmet needs vary with time-since-treatment. *Palliative and Support Care*, 8(2), 151-158. <https://doi.org/10.1017/S1478951509990903>.
- Nowakowska, I. (2020). Prosociality in Relation to Developmental Tasks of Emerging Adulthood. *Psychologia Rozwojowa*, 25(4), 15-25. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.20.024.13432>
- Oleskowicz, A. & Misztela, A. (2015). How do young poles perceive their adulthood? *Journal of Adolescent Research*, 30(6), 683-709. <https://doi.org/10.1177/0743558415569727>.
- Pace, U., Cacioppo, M., Lo Cascio, V., Guzzo, G. & Passanisi, A. (2016). Are there similar or divergent transitions to adulthood in a Mediterranean context? A cross-national comparison of Italy and Spain. *Europe's Journal of Psychology*, 12(1), 153-168. <http://doi.org/10.5964/ejop.v12i1.1043>
- Palmonari, A., Kirchler, E. & Pombeni, M. L. (1991). Differential effects of identification with family and peers on coping with developmental tasks in adolescence. *European Journal of Social Psychology*, 21(5), 381-402. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420210503>.
- Pinquart, M. & Pfeiffer, J.P. (2015). Alcohol use among students with and without hearing loss. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 20(1), 82-90. <https://doi.org/10.1093/deafed/enu034>.
- Pinquart, M., Silbereisen, R.K. & Wiesner, M. (2004). Changes in discrepancies between desired and present states of developmental tasks in adolescence: A 4-process model. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 467-477. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048062.81471.5b>.
- Piotrowski, K., Bzezińska, A. I. & Luyckx, K. (2018). Adult roles as predictors of adult identity and identity commitment in Polish emerging adults: Psychosocial maturity as an intervening variable. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9903-x>.
- Roisman, G.I., Masten, A.S., Coatsworth, J.D. & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>.

- Sepke, M., Ferentzi, H., Disselhoff, V.S.U. & Albert, W. (2018). Exploring the developmental tasks of emerging adults after paediatric heart transplantation: a cross-sectional case control study. *BMJ Open*, 8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022461>
- Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S.J., Cohen, O. & Mahler, A. (2005). Emerging adulthood: Age-related tasks and underlying self-processes. *Journal of Adolescent Research*, 20(5), 577-603. <https://doi.org/10.1177/0743558405274913>.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Schulenberg, J.E., Sameroff, A. J. & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799–806. <https://doi.org/10.1017/s0954579404040015>.
- Tarrant, M., MacKenzie, L. & Hewitt, L.A. (2006). Friendship group identification, multidimensional self-concept, and experience of developmental tasks in adolescence. *Journal of Adolescence*, 29(4), 627-640. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.012>.
- Vašutová, M. & Moravec, V. (2013). Emocionalita a socializace. In M. Vašutová, M. Panáček a kol. (Eds.). *Medzi dĕtstvím a dospelostí. Vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. (pp. 36-54). Filozofická fakulta Ostravské university.
- Waters, B.G. & Calleia, S. (1983). The effect of juvenile-onset manic-depressive disorder on the developmental tasks of adolescence. *American Journal of Psychotherapy*, 37(2), 182-189. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1983.37.2.182>.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M. & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. Forrest, R. Lerner & E. Faustman. (Eds.) *Handbook of life course health development*. (pp. 123-143). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0520-7>.

Strata, zármutok a posttraumatický rast u žien so skúsenosťou potratu

Viktória Medňanská¹, Jana Bieščad¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Cieľom štúdie je prehĺbiť náhľad do skúseností žien, ktoré zažili spontánny potrat, v súvislosti so zármutkom, stratou a možným posttraumatickým rastom. Výskumná vzorka bola tvorená 4 participantkami vo veku 28 až 46 rokov. Pološtruktúrované rozhovory boli analyzované metódou interpretatívnej fenomenologickej analýzy. Výsledky naznačujú vzťah medzi traumatickou stratou nenarodeného dieťaťa, žiaľom a posttraumatickým rastom u participantiek. Napriek náročnému prežívaniu zármutku po strate dieťaťa skúmané ženy dokázali v živote vnímať viacero pozitívnych aspektov, ktoré prispievali k osobnému rozvoju. Výsledky môžu byť nápomocné na lepšie porozumenie žien so skúsenosťou spontánneho potratu, a súčasne zdrojom inšpirácie pre plánovanie podporných a terapeutických intervencií.

KLúčové slová: strata, posttraumatický rast, spontánny potrat, fenomenologická analýza

1 Perinatálna strata ako traumatická udalosť

Perinatálna strata je považovaná za jeden z najviac traumatizujúcich zážitkov (Krosch & Shakespeare-Finch, 2017). Za perinatálnu stratu považujeme úmrtie plodu alebo novorodeného dieťaťa v čase od počatia do 28 dní po narodení. Termínom potrat je označované úmrtie plodu pred 20. týždňom tehotenstva, o narodení mŕtveho plodu sa hovorí po 20. týždni tehotenstva (Berry, 2022; Fenstermacher & Hupcey, 2013). Podľa WHO jedno zo štyroch tehotenstiev končí spontánnym potratom a až 2,6 milióna detí ročne sa narodí mŕtvych (World Health Organisation, 2024). Na Slovensku bolo v roku 2022 hlásených 11526 potratov (NCZI, 2022). V našich podmienkach ide stále o tabuizovanú tému, preto ženy často prežívajú bolesť osamote, bez dostatočnej sociálnej i profesionálnej podpory.

Bezprostredne po strate prežíva množstvo žien zamrznutie, môžu mať problém uveriť, že dieťa skutočne nežije. Často sa objavuje silný plač, smútok, panika či hyperfixácia, ktorá trvá niekoľko hodín až dní. V niektorých prípadoch namiesto intenzívnej reakcie prichádza zmätok a otupenosť. Prítomné môžu byť tiež návaly úzkosti a zlosti (Ratislavová, 2016). Abiola et al. (2022) a Cofini et al. (2014) upozorňujú na možný výskyt disociatívnych procesov, ktoré sú označované ako rizikové faktory pre rozvoj posttraumatickej stresovej

poruchy či samovražedných myšlienok typu „chcem nasledovať svoje dieťa“ (Rastislavová, 2016). Matka po strate môže žiarliť na iné tehotné ženy a bábätká v ich náručí (Yoon et al., 2022). Niekedy pociťuje vinu za to, že sama spôsobila potrat (Ridaura et al., 2017), prípadne hľadá iného vinníka (Rastislavová, 2016). Ženy po tomto type straty majú väčšiu pravdepodobnosť vzniku psychického ochorenia a môžu stratiť schopnosť zvládať bežný život (Cofini et al., 2014; Daugirdaitė et al., 2015; Krosch & Shakespeare-Finch, 2017; Ryninks et al., 2022).

Približne polovica žien po perinatálnej strate mala pocit, že ostatní nedokážu pochopiť ich negatívny zážitok, čo viedlo k pocitom sklamania. Takmer všetky mali skúsenosť s necitlivými komentármi či podceňovaním závažnosti prežitej straty (Bellhousa et al., 2018b). Rowlands a Lee (2010) poukazujú na to, že sociálna podpora zohráva dôležitú rolu v procese spracovania potratu. Tian a Solomon (2018) zdôrazňujú, že významná je práve podpora od partnera, najmä ak sa ženy po strate cítia nevypočuté alebo zaplavené emóciami. Podpornými osobami môžu byť aj iné matky s podobnou skúsenosťou (Tian a Solomon, 2018).

Záveru metaanalýzy Flacha et al. (2022) sú rizikovými faktormi trúchlenia po strate psychopatológia u matky, opakovaná história potratov a sociálny tlak na opätovné otehotnenie, ako potenciálne ochranné faktory boli identifikované prítomnosť ďalších detí, dostupná odborná pomoc, podpora zo strany partnera a komunitné či duchovné aktivity. Tieto faktory sú určujúce ako vývoj adaptácie alebo naopak zhoršenie situácie a rozoznanie komplikovaného zármutku.

Strata dieťaťa počas tehotenstva či po narodení môže byť považovaná za traumatický zážitok, ale naopak môže byť príležitosťou na osobnostný rozvoj (e.g. Dyregrov & Dyregrov, 2019; Krosch & Shakespeare-Finch, 2017; Tedeschi et al., 2018). Tzv. posttraumatický rast možno definovať ako dosiahnutie vyššej úrovne adaptácie a integrity osobnosti v porovnaní so stavom pred traumatickým zážitkom. Tedeschi et al. (2018) popisujú model posttraumatického rozvoja, pričom špecifikujú niekoľko premenných, ktoré v tomto procese zohrávajú dôležitú úlohu: osobnosť pred traumou, vystavenie sa traume, kognitívna reštruktúracia, sociokultúrne vplyvy a životná spokojnosť. Autori predpokladajú, že táto zmena nastáva v dôsledku toho, že človek objaví stránky svojej osobnosti, o ktorých nevedel, že existujú. Mení sa vnímanie vzťahov medzi ním a okolím, mení sa zmysel života a hodnoty a celkovo dochádza k prehĺbeniu spirituálnej dimenzie. Dosiahnutie posttraumatického rastu je pomerne vzácnym javom. Posttraumatický rast v kontexte perinatálnej straty však nebol doposiaľ dostatočne preskúmaný, preto sme sa na odkrývanie jeho znakov v prežívaní žien zamerali v našom výskume.

Primárnym cieľom realizovanej štúdie je preniknúť do vnútorného sveta žien so skúsenosťou potratu. V porovnaní s kvantitatívnymi metódami práve použitie fenomenologickej analýzy umožňuje získať hlbší pohľad a komplexnejšie poznatky. Špecifickým zámerom je analyzovať efekt straty na osobnostný a psychický rozvoj v neskoršom období s osobitným akcentom na proces zármutku, vnímanie sociálnej opory a zmien po prežitej traumatickej skúsenosti. Súčasne sme chceli poukázať na potenciálne pozitívne dôsledky adaptívne spracovanej straty v podobe posttraumatického rastu.

Na základe vyššie stanovených cieľov a z odporúčaní metódy IPA sme si stanovili hlavnú výskumnú otázku: **Aká je skúsenosť žien so spontánnym potratom?**

2 Metóda

2.1 Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorili 4 participantky, ktoré boli ochotné zdieľať skúsenosť so stratou pre účely realizovaného výskumu. Tento počet (3-6) bol odporúčaný aj autormi metódy (Smith et al., 2009). Participácia na výskume bola ponúknutá prostredníctvom podporných skupín pre ženy po strate na sociálnych sieťach.

Participantky boli vo veku 28 – 46 rokov, pričom priemerná doba od straty dieťaťa bola 4,75 roka. Podrobnejšie údaje o účastníčkach sú v Tabuľke 1. Podmienkou účasti bol minimálne 2 – ročný odstup od udalosti. Mená žien boli zmenené.

Tabuľka č. 3 – účastníčky výskumu

Participantky	Mária	Klára	Miriám	Jana
Vek	31	28	35	46
Rodinný stav	V partnerskom vzťahu	V partnerskom vzťahu	V partnerskom vzťahu	V partnerskom vzťahu
Počet strát	3	2	1	1
Počet detí	2	2	čaká dieťa	3
Roky od potratu	5	7	3	4

2.2 Procedúra

Pre účely nášho výskumu bola zvolená interpretatívna fenomenologická analýza (IPA). Zamiera sa na pochopenie prežitej skúsenosti, pričom pracuje s komplexnými a podrobnými poznatkami, ako napr. význam udalosti pre jednotlivca (Smith et al., 2009). Najčastejšia metóda zberu dát v takomto type analýzy je pološtruktúrovaný rozhovor.

Participant voľne rozpráva o danom zážitku, šíri svoje myšlienky a poukazuje na postoj, ktorý zvolil. Dôležité je predovšetkým ponúknuť dostatočný priestor na vyjadrenie (Smith et al., 2009).

Pre účely našej štúdie bola realizovaná séria osobných pološtrukturovaných rozhovorov. Pred samotným rozhovorom bola každá participatka oboznámená s cieľmi a priebehom rozhovoru, ako aj možnosťou podpory zo strany výskumníkov, ktoré neboli využité. Jedna z participantiek požiadala o realizáciu osvetovej prednášky v mieste bydliska, čomu bolo vyhovené. Zber dát trval od novembra 2023 po január 2024. Účasť vo výskume bola podmienená podpísaným osobným súhlasom. Nahrávky rozhovorov boli doslovne prepísané a následne analyzované.

Prvým krokom analýzy bolo opakované čítanie, pomocou ktorého sa snažíme vcítiť do participanta. Nápomocné je vypočutie nahrávok, keďže samotný hlas vzbudzuje v analyzujúcom určité myšlienky. Nasledovalo spisovanie poznámok a myšlienok, ktoré tvoria základ pre budúce interpretácie. Tretím krokom bola redukcia dát pomocou formulovania tzv. vynárajúcich sa tém. Pritom sa pracuje viac s poznámkami než s pôvodným prepisom. Úlohou je dodať textu štruktúru a pomocou subjektívneho vstupu ho interpretovať. V štvrtej fáze sme hľadali súvislosti medzi témami, na základe čoho boli zlučované do užších okruhov. Piatym krokom bola analýza ostatných rozhovorov podľa predošlého postupu. V záverečnej fáze boli prepájané analýzy jednotlivých prípadov s použitím vyššej úrovne abstrakcie.

3 Výsledky

Na základe analýzy boli skúsenosti participantiek zhrnuté do dvoch tematických celkov: (1) Proces spracovania spontánneho potratu a (2) Proces vyrovnania sa so spontánnym potratom. Oba okruhy boli následne rozdelené do hlavných tém a podtém, ktoré spolu s frekvenciou výskytu u participantiek uvádzame v prehľadných tabuľkách.

3.1 Proces spracovania spontánneho potratu

V Tabuľke č.2 môžeme vidieť, že v procese spracovania zážitku boli hlavnými okruhmi „Prvotná reakcia“, „Lekárska starostlivosť“, „Sociálna opora“ a „Proces zármutku“.

3.1.1 Prvotná reakcia.

Reakcia matky hneď po oznámení negatívnych správ býva spätá so šokom a zamrznutím. Aj v prípade Márie, Kláry a Miriam bol najčastejšie spomínaný ako počiatočná reakcia práve šok. Jana špecifickú prvotnú reakciu nepopisovala. *Spytovanie sa otázok* sme mohli zreteľne spozorovať u Márie („Ležala som tam a rozmýšľala. Prečo ja? Kde nastala chyba?“) a Miriam („...ja som sa iba stále pýtala seba, že prečo ja?“). Súvisiaci pocit prázdna popisujú Miriam („Cítila som, že niečo zo mňa zmizlo. Ako keby duša.“) a Klára („...zobudiť sa bez neho, taký pocit prázdna pri tom.“).

Somatické problémy sú častým prejavom intenzívnej stresovej reakcie. Mária spomína: „Z toľkého stresu mi, samozrejme, prišlo zle, až na odpadnutie, nebolo mi vôbec dobre. Bolo mi na vracanie, ťažko sa mi dýchalo.“ Kláru takéto bolesti sprevádzali aj v práci: „ostalo mi ťažko, mala som veľké bolesti a stále sa mi chcelo plakať.“.

Tabuľka č.4 – Proces spracovania spontánneho potratu

PROCES SPRACOVANIA SPONTÁNNÉHO POTRATU		Participantky			
		Mária	Klára	Miriam	Jana
PRVOTNÁ REAKCIA	Spytovanie sa otázok	*		*	
	Pocit prázdna		*	*	
	Somatické problémy	*		*	
LEKÁRSKA STAROSTLIVOSŤ	Neadekvátny prístup zdravotníckeho personálu	*	*	*	
	Nevhodné podmienky nemocníc	*	*	*	
	Kyretáž	*	*		
	Potrat v domácom prostredí			*	*
SOCIÁLNA OPORA	Podpora rodiny				
	Podpora partnera			*	*
	Podpora priateľov	*	*		
	Iné	*	*	*	*
PROCES ZÁRMUTKU	Intenzívne negatívne pocity	*	*	*	*
	Odstránenie detských predmetov		*	*	
	Vyhýbanie sa tehotným ženám a deťom	*	*	*	*
	Nevhodné otázky a komentáre	*	*	*	*
	Hľadanie vinníka		*	*	
	Prítomnosť detí	*			*

3.1.2 Lekárska starostlivosť

Výrazný vplyv na prežívanie žien po spontánnom potrate má kvalita starostlivosti a prístup zdravotníckeho personálu. *Neadekvátny prístup zdravotníckeho personálu* popisujú tri participantky. Ich výpovede sa spájajú v nedostatku empatie zo strany lekárov. Mária popisuje správanie zastupujúcej doktorky: „Vyšetřila ma a povedala mi neochotne, že už mám mŕtvy plod v „hrdle“ a že to už je potrat. Žiadna empatia, nič.“ Miriam lekárka odmietla vypísať z práce slovami: „Dievča zlaté, čo by ste doma celý deň robili? Aspoň sa v práci odreagujete.“. Spomína tiež neempatickú reakciu vyšetřujúcej lekárky: „Keď ma prijala dovnútra, pochválila ma, ako som krásne potratila a ako zo mňa všetko vyšlo.“.

Nevhodné podmienky nemocníc taktiež spomína väčšina participantiek. Poukazujú na nevhodnosť zdieľania izby s tehotnými ženami pred pôrodom, ako aj na bolestivé spoločné čakanie v čakárni. Miriam dopĺňa: „Keď si u tej gynekologičky ľahnete, vidíte ten monitor predtým, kde je pekné a zdravé dieťa. Teraz to prepne na váš a tam len prázdne čierne lono.“

O *kyretáži* v niektorých prípadoch rozhodol lekár. Ak bolo rozhodnutie ponechané na ženu, predstavovalo bez dostatočnej informovanosti výrazne stresujúcu skutočnosť. (Miriam spomína: „Vravela som, že ani neviem, čo to je, že si to musím naštudovať. Práve mi povedala, že mi zomrelo dieťa a ona mi dávala takéto otázky“.) Jana si dobrovoľne rozhodla pre *potrat v domácom prostredí*. V tejto súvislosti konštatuje: „Zdalo sa mi, že najlepšie to bude čo najprirodzenejšie a doma, bez zákroku.“. Miriam mala zo spontánneho potratu strach, kyretáž jej však nebola umožnená. Aj v tomto prípade by bola nápomocná väčšia informovanosť o priebehu spontánneho potratu. Miriam spomína: „Bol doma aj manžel, za čo som bola rada. Lebo nikto nepovie, že to tak bolí, v živote som nevidela toľko krvi.“

3.1.3 Sociálna opora

Opора zo strany partnera, rodiny a priateľov je kľúčovým faktorom k jednoduchému spracovaniu a zvládaniu náročných situácií.

Podpora rodiny nebola zaznamenaná ani v jednom prípade participantiek ako dôležitý bod, o ktorý by sa mohli oprieť. Takmer všetky mali spoločné to, že samotné tehotenstvo bolo brané ako tajomstvo, ako niečo, čo nechcú zdieľať s ostatnými. Klára spomína: „Tvárila som sa, že je všetko fajn, nechcela som byť záťažou. Bola som iba tichučko, držala to v sebe“.

Podpora partnera je pre ženy po potrate kľúčová. V prípade Jany sa partnerský vzťah dokonca výrazne zlepšil. Spochybňovanie vzťahu a jeho kvality prišlo najmä u Miriam, ktorej sa zdalo, že partnera strata natoľko netrápi: „Prišlo mi, že málo plače, že mu je to málo

ľúto“. Preto sa obaja rozhodli posilniť vzťah pomocou párovej terapie, čo spätne hodnotí pozitívne. Klára a Mária vnímali podporu od partnera ako nedostatočnú, zdalo sa im, že sú na všetko samé.

Podpora priateľov prichádzala hlavne od blízkych kamarátok. Mária ju vnímala ako jedínú formu pomoci z okolia. Osobitne blízke boli priateľky s rovnakou skúsenosťou. Klára spomína: „Mám kamarátku, ktorá si týmto prešla. To bola jediná osoba, s ktorou som o tom vedela prehodiť pár viet.“.

K ďalším formám pomoci (podkategória „iné“) patrila odborná pomoc psychológa osobne alebo prostredníctvom e-mailového poradenstva, stretnutia v kresťanskej organizácii (ktoré sa napokon neuskutočnili) či podporné skupiny žien s rovnakou skúsenosťou. Mária konštatuje: „Niekedy je fajn si to prečítať, ale už som v štádiu, v ktorom skôr pridávam podporné komentáre, keď vidím, že to niekto potrebuje.“ Jana si na podnet priateľov vytvorila blog, kde zdieľala svoju skúsenosť, čím sa z nej istým spôsobom „vypísala“.

3.1.4 Proces zármutku

Medzi najfrekvencovanejšie témy v rámci procesu zármutku patrili nevhodné otázky a komentáre, vyhýbanie sa tehotným ženám, deťom či intenzívne negatívne pocity.

Všetky participantky sa zhodli v tom, že ich počas niekoľkých mesiacov (3-4) sprevádzali *intenzívne negatívne pocity*, najmä strach sprevádzaný silným plačom. Mária hovorila aj o vnútornom hneve a závidi voči iným tehotným ženám.

Odstránenie detských predmetov bolo súčasťou procesu vyrovnávania sa so stratou u Márie a Kláry. *Vyhýbanie sa tehotným ženám a deťom*, vrátane priestorov, kde sa mohli nachádzať, bolo prítomné u všetkých participantiek. V tomto období sa im neraz zdalo, že ich v okolí vidia priveľa: „Mala som pocit, že sa roztrhlo vreco s tehotnými, všade som ich videla“.

Nevhodné komentáre ako zdroj bolesti uvádzajú tri participantky. Mária spomína na „hlúpe reči“ typu: „Budeš mať ďalšie, to bude dobré. Nechcem to teraz počuť - ja som chcela toto, čo som v sebe mala.“. Najcitlivejšie boli vnímané komentáre od blízkych rodinných príslušníkov. Mimoriadne nepríjemné boli tiež klebety o potenciálnom tehotenstve. *Prítomnosť* (už narodených) *detí* bola hodnotená ako pozitívny faktor. Všetky participantky sa zhodli, že „ak vás po strate čaká dieťa, vnímate to inak“ ako „keď vás doma žiadne deti načakajú.“

Keďže príčinu potratu často nie je možné spoľahlivo určiť, v procese smútenia často prichádzalo k *hľadaniu vinníka*. Miriam stresovali pochybnosti o tom, či bol na vine muž

alebo ona. Hnev napokon preniesla na Boha: „Mala som nervy na Boha, že však nie som taká zlá. Prečo sa to potom stalo?“ Klára spomína podobné prežívanie: „Nikdy som sa nad Bohom nezamyslela. Ale hnevala som sa na neho.“

3.2 Proces vyrovnávania sa so spontánnym potratom

V druhom tematickom okruhu, ktorý sa zaoberá procesom vyrovnania so spontánnym potratom, boli identifikované tri hlavné témy: „*Negatívne zmeny*“, „*Rozlúčenie*“ a „*Posttraumatický rast*“ (Tabuľka č. 3).

Tabuľka č. 5 – Proces vyrovnávania sa so spontánnym potratom

PROCES VYROVNANIA SO SPONTÁNNYM POTRATOM		Participantky			
		Mária	Klára	Miriám	Jana
NEGATÍVNE ZMENY	Obavy z ďalšieho tehotenstva	*	*	*	
	Samovražedné myšlienky	*		*	
	Psychické problémy	*		*	
ROZLÚČENIE	Posledné rozlúčenie			*	
	Spomínanie	*	*		*
POSTTRAUMATICKÝ RAST	Pocit posilnenia	*	*	*	*
	Opora iným	*	*	*	*
	Objavenie nových vlastností		*		*
	Šírenie osvety	*		*	
	Pozitívne zmeny v práci				*

Všetkým participantkám sa život po potrate zmenil vo viacerých oblastiach. Zaznamenané boli negatívne zmeny rozličnej závažnosti, ale aj známky posttraumatického rastu.

3.2.1 Negatívne zmeny

Dlhodobejšie negatívne zmeny v živote po potrate uvádzajú Mária, Miriám a Klára. Jane veľmi pomohlo, že čoskoro opäť otehotnela.

Skúsenosť s potratom ovplyvňuje aj postoj k ďalšej gravidite. *Obavy z tehotenstva* súvisia s nedostatkom času na spracovanie straty. Mária hovorí o nechuti k tehotenstvu: „Nechcem také niečo skúšať ako pokusný králik – stále tratiť a tratiť.“ Klára a Miriám

spomínali strach oznámiť tehotenstvo okoliu: „Nikomu sme nič nehovorili, lebo pri ostatných sme to hneď vykričali do sveta.“ Ženy zmieňovali tiež strach tešiť sa z nového tehotenstva.

Samovražedné myšlienky, spojené s pocitmi zúfalstva, sa počas obdobia niekoľkých týždňov po strate vyskytli u Márie a Miriam. *Psychické problémy* sa u Márie objavili po druhom narodenom dieťati, kedy trpela silnou popôrodnou depresiou. Miriam popisuje poruchy spánku, nočné mory, ale aj zanedbávanie základných potrieb, ktoré indikujú prítomnosť depresie v období po potrate.

3.2.2 Rozlúčenie

Forma rozlúčenia sa s potrateným dieťaťom nie je spoločensky jasne daná, možnosť dôstojného rozlúčenia či dodatočného rozlúčkového rituálu môže mať podporný účinok v procese smútenia.

Posledné rozlúčenie bolo dilemou najmä pre Miriam, ktorá potratila doma a chýbali jej potrebné informácie o možnostiach pochovávania takýchto detí. Negatívne vnímala odmietnutie pohrebu dieťaťa kňazom. S dieťaťom sa rozlúčila napokon tak, že počas navštívenia pomníka príbuzného na toto miesto vyliala skúmavku krvi z vyšetrenia po potrate.

Spomínanie malo u žien, ktoré dieťa nemohli pochovať, podobu rituálov. Na zosnulé deti spomínajú aj po narodení ďalšieho dieťaťa. Klára symbolicky umiestnila na poličke dvoch anjelikov, ktorí symbolizujú dve stratené deti. Dve ženy oceňujú spomienkové boxy pre ženy po strate od združenia Tanana, v ktorých sa nachádza niekoľko pomôcok na uchovanie pamiatok a začlenenie straty do života rodiny.

3.2.3 Posttraumatický rast

Všetky účastníčky mali skúsenosť s pozitívnymi zmenami indikujúcimi posttraumatický rast v jednej alebo viacerých oblastiach. Spoločne prijali túto skutočnosť a vidia svoj pokrok v posilnení z danej skúsenosti, čo ich môže viac zoceliť a pripraviť na podobnú situáciu, všeobecne byť pripravený čeliť výzvam vo svojom živote. Taktiež sú pripravené byť oporou pre ďalšiu osobu, ktorá si prechádza skorým potratom. Prítomné môže byť aj objavenie vlastností, o ktorých sme predtým nevedeli či dodanie nových skúseností, ktoré môžeme aplikovať v praxi.

Pocit posilnenia je podľa vlastných slov participantiek prítomný do dnešného dňa: „Psychicky som určite silnejšia.“ alebo „Myslím si, že ma to naozaj posilnilo, keď sa na to takto spätne pozerám.“ Jana spätne hodnotí, že táto skúsenosť ju „niekam posunula“.

Vďaka skúsenostiam sú všetky ženy ochotné byť *oporou iným*, ktorí prežívajú náročnú situáciu, keďže majú skúsenosť, aké je dôležité byť vypočutý a vidieť. Mária konštatuje: „Od človeka, ktorý si týmto prešiel, by mu tá podpora bola cennejšia ako od niekoho, kto nevie o čom hovorí.“. Taktiež je otvorená pomáhať aj vo väčších podporných skupinách.

Objavenie nových vlastností a nepoznaných aspektov osobnosti spomínajú Klára a Jana. Kláru prekvapili myšlienky na Boha, keďže nikdy nebola silne veriaca: „Bolo to niečo nové, čo som objavila v sebe.“ Jana zistila, že po strate sa stala introvertnejšou, o svojej skúsenosti nemá potrebu hovoriť.

Šírenie osvetly, spojené s potrebou prelomenia tejto tabu spomínajú najmä Miriam a Mária: „Myslím, že o tom treba rozprávať. Vďaka tomu sa to dostáva do popredia a odhaľuje sa, koľko ľudí si tým prešlo a aj tie ženy majú z toho lepší pocit, že nie sú v tom samé... Aj mne pomohol fakt, že nie som jediná, je nás viac.“ Miriam zdôrazňuje, že bude apelovať na zmenu, pokiaľ nenastane.

Pozitívne zmeny v práci zmieňuje pani Jana, napriek tomu, že sa jej to samej zdá paradoxné: „Dalo mi to taký väčší pokoj do práce s ľuďmi. Vlastne sa to dá zažiť aj pekne. Znie to čudne, ale je to tak.“ Naznačuje, že aj negatívna skúsenosť sa môže stať zdrojom motivácie v iných životných oblastiach a vzťahoch.

4 Diskusia

Výskumným cieľom bolo priblížiť a poskytnúť interpretáciu vnútorného sveta žien s so skúsenosťou spontánneho potratu. Analyzovali sme priebeh procesu spracovania a vyrovnávania sa s traumatickou skúsenosťou, ako aj následný dopad na rozvoj v rozličných životných oblastiach. Na základe realizovanej analýzy boli vytvorené dva tematické okruhy.

Prvý tematický okruh, ktorý nesie názov Proces spracovania spontánneho potratu, sa zaoberal počiatočnou reakciou, lekárskou starostlivosťou, sociálnou oporou a procesom zármutku, ktorý presahoval aj do nasledujúceho okruhu. Prvotná reakcia všetkých žien bola popísaná slovom „šok“, ktorý dominoval prvotné momenty, keď zistili, že ich dieťa je mŕtve. Pocit zaskočenia až zamrznutia sa zhoduje s výsledkami iných štúdií (Krosch & Shakespeare-Finch, 2017; Ratislavová, 2016; Yoon et al., 2022), ktoré ich popisujú ako primárne silné emócie, ktoré matka po strate pociťuje. Fyziologické problémy v podobe problémov s dýchaním, vracaním, potením či mdlobou podľa Ratislavovej (2016) môžu byť prítomné v

počiatočných fázach, v ktorých sú takéto reakcie tela bežné, najmä ak ide o silný traumatický zážitok.

Lekárska starostlivosť bola uvádzaná ako jeden z hlavných negatívnych faktorov, ktoré prospeli k problematickému spracovaniu straty najmä u Miriam a Márii. Nepriaznivú skúsenosť s lekárskeým prístupom si zažila aj Klára. Rich (2018) upozorňuje, že smútiaci rodičia, najmä matka, potrebujú dostatočnú empatiu a citlivý prístup, ale aj poradenstvo pri rozhodovaní v dôležitých otázkach, ktoré ženám po oznámení straty často chýbalo. Možnosť výberu domáceho prostredia oproti nemocničnému zavázila najmä v prípade Jany, keďže tam cítila väčšie uvoľnenie a intimitu s partnerom. Podobnú skúsenosť popísala aj Miriam.

Sociálna opora, najmä podpora partnera bola vnímaná ako kľúčová, napriek tomu často absentovala. Práve podpora blízkeho človeka môže byť významným faktorom posttraumatického rastu (Yoon et al., 2022). V prípade Kláry a Márie, ktoré takúto oporu nemali vďaka vnímanej absencii partnerovho záujmu, to viedlo najmä k pocitom sklamania v zhode s výsledkami štúdie Bellhousa et al. (2018). Keďže ani opora rodiny nebola prítomná, obe našli záchytný bod v kruhu priateľov či iných matiek, ktoré mali podobnú skúsenosť. Takmer všetky participantky vyhľadali podporu odborníka či skupín, čo malo pozitívny účinok.

V zhode s teóriou protektívnych faktorov, ktoré vymedzil Flach et al. (2022) sme ako pozitívne zdroje mohli pozorovať podporu zo strany partnera (Miriam), dostupnú starostlivosť špecialistu (Klára a Miriam) i prítomnosť ďalších detí (všetky participantky). Faktor duchovných a komunitných aktivít nebol zaznamenaný ani v jednom z rozhovorov. Negatívny vplyv na prežívanie mala opakovaná história potratov, ktorú sme zaznamenali u Márii a Kláry.

Intenzívne, najmä negatívne pocity pretrvávali 3 až 4 mesiace po strate, čo so zisteniami Krosch & Shakespeare-Finch (2017). Ratislavová (2016) radí medzi hlavné symptómy zármutku silný plač, beznádej, hnev, žiarlivosť, neschopnosť rozhodovania, závisť a stratu záujmov, ale aj potrebu vyhýbať sa deťom a tehotným ženám, čo korešponduje so skúsenosťou participantiek. V zhode s predošlými štúdiami sa objavovala tiež túžba po dieťati (Tian & Solomon, 2018) a prežívanie pocitov viny (Ridaura et al., 2017). Každá zúčastnená žena mala skúsenosť s nepríjemnými komentármi okolia, čo môže viesť k intenzívnejšiemu prežívaniu pocitov straty (Bellhousa et al., 2018).

V druhom tematickom celku s názvom Proces vyrovnania sa so spontánnym potratom sme sa zaoberali procesom vyrovnávania sa so stratou v dlhšej časovej perspektíve.

Negatívne zmeny vo forme psychických problémov či až samovražedných myšlienok pociťovala Mária a Miriam, ktoré uvádzajú symptómy depresie, posttraumatickej poruchy a popôrodnej depresie. Zhoduje sa to so zisteniami viacerých autorov (e.g. Cofini et al., 2014; Daugirdaitė et al., 2015; Krosch & Shakespeare-Finch, 2017; Ryninks et al., 2022), ktorí uvádzajú, že ľudia vystavení strate dieťaťa majú väčšiu šancu prežívať mentálne až psychiatrické ochorenia. V prípade Márie, Miriam i Kláry boli prítomné silné obavy z ďalšieho tehotenstva. Campbell-Jacksona et al. (2014) uvádzajú, že ide o sťažený proces vytvorenia rovnakej vzťahovej väzby ako pri predošlom tehotenstve.

Výsledky analýzy naznačujú, že každá účastníčka má skúsenosť minimálne s dvoma doménami posttraumatického rastu. Jedna participantka podľa vlastných slov nezaznamenala pozitívne zmeny, čo potvrdzuje tvrdenie Tedeschiho et al. (2018), že posttraumatický rast nemusí prebiehať u každého. Klára sa v minulosti nikdy nezamýšľala nad Bohom, no práve táto skúsenosť ju prinútila preniesť svoj hnev na neho, čo je v súlade s výsledkami Martinčekovej a Klatta (2017), ktorí sa venovali najmä odpusteniu. Odpustiť Bohu mala potrebu aj Miriam. O raste v oblasti viery hovoria vo svojej štúdií Currier et al. (2013). Všetky účastníčky sa s odstupom času cítili silnejšie a odolnejšie. Nemajú problém komunikovať o svojom zážitku a tým pomôcť iným s podobnou skúsenosťou. Súčasne vnímajú potrebu šíriť osvetu o perinatálnej strate v spoločnosti.

Cieľom práce bolo poukázať na psychologické aspekty skúsenosti spontánneho potratu, ktorá popri náročnom procese smútenia môže viesť aj k pozitívnym zmenám a rastu, pričom uvedené procesy môžu prebiehať súčasne. Zistenia z nášho výskumu ponúkajú hlbší náhľad na zážitok spontánneho potratu očami žien, ktoré si touto náročnou skúsenosťou prešli. Získané poznatky prehĺbujú poznanie v doposiaľ pomerne prehliadanej oblasti, a súčasne ponúkajú inšpiráciu pre zlepšenie podpory a komunikácie so ženami po perinatálnej strate, ako aj pre vytváranie individuálnych a skupinových terapeutických intervencií.

K limitáciám práce patrí relatívne menší počet participantiek v porovnaní z pôvodným plánom, ako aj retrospektívne hodnotenie prežitej straty. Vzhľadom na citlivosť témy boli do výskumu zapojené len ženy, ktorý s účasťou súhlasili po zrelom zvážení a po uplynutí potrebného času od prekonanej straty, pričom je možné, že skúsenosť žien s komplikovaným smútením po strate môže byť odlišná. Ženy sa líšili tiež v počte prekonaných strát – napriek tomu, že všetky zdieľali skúsenosť s poslednou stratou, je pravdepodobné, že skúsenosť opakovanej straty predstavuje väčšiu záťaž. Do budúca by sme chceli na pilotný výskum nadviazať rozsiahlejšou kvantitatívnou štúdiou, ktorej cieľom

by bola analýza negatívnych i rastových následkov traumatickej skúsenosti, ako aj premenných, ktoré môžu uľahčiť proces zvládania.

Literatúra

- Abiola, L., Legendre, G., Spiers, A. J., Parot-Schinkel, E., Hamel, J., Duverger, P., Bouet, P., Descamps, P., Quelen, C., Gillard, P., & Riquin, É. (2022). Late fetal demise, a risk factor for post-traumatic stress disorder. *Scientific Reports*, *12*(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-022-16683-5>.
- Bellhouse, C., Temple-Smith, M., & Bilardi, J. (2018). “It’s just one of those things people don’t seem to talk about. . .” women’s experiences of social support following miscarriage: a qualitative study. *BMC Women’s Health*, *18*(1).
<https://doi.org/10.1186/s12905-018-0672-3>.
- Berry, S. N. (2022). The trauma of perinatal loss: A scoping review. *Trauma Care*, *2*(3), 392–407. <https://doi.org/10.3390/traumacare2030032>.
- Campbell-Jackson, L., Bezance, J., & Horsch, A. (2014). “A renewed sense of purpose”: Mothers’ and fathers’ experience of having a child following a recent stillbirth. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *14*(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-014-0423-x>.
- Cofini, V., Cecilia, R. M., Petrarca, F., Bernardi, R., Mazza, M., & Di Orio, F. (2014). Factors associated with post-traumatic growth after the loss of a loved one. *Minerva Psichiatrica*, *55*, 4, 207–214. <https://doi.org/10.1188/16.ONF.772-780>.
- Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C., & Neimeyer, R. A. (2013). Bereavement, religion, and posttraumatic growth: A matched control group investigation. *Psychology of Religion and Spirituality* *5*(2), 69–77.
<https://doi.org/10.1037/a0027708>.
- Daugirdaitė, V., van den Akker, O., & Purewal, S. (2015). Posttraumatic stress and posttraumatic stress disorder after termination of pregnancy and reproductive loss: A Systematic Review. *Journal of Pregnancy*, *2015*, 1–14.
<https://doi.org/10.1155/2015/646345>.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2019). Positive growth following trauma – clinical perspectives. *Bereavement Care*, *38*(2–3), 109–114.
<https://doi.org/10.1080/02682621.2019.1679462>.

- Fenstermacher, K., & Hupcey, J. E. (2013). Perinatal bereavement: a principle -based concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, *69*(11), 2389–2400.
<https://doi.org/10.1111/jan.12119>.
- Flach, K., Gressler, N. G., Marcolino, M. a. Z., & Levandowski, D. C. (2022). Complicated Grief After the Loss of a Baby: A Systematic review about risk and Protective Factors for Bereaved women. *Trends in Psychology*, *31*(4), 777–811.
<https://doi.org/10.1007/s43076-021-00112-z>.
- Krosch, D., & Shakespeare - Finch, J. (2017). Grief, traumatic stress, and posttraumatic growth in women who have experienced pregnancy loss. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *9*(4), 425–433.
<https://doi.org/10.1037/tra0000183>,
- Martinčeková, L., & Klatt, J. (2016). Mothers' grief, forgiveness, and posttraumatic growth after the loss of a child. *Omega - Journal of Death and Dying*, *75*(3), 248–265.
<https://doi.org/10.1177/0030222816652803>.
- Národné centrum zdravotníckych informácií. (2024). Potraty v Slovenskej republike 2022.
https://data.nczisk.sk/statisticke_vystupy/Potraty/Potraty_v_SR_2022.pdf.
- Ratislavová, K. (2016). *Perinatální paliativní péče*. Grada.
- Ridaura, I. O., Penelo, E., & Raich, R. M. (2017). Depressive symptomatology and grief in Spanish women who have suffered a perinatal loss. *Psicotema*, *29*(1), 43–48.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2016.151>.
- Rich, D. E. (2018). Psychological Impact of Pregnancy Loss: best practice for obstetric providers. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, *61*(3), 628–636.
<https://doi.org/10.1097/grf.0000000000000369>
- Rowlands, I. J., & Lee, C. (2010). ‘The silence was deafening’: social and health service support after miscarriage. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *28*(3), 274–286. <https://doi.org/10.1080/02646831003587346>.
- Ryninks, K., Wilkinson - Tough, M., Stacey, S., & Horsch, A. (2022b). Comparing posttraumatic growth in mothers after stillbirth or early miscarriage. *PLoS One*, *17*(8), e0271314. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271314>.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, Method and Research*. Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare - Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth*. Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.

- Tian, X., & Solomon, D. H. (2018). Grief and post-traumatic growth following miscarriage: The role of meaning reconstruction and partner supportive communication. *Death Studies, 44*(4), 237–247. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1539051>.
- World Health Organisation. (2024). *The unacceptable stigma and shame women face after baby loss must end*. <https://www.who.int/news-room/spotlight/why-we-need-to-talk-about-losing-a-baby/unacceptable-stigma-and-shame>.
- Yoon, M., Jeon, Y., & Lee, S. (2022). Grief, partner support, posttraumatic growth among women with pregnancy loss in Korea. *Journal of Loss & Trauma, 28*(3), 206–216. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2106682>.

Effects of Caffeine and Aerobic Sport Activities on Working Memory in Young Adults

Juliána Mészárosová¹, Kinga Izsóf Jurássová²

¹ *Centrum poradenstva a prevencie v Námestove*

² *Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave*

Anotácia

The present study aimed to prove whether there were any statistically significant differences in working memory (WM) in participants influenced by the effect of caffeine and the impact of aerobic sports activities when compared to the basal level of their memory capacities. 60 participants (50 % males) aged 20-35 took part in the study. The data were collected using the Memory Learning Test. A within-subjects design controlled by a placebo was applied in the study. Caffeine and medium-intensity running presented independent variables in Group 1 ($n = 30$), while a placebo pill and breathing exercise were independent variables for Group 2 ($n = 30$). The results did not show any significant differences between basal WM level and performance after consuming 100 mg of caffeine. No placebo effect and no effect of breathing exercises were confirmed concerning changes in WM. However, significantly higher WM as opposed to the basal level was found after medium-intensity running. Aerobic exercise may thus be applied as a healthy alternative to caffeine when supporting memory performance.

Key words: aerobic activity, caffeine, sport, working memory

1 Introduction

To improve their work performance, people use psychoactive substances, mostly caffeine, due to its stimulating effect on the central nervous system (Azab et al., 2019). Depending on the individual metabolism specifics, the peak caffeine concentration in blood plasma can occur in 15 to 20 minutes; however, most studies indicate an average period of 30 minutes (Cappelletti et al., 2015; Morava et al., 2019). The benefit of caffeine, as a stimulant, is based on its antagonistic effect towards adenosine, which results in the blocking of tiredness. This process makes it possible to improve physical performance (Švorc et al., 2013). However, in terms of the effects of caffeine on cognitive performance, it has not been sufficiently proven whether caffeine improves cognitive functions or just restores them after

exhaustion (Kumar et al., 2015). Although its stimulating effect on cognitive capacities has been shown, no clear evidence of the specific effect of caffeine on WM has been presented so far, especially due to the heterogeneity of the research methods. There are differences in the participants' composition and in the conditions for caffeine application (Zabelina & Silvia, 2020). Caffeine is also associated with negative effects such as caffeine intoxication, caffeinism, and withdrawal symptoms (Morava et al., 2019; Švorc et al., 2013).

In addition to caffeine, the effect of exercise has also been studied to achieve more natural stimulation of cognitive processes without the risk of negative effects (Baek, 2016). It has been shown that aerobic activities have a positive impact on the performance of cognitive capacities, including WM (Iannacchione et al., 2020; Kamijo & Abe, 2019;). It involves activities such as quick walking, jogging, cycling, swimming, etc. at recreational to medium levels of load, i.e., in the range of 50 to 80 % of the maximum pulse frequency. The level of oxyhemoglobin in the blood can be increased by aerobic training and breathing exercises (Ezema et al., 2019). The increased blood saturation by oxygen thus also influences the brain metabolism. Therefore, several authors consider it the primary factor of cognitive performance stimulation (Ando et al., 2020).

Caffeine, as well as physical activity, reduces feelings of tiredness (Švorc et al., 2013). They can also stimulate cognitive functions, including WM, since they activate its center – the prefrontal cortex area (Peng et al., 2017; Schmitt et al., 2019). WM represents the ability to store elements and manipulate information for successful thought regulation (Koutsandréou et al., 2016). Throughout life, memory capacities are affected by neurodegenerative changes, most frequently due to aging or experiencing chronic stress (Spitzer, 2014). As opposed to the side effects of caffeine, sports could thus present a safe alternative to WM stimulation (Morava et al., 2019).

The present study aimed to prove whether there were any statistically significant differences in WM performance after the effect of caffeine and the effect of an aerobic sports activity when compared to the basal level of memory capacity. The study by Morava et al. (2019) pointed out statistically significant stimulation effects of medium-intensity aerobic activity on WM. Significant differences were also shown between the basal level of memory capacities and WM performance after consuming caffeine, which led to improved WM performance. Based on the above findings, it was assumed that participants' WM performance would improve after consuming 100 mg of caffeine in comparison to the basal level of their memory capacities. It was also hypothesized that participants' WM performance would improve after 15 minutes of medium-intensity aerobic run. To sum up we expected no

significant differences in WM performance between medium-intensity aerobic run and caffeine consumption.

We would like to examine whether the increased blood saturation by oxygen may be the primary cause of WM stimulation. Both aerobic training and breathing exercises can increase the level of oxyhemoglobin in the blood (Bilo et al., 2012; Ezema et al., 2019) and thus stimulate cognitive performance (Ando et al., 2020; Tahhan et al., 2018). Because of that, it was assumed that participants' WM performance would improve after 15 minutes of breathing exercises, as opposed to the basal level of memory capacities.

Finally, it was expected that after taking a placebo the participants' WM performance would improve in comparison to the basal level of their memory capacities.

2 Methods

Participants

The participants were included in the study based on the following criteria: 20-35 years of age, without allergies to caffeine, and without diagnosed learning disorders. Concerning these criteria, the convenience sampling method was used. At the same time, the following conditions were defined: participation in the research for 10-50 minutes on two consecutive mornings, prohibition of consuming food in the morning before the testing, prohibition of using products containing caffeine in the morning before the testing, and to drink anything other than water on the day of the testing. Participation in the research was voluntary and each participant was informed in advance of the amount of administered caffeine (100 mg) and the intensity level of the aerobic activity.

Sixty participants (50 % were males), 20-35 years of age ($M = 25.6$; $SD = 3.28$) were randomly divided into two groups. Group 1 comprised 30 participants (50 % were males) with a mean age of 24.40 ($SD = 2.76$). Group 2 also comprised 30 participants (50 % were males) with a mean age of 26.70 ($SD = 3.36$).

Sixteen participants of Group 1 were regular caffeine consumers (with an intake of 1-6 cups of coffee a day). Fourteen participants of Group 1 were not regular caffeine consumers. In Group 2, there were 18 regular caffeine consumers (with an intake of 1-4 cups of coffee a day). The remaining 12 participants in Group 2 were not regular caffeine consumers.

The participants were also characterized based on the average number of hours dedicated to active sport ($M = 5.07$). The participants who do sports less than 5 hours a week

were categorized as not doing sports regularly ($n = 16$; 53.33 %). The remaining 14 participants of Group 1 (46.67 %) were categorized as doing sports regularly. In Group 2, there were 26 participants (86.67 %) who did not do sports regularly and 4 who did sports regularly (13.33 %).

Materials

The data concerning the levels of participants' WM were collected using the *Memory Learning Test* (Pamät'ový test učenia; PTU; Preiss, 1999). PTU comprises 15 stimuli – words of two to four syllables related to various topics. The test contains three sets of words: A, B, and an alternate set (C). At first, a test administrator reads the 15 words from A set with a latency of about one second between the individual words. The tested individuals are tasked to repeat the words of A set in any order immediately after they listen to the entire set. Thus, the task requires the involvement of WM, which consists in the interaction between the encoding of verbal information stored in short-term memory, the current situation, and information from long-term memory (Koutsandréou et al., 2016). This process is repeated five times, i.e., the participants have 5 opportunities to improve their performance, and the same words are reread to them each time. WM allows participants to manipulate verbal stimuli and search for an effective memorization strategy (as opposed to mechanical item enumeration). According to the manual, afterward to set A, the B set is read to the participants, who are supposed to repeat the words immediately after they listen to the entire set and, after 30 minutes, their task is to repeat the A set. This time without listening to the words (Preiss, 1999).

Three kinds of data on participants' WM were collected for the study. Their performance in PTU without any effect of caffeine consumption/placebo and running/breathing exercises represented the basal level of memory capacities. Other data on participants' WM were their performance after the effect of caffeine/placebo and their performance after engaging in an aerobic activity – running/breathing exercise. Therefore, only the first part of the test was used. Administration of B set after five reproductions of A set as well as repeated reproduction of A set after 30 minutes were left out.

The following data were recorded: the total time taken to complete the task expressed in seconds, net score (the number of correctly remembered words), mistakes (repetitions + confabulations), and speed in seconds expressing the ratio of the total time and gross score (net score + mistakes) from all 5 attempts. The aim was to study the changes in WM levels depending on the effect of independent variables based on the selected indicators: number of

correct answers, error rate, and speed in PTU. Split-half reliability of PTU falls within the range of .77-.86, i.e., it is at a satisfactory level (Preiss, 1999).

A separate questionnaire was developed for detailed characteristics of participants, which comprised the following items: 1) age, 2) gender, 3) estimated daily caffeine consumption (number of cups of coffee a day), 4) number of hours of active sport a week, 5) tiredness scale for the individual test days in the range of 1 to 5, with 1 being: “I feel as usual” and 5 being: “I feel unusually tired”. Informed consent was obtained for experimentation with human subjects.

Procedure

Potential participants were approached in person or via the Internet. After they agreed to participate in the research, two consecutive days were set for carrying out the study. Within-subject study design was selected. No more than two participants were tested on one date. They were requested to work in silence and not to disturb. The participants were randomly divided into two groups. From the box with 60 cards (30 black cards – Group 1 and 30 white cards – Group 2), they had to blindly choose one. The participants from Group 1 were tested for their basal WM level, and WM performance after caffeine intake and after an aerobic activity – running. The participants from the Group 2 were tested about the basal WM level, and WM performance after taking a placebo and after breathing exercises – an equivalent to running. The participants were tested between 7 and 11 a.m. on an empty stomach.

15 words from A, B, or C set were read to the participants (different sets within the participant treatments). The sets were assigned randomly; the combinations of sets with WM measures were created based on a balanced Latin square. The participant’s task was to remember as many words as possible and to write on an answer sheet all the words they recalled, regardless of the order. The participants were informed of the fact that the time for completing the task was measured. The procedure was subsequently repeated four times.

The above procedure was applied in all measures of WM – when measuring the basal WM level, after applying 100 mg of caffeine (Vitabalans COFI-TABS product)/placebo (Detrical 2000 Vitamin D) as well as after 15 minutes of doing an aerobic activity (running/breathing exercise). A glass of water was also offered to the participants. A 30-minute break was taken after the consumption of caffeine/placebo (in order for the substance to take effect) before the testing.

When studying the aerobic activity, first, a participant's orientational maximum pulse frequency (max. PF) was calculated using the following formula: $\text{max-PF} = 200 - \text{person's age}$ (Šimonek, 2009). Subsequently, pulse frequency (PF) corresponding to medium-intensity (i.e., 60-80 % of max. PF) aerobic activity was calculated (Šimonek, 2009). Running was selected as an aerobic activity for the present experiment. At the beginning, a participant took 2-3 minutes of warm-up walk. They were subsequently instructed to run for 15 minutes, while their PF level in the range of 60-80 % of max. PF was checked using a pulse meter. The participants ran on the flat surface of a school stadium with the same surface conditions. At the end, participants again walked for 2-3 minutes to catch their breath and then took part in testing using PTU.

Slow deep breathing for 15 minutes increases blood oxygen saturation (Bilo et al., 2012). It, therefore, meets the criterion of aerobic activity. Thus, Group 2 performed controlled breathing according to Wim Hof's method. This method was chosen because of the hyperventilation that occurs. The method involves 30 controlled deep breath-ins and breath-outs in one cycle. To stabilize the pace of breathing, the participants were shown a video instruction by Wim Hof. The participants left out passages in which the breath was held and breathed freely at their own pace. The breathing exercise lasted 15 minutes, during which the participants performed 5 cycles with pauses for free breathing which took 1 minute and 15 seconds.

3 Results

No statistically significant differences ($t_{58} = 1.14$; $p = .26$) were found between Group 1 and Group 2 in the mean score in correct answers in PTU without any effect of independent variables. Thus Group 1 achieved comparable values ($M = 52.60$; $SD = 10.6$; $Mdn = 55$) in WM performance as Group 2 ($M = 49.60$; $SD = 9.62$; $Mdn = 50$) during the test of the basal level of memory capacities.

A small effect of caffeine on WM performance ($\eta^2 = 0,01$) was found. However, the differences between the basal level of memory capacities and performance after caffeine intake were not statistically significant: $F(1,29) = 0.37$; $p = 0.54$. The average basal WM performance level of participants from Group 1 was 52.60 ($SD = 10.60$; $Mdn = 55$). When tested after consuming caffeine, the participants achieved WM performance at the value of 51.80 ($SD = 8.85$; $Mdn = 52$).

Furthermore, the effect size of the caffeine on participants' performance before and after caffeine intake was small ($\eta^2 = 0.005$). The difference in the performance of regular caffeine consumers ($M = 52.50$; $SD = 8.98$; $Mdn = 52.50$) was not statistically significant after caffeine application when compared to the basal level ($M = 53.00$; $SD = 11.60$; $Mdn = 56$). The performance of participants who did not consume caffeine regularly was slightly lower ($M = 51$; $SD = 8.97$; $Mdn = 51.50$); however, the difference was also statistically insignificant when compared to the basal level ($M = 52.10$; $SD = 9.65$; $Mdn = 55$). Concerning the usual caffeine intake, no significant differences in scores in correct answers as opposed to the basal level ($F(1,28) = 0.12$; $p = 0.72$) were found in WM performance after caffeine consumption.

At the same time, a small effect of placebo ($\eta^2 = 0.013$) on the WM performance of participants from the Group 2 was found. After taking a placebo, the participants achieved comparable scores in correct answers ($M = 48.90$; $SD = 9.34$; $Mdn = 50$) to the basal level ($M = 49.60$; $SD = 9.62$; $Mdn = 50$). No significant differences were found in participants' performance after taking a placebo pill as opposed to the basal WM performance: $F(1,29) = 0.38$; $p = 0.53$.

A large effect size ($\eta^2 = 0.395$) was found concerning the effect of medium-intensity aerobic run on participants' WM. After running, the participants achieved higher average scores in correct answers ($M = 57.90$; $SD = 8.02$; $Mdn = 58$) when compared to the basal level of memory capacities ($M = 52.60$; $SD = 10.60$; $Mdn = 55$). Statistically significant differences in WM performance were found between basal level and the performance after a medium-intensity aerobic run: $F(1,29) = 19$; $p < 0.001$.

In the supplementary analysis, a small effect of participants' usual sports activity ($\eta^2 = 0.016$) on the basal WM performance level was found when compared to the test after a medium-intensity run. After the run, participants who did not do sports regularly achieved higher scores in correct answers ($M = 59.20$; $SD = 8.98$; $Mdn = 63.50$) as opposed to the participants who did sports regularly ($M = 56.50$; $SD = 6.80$; $Mdn = 56$). However, the difference was not statistically significant. No significant differences in participants' performance due to different levels of sports activity were found: $F(1,28) = 0.45$; $p = 0.50$.

Attention was also paid to the question of whether increased blood saturation by oxygen was the primary cause of WM stimulation after aerobic activity. The results showed a small effect of breathing exercises ($\eta^2 = 0.030$) on WM performance. After a breathing exercise, the participants achieved comparable scores in correct answers ($M = 49.60$; $SD = 9.62$; $Mdn = 50$) to the basal level ($M = 50.80$; $SD = 10.60$; $Mdn = 51.50$). No significant

differences between basal performance and performance after breathing exercises were found: $F(1.29) = 0.90$; $p = 0.34$.

Subsequently, the effect of caffeine and the effect of run-on WM performance was compared. A large effect of run ($\eta^2 = 0.478$) on WM performance as opposed to testing after caffeine intake was found. After running, the participants achieved higher scores in correct answers ($M = 57.90$; $SD = 8.02$; $Mdn = 58$) as opposed to testing after the effect of caffeine ($M = 51.80$; $SD = 8.85$; $Mdn = 58$). Significant differences were found in participants' performance after consuming caffeine and after a medium-intensity run: $F(1.29) = 26.60$; $p < 0.001$.

No effect of independent variables in Group 1 and Group 2 on participants' error rates was found in the supplementary analyses. The difference in the average number of mistakes between the baseline value and the performance after caffeine intake was not statistically significant: $F(1.29) = 3.84$; $p = 0.06$; the same applied for medium-intensity run: $F(1.29) = 3.13$; $p = 0.08$, placebo: $F(1.29) = 0.045$; $p = 0.83$ and breathing exercise: $F(1.29) = 0.01$; $p = 0.89$.

The supplementary analyses of the differences between baseline values of psychomotor speed and speed after caffeine consumption: $F(1.29) = 1.72$; $p = 0.19$, placebo: $F(1.29) = 0.03$; $p = 0.860$ and completion of a breathing exercise: $F(1.29) = 1.70$; $p = 0.20$ did not show any statistically significant differences either. On the other hand, the difference between the psychomotor speed after a medium-intensity run and the baseline value was statistically significant: $F(1.29) = 10.50$; $p = 0.00$, with the run having a large effect size ($\eta^2 = 0.26$).

Significant correlations between the subjective perception of tiredness on the day of testing and scores in correct answers, mistakes, and speed of participants from Group 1 and Group 2 were only found in three cases. A statistically significant strong positive relationship between subjectively perceived tiredness before testing of basal WM level and the number of mistakes in the respective test was found in Group 1 ($r_s = 0.50$; $p = 0.00$), a moderate negative relationship was found between subjectively perceived tiredness before WM testing after caffeine intake and the gross score in correct answers in the respective test ($r_s = -0.39$; $p = 0.03$), and moderate positive relationship was found between subjectively perceived tiredness before WM testing after a breathing exercise and the number of mistakes in the respective test ($r_s = 0.40$; $p = 0.027$). The correlations between the remaining variables were not statistically significant ($p > 0.05$).

4 Discussion

The present study was aimed at the effects of caffeine and aerobic sports activity on WM performance in young adults. The primary objective was to verify whether there were any statistically significant differences in participants' WM after the effect of caffeine and after the effect of aerobic sports activity as opposed to the basal level of their memory capacities.

The effect of caffeine

Previous research has found activation of neural networks in the prefrontal cortex (WM center) after caffeine consumption (Peng et al., 2017). It was assumed that participants' WM performance would be significantly higher than the baseline value after consuming 100 mg of caffeine. However, no significant differences were found after analyzing the collected data. The results of the present study suggest that caffeine does not function as a WM stimulant.

The discrepancy in the expectations and results might have been caused by the amount of applied caffeine and the period between caffeine consumption and testing. The stimulating effect can be achieved by applying 40-300 mg. A dose of 100 mg might have been too low for the participants. Moreover, the peak concentration of caffeine in plasma is most frequently reached 30 minutes after consumption (McLellan et al., 2016). However, depending on the organism, it can be reached in 15 to 20 minutes (Cappelletti et al., 2015). The interindividual differences in participants' metabolism might have resulted in the peak caffeine concentration being reached after the testing of WM performance.

It is also possible that participants' tiredness might have presented an undesirable variable. The supplementary analysis showed a statistically significant moderate negative relationship between tiredness and score in correct answers in WM performance after caffeine consumption. Caffeine can block adenosine receptors which are responsible for the feelings of tiredness (Švorc et al., 2013). Participants' WM performance might thus have been reduced by tiredness and stimulated by caffeine at the same time, which could have resulted in the absence of a statistically significant difference between WM performance after caffeine consumption as opposed to the baseline WM performance.

According to Morava et al. (2019), caffeine does not have a significant effect on the WM performance of individuals who do not consume caffeine. The stimulating effect is shown in regular coffee consumers (e.g., Soar et al., 2016; Morava et al., 2019). It was

assumed that WM performance after consumption of 100 mg of caffeine would be significantly higher as opposed to the baseline value in participants who consumed caffeine on a regular basis. However, the small effect of caffeine on WM performance in both types of consumers was not statistically significant.

The discrepancy between the expectations and results might be based on the differences between the experimental procedure of the present study and the experiment of the previous authors, Morava et al. (2019). The primary cause might have been caffeine deprivation of the participants in the present study, who were prohibited from consuming any caffeine apart from the 100 mg given to them by the researcher. Morava et al. (2019) allowed the participants to consume the common amount of caffeine before testing. In adults, the caffeine is metabolized in 3 to 5 hours (McLellan et al., 2016). The stimulating effect in the above study might have been achieved due to higher caffeine concentration in plasma. At the moment of testing, the amount of caffeine might have exceeded the threshold of 100 mg. It is possible that the amount of 100 mg of caffeine in the conditions of the present study does not have a stimulating effect. In future research, we suggest to study how the effect of caffeine differs depending on the consumption of other substances: caffeine consumption on an empty stomach, a combination of caffeine and food, and caffeine application in the conditions of usual caffeine consumption without any abstention. We propose to focus on the context of common consumption and the amount of caffeine necessary to even up the performance degraded by caffeine abstention. Studying this area in greater detail would contribute to a more comprehensive knowledge of the effect of caffeine on WM performance in regular caffeine consumers.

Other possible reasons for the failure to stimulate WM performance in regular coffee consumers by using caffeine are tiredness described above as a possible undesirable variable in participants from the Group 1, withdrawal symptoms (sleepiness, headache) which diminishes when coffee is consumed (Morava et al., 2019). WM performance might have been reduced during the abstention and subsequently increased by caffeine. The effect thus did not show as significant. Increased tolerance of participants to caffeine might also have had an effect (Evans & Griffiths in Morava et al., 2019). The estimated daily caffeine intake of participants from the Group 1 is 1 to 6 cups of coffee, which is higher than the 100 mg administered in the present study.

People who do not usually consume caffeine are more sensitive to this substance, which can be manifested by a significantly excited state and absent-mindedness (Mahoney et

al., 2012). That fact might have prevented the improvement of WM performance after caffeine consumption in the participants who did not consume caffeine regularly.

At the same time, we consider the fact that coffee is only one of many drinks containing caffeine to be limiting. Proband, whom we identified as non-caffeine drinkers in our research, may have been heavy consumers of black tea, green tea, Coke, or energy drinks. This would mean an increased tolerance of the probands to caffeine (Grundmann, 2001).

The effect of exercise

The study also focused on the question of whether a one-time aerobic sports activity had a stimulating effect on WM performance in young adults. The existing knowledge confirms the existence of stimulating effects (Iannacchione et al., 2020). It was assumed that, after 15 minutes of aerobic run, WM performance would be significantly higher as opposed to the baseline value. A large effect of aerobic runs on WM performance was found. In the supplementary analysis, a large effect on psychomotor speed, which was significantly higher due to physical activity, was also found.

Sports activity thus presents a way to develop memory capacities (e.g., Spitzer, 2014; Baek, 2016). The stimulating effect is ascribed to the characteristics of medium-intensity sports activities, which lead to intense oxygenation of organisms, help to increase the oxygen intake and support its transport into the cells of the whole body (Hudáková & Srpoňová, 2013).

In the supplementary analyses, it was ascertained that the stimulating effect applied to the participants regardless of the individual levels of doing sports activities in their free time. There were no statistically significant differences between the participants who did sports regularly (5 or more hours a week) and those who did not do sports regularly (less than 5 hours a week). Not only long-term but also one-time aerobic activity activates the prefrontal cortex area, which might lead to the stimulation of memory performance (Basso & Suzuki, 2017).

Caffeine, as well as aerobic sports activity, activate the prefrontal cortex – WM center (Peng et al., 2017). However, the results of the present study do not indicate the possibility of stimulating WM performance by caffeine. On the other hand, running was found to be an effective factor in improving memory performance. The differences between the present study and the background knowledge of Morava et al. (2019) are believed to have been caused by using a different methodology. The difference might have been caused by higher caffeine concentration in participants' plasma in the study by the above authors.

Caffeine-free conditions in the Group 2 in the present study did not result in changed WM performance of the participants. The expectation effect was not found in the previous studies either (e.g. Soar et al., 2016). The inclusion of the Group 2 into the present study eliminated the placebo effect in Group 1.

Effect of breathing

Another question was whether the increased blood saturation by oxygen was the primary cause of WM stimulation after aerobic activity. According to the existing research, aerobic sports activity, as well as slow deep breathing, increases blood saturation by oxygen, which, in turn, has a positive effect on cognitive abilities (Bilo et al., 2012). It was assumed that WM performance after 15 minutes of breathing exercises would be significantly higher than the baseline value. However, no significant differences were found.

Therefore, an aerobic activity must also meet other criteria to achieve a stimulating effect on WM performance. It seems that the increased oxygen intake is not sufficient. The intensity of the exercise may also present an important stimulating factor. The participants were doing both running and breathing exercises for 15 minutes. Both activities also belong to aerobic exercise, as they meet the requirements of increased oxygen intake from the environment (Bilo et al., 2012; Patel et al., 2017). However, medium intensity was selected for running, i.e., 60-80 % of max. PF (Ezema et al., 2019). The low intensity of a one-time breathing exercise falls within the recreational level of load, which is approximately 50 % of the max. PF (Šimonek, 2009). Low-intensity exercise does probably not represent such an effective factor in memory capacity regulation.

On the other hand, using magnetic resonance, Schmitt et al. (2019) also found activation of neural networks responsible for cognitive processing in participants after 30 minutes of low-intensity running. Length of exercise could thus be another important indicator of the effects of aerobic activity. Deep breathing for 15 minutes presents a low-intensity aerobic exercise and increases blood saturation by oxygen (Bilo et al., 2012). It is necessary to perform this kind of activity for a longer time to achieve the stimulating effect.

The size of the research group could also be a limiting factor in our research. We demonstrated a small but statistically insignificant effect of breathing exercise. Increasing the research group could bring significant results.

Present findings suggest that the increased blood saturation by oxygen is not a primary factor of WM stimulation after doing aerobic activity. Intensity and length of exercise may also contribute to the effect. It has been suggested that medium-intensity training for 15 minutes stimulates memory capacities. To achieve the same effect of low-

intensity training, it is probably necessary to perform exercises of longer duration. It is thus recommended to verify in future research whether there is any causal relationship between the intensity and length of training when trying to achieve the stimulating effect of aerobic activities on WM performance. At the same time, we suggest that the research be carried out on a larger sample size.

Limitations

The existing studies focused on the effect of caffeine are not cohesive as regards the methods used and findings. Therefore, it is not possible to formulate an unambiguous interpretation of the present findings on the effects of caffeine, which is perceived as limiting. It is also suggested to adjust the amount of applied caffeine to the weight of participants in future research (to minimize the effect of interindividual metabolism). A limiting fact that the increased level of participants' tiredness may affect the results as an undesirable variable has also been indicated.

One of the biggest limitations of our study is the rather small sample size. Although in a similar study by Morava et al. (2019) the sample size ($N = 59$) was comparable to ours ($N = 60$), we should have worked with a larger sample to achieve appropriate statistical power. For the more accurate interpretation of the null results, we should state that the required sample size should be 124 participants (effect size = 0.25; statistical power = 0.8). We also admit that the pre-test should precede the experimental manipulation, and thus, it could have been better to measure the basal level of WM before any kind of intervention in all testing conditions.

5 Conclusion

To sum up: the results did not show any significant differences between basal WM level and performance after consuming 100 mg of caffeine. No placebo effect and no effect of breathing exercises were confirmed concerning changes in WM. However, significantly higher WM as opposed to the basal level was found after medium-intensity running. Aerobic exercise may thus be applied as a healthy alternative to caffeine when supporting memory performance.

References

- Ando, S., Komiyama, T., Sudo, M., Higaki, Y., Ishida, K., Costello, J. T., & Katayama, K. (2020). The interactive effects of acute exercise and hypoxia on cognitive performance: A narrative review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(3), 384–398. <https://doi.org/10.1111/sms.13573>
- Azab, S. M., Shehata, M. R., & Fekry, A. M. (2019). A novel electrochemical analysis of the legal psychoactive drug caffeine using a zeolite/MWCNT modified carbon paste sensor. *New Journal of Chemistry*, 40(38), 15359-15367. <https://doi.org/10.1039/C9NJ04070F>
- Baek, S. S. (2016). Role of exercise on the brain. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(5), 380–385. <https://doi.org/10.12965/jer.1632808.404>
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. *Brain Plasticity*, 2(1), 127-152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
- Bilo, G., Revera, M., Bussotti, M., Bonacina, D., Styczkiewicz, K., Caldara, G., Giglio, A., Faini, A., Giuliano, A., Lombardi, C., Kawecka-Jaszcz, K., Mancina, G., Agostoni, P., & Parati, G. (2012). Effects of slow deep breathing at high altitude on oxygen saturation, pulmonary and systemic hemodynamics. *PloS One*, 7(11), e49074. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049074>
- Cappelletti, S., Piacentino, D., Sani, G., & Aromatario, M. (2015). Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug? *Current Neuropharmacology*, 13(1), 71–88. <https://doi.org/10.2174/1570159X13666141210215655>
- Ezema, C. I., Omeh, E., Onyeso, O. K. K., Anyachukwu, C. C., Nwankwo, M. J., Amaeze, A., Ugwulebor, J. U., Nna, E. O., Ohotu, E. O., & Ugwuanyi, I. (2019). The Effect of an aerobic exercise programme on blood glucose level, cardiovascular parameters, peripheral oxygen saturation, and body mass index among Southern Nigerians with type 2 diabetes mellitus, undergoing concurrent sulfonylurea and metformin treatment. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 26(5), 88–97. <https://doi.org/10.21315/mjms2019.26.5.8>
- Grundmann, M. (2001). Lékové interakce s kofeinem I. *Interní medicína pro praxi*, 3(4), 187-188.
- Hudáková, Z., & Srpoňová, M. (2013). Pohybové aktivity a ich vplyv na zdravie vo vyššom veku. *Zdravotnícke štúdie*, 6(2), 14-16.

- Iannacchione, A. M., Smith, K. J., & Finn, M. J. (2020). *The effects of exercise on cognitive performance*. Retrieved from <https://digitalcommons.wpi.edu/iqp-all/5686>
- Kamijo, K., & Abe, R. (2019). Aftereffects of cognitively demanding acute aerobic exercise on working memory. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *51*(1), 153–159. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001763>
- Koutsandr ou, F., Wegner, M., Niemann, C., & Budde, H. (2016). Effects of motor versus cardiovascular exercise training on children's working memory. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *48*(6), 1144–1152. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000869>
- Kumar, N., Wheaton, L. A., Snow, T. K., & Millard-Stafford, M. (2015). Exercise and caffeine improve sustained attention following fatigue independent of fitness status. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, *3*(2), 104–121. <https://doi.org/10.1080/21641846.2015.1027553>
- Mahoney, C. R., Bruny , T. T., Giles, G. E., Ditman, T., Lieberman, H. R., & Taylor, H. A. (2012). Caffeine increases false memory in nonhabitual consumers. *Journal of Cognitive Psychology*, *24*(4), 420–427. <https://doi.org/10.1080/20445911.2011.647905>
- McLellan, T. M., Caldwell, J. A., & Lieberman, H. R. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, *71*, 294–312. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.001>
- Morava, A., Fagan, M. J., & Prapavessis, H. (2019). Effects of caffeine and acute aerobic exercise on working memory and caffeine withdrawal. *Scientific Reports*, *9*(1), 19644. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-56251-y>
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, *9*(2), 134–138. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>
- Peng, W., Zhang, J., Chang, D., Shen, Z-W., Shang, Y., Song, D., Ge, Q., Weng, X., & Wang, Z. (2017). Attention and working memory task-load dependent activation increase with deactivation decrease after caffeine ingestion. *Investigative Magnetic Resonance Imaging*, *21*, 199–209.
- Preiss, M. (1999). *Pam rov  test u enia*. Psychodiagnostika, s.r.o.

- Schmitt, A., Upadhyay, N., Martin, J. A., Rojas, S., Strüder, H. K., & Boecker, H. (2019). Modulation of distinct intrinsic resting state brain networks by acute exercise bouts of differing intensity. *Brain Plasticity (Amsterdam, Netherlands)*, 5(1), 39–55.
<https://doi.org/10.3233/BPL-190081>
- Soar, K., Chapman, E., Lavan, N., Jansari, A. S., & Turner, J. J. (2016). Investigating the effects of caffeine on executive functions using traditional Stroop and a new ecologically-valid virtual reality task, the Jansari assessment of Executive Functions (JEF(©)). *Appetite*, 105, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.021>
- Spitzer, M. (2014). *Digitální demence. Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Host.
- Šimonek, J. (2009). Využitie aeróbných aktivít na podporu zdravia. *Športový edukátor*, 2(2), 17-30.
- Švorc, L., Tomčík, P., Svitková, J., Rievaj, M., & Bustín, D. (2013). Analytické metódy na stanovenie kofeínu ako biologicky významnej látky. *Chemické listy*, 107, 530-536.
- Tahhan, A. M. A. A., Özdal, M., Vural, M., & Pancar, Z. (2018). Influence of aerobic and anaerobic exercise on oxygen saturation. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 188-196.
- Zabelina, D. L., & Silvia, P. J. (2020). Percolating ideas: The effects of caffeine on creative thinking and problem solving. *Consciousness and Cognition*, 79, 102899.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102899>

Internet gaming disorder in relation to cyberbullying and school climate in adolescents

Veronika Mihaliková¹, Mária Dědová¹, Viktoriya Karchynskaya²

¹ *Trnava University in Trnava, Faculty of Philosophy and Art, Department of Psychology*

² *Department of Psychology, Faculty of Pedagogy and Psychology, Brest State AS Pushkin University, Brest, Belarus*

Annotation

The study deals with the connections between Internet gaming disorder, school climate and cyberbullying, cybervictimization in adolescents aged 16-24. A battery containing the Internet Gaming Disorder Short Scale (IGDS9-F; *Pontes & Griffiths, 2014*), the Questionnaire for Investigating Online and Offline Exposure to Bullying (*Aizenkot & Kashy-Rosenbaum, 2020*) and the Delaware School Climate Assessment Questionnaire (*Bear et al., 2011*). The results showed that Internet gaming disorder is statistically significantly positively related to the role of cyberaggressor and the role of cybervictim. The student-student relationship and satisfaction with the school were statistically significantly and negatively related to internet gaming disorder, albeit with a weak effect. In the case of the teacher-student relationship and internet gaming disorder, no statistically significant association was demonstrated.

Keywords: internet gaming disorder, cyberbullying, cybervictimization, school climate

1 Introduction

Internet gaming disorder and cyberbullying

Internet gaming disorder (IGD) is characterized as persistent and repeated involvement in gaming, often with other players, which leads to clinically significant damage or distress (APA, 2013). A considerable research attention is currently devoted to this problem. The prevalence of the disorder varies significantly between continents, with IGD occurring at the highest prevalence in adolescents in Asia, e.g. China and Taiwan at the level of 16.71% (Feng et al., 2017), in American states the data usually ranged at the level of 8.7% (Barger & Hormes, 2017), in Europe at a significantly lower level, e.g. Hungary at the level of 2.9% (Király et al., 2017) and in the Czech Republic at the level of 3.62% (Suchá et al., 2024). It has the highest prevalence in adolescents who actively play games (Darvesh et

al., 2020; Wartberg et al., 2020) and appears more often in men than in women (Muller et al., 2014), but gender differences are gradually disappearing (Fam, 2018).

Internet gaming disorder is associated with bullying behavior in the online space, either as a victim or as an aggressor (Nwanosike et al., 2022). Likewise, individuals with a higher rate of internet gaming disorder are more likely to become both a cyber victim and a cyber aggressor. *Cyberbullying* appears in recent years to a greater extent among adolescents (Bekir et al., 2021), but it is not limited only to the mentioned age category. In general, cyberbullying is positively related to internet gaming disorder (e.g. Nwanosike et al., 2022; Bekir et al., 2021), and it is also positively related to the role of cyber victim or cyber aggressor (Neumayer et al., 2023). Victims of cyberbullying show a lower level of life satisfaction, when the aggressor's attacks cause unpleasant feelings, experiences, or can lead to states of loneliness (Heiman & Olenik-Shemesh, 2022) or self-harming behavior (Azami & Tareman, 2021) and impaired performance (Aparisi et al., 2021). Paradoxically, in the case of cyberaggressors, a lower level of life satisfaction appears (Moreno et al., 2021), when the goal is to harm or harm the victim so that positive feelings appear, which can function as a maladaptive coping mechanism, e.g. to the situation in the home environment (Iorga & Soponaru, 2022; Rupp et al., 2018).

School factors and cyberbullying

Factors that are significantly related to internet gaming disorder include school factors such as poor school performance (Severo et al., 2020), a smaller circle of friends (Lukács et al., 2022), and a lower level of social support (Macur & Pontes, 2021). School climate is defined as "the quality and character of school life, which includes norms, values and expectations that support the perception of social, emotional and physical safety in an individual (Cohen et al., 2009, p.182). According to Marchante et al. (2022) this includes not only the intrapsychic processes of the individual, but also the relationship with the teacher, relationships between students, school organizations, fair treatment of students, or satisfaction with the school itself. Since students spend up to 1/3 of their day at school and meet almost daily, the school environment becomes the center of social contacts for students (Zhang et al., 2022). *School climate* is a complex, multidimensional construct. It refers to the quality and nature of social interactions in a school and is defined by the norms, values, rules, organizational structures, and relationship patterns that are unique to each school (Cohen et al., 2009). School climate includes students' views of their peers' behavior toward them and their perceptions of how much teachers care about them. A positive school climate can be a

protective factor for various risky behaviors and for students' aggression towards their peers (Cook et al., 2010; Hong & Espelage, 2012).

In addition to peers, the teacher also plays an important role. A teacher as an authority can act protectively (Bokkel et al., 2023), especially for lonely or bullied individuals. In addition to the sense of security that the teacher can provide, the aspect of perceived justice on the part of the teacher is also important. If a student is favored by the teacher, the student may subsequently be (cyber) bullied, due to the general feeling of class justice (Wong et al., 2022). In the same way, when a student is disadvantaged, especially through prejudice, the student often accepts his role in the classroom, he is not motivated to continue working, which can lead him to the role of a (cyber)aggressor towards students who are advantaged (Marchante et al., 2022) or to escape coping strategies, e.g. in the form of playing games (Melodia et al., 2020).

Currently, there is a significant digitalization of the free time of individuals, especially younger people (Zhang et al., 2022), and the social circle of students (mainly linked by school) is moving to the online space, where an increasing number of individuals spend their free time for longer periods of time. Students often play games together in units such as the so-called guilds (King, Delfabbro, 2018) and membership in such a unit is considered a "badge of pride". In the event that an individual is e.g. time-limited and cannot play as long as his peers, others may push him out of guild conformity (ibid) and he may become a victim of ridicule or bullying on the Internet (Mihara & Higuchi, 2017).

The aim of the study is to examine the relationships between Internet gaming disorder and cyberbullying in the context of the school climate (pupil-pupil relationship, teacher-pupil relationship, satisfaction with school). Furthermore, we want to analyze the differences in the degree of perceived school climate (pupil-pupil relationship, teacher-pupil relationship, satisfaction with school) and the role of cyberbullying between individuals with internet gaming disorder and without internet gaming disorder.

2 Method

Participants and Procedure

The research set consisted of a total of 1275 respondents. Inclusive criteria were set for participation in the research, namely the age of at least 16 and at most 24 years. Exclusion criteria included Slovak nationality and the individual had to be a student, not a worker.

Questionnaires were collected by random avalanche collection in two forms, online through social networks and in paper form. The questionnaires did not require forced choice, but only completed questionnaires were included in the dataset. Based on inclusive and exclusive criteria, we excluded 242 respondents. Our final set consisted of a total of 1033 respondents aged 16-24 ($M=18.8$; $SD=1.93$), of which 24.7% were men ($N=255$) with an average age of $M=18.5$ ($SD=1.86$) and 75.3% were women ($N=778$) with mean age $M=18.9$ ($SD=1.94$).

Measures

Internet Gaming Disorder (IGDS9-F, Pontes & Griffiths, 2014)

The questionnaire is constructed as a one-dimensional instrument based on the symptomatology presented in the DSM-5 (APA, 2013) and consists of 9 questions (e.g. "Do you play to temporarily escape or relieve a bad mood?"). Scaling is implemented using a Likert scale from 1 (completely disagree) to 5 (completely agree). The cut-off score for inclusion in the group with Internet gaming disorder is set to a positive 5 symptoms out of 9, which is 25 points out of 45. As part of testing the differences, we decided to create groups based on the cut-off score according to the authors' recommendations, but in the case of connections, we decided to operate with the scale as a whole, without a cut-off score. The internal consistency of the tool is adequate ($\omega=0.902$).

Exposure to Bullying Online and Offline (Aizenkot & Kashy-Rosenbaum, 2020)

The questionnaire is based on previous versions of questionnaires that investigated cyberbullying and bullying (Aizenkot, 2017a; Aizenkot & Kashy-Rosenbaum, 2018). In our research, it was adapted only to examine cyberbullying and cybervictimizing behaviors. Online bullying was measured using 9 items divided into two types of bullying: (1) cyberbullying (6 items, e.g. "Did another student verbally harm you online this year with threats, insults, and/or taunting?") and (2) cyber victimization (3 items, e.g. "Did a student boycott you on the Internet or start another group this year?"). Answers were recorded on a 5-point Likert scale from 1 (completely disagree) to 5 (completely agree). The internal consistency for both scales was satisfactory, namely the cyber victimization scale ($\omega=0.826$) and the cyberbullying scale ($\omega=0.763$).

School Climate Survey (Delaware School Climate Survey-Student, Bear et al., 2011).

The questionnaire includes 23 items that measure 5 aspects of school climate. In our research, 3 subscales were analyzed: Teacher-student relations (8 items, e.g. "Teachers praise me when I do a good job."), Student relations (4 items, e.g. "Students understand each

other."), and Attitude towards school (4 items, eg "I like this school."). Pupils respond to individual items on a 4-point Likert scale, with 1- strongly disagree, 2- disagree, 3- agree, 4- strongly agree.

3 Results

Due to the nature of the data and non-observance of normal distribution, we decided to proceed with non-parametric testing with the Spearman correlation coefficient. As we can see, internet gaming disorder is statistically significantly positively related to the role of cyberaggressor ($\rho=0.14$; $p<0.001$) and cybervictim ($\rho=0.20$; $p<0.001$). All the mentioned relationships are of weak effect. We demonstrated a statistically significant negative relationship between Internet gaming disorder and the student-student relationship ($\rho=-0.11$; $p<0.001$) as well as in connection with school satisfaction ($\rho=-0.12$; $p<0.001$) with a weak effect. We did not demonstrate a statistically significant relationship between internet gaming disorder and the teacher-student relationship ($p>0.05$). The role of the cyberaggressor is statistically significantly negatively related to the relationship between students ($p<0.001$; $\rho=-0.07$) and satisfaction with the school ($p<0.001$; $\rho=-0.08$), but these are relationships of very weak to negligible effect. We also demonstrated statistically significant negative relationships among students with cyber work ($\rho=-0.19$; $p<0.001$), as well as in the case of satisfaction with school ($\rho=-0.13$; $p<0.001$) and, unlike the previous variables, there is also a statistically significant negative relationship with the teacher-student relationship ($\rho=-0.11$; $p<0.001$). All the mentioned relations are of weak effect. The results are shown in Table 1.

Table 1 – Bivariate correlation analysis of variables

A variable	M	SD	1	2	3	4	5
1. IGD	12.7	5.68	-				
2. Cyberaggressor	3.33	1.09	0.14***	-			
3. Cybervictim	7.16	2.58	0.20***	0.30***	-		
4. S-S relationship ^a	11.3	2.95	-0.11***	-0.07*	-0.19**	-	
5. Satisfaction with school ^b	11.7	4.19	-0.12***	-0.08*	-0.13**	0.385***	-
6. T-S relationship ^c	10.2	3.11	-0.03	-0.03	-0.11**	0.305***	0.566***

Note: ^a Student-student relationship; ^b Satisfaction with school; ^c Teacher-student relationship; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; N=1033

The examination of differences was carried out by means of the non-parametric Welsh test due to the non-observed normal distribution of the data and better stability of the coefficient (Tab. 2). We did not demonstrate a statistically significant difference in the perceived teacher-student relationship for individuals with IGD compared to individuals without IGD. We demonstrated a significant difference between individuals with IGD in the relationship between students compared to individuals without IGD. This difference is moderately large, with individuals with IGD scoring an average of 1.65 points lower compared to individuals without IGD. In the case of satisfaction with school, we demonstrated statistically significant differences between the group with IGD and without IGD. This difference has a medium-sized effect.

We also demonstrated a statistically significant difference in the level of cyberbullying in individuals with IGD compared to individuals without IGD in general with a moderately large difference, as well as within the subscales, for cyberaggressors we also demonstrated significant differences between groups with IGD and without IGD with a moderately large difference, as well in the case of cyber victimization, where the difference is also moderately large.

Table 2 – Testing for differences between individuals with and without IGD

Parameter	IGD		Without IGD		t	Mr	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Teacher-student relationship	9.31	3.56	10.21	3.08	-1.76	0.08	-0.27
Student-student relationship	9.76	2.83	11.41	2.93	-4.04	<0.001	-0.57
Satisfaction with school	10.47	3.09	11.81	3.58	-2.99	0.004	-0.40
Cyberbullying	4.33	2.10	3.27	0.99	3.58	<0.001	0.65
Cybervictimization	9.47	4.52	7.04	2.39	3.81	<0.001	0.67

4 Discussion

In our research, we focused on the connections between internet gaming disorder, school climate and the roles of cyberbullying, specifically cyberbullies and cyberbullies. We demonstrated a positive association of Internet gaming disorder with cyberbullying and cybervictimization. This finding is consistent with scientific research (Neumayer et al., 2023; Bekir et al., 2021). Individuals who are victims of cyberbullying tend to adopt maladaptive coping strategies, such as to escape from ordinary life as a way of coping with challenging life situations (Macháčková et al., 2013), and they can escape precisely into the game world, where they are looking for their own social circle, or trying to eliminate loneliness (Teiman & Olenik-Shemesh, 2022) . On the other hand, however, the need for social isolation may appear, when the victim of cyberbullying tries to eliminate the immediate consequences of cyberbullying with the same coping strategy. Chen et al. (2018) mention social isolation and immersion in the game world in the case of internet gaming disorder as a way through which individuals can cope with adverse life situations, such as also cyber victimization. Likewise, the online space provides the victim with a certain degree of anonymity, and thus it is easier to build one's own network of friends than in the case of physical bullying (Arató et al., 2022).

Internet gaming disorder is also positively related to the role of cyberaggressor. This research finding is also consistent with the research findings of other authors (Teiman & Olenik-Shemesh, 2022; Bekir et al., 2021; Neumayer et al., 2023). Cyberaggressors more often attack teammates in online games, especially through the so-called hatespeech (Fulantelli et al., 2022). The most common reason can be the failure of others and the cyberaggressor's need to humiliate others (Runions & Bak, 2015), or insufficient emotional regulation and aggressive expressions due to the aggressor's own failures in the game

(Mukred et al., 2024; Arató et al., 2022). However, cyberaggressors can also be brought into the gaming world by the same coping strategy as cybervictims, namely escape. We are mainly based on research findings that show the connection of cyberbullying with a negative family environment and a smaller network of friends (Arató et al., 2022).

Furthermore, we investigated the school climate, specifically the teacher-student relationship, student relationships, and school satisfaction in relation to internet gaming disorder. We demonstrated a negative connection between Internet gaming disorder and satisfaction with school and among students, but in the case of the teacher-student relationship, no statistically significant connections were demonstrated. Internet gaming disorder is negatively related to school performance (Benjet et al., 2023; Gao et al., 2022; Wang et al., 2023), which is related to the personality of the teacher who evaluates the student. In addition to impaired performance, individuals with IGD also show a higher rate of academic procrastination (Aznar-Díaz et al., 2020), which is equally negatively perceived by the teacher and manifests itself in impaired performance and tension in the relationship with the student. However, in our research set, the association between the teacher-student relationship and Internet gaming disorder was not demonstrated. In addition to developmental specifics, when new attitudes towards the teacher appear in adolescence and the teacher is no longer an authority for the student (Yu et al., 2015), the personality of the teacher, or the age of the teacher (Zou et al., 2022) also plays a very important role. The skills of the teacher play an equally important role, especially in connection with the attractiveness of the lectured material or in the case of the use of interactive and electronic elements within the teaching (Poláková & Klímová, 2021).

Relationships between students in our group are negatively related to internet gaming disorder. Individuals of school age create their primary social network mainly at school, and thus create relationships that now naturally move to the online environment, often to play games (Teng et al., 2020). However, most research findings indicate that peer social support is a protective factor against the risk of Internet gaming disorder (Teng et al., 2020; Liu et al., 2022). The individual's feeling that someone else is interested in him brings him a stable point where the individual with IGD no longer needs to escape into the gaming world, given the social support he already has (ibid). In the same way, relationships between students reduce the vulnerability of adolescents based on the bonds created, and thus the risk of Internet gaming disorder is also reduced (Rehbein & Baier, 2013).

Satisfaction with school is also negatively related to Internet gaming disorder. We can assume that, in addition to the above-mentioned relationship between students, satisfaction is

perceived in general, which includes, for example, school management (Yu et al., 2015). In addition, this also includes feelings of security, the feeling that the student belongs somewhere and is accepted by individuals (Teng et al., 2020), which can reduce the individual's need to escape into the gaming world, to spend time just playing games to prevent boredom (Chou et al. ., 2018). Individuals with a favorable school environment have been shown to be less at risk of Internet gaming disorder (Yu et al., 2015; Zou et al., 2022; Gan et al., 2022).

Several limitations can be identified in the findings. First, the study design was cross-sectional, it is not possible to provide adequate comments on the potential causal validity of the relationships identified. Second, the research used self-report questionnaires, which may have caused answering in terms of social desirability. Despite the limitations, this study provides interesting and thought-provoking research findings regarding Internet gaming disorder and cyberbullying.

5 Conclusion

Internet gaming disorder is also relevant outside the online environment, both in the school environment and in socio-pathological phenomena, such as cyberbullying. The results of our research show that a favorable school environment and satisfactory relationships with classmates can be related to a lower rate of Internet gaming disorder and, at the same time, the risk of cyberbullies and cyberaggressors.

The study was created with the support of Vega 1/0557/25: Adolescent risk behaviour in cyberspace and its negative consequences for mental health in the post-pandemic period.

Literature

- Aizenkot, D., & Kashy-Rosenbaum, G. (2020). The effectiveness of safe surfing, an anti-cyberbullying intervention program in reducing online and offline bullying and improving perceived popularity and self-esteem. *Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* , 14 (3). <https://doi.org/10.5817/cp2020-3-6>
- Aparisi, D., Delgado, B., Bo, RM, & Martínez-Monteagudo, MC (2021). Relationship between cyberbullying, motivation and learning strategies, academic performance, and the ability to adapt to university. *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health* , 18 (20), 10646.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182010646>
- Arató, N., Zsidó, AN, Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2021). Risk and protective factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion regulation. *International Journal of Bullying Prevention* , 4 (2), 160–173.
<https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>
- APA (American Psychiatric Association) (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* . pp. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Azami, MS, & Taremian, F. (2021). Risk factors associated with cyberbullying, cybervictimization, and cyberbullying-victimization in Iran's high school students. *Iranian Journal of Psychiatry vol. 16., No. 3, pp. 343-352* .
<https://doi.org/10.18502/ijps.v16i3.6261>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE* , 15 (5), e0233655.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Bargeron, AH, & Hormes, JM (2016). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior* , 68 , 388–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>
- Bear, GG, Gaskins, C., Blank, J., & Chen, FF (2011). Delaware School Climate Survey—Student: Its factor structure, concurrent validity, and reliability. *Journal of School Psychology* , 49 (2), 157–174. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2011.01.001>
- Bekir, S., Kuşci, İ., & Arli, NB (2022). The relationship between cyber bullying/victimization and emotional intelligence in secondary school students: mediator role of Internet Gaming Disorder. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , Vol. 54, No. 1, 217–238.
<https://doi.org/10.53568/yyusbed.1052434>
- Benjet, C., Orozco, R., Albor, YC, Contreras, EV, Monroy -Velasco, IR, Uribe, PCH, Mansur, PMB, Couder, M. a. CD, Chávez, GEQ, Gutierrez -García, RA, Machado, N., Andersson, C., & Borges, G. (2023). A longitudinal study on the impact of Internet gaming disorder on self-perceived health, academic performance, and social life of first-year college students. *American Journal on Addictions* , 32 (4), 343–351.
<https://doi.org/10.1111/ajad.13386>

- Bokkel, IMT, Roorda, DL, Maes, M., Verschueren, K., & Colpin, H. (2022). The role of affective teacher–student relationships in bullying and peer victimization: A multilevel meta-analysis. *School Psychology Review* , 52 (2), 110–129.
<https://doi.org/10.1080/2372966x.2022.2029218>
- Chen, KH, Oliffe, JL, & Kelly, MT (2018). Internet Gaming Disorder: An emergent health issue for men. *American Journal of Men's Health* , 12 (4), 1151–1159.
<https://doi.org/10.1177/1557988318766950>
- Chou, W., Chang, Y., & Yen, C. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences* , 34 (8), 467–474.
<https://doi.org/10.1016/j.kjms.2018.01.016>
- Cohen, J., McCabe, EM, Michelli, NM, & Pickeral, T. (2009). School Climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record the Voice of Scholarship in Education* , 111 (1), 180–213.
<https://doi.org/10.1177/016146810911100108>
- Cook, CR, Williams, KR, Guerra, NG, Kim, TE, & Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly* , 25 (2), 65–83. <https://doi.org/10.1037/a0020149>
- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, CC, Nincic, V., Sharpe, JP, Ghassemi, M., Straus, SE, & Tricco, AC (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. *Systematic Reviews* , 9 (1).
<https://doi.org/10.1186/s13643-020-01329-2>
- Fam, JY (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta - analysis across three decades. *Scandinavian Journal of Psychology* , 59 (5), 524–531.
<https://doi.org/10.1111/sjop.12459>
- Feng, W., Ramo, DE, Chan, SR, & Bourgeois, JA (2017). Internet gaming disorder: trends in prevalence 1998–2016. *Addictive Behaviors* , 75 , 17–24.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010>
- Fulantelli, G., Taibi, D., Scifo, L., Schwarze, V., & Eimler, SC (2022). Cyberbullying and cyberhate as two interlinked instances of cyber-aggression in adolescence: A systematic review. *Frontiers in Psychology* , 13 .
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.909299>

- Gao, Y., Wang, J., & Dong, G. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Psychiatric Research* , 154 , 35–43.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Heiman, T., & Olenik-Shemesh, D. (2022). Cyber-victimization experience among higher education students: Effects of social support, loneliness, and self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health* , 19 (12), 7395.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19127395>
- Hong, JS, & Espelage, DL (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior* , 17 (4), 311–322. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.003>
- Iorga, M. & Soponaru, C. (2022). *Cyberbullying in educational context* . Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași. <https://tecpc.grant.umfiasi.ro/wp-content/uploads/2023/04/CYBERBULLYING-BOOK.pdf>
- J, Á. L ukács , Takács, J., Kiss, ZS, Kapitány-Fövény, M., Falus, A., & Feith, HJ (2022). The Effects of a Cyberbullying Intervention Program Among Primary School Students. *Child & Youth Care Forum* , 52 (4), 893–911. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09714-9>
- King, D., & Delfabbro, P. (2018). *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention* . Academic Press.
- Király, O., Slezka, P., Pontes, HM, Urban, R., Griffiths, MD, & Demetrovics, Z. (2017). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addictive Behaviors* , 64 , 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.005>
- Liu, F., Deng, H., Zhang, Q., Fang, Q., Liu, B., Yang, D., Tian, X., & Wang, X. (2022). Symptoms of internet gaming disorder among male college students in Nanchong, China. *BMC Psychiatry* , 22 (1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03778-6>
- Macur, M., & Pontes, HM (2021). Internet Gaming Disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health* , 21 (1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Marchante, M., Coelho, VA, & Romão, AM (2022). The influence of school climate in bullying and victimization behaviors during middle school transition. *Contemporary Educational Psychology* , 71 , 102111.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2022.102111>

- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, MD (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction* , 20 (2), 996–1022.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross -sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* , 71 (7), 425–444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Moreno, CL, Ochoa, GM, Pardo, EC, López, EE, & Jerónimo, JEC (2021). Relationship between school integration, psychosocial adjustment and cyber-aggression among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* , 18 (1), 108. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010108>
- Mukred, M., Mokhtar, UA, Moafa, FA, Gumaei, A., Sadiq, AS, & Al-Othmani, A. (2024). The roots of digital aggression: Exploring cyber-violence through a systematic literature review. *International Journal of Information Management Data Insights* , 4 (2), 100281. <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2024.100281>
- Müller, KW, Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, ME, Tzavara, C., Richardson, C., & Tsitsika, A. (2014). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry* , 24 (5), 565–574. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2>
- Neumayer, F., Jantzer, V., Lerch, S., Resch, F., & Kaess, M. (2023). Traditional bullying and cyberbullying victimization independently predict changes in problematic Internet gaming in a longitudinal sample. *Journal of Adolescent Health* , 73 (2), 288–295.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.03.013>
- Nwanosike, CL, Ujoatuonu, IVN, Kanu, GC, Ike, OO, & Okeke, TJ (2022). Social bullying among undergraduates: The roles of Internet gaming disorder, risk-taking behavior, and Internet addiction. *Frontiers in Psychology* , 13 .
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.830794>
- Pontes, HM, & Griffiths, MD (2014). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior* , 45 , 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Rehbein, F., & Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction. *Journal of Media Psychology Theories Methods and Applications* , 25 (3), 118–128. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000093>

- Runions, KC, & Bak, M. (2015). Online moral disengagement, cyberbullying, and cyber-aggression. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* , 18 (7), 400–405.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0670>
- Rupp, S., Elliott, SN, & Gresham, FM (2018). Assessing elementary students' bullying and related social behaviors: Cross-informant consistency across school and home environments. *Children and Youth Services Review*, 93 , 458–466.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.08.028>
- Severo, RB, Soares, JM, Affonso, JP, Giusti, DA, De Souza, AA, Junior, De Figueiredo, VL, Pinheiro, KA, & Pontes, HM (2020). Prevalence and risk factors for internet gaming disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42 (5), 532–535.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0760>
- Suchá, J., Dolejš, M., Dostál, D., Pipová, H., & Pontes, HM (2024). Internet gaming disorder and risky behaviors among Czech adolescents: A nationally representative study. *Journal of Behavioral Addictions* . <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00045>
- Teng, Z., Griffiths, MD, Nie, Q., Xiang, G., & Guo, C. (2020). Parent–adolescent attachment and peer attachment associated with Internet Gaming Disorder: A longitudinal study of first-year undergraduate students. *Journal of Behavioral Addictions* , 9 (1), 116–128. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00011>
- Wang, P., Gan, X., Li, H., & Jin, X. (2023). Parental marital conflict and internet gaming disorder among Chinese adolescents: The multiple mediating roles of deviant peer affiliation and teacher-student relationship. *PLoS ONE*, 18 (1), e0280302.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280302>
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103 , 31–36.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>
- Wong, D., Allen, K., & Cordoba, BG (2022). Examining the relationship between student attributional style, perceived teacher fairness, and sense of school belonging. *Contemporary Educational Psychology*, 71 , 102113.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2022.102113>

- Yu, C., Li, X., & Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* , 18 (4), 228–233. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0385>
- Zhang, M., Zhang, W., Li, Y., He, X., Chen, F., & Guo, Y. (2022). The relationship between perceptions of school climate and internet gaming disorder of teenage students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13 .
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917872>
- Zou, H., Deng, Y., Wang, H., Yu, C., & Zhang, W. (2022). Perceptions of school climate and Internet gaming addiction among Chinese adolescents: The mediating effect of deviant peer affiliation. *International Journal of Environmental Research and Public Health* , 19 (6), 3604. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063604>

Rodové rozdiely v súvislosti sebaúcty, zapamätaného rodičovského správania a sebaumlčania v partnerských vzťahoch mladých dospelých

Martina Plutinská¹, Peter Žitný¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

V našej práci zisťujeme súvis medzi sebaúctou a tendenciou sebaumlčania v partnerských vzťahoch so zameraním sa na jednotlivé dimenzie sebaumlčania. Zisťujeme efekt emočnej vrelosti, odmietania a hyperprotektivity matky a otca na sebaumlčanie a sebaúctu. Všetky analýzy vykonávame osobitne u mladých dospelých mužov a žien. Výskumnú vzorku tvorilo 153 žien vo veku 18-30 rokov ($M = 23,56$; $SD = 3,35$) a 91 mužov vo veku 18-30 rokov ($M = 23,27$; $SD = 2,81$). Na meranie sebaúcty bola použitá Rosenbergova škála sebaúcty (Halama & Bieščad, 2006), na meranie zapamätaného rodičovského správania Skrátený dotazník zapamätaného rodičovského správania (Poliaková et al., 2007) a na meranie sebaumlčania Silencing the Self Scale (Jack & Dill, 1992). Naše výsledky ukázali, že ženy aj muži s nižšou mierou sebaúcty vykazovali vyššiu tendenciu sebaumlčania. Ukázalo sa, že žiadny zo spôsobov zapamätaného správania matky ani otca nemá efekt na sebaúctu žien. Sebaúcta mužov sa znižovala s narastajúcou hyperprotektivitou matiek. Zo zapamätaného rodičovského správania predikovala sebaumlčanie žien len emočná vrelosť matiek. V prípade mužov predikovala sebaumlčanie emočná vrelosť otcov a hyperprotektivita matiek. Našou prácou poukazujeme na rozdielne aspekty sebaúcty, zapamätaného rodičovského správania a sebaumlčania v partnerských vzťahoch, s ktorými je dobré u mladých dospelých mužov a žien pracovať.

Kľúčové slová: rodové rozdiely, sebaumlčanie, sebaúcta, zapamätané rodičovské správanie

1 Úvod

Súvisí sebaúcta mladých dospelých ľudí a minulé správanie ich rodičov v detstve a počas dospievania s tým, že umlčujú seba a svoje potreby pre udržanie partnerských vzťahov? Je efekt správania sa matiek a otcov odlišný, pokiaľ ide o dcéry alebo o synov? Vďaka podrobnejšiemu náhľadu na sebaumlčanie chceme identifikovať, ktoré aspekty sebaumlčujúceho správania sú vo vzťahu k sebaúcte mladých žien, a ktoré k sebaúcte mladých mužov. Našou prácou chceme poukázať na možné nevhodné spôsoby rodičovského

správania, ktoré majú efekt na nízku sebaúctu a vyššiu tendenciu mladých umlčovať svoje správanie a potreby v prospech partnera.

2 Teoretické východiská

2.1 Sebaumlčanie u žien a u mužov

Jacková (1991) definuje sebaumlčanie (označované v literatúre ako „self-silencing“ alebo „silencing the self“) ako umlčanie svojich myšlienok, pocitov a konania v prospech a udržanie intímneho vzťahu. Podľa autorky k sebaumlčaniu dochádza u žien, pretože od nich spoločnosť vo vzťahu k partnerovi očakáva podriadenejšiu, submisívnejšiu rolu. Na základe Jackovej teórie bol skonštruovaný dotazník „Silencing the Self Scale“ (Jack & Dill, 1992) zachytávajúci štyri dimenzie sebaumlčujúceho správania. Prvou dimenziou je *externalizované sebaopínanie (externalized self-perception)*, teda sebahodnotenie na základe vonkajších štandardov. Dve dimenzie zachytávajú interpersonálne správanie, a to *starostlivosť ako sebaobetovanie (care as self-sacrifice)*, čiže uprednostňovanie potrieb iných pred svojimi a *umlčovanie seba (silencing the self)*, čiže inhibícia svojho správania a sebavyjadrenia, ktoré by mohlo narušiť vzťah a priniesť do vzťahu konflikt. Z fenomenológie depresie vychádza posledná dimenzia - *rozdelené ja (the divided self)*. Vonkajšie ja tu spĺňa požiadavku ženskej roly a napĺňa tak očakávania iných, zatiaľ čo vnútorné ja pociťuje hnev a nepriateľstvo. Neskôr sa dotazník začal používať aj pre mužských respondentov a témou sebaumlčania sa začalo zaoberať u mužov voči partnerkám. Niekoľko autorov (e. g. Lutz-Zoist et al., 2013; Remen et al., 2002; Smolak, 2010) prišlo k záverom, že aj muži sú tí, ktorí v partnerskom vzťahu umlčujú svoje správanie, ale s iným motívom ako ženy a za ich sebaumlčaním sú iné vnútorné mechanizmy. Podľa Smolakovej (2010, p. 142) „je najdôležitejší rozdiel medzi mužským a ženským sebaumlčovaním v tom, že to mužské nie je jasne spojené s kultúrne schválenou menšou mocou“.

2.2 Sebaumlčanie a sebaúcta

Wood et al. (2024) vo svojej práci opisujú, že minimálne vyjadrovanie potrieb patrí medzi maladaptívne partnerské správanie, ktoré častejšie vykazujú jednotlivci s nižšou mierou sebaúcty. Sebaumlčanie bolo so sebaúctou u žien spojené v niekoľkých štúdiách. Zistilo sa, že nielen celkové sebaumlčanie, ale aj miera jeho jednotlivých dimenzií sa zvyšuje so znižujúcou sa sebaúctou žien (e. g. Jacob & Kane, 2011; Ross & Wade, 2004). Pokiaľ je známe, u mužov nebol súvis medzi sebaúctou a sebaumlčaním zisťovaný. Muži boli do

meraní zahrnutí spolu so ženami len v štúdií Göncü a Sümer (2011). Aj v tomto prípade respondenti s nižšou sebaúctou vykazovali vyššiu mieru sebaumlčania. Rozdiely boli zaznamenané len v súvisi sebaúcty s jednotlivými dimenziami sebaumlčania v štúdií Page et al. (1996). Autori zistili rozdiel medzi mužmi a ženami pri dimenzii starostlivosť ako sebaobetovanie, ktorá sa spájala s vyššou mierou sebaúcty mužov, ale s nižšou mierou sebaúcty žien. V našej práci preto považujeme za prínosné sledovať vzťahy medzi sebaúctou a jednotlivými dimenziami sebaumlčania medzi rodmi osobitne.

2.3 Správanie rodičov ako prediktor sebaumlčania a sebaúcty

Janković et al. (2017) zistili, že vyššiu mieru sebaumlčania vykazovali jednotlivci, ktorých rodinné prostredie bolo problematické, chaotické a rigidné. Fox et al. (1997) podobne zistili, že jednotlivci, ktorí pochádzali z harmonického rodinného prostredia vykazovali nižšiu mieru sebaumlčania. V štúdií Thomson et al. (2001) boli vo vzťahu k rodinnému prostrediu skúmané štyri dimenzie sebaumlčania osobitne. V prípade žien sa nezistilo, že by negatívne prejavy správania sa matiek a otcov súviseli so sebaumlčaním alebo niektorou z jeho dimenzií. U mužov sa zistil súvis len v prípade otcov s dimenziou rozdelené ja, ktorá súvisela so starostlivosťou otcov negatívne. Výskum v oblasti sebaumlčania a rodičovského správania sa tak ukazuje nekonzistentný, výsledky sa líšia na základe definovania rodičovského správania. V našej práci preto považujeme za prínosné preskúmať efekt emočnej vrelosti, odmietania a hyperprotektivity matiek aj otcov na sebaumlčanie žien aj sebaumlčanie mužov.

Ukazuje sa, že negatívne formy správania sa rodičov sú spojené s neskoršou nízkou mierou sebaúcty detí (e. g. Gong & Wang, 2023). Emočná vrelosť matky a otca voči dcéram aj synom je spájaná s ich neskoršou vyššou sebaúctou (e. g. Plunkett et al., 2016, Petrowski a et al., 2020). Naopak, odmietavé prejavy správania matiek a otcov sú spájané s nižšími mierami sebaúcty (e. g. Arrindell et al. 1999; Petrowski et al. 2020). Vyššia miera hyperprotektivity otca negatívne súvisí so sebaúctou žien v štúdií Petrowski et al. (2020). V štúdií Arrindela et al. (1999) sa súvis nepotvrdil. V prípade matiek a dcér bolo zistené, že vyššia hyperprotektivita matiek súvisí s nižšou sebaúctou žien v štúdií Petrowski et al. (2020). Rovnaký výsledok priniesol Arrindel et al. (1999) v troch zo štyroch skupín respondentiek rôznych krajín. V prípade mužov bolo hyperprotektívne správanie rodičov so sebaúctou spojené negatívne v štúdií Plunkett et al. (2016). V našej práci chceme skúmať efekt správania sa matky a otca osobitne na sebaúctu mužov a na sebaúctu žien, nakoľko sa vzťahy medzi premennými rodovo líšili.

2.4 Ciele výskumu

Naším cieľom je ujasniť súvis medzi sebaúctou a sebaumlčaním vrátane jeho dimenzií: externalizované sebaponímanie, starostlivosť ako sebaobetovanie, umlčovanie seba a rozdelené ja. Ďalším cieľom je použiť zapamätané rodičovské správanie ako nezávisle premenné na predikciu sebaúcty a predikciu sebaumlčania. Na základe možných rodových rozdielov v súvisе medzi premennými chceme vykonávať jednotlivé analýzy osobitne u mužov a žien.

3 Postup výskumu, metódy výskumu a výskumný súbor

Výskum bol realizovaný dotazníkovou formou. Dotazník bol administrovaný cez sociálne siete. Do výskumu sa mohli zapojiť len respondenti vo veku 18-30 rokov vyhľadávajúci heterosexuálne partnerské vzťahy. Motiváciou pre účasť vo výskume bola možnosť zapojiť sa do zberovania o dve poukážky do internetového obchodu. Na začiatku dotazníkovej batérie boli respondenti oboznámení o dobrovoľnosti, anonymite a možnosti kedykoľvek výskum ukončiť. Tiež boli upozornení, že vyplnením dotazníka súhlasia so spracovaním údajov pre účely výskumu.

Dotazníková batéria sa skladala z troch dotazníkov. Na meranie *sebaúcty* sme použili Rosenbergovu škálu sebaúcty [RSES – Rosenberg Self-esteem scale, Rosenberg, 1965]. Konkrétne bola využitá slovenská verzia, ktorej autormi sú Halama a Bieščad (2006). Táto jednodimenzionálna škála pozostáva z desiatich položiek, ktoré sú hodnotené na Likertovej škále od 1 (úplne nesúhlasím) po 4 (úplne súhlasím). *Zapamätané rodičovské správanie* sme zisťovali Skráteným dotazníkom zapamätaného rodičovského správania [s-EMBU – Egna Minnen Beträffande Uppfostran – short form – Arrindell et al., 1999]. Pracovali sme s jeho slovenskou verziou od Poliakovej et al. (2007). Dotazník zachytáva emočnú vrelosť, odmietanie a hyperprotektivitu matky a otca na škále od 1 (nie, nikdy) po 4 (áno, väčšinou). Na zachytenie tendencie *sebaumlčania* v partnerskom vzťahu sme využili Škálu sebaumlčania [STSS - The Silencing the Self Scale, Jack & Dill, 1992], ktorú sme použitím dvojitého prekladu preložili do slovenčiny. Škála pozostáva zo štyroch subškál: externalizované sebaponímanie, starostlivosť ako sebaobetovanie, umlčanie seba a rozdelené ja. Respondenti odpovedali na položky na Likertovej škále od 1 (úplne nesúhlasím) po 5 (úplne súhlasím).

Údaje z dotazníkov sme spracovávali pomocou softvéru Jamovi. Na zisťovanie súvisu medzi premennými sme využili Pearsonov korelačný koeficient, nakoľko bola dodržaná

normalita distribúcie. Na meranie efektu zapamätaného rodičovského správania na sebaúctu a sebaumlčanie sme využili viacnásobnú lineárnu regresnú analýzu.

Do nášho výskumu sa zapojilo 252 respondentov. 8 respondentov neodpovedalo správne na kontrolnú položku, ktorá testovala ich pozornosť pri vyplňaní, preto boli z výskumu vylúčení. Konečnú vzorku tvorilo 153 žien vo veku 18-30 rokov ($M = 23,56$; $SD = 3,35$) a 91 mužov vo veku 18-30 rokov ($M = 23,27$; $SD = 2,81$).

4 Výsledky výskumu

V tabuľke č. 1-2 sú uvedené výsledky korelačnej analýzy *sebaumlčania* a jeho dimenzií so *sebaúctou mužov* a *sebaúctou žien* na základe využitia Personovho korelačného koeficientu. Počty respondentov sa pri jednotlivých analýzach líšili na základe vylúčenia vzdialených hodnôt. Pri analýzach, ktoré sme vykonávali s vylúčením vzdialených hodnôt, označujeme počty respondentov (N) kurzívou.

Tabuľka č. 1 – Korelačná analýza (Pearson) sebaúcty žien, sebaumlčania a jeho dimenzií

Sebaúcta		Seba-umlčanie	Externalizované sebaponímanie	Starostlivosť ako sebaobetovanie	Umlčanie seba	Rozdelené ja
- ženy	N	<i>152</i>	153	<i>152</i>	153	153
	r	-0,59**	-0,69**	-0,28**	-0,35**	-0,48**
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

** $p < 0,01$

jednosmerný test signifikancie

V prípade žien sme zistili silný, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou žien* a *sebaumlčaním* ($r = -0,59$). Zistili sme silný až veľmi silný, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou žien* a *externalizovaným sebaponímaním* ($r = -0,69$). Zistili sme slabý, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou žien* a *starostlivosťou ako sebaobetovanie* ($r = -0,28$) a stredne silný, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou žien* a *umlčaním seba* ($r = -0,35$). Zistili sme stredne silný, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou žien* a *rozdeleným ja* ($r = -0,48$).

Tabuľka č. 2 – Korelačná analýza (Pearson) sebaúcty mužov, sebaumlčania a jeho dimenzií

Sebaúcta - muži		Seba- umlčanie	Externalizované sebaponímanie	Starostlivosť ako sebaobetovanie	Umlčanie seba	Rozdelené ja
	N		87	88	86	88
r		-0,26**	-0,53**	-0,10	-0,09	-0,25*
p		0,007	< 0,001	0,361	0,410	0,017

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

dvojsmerný test signifikancie

V prípade mužov sme zistili slabý, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou mužov a sebaumlčaním* ($r = -0,26$). Zistili sme silný, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou mužov a externalizovaným sebaponímaním* ($r = -0,53$). Zistili sme, že medzi *sebaúctou mužov a starostlivosťou ako sebaobetovaním*, a rovnako *sebaúctou mužov a umlčovaním seba*, nie je štatisticky významný vzťah. Zistili sme slabý, negatívny, štatisticky významný vzťah medzi *sebaúctou mužov a rozdeleným ja* ($r = -0,25$).

V tabuľke č. 3-5 sú uvedené výsledky viacnásobnej lineárnej regresnej analýzy za účelom najlepšej lineárnej kombinácie nezávisle premenných: *zapamätané rodičovské správanie: emočná vrelosť matky a otca, odmietanie matky a otca a hyperprotektivita matky a otca*, pre predikciu *sebaumlčania žien a sebaumlčania mužov*. Počet mužov aj žien bol v analýzach zredukovaný na základe vylúčenia vzdialených hodnôt. Počty respondentov (N) uvádzame v tabuľke č. 4.

Tabuľka č. 3 – Korelácie medzi premennými v regresnom modeli sebaumlčania a zapamätaného rodičovského správania

	Sebaumlčanie	Emočná vrelosť – matka	Emočná vrelosť – otec	Odmietanie – matka	Odmietanie – otec	Hyperprotektivita – matka	Hyperprotektivita – otec
Sebaumlčanie	–	-0,26*	-0,22*	0,20	0,06	0,37**	0,22*
Emočná vrelosť – matka	-0,31**	–	0,61**	-0,43**	-0,39**	-0,17	-0,07
Emočná vrelosť – otec	-0,20*	0,66**	–	-0,20	-0,50**	0,06	0,20
Odmietanie – matka	0,21*	-0,67**	-0,47**	–	0,63**	0,54**	0,24*
Odmietanie – otec	0,04	-0,34**	-0,60**	0,55**	–	0,31*	0,22*
Hyperprotektivita – matka	0,08	-0,09	0,15	0,39**	0,32**	–	0,74**
Hyperprotektivita – otec	-0,02	0,01	0,02	0,26*	0,50**	0,61**	–

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

jednosmerný test signifikancie

Pod uhlopriečkou uvádzame výsledky pre ženy ($N = 152$), nad uhlopriečkou uvádzame výsledky pre mužov ($N = 82$).

Tabuľka č. 4 – Výsledky regresnej analýzy zapamätaného rodičovského správania a sebaumlčania

Model	N	R	R²	upravené R²	F	p
ženy	152	0,33	0,11	0,07	3,00	0,009
muži	84	0,49	0,24	0,18	4,11	0,001

Tabuľka č. 5 – Koeficienty modelu regresnej analýzy zapamätaného rodičovského správania a sebaúcty

Kritérium	Prediktor	B	β	t	p
Sebaumlčanie – ženy	Emočná vrelosť – matka	-0,21	-0,30*	-2,14	0,034
	Emočná vrelosť – otec	-0,03	-0,04	0,30	0,762
	Odmietanie – matka	0,02	0,03	-0,20	0,845
	Odmietanie – otec	-0,10	-0,12	-0,82	0,415
	Hyperprotektivita – matka	0,08	0,08	0,75	0,455
	Hyperprotektivita - otec	-0,01	-0,01	-0,09	0,926
Sebaumlčanie – muži	Emočná vrelosť – matka	-0,06	-0,07	-2,14	0,651
	Emočná vrelosť – otec	-0,23	-0,35*	0,30	0,033
	Odmietanie – matka	0,06	0,06	-0,20	0,723
	Odmietanie – otec	-0,26	-0,31	-0,82	0,058
	Hyperprotektivita – matka	0,39	0,42*	0,75	0,026
	Hyperprotektivita - otec	0,03	0,03	-0,09	0,884

* $p < 0,05$

V prípade žien sme zistili, že kombinácia nezávisle premenných signifikantne predikuje závisle premennú – *sebaumlčanie žien*. Z nezávisle premenných štatisticky významne prispievala k predikcii *emočná vrelosť matiek* ($\beta = -0,30$). Týmto modelom je vysvetlených 11% rozptylu hodnôt závisle premennej. V prípade mužov sme zistili, že kombinácia nezávisle premenných signifikantne predikuje závisle premennú – *sebaumlčanie mužov*. Z nezávisle premenných štatisticky významne prispievala k predikcii *emočná vrelosť otcov* ($\beta = -0,35$) a *hyperprotektivita matiek* ($\beta = 0,42$). Týmto modelom je vysvetlených 24% rozptylu hodnôt závisle premennej.

V tabuľke č. 6-8 sú uvedené výsledky viacnásobnej lineárnej regresnej analýzy za účelom najlepšej lineárnej kombinácie nezávisle premenných: *zapamätané rodičovské správanie: emočná vrelosť matky a otca, odmietanie matky a otca a hyperprotektivita matky a otca*, pre predikciu *sebaúcty žien a sebaúcty mužov*. Počet mužov aj žien bol v analýzach zredukovaný na základe vylúčenia vzdialených hodnôt. Počty respondentov (N) uvádzame v tabuľke č. 7.

Tabuľka č. 6 – Korelácie (Pearson) medzi premennými v regresnom modeli sebaúcty a zapamätaného rodičovského správania

	Sebaúcta	Emočná vrelosť – matka	Emočná vrelosť – otec	Odmie- tanie – matka	Odmie- tanie – otec	Hyper- protek- tívia – matka	Hyper- protek- tívia – otec
Sebaúcta	–	0,13	0,20	-0,23*	-0,25*	-0,34*	-0,17
Emočná vrelosť – matka	0,26**	–	0,58**	-0,42**	-0,36**	-0,14	-0,04
Emočná vrelosť – otec	0,28**	0,66**	–	-0,16	-0,47**	0,09	0,24*
Odmietanie – matka	-0,20*	-0,67**	-0,47**	–	0,61**	0,54**	0,22*
Odmietanie – otec	-0,18*	-0,34**	-0,60**	0,54**	–	0,30*	0,20
Hyper- protektívia – matka	-0,14	-0,09	-0,14	0,39**	0,32**	–	0,74**
Hyper- protektívia – otec	-0,06	0,01	0,02	0,25*	0,50**	0,61**	–

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

jednosmerný test signifikancie

Pod uhlopriečkou uvádzame výsledky pre ženy ($N = 153$), nad uhlopriečkou uvádzame výsledky pre mužov ($N = 83$).

Tabuľka č.7 – Výsledky regresnej analýzy zapamätaného rodičovského správania a sebaúcty

Model	N	R	R²	upravený R²	F	p
ženy	153	0,32	0,10	0,06	2,72	0,015
muži	83	0,42	0,18	0,11	2,73	0,019

Tabuľka č.8 – Koeficienty modelu regresnej analýzy zapamätaného rodičovského správania a sebaúcty

Kritérium	Prediktor	B	β	t	P
Sebaúcta – ženy	Emočná vrelosť – matka	0,14	0,17	1,24	0,215
	Emočná vrelosť – otec	0,12	0,18	1,06	0,291
	Odmietanie – matka	0,05	0,05	0,37	0,709
	Odmietanie – otec	-0,02	-0,02	-0,16	0,873
	Hyperprotektivita – matka	-0,12	-0,12	-1,04	0,299
	Hyperprotektivita - otec	0,01	0,01	0,07	0,946
Sebaúcta – muži	Emočná vrelosť – matka	-0,06	-0,06	-0,44	0,662
	Emočná vrelosť – otec	0,14	0,20	1,24	0,220
	Odmietanie – matka	0,06	0,06	0,31	0,755
	Odmietanie – otec	-0,10	-0,10	-0,64	0,524
	Hyperprotektivita – matka	-0,45	-0,46*	-2,34	0,021
	Hyperprotektivita - otec	0,14	0,13	0,73	0,524

* $p < 0,05$

V prípade žien sme zistili, že kombinácia nezávisle premenných signifikantne predikuje závisle premennú – *sebaúctu žien*. Z nezávisle premenných však žiadna štatisticky významne neprispieva k predikcii. V prípade mužov sme zistili, že kombinácia nezávisle premenných signifikantne predikuje závisle premennú – *sebaúctu mužov*. Z nezávisle premenných signifikantne prispieva k predikcii *hyperprotektivita matiek* ($\beta = -0,46$). Týmto modelom je vysvetlených 18% rozptylu hodnôt závisle premennej – *sebaúcta mužov*.

5 Diskusia

Zistili sme, že mladé dospelé ženy, ktoré vykazovali vyššiu tendenciu *sebaumlčania*, vykazovali nižšiu mieru *sebaúcty*. S nižšou *sebaúctou žien* sa spájala aj vyššia miera každej z dimenzií *sebaumlčania* – *externalizované sebaopímanie, rozdelené ja, umlčanie seba a starostlivosť ako sebaobetovanie*. Naše výsledky sú v zhode so zisteniami Ross a Wade (2004), ktorí sledovali mladé dospelé ženy, a rovnako v zhode s výsledkami výskumov na ženách rôznych vekových skupín v štúdií Neely-Smith (2003) a v štúdií Jacobs a Kane (2011). Aj keď nami nebola zisťovaná kauzalita vzťahu, je možné, že sa sebaúcta a sebaumlčanie ovplyvňujú recipročne. Je možné, že ženy nehovoria vo vzťahoch o svojich potrebách, pretože si nie sú isté samé sebou a radšej sa priklonia na stranu partnera. Na druhej strane je možné, že ak sú ženy nútené k sebaumlčaniu, napríklad z dôvodu udržania manželstva, trpí tým ich sebaúcta.

V prípade mladých dospelých mužov sme zistili, že tí s nižšou *sebaúctou* vykazujú vyššiu tendenciu *sebaumlčania*. Muži s nižšou *sebaúctou* vykazujú aj vyššiu mieru dvoch

dimenzií sebaumlčania, a to *externalizovaného sebaaponímania* a *rozdeleného ja*. Na rozdiel od žien, *starostlivosť ako sebaobetovanie* a *umlčanie seba so sebaúctou mužov* neboli spojené. Rozdielne výsledky mohli nastať preto, že sa význam sebaumlčania a jeho dimenzií medzi pohlaviami líši a sú za ním iné mechanizmy (e. g. Remen et al., 2002). V prípade dimenzie *starostlivosť ako sebaobetovanie* môže byť za starostlivým a obetujúcim sa správaním mladého muža voči partnerke dobrovoľné rozhodnutie. U žien môže byť motivácia rovnaká, avšak ako uvádza Smolaková (2010), častejšie môže byť motiváciou očakávaná submisívnejšia rola a podriadenie sa partnerovi pre zachovanie harmónie vo vzťahu. Z tohto dôvodu nie je sebaobetujúce správanie u mužov spojené so sebaúctou, kým naopak ženská sebaúcta môže sebaobetujúcim správaním voči partnerovi trpieť. Na rozličnú motiváciu v sebaumlčujúcom správaní mužov a žien sa odvolávame aj v prípade rozdielnych výsledkov dimenzie *umlčovanie seba*. Ako uvádza Smolaková (2010), muži vo všeobecnosti o svojich pocitoch nehovoria a prirodzene sa od nich emočná zdržanlivosť očakáva. V spoločnosti, kde platí „chlapi neplačú“, by tak mohla sebaúcta mladých mužov z umlčovania seba skôr profitovať.

V prípade žien sme zistili, že k predikcii *sebaumlčania žien* prispieva nižšia miera *emočnej vrelosti matiek*. To znamená, že mladé ženy, ktoré od matiek v detstve pociťovali menej emočnej vrelosti, sú náchylnejšie k tendencii podriaďovať svoje potreby partnerovi. Zdá sa, že minulé správanie sa otca nemá na sebaumlčanie mladej ženy žiadny efekt, pokiaľ od svojej matky pociťovala dostatok emočnej vrelosti. Podobné výsledky zistili aj Fox et al. (1997). Konkrétne, že vyššia miera uvedomelého rodičovstva, charakterizovaného podporou a akceptáciou dieťaťa, súvisí s nižšou mierou sebaumlčania žien.

V prípade mužov sme zistili, že k predikcii *sebaumlčania mužov* prispieva nižšia miera *emočnej vrelosti otcov* a vyššia miera *hyperprotektivity matiek*. Na základe našich výsledkov možno konštatovať, že pokiaľ muži počas detstva pociťujú málo emočnej vrelosti od otca a prílišnú kontrolu od matky, je najviac pravdepodobné, že sa u nich rozvinie tendencia sebaumlčania. Je možné, že v tomto správaní sa rodičov vidia mladí muži vzor pre správanie sa v partnerských vzťahoch (e. g. River et al., 2022). Pokiaľ sú mladí muži zvyknutí na vysokú starostlivosť zo strany matky, môžu si prenášať tento model správania sa ženy do partnerských vzťahov. Za účelom získania starostlivosti od ďalšej ženy v ich živote, partnerky, jej môžu podriaďovať svoje správanie a potreby. Podobne, u otca môžu vidieť vzor správania sa muža vo vzťahoch. Pokiaľ otec vo vzťahu k synovi neprejavoval emócie, je možné, že ich neprejavoval ani vo vzťahu k partnerke alebo iným členom rodiny. Z tohto

dôvodu ani mladý muž nepovažuje za „mužské“ prejavovanie emócií v blízkych vzťahoch, a teda ani vo vzťahu k partnerkám.

Zistili sme, že *zapamätané rodičovské správanie* vysvetľuje variabilitu *sebaúcty žien*. Žiadny z prediktorov - *emočná vrelosť matiek a otcov*, *odmietanie matiek a otcov* a *hyperprotektivita matiek a otcov* však neprispieva k predikcii *sebaúcty žien*. Z našich výsledkov možno konštatovať, že za vyššou či nižšou mierou *sebaúcty mladých dospelých žien* nie sú minulé skúsenosti s rodičmi. Je možné, že *sebaúctu mladej ženy* tvoria iné skutočnosti a iní významní ľudia v jej živote. V období mladej dospelosti dochádza k nárastu *sebaúcty* z dôvodu nadobudnutia nových životných rolí (Reitz, 2022) a zvýšenia sociálnych zručností (Soest et al., 2016). Je možné, že nadobudnutím týchto rolí a kompetencií je efekt rodičov na *sebaúctu žien* prekrytý.

V prípade mužov sme zistili, že *sebaúcta mužov* je z typov *zapamätaného rodičovského správania* predikovaná iba *hyperprotektivitou matiek*. To znamená, že pokiaľ bola matka voči synovi príliš starostlivá a kontrolujúca, môže to mať efekt na jeho nižšiu mieru *sebaúcty* až do obdobia mladej dospelosti. Na základe našich výsledkov môžeme konštatovať, že *hyperprotektívne správanie sa matky* je pre *sebaúctu mladého muža* negatívne aj napriek tomu, že *hyperprotektívna matka* mohla byť prijímajúca a emočne vrelá. Zdá sa, že nadmieru kontrolujúce a ochranárske správanie sa matky má na muža väčší efekt ako *emočná vrelosť*, *odmietanie*, či nadmieru ochranárske správanie sa otca. Na druhej strane, mohli by sme sa domnievať, že *hyperprotektívne správanie matiek* bolo reakciou na nízku *sebaúctu synov počas detstva*.

6 Závery a limity štúdie

Sebaumlčanie a jeho dimenzie *externalizované sebaponímanie* a *rozdelené ja* boli spojené s nižšou *sebaúctou žien* a *sebaúctou mužov*. U žien bola vyššia tendencia *starostlivosti ako sebaobetovanie* a *umlčania seba* spojená s nižšou mierou *sebaúcty*. Naopak, muži s vyššou mierou *starostlivosti ako sebaobetovanie* a *umlčania seba* nižšiu *sebaúctu* nevykazovali. U žien zvyšovala tendenciu k *sebaumlčovaniu* *emočná vrelosť matky*. U mužov zvyšovala tendenciu k *sebaumlčovaniu* vysoká *hyperprotektivita matky* a nízka *emočná vrelosť otca*. V prípade žien sme zistili, že *zapamätané rodičovské správanie* nemá efekt na ich *sebaúctu*. V prípade mužov sme zistili, že prílišná *hyperprotektivita matiek* má efekt na znižovanie *sebaúcty mužov*.

Táto štúdia prináša dôležité poznatky o vzťahoch medzi sebaúctou, zapamätaným rodičovským správaním a tendenciou k sebaumlčaniu. Napriek tomu je možné identifikovať niekoľko limitov, ktoré ponúkajú priestor pre budúci výskum.

Jedným z hlavných obmedzení je nezohľadnenie širšieho kontextu vzťahov a sociálnych interakcií. Štúdia sa zameriava na efekt rodičovského správania, no opomína úlohu iných vzťahov, ako sú interakcie s priateľmi, širšou rodinou či kultúrnymi normami, ktoré môžu významne súvisieť s tendenciou k sebaumlčaniu. Budúci výskum by sa mohol venovať širšiemu spektru sociálnych faktorov, ktoré môžu spolupôsobiť na tento fenomén.

Ďalším dôležitým aspektom je efekt individuálnych charakteristík, ako sú temperament, neuroticizmus alebo zraniteľnosť voči stresu. Tieto faktory neboli explicitne skúmané, no ich zahrnutie by mohlo poskytnúť hlbšie porozumenie psychologických mechanizmov, ktoré súvisia so sebaumlčaním. Okrem toho by longitudinálne štúdie mohli objasniť, ako sa sebaumlčanie vyvíja v čase, najmä v kontexte dynamiky partnerských vzťahov.

Hoci štúdia zohľadňuje rodové rozdiely, chýba podrobnejší pohľad na kultúrne faktory a normy, ktoré majú efekt na rodové roly a očakávania vo vzťahoch. Budúce výskumy by mohli skúmať, ako sa kultúrne rozdiely prejavujú v dimenziách sebaumlčania, a tak lepšie pochopiť rodové variácie v jeho prejavochoch.

Výskum sa zameril na tri dimenzie rodičovského správania – emočnú vrelosť, odmietanie a hyperprotektivitu. Avšak iné aspekty, ako konzistentnosť výchovy či otvorená komunikácia medzi rodičmi a deťmi, môžu byť rovnako významné a zaslúžia si pozornosť. Ďalej je potrebné skúmať interakciu týchto dimenzií s inými psychologickými premennými, ako sú depresia, úzkosť alebo pocit vlastnej účinnosti, ktoré môžu súvisieť so vzťahom medzi rodičovským správaním, sebaúctou a sebaumlčaním.

Budúce výskumy by mohli odpovedať na otázky, ako napríklad: „Akú úlohu hrá sociálna opora alebo jej nedostatok v procese sebaumlčania?“ alebo „Ako kultúrne rozdiely v rodových rolách súvisia s jednotlivými dimenziami sebaumlčania?“ Tieto smerovania by mohli významne rozšíriť poznanie o sebaumlčaní a jeho dynamike, čím by prispeli k lepšiemu porozumeniu tohto fenoménu v rôznych kontextoch.

Literatúra

- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L. A., Gaszner, P., Peter, M., Battagliese, G., Kállai, J., & Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613–628. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00192-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00192-5)
- Fox, B., Bronstein, P., & Knolls, M. V. N. (1997). Earlier family factors and self-silencing as predictors of depression in late adolescence: A longitudinal study. ERIC. <https://eric.ed.gov/?id=ED406021>
- Gong, X., & Wang, C. (2023). Interactive effects of parental psychological control and autonomy support on emerging adults' emotion regulation and self-esteem. *Current Psychology*, 42, 16111–16120. <https://doi.org/10.1037/fam0001235>
- Göncü, A., & Sümer, N. (2011). Rejection sensitivity, self-esteem instability, and relationship outcomes: The mediating role of responsibility attributions. *European Psychologist*, 16(4), 303–313. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000066>
- Halama, P., & Bieščad, M. (2006). Psychometrická analýza Rosenbergovej škály sebahodnotenia s použitím metód klasickej teórie testov (CTT) a teórie odpovede na položku (IRT). *Československá psychologie*, 50(6), 569–583.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97–106. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x>
- Jacobs, R. J., & Kane, M. N. (2011). Psychosocial predictors of self-esteem in a multiethnic sample of women over 50 at risk for HIV. *Journal of Women and Aging*, 23(1), 23–39. <https://doi.org/10.1080/08952841.2011.540484>
- Janković, I., Todorović, J., & Arnaudova, V. (2017). Family functioning and self-silencing of students. *Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 16(2), 151–161. <https://doi.org/10.22190/FUPSPH1702151J>
- Lutz-Zois, C. J., Dixon, L. J., Smidt, A. M., Goodnight, J. A., Gordon, C. L., & Ridinds, L. E. (2013). An examination of gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.012>

- Neely-Smith, S. L. (2003). The influence of self-esteem and self-silencing on self-efficacy for negotiating safer sex behaviors in urban Bahamian women. *ProQuest*.
<https://www.proquest.com/docview/305235681?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 15*(4), 381–396. <https://doi.org/10.1521/jscp.1996.15.4.381>
- Petrowski, K., Brähler, E., Kliem, S., Ritzka, D., & Zenger, M. (2020). Recalled parental rearing style, self-esteem, and psychopathological symptoms in the general population. *Psihologija, 53*(1), 1–19. <https://doi.org/10.2298/psi180901010p>
- Plunkett, S. W., White, T. R., Carter, D. B., & Horner, M. E. F. (2016). Parental support and psychological control in relation to African American college students' self-esteem. *The Journal of Pan African Studies, 9*(4), 199–218.
- Poliaková, M., Mojžišová, V., & Hašto, J. (2007). Skrátený dotazník zapamätaného rodičovského správania ako výskumný a klinický nástroj s-E.M.B.U. *Psychiatria-psychoterapia-psychosomatika, 14*(2–3), 79–88.
- Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass, 16*(11), Article e12709. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
- River, L. M., Treter, M. O. R., Rhoaders, G. K., & Narayan, A. J. (2022). Parent–child relationship quality in the family of origin and later romantic relationship functioning: A systematic review. *Family Process, 61*(1), 259–277.
<https://doi.org/10.1111/famp.12650>
- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender differences in the construct validity of silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly, 26*, 151–159. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00053>
- Ross, M., & Wade, T. D. (2004). Shape and weight concern and self-esteem as mediators of externalized self-perception, dietary restraint, and uncontrolled eating. *European Eating Disorders Review, 12*, 129–136. <https://doi.org/10.1002/erv.531>
- Smolak, L. (2010). Gender as culture: The meaning of self-silencing in women and men. In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world* (pp. 129–146).
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.003.0007>

- Soest, T., Wichstrøm, L., & Kvaalem, I. L. (2016). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology*, *110*(4), 592–608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000060>
- Thomson, J. M., Whiffen, V. E., & Aube, J. A. (2001). Does self-silencing link perceptions of care from parents and partners with depressive symptoms? *Journal of Social and Personal Relationships*, *18*(4), 503–516. <https://doi.org/10.1177/0265407501184004>
- Wood, J. V., Forest, A. L., Friesen, J. P., Murray, S. L., Holmes, J. G., & McNulty, J. K. (2024). Self-esteem and romantic relationship quality. *Nature Reviews Psychology*, *3*, 27–41. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00247-z>

Vzťah medzi rizikovým správaním, zmyslom života, odpustením a sociálnou oporou u adolescentov vyrastajúcich v nukleárnej rodine a v centrách pre deti a rodiny

Iveta Schusterová¹, Samuel Čatai¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

V príspevku sme sledovali vzťah medzi vybranými konštruktami (zmysel v živote, odpustenie, sociálna opora) a rizikovým správaním, konkrétne či tieto protektívne faktory negatívne predikujú rizikové správanie u adolescentov žijúcich v ich nukleárnych rodinách a adolescentov, ktoré žijú v Centrách pre deti a rodiny. Výskumu sa zúčastnilo 164 adolescentov vo veku od 10 do 18 rokov ($SD = 2,2$). Pri zbieraní dát bol použitý Dotazník zmyslu v živote (Steger et al., 2006), Škála detskej a adolescentnej sociálnej opory (Malecki, Demaray, 2002), Hartlandská škála odpustenia (Thompson et al., 2005), Výskyt rizikového správania v adolescentnom veku (Dolejš & Skopal, 2015). Viacnásobné lineárne regresné analýzy ukázali, že protektívne faktory vedeli vysvetliť 31% variancie v rizikovom správaní u adolescentov v rodinách a 17% variancie u adolescentov v Centrách pre deti a rodiny. Ako štatisticky významný negatívny prediktor sa u adolescentov v rodinách aj Centrách pre deti a rodiny ukázala jedine sociálna opora od rodičov.

KLúčové slová: Adolescencia. Centrá pre deti a rodiny. Odpustenie. Protektívne faktory. Rizikové správanie. Sociálna opora. Zmysel v živote.

1 Teoretické východiská

V súčasnej dobe je problematika rizikového správania veľmi aktuálna: až štvrtina všetkých adolescentov pije aktívne alkohol a jeden z desiatich adolescentov fajčí cigarety (WHO, 2018).

Obdobie kedy sú ľudia náchylnejší na rôzne typy rizikového správania je adolescencia. Osobitá pozornosť by mala byť venovaná adolescentom z Centier pre deti a rodiny (ďalej CDR), u ktorých boli zistené vyššie hodnoty rizikového správania ako u adolescentov v rodinách (Kulišek & Dolejš, 2019). V súvislosti s uvedenými okolnosťami nadobúdajú svoje miesto možnosti protektívnych faktorov ako zmysel v živote, sociálna opora a odpustenie na ktoré sme sa zamerali v našom príspevku.

1.1 Adolescencia

Adolescencia je obdobie, v ktorom dochádza k veľkému množstvu zmien po biologickej, psychickej a sociálnej stránke (Sobotková et al., 2014). Dochádza tu k výraznému rastu, charakteristické sú zvýšené hladiny testosterónu u chlapcov a estrogénu u dievčat. Okrem toho typická je aj vyššia emocionálna variabilita, ktorá sa postupne zmierňuje, spochybňovanie zaužívaných hodnôt a hľadanie vlastnej identity. Práve s uvedenými zmenami môže byť často spojené experimentovanie s novými spôsobmi života ako aj rizikovým správaním (Dolejš et al., 2014). Väčšina adolescentov v našom výskume uviedla, že vyrastá v rodinách. Rodina je zvyčajne prvá sociálna inštitúcia, ktorú jednotlivec spoznáva a v ktorej si do určitého veku vyvíja interpersonálne vzťahy (King et al. 2018). Funkcia rodiny je veľmi dôležitá. Nasvedčujú tomu zistenia štúdie od Čerešníka et al. (2017), ktorá ukázala, že vzťahová väzba k matke a otcovi môže byť protektívny faktor rizikového správania. Deti vyrastajúce v rodinách, ktoré nespĺňajú dobre svoju funkciu, alebo zlyhávajú, sú často umiestňované do *Centier pre deti a rodiny*, ktoré sa pred januárom 2019 nazývali detské domovy. Centrum pre deti a rodiny sa snaží dieťaťu poskytnúť dočasnú náhradu jeho rodinného prostredia. Podieľa sa na vykonávaní výchovných opatrení a opatrení na predchádzanie vzniku, prehĺbovania a opakovania krízových situácií dieťaťa v rodinnom prostredí a porúch psychického, fyzického alebo sociálneho vývinu. Opatrenia uskutočňuje ambulantnou, terénnou a pobytovou formou. Dieťa môže byť umiestnené v prípade pobytovej formy v profesionálnych náhradných rodinách a pri rezidenčnej forme v samostatných usporiadaných skupinách (Zákon č. 61/2018 Z. z.). Všetci respondenti v našom výskume, boli adolescenti, ktorí vyrastajú v CDR, pochádzali práve z Centier, ktoré uskutočňujú opatrenia pobytovou formou v samostatných usporiadaných skupinách. Výskum porovnávajúci rizikové správanie adolescentov v rodinách a adolescentov v ústavnej starostlivosti zistil, že adolescenti v CDR sa zapájali do rizikových aktivít 2,5-krát častejšie ako ich rovesníci v rodinách (Kulišek & Dolejš, 2019).

1.2 Rizikové správanie

Rizikové správanie charakterizujeme ako „preukázateľný nárast sociálnych, psychologických, zdravotných, vývinových, fyziologických a ďalších rizík pre jednotlivca, jeho okolie a/alebo pre spoločnosť“ (Dolejš et al., 2014 p. 21). V školskom prostredí sa najčastejšie vyskytuje rizikové správanie vo forme závislostného správania, delikventného správania, šikanovania, rizikových sexuálnych aktivít, rizikových pohybových a patologických stravovacích návykov (Čerešník, 2015; Kann et al., 2013). V tomto

príspevku sme sa zamerali na tri typy rizikového správania: užívanie návykových látok, delikvenciu a šikanovanie. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO, 2018) uvádza, že až štvrtina všetkých adolescentov pije aktívne alkohol, čo predstavuje 155 miliónov mladých ľudí a až 1 z 10 adolescentov aktívne fajčí cigarety. Naproti tomu na Slovensku bolo v roku 2018 zistené, že až tretina 11, 13 a 15 ročných pila za posledných 30 dní alkohol a pätina aktívne fajčila cigarety (Madarasová et al., 2019). Okrem toho sa na Slovensku zistilo, že pri adolescentoch vo veku 15 rokov, sa až 17% chlapcov zapája do šikanovania a obeťami šikanovania sa stáva 9% dievčat a 10% chlapcov (WHO, 2018). Ďalšie štatistiky Európskej únie ukazujú, že užívanie alkoholu je zodpovedné za 295 000 úmrtí a užívanie tabaku za 780 000 úmrtí (OECD, 2022).

1.3 Zmysel života

Zmysel v živote, predstavuje protektívny faktor, ktorý bol viacerými autormi charakterizovaný ako úroveň, po ktorú ľudia vnímajú, že ich životy sú významné rovnako ako pocit pripútanosti k niečomu väčšiemu ako sú oni sami (Steger et al., 2006; King et al., 2018). Mnohí autori rozlišujú 2 základné dimenzie zmyslu života, ktoré boli použité aj v niektorých štúdiách rozobraných ďalej v práci. Týmito dimenziami sú prítomnosť zmyslu života a hľadanie zmyslu života (Steger & Fraizer, 2005). Prítomnosť, vyjadruje presvedčenie, že život má jasný zmysel a cieľ. Hľadanie reprezentuje stav, v ktorom človek nemá uspokojivý pocit zmyslu v živote a snaží sa objaviť ciele a hodnoty, ktoré môžu urobiť jeho život zmyslupľnejším (Brassai et al., 2011). Frankl (2000) uvádza, že ľudia, ktorým sa nepodarilo nájsť životný zmysel a cieľ, môžu prežívať existenciálnu krízu, ktorá vedie k pokusom zvládnuť ju rôznymi maladaptívnymi spôsobmi vrátane rizikového správania (Brassai et al., 2011). Tieto tvrdenia podporuje štúdia z Austrálie, kde bol zmysel života negatívne asociovaný nielen s užívaním drog, ale aj s užívaním alkoholu (Csabonyi & Philips, 2017).

1.4 Odpustenie

Definícia *odpustenia* medzi výskumníkmi nie je dodnes jednoznačne a jasne operacionalizovaná. Avšak, panuje zhoda v tom, že odpustenie je proces, ktorý zahŕňa zníženie hnevu a trpkosti a určité zvýšenie alebo vrátenie sa k pozitívnemu stavu (Thompson et al., 2005; Wade et al., 2009). Viacerí autori poukázali na to, že odpustenie nie je to isté ako zmierenie: ľudia môžu odpustiť druhým bez toho, aby sa navrátili do dôverného vzťahu s nimi (Wade et al., 2009). Predmetom odpustenia môže byť buď samotná osoba, iné osoby

alebo situácie, ktoré môžu byť mimo kontrolu osoby (Thompson et al., 2005). Odpustenie druhým je najčastejšie rozoberaným kontextom, v ktorom je vzťah medzi jednotlivcami zasiahnutý slovným, emocionálnym alebo behaviorálnym previnením (Lijo, 2018). Najťažšia forma odpustenia je odpustenie sebe samému. Jednotlivci niekedy pociťujú hnev na seba, keď ich správanie vedie k výraznému sebapoškodeniu alebo nenapraviteľným následkom. Odpustenie situáciám môže zahŕňať situácie ako prírodné katastrofy, zemetrasenia, tornáda alebo nešťastia v osobnom živote jednotlivca (Lijo, 2018). Veľký výskum na vzorke 2616 dvojčiat mužského a ženského pohlavia ukázal, že odpustenie znižuje riziko externalizujúcich porúch ako je závislosť od alkoholu, nikotínu, drog a antisociálneho správania dospelých (Kendler et al., 2003). Americká štúdia na vzorke mladých dospelých odhalila, že odpustenie významne negatívne koreluje aj s násilným správaním (Bumgarner et al., 2016). Tieto zistenia boli ďalej potvrdené inými štúdiami v Amerike (Jang et al., 2018) a v Taliansku (Danioni et al., 2021).

1.5. Sociálna opora

Malecki & Demaray (2002, p. 2) definujú *sociálnu oporu* ako „vnímanie všeobecnej podpory alebo špecifického podporného správania (dostupného alebo realizovaného) zo strany ľudí v ich sociálnej sieti, ktoré zlepšuje ich fungovanie a/alebo ich môže chrániť pred nepriaznivými dôsledkami.“ Aj my sme sa v našej práci rozhodli prikloniť práve k ich definícii, lebo najkomplexnejšie vystihuje rôzne aspekty, ktoré sociálna opora zahŕňa. V adolescencii nadobúdajú väčší význam rovesnícke vzťahy. Výsledky výskumov ukázali, že dobré vzťahy s vrstovníkmi môžu mať protektívnu funkciu pri rizikovom správaní (Lan & Radin, 2019), a tiež bola zistená významná negatívna asociácia medzi užívaním návykových látok a sociálnou oporou (Banstola et al., 2020).

2 Výskumný cieľ

Výskumný problém tejto práce možno definovať ako súvis rizikového správania so sociálnou oporou, odpustením a zmyslom života u adolescentov vyrastajúcich v rodine a v centrách. Doterajšie výskumy o adolescentoch preukázali významný negatívny súvis medzi zmyslom života a rôznymi formami rizikového správania (užívanie návykových látok, antisociálne správanie a šikanovanie) v zahraničí (Miconi et al., 2022; Seon & Smith-Adcock, 2021; Lin & Shek, 2018). Našli sa aj protichodné zistenia (Brassai et al., 2011; Casabonyi & Phillips, 2017). Avšak väčšina autorov poukazuje na negatívny vzťah. Na

vzorkách rôznych adolescentov v Európe a Amerike bola preukázaná významná negatívna asociácia medzi sociálnou oporou a rizikovým správaním (Banstola et al., 2020; Lechner et al., 2020; Gutiérrez & Herráiz, 2020). Podobné výsledky sa potvrdili aj na Slovensku (Schusterová et al., 2017), je ich však málo. Viacerí autori skúmali rizikové správanie a odpustenie. Zistili významnú negatívnu asociáciu medzi týmito dvoma konštruktmi (Dangel & Webb, 2018; Danioni et al., 2021; Quintana-Orts & Rey, 2018). Na základe uvedených výskumov usudzujeme, že medzi rizikovým správaním a prítomnosťou zmyslu v živote, sociálnou oporou a odpustením by mohli byť významné negatívne vzťahy. Nenašli sme však výskumy, ktoré by dané premenné skúmali v predikčnom modeli a u špecifickej skupiny adolescentov v Centrách pre deti a rodiny. Na základe toho sme sa rozhodli položiť si dve výskumné otázky:

O1: Predikujú protektívne faktory (sociálna opora, odpustenie a zmysel života) rizikové správanie u adolescentov v rodinách?

O2: Predikujú protektívne faktory (sociálna opora, odpustenie a zmysel života) rizikové správanie u adolescentov v Centrách pre deti a rodiny

3 Výskumný súbor

Nášho výskumu sa zúčastnilo 164 adolescentov vo vekovom rozmedzí 10 – 18 rokov, pričom priemerný vek dosahoval 14,9 roka ($SD = 2,2$). Účastníci boli vybraní na základe toho, že žili v rodinách alebo CDR a ich vek spĺňal rozmedzie adolescencie. Prvú skupinu tvorilo 74 adolescentov z Centier pre deti a rodiny. Najviac z nich bolo v CDR viac ako 7 rokov ($N = 24$) a veľmi blízko toho boli aj adolescenti, ktorí, žili v CDR 3 až 5 rokov ($N = 22$). Väčšina z nich mala rodičov a najčastejšie sa s nimi stretávali niekoľkokrát za mesiac (41,4%) alebo niekoľkokrát za rok (38,6%). Ostatní sa s rodičmi stretávali buď niekoľkokrát za týždeň alebo vôbec. Druhú skupinu tvorili adolescenti z nukleárných rodín ($N = 90$). Po získaní informovaného súhlasu od rodičov adolescentov žijúcich v rodinách a tiež od riaditeľov CDR respondenti vyplňali dotazníkovú batériu formou ceruzka-papier.

4 Výskumné metódy

Na skúmanie vzťahov medzi rizikovým správaním a protektívnymi faktormi sme použili štyri dotazníky. Ako prvý sme vybrali **Dotazník zmyslu v živote** [MLQ - Meaning in Life Questionare] (Steger et al., 2006; preklad Halama, 2007). Tento dotazník prostredníctvom 10 položiek zachytáva 2 dimenzie zmyslu života a to hľadanie zmyslu života

(položky ako: „Stále hľadám niečo čo by môj život spravilo zmysluplným.“) a prítomnosť zmyslu života (položky ako: „Chápem zmysel môjho života.“). Účastníci mali vybrať na škále typu Likert ako veľmi sú pre nich pravdivé dané výroky (od 1 – rozhodne nepravda po 7 – rozhodne pravda). Pre potreby nášho výskumu sme sa rozhodli využiť iba dimenziu prítomnosti zmyslu v živote. Nami zistená vnútorná konzistencia dosahovala hodnotu Cronbachova $\alpha = 0,83$.

Sociálnu oporu sme zisťovali pomocou revidovanej **Škály detskej a adolescentnej sociálnej opory** [Child and Adolescent Social Support Scale – Revised; CASSS-R] (Malecki & Demaray, 2002; preklad Schusterová et al., 2017). CASSS-R je multidimenzionálna škála na meranie vnímania piatich zdrojov sociálnej opory (poskytovanej rodičmi, učiteľmi, spolužiakmi, blízkym priateľom a školou) a ich dôležitosti. Použili sme iba subškály, ktoré sa týkali troch zdrojov sociálnej opory: od rodičov, učiteľov a spolužiakov, pričom každého zdroja sa týkalo 12 položiek. Žiaci odpovedajú na tvrdenia ako „Moji rodičia ma chápu“, „Moji učitelia sa o mňa zaujímajú“, „Moji spolužiaci mi dávajú dobré rady“. Dotazník je zostrojený tak, aby v rámci každého zdroja postihoval jeden zo štyroch typov opory: emocionálnu, informačnú, inštrumentálnu a hodnotiacu. Na každý typ opory je zameraných deväť položiek (po tri z každého zdroja). Všetky položky hodnotia žiaci na šesťbodovej Likertovej škále od 1 (nikdy) po 6 (vždy). Vnútorná konzistencia dosahovala hodnotu Cronbachova $\alpha = 0,94$.

Skúmanie odpustenia bolo realizované pomocou **Heartlandskej škály odpustenia** [Heartland Forgiveness Scale, HFS] (Thompson et al., 2005, preklad Kačmárová et al., 2020). Táto škála obsahuje 18 sebaopisovacích položiek, ktoré je možné rozdeliť do 3 subškál: 1. odpustenie seba (6 položiek, príklad položky: Hoci sa najprv cítim zle, keď niečo pokazím, časom tomu už neprikladám takú veľkú váhu), 2. odpustenie druhým (tiež obsahovalo 6 položiek, napríklad: Časom dokážem porozumieť aj nepriaznivým situáciám odohrávajúcim sa v mojom živote) a 3. odpustenie situáciám. Respondent odpovedá na jednotlivé položky pomocou sedembodovej hodnotiacej stupnici, kde 1 predstavuje „takmer nikdy to nie je pravda“ a 7 „takmer vždy to je tak“. Vnútorná konzistencia škály dosahovala hodnotu Cronbachova $\alpha = 0,68$.

Rizikové správanie sa meralo pomocou dotazníku **Výskyt rizikového správania v adolescentnom veku – VRSA** (Dolejš & Skopal, 2015; preklad Čerešník, 2015). Je to 18 položková škála vo forme otázok ohľadom minulých alebo aktuálnych skúseností adolescenta s konkrétnymi formami rizikového správania. Na položené otázky respondent odpovedá „áno/nie“. Okrem celkového skóre je možné určiť aj hodnotu v troch škálach: abúzus – škála

zameraná na skúsenosti s užívaním psychoaktívnych látok a s pohlavným stykom (7 položiek, napr. „Pil/a si počas posledných 30 dní nejaký alkoholický nápoj?“), delikvencia – škála zameraná na skúsenosti s rôznymi formami delikventných aktivít (7 položiek, napr. „Ukradol/ukradla si niekedy peniaze rodičom alebo niekomu inému?“) a šikanovanie – škála zameraná na skúsenosti s prejavmi šikanovania v úlohe obeť (4 položky, napr. „Ublížil ti niekto zo spolužiakov/spolužiačok počas posledných 30 dní?“). Celková vnútorná konzistencia VRSA v našej práci bola Cronbachova $\alpha = 0,73$, a teda bola vyhovujúca.

5 Výsledky výskumu

5.1 Deskriptívna analýza

V Tabuľke 1 uvádzame deskriptívnu analýzu meraných premenných u adolescentov v rodinách a v Tabuľke 2 uvádzame deskriptívnu analýzu premenných u adolescentov v Centrách pre deti a rodiny

Tabuľka 1 Deskripcia hrubých skóre výskumných metód u adolescentov v rodinách

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Medián</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
PZ	90	4,35	4,50	1,56	1,20	7,00
RS	90	4,02	3,00	3,06	0,00	14,00
O-SEB	90	4,22	4,17	1,06	1,67	6,67
O-D	90	4,75	4,67	0,97	1,67	6,67
O-SIT	90	4,38	4,33	1,00	1,83	7,00
S-R	90	4,15	4,58	1,26	1,00	6,00
S-U	90	3,98	4,00	0,92	1,17	5,83
S-K	90	4,95	5,17	0,86	2,50	6,00

Poznámka k tab.1 RS = rizikové správanie, PZ = prítomnosť zmyslu v živote, SO-R = sociálna opora od rodičov, SO-U = sociálna opora od učiteľa, SO-K = sociálna opora od kamaráta, O-SEB = odpustenie sebe, O-D = odpustenie druhým, O-SI= odpustenie situáciám

Tabuľka 2 Deskripcia hrubých skóre výskumných metód u adolescentov v Centrách pre deti a rodiny

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Medián</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
PZ	74	4,70	4,90	1,48	1,00	7,00
RS	74	4,97	4,00	3,53	0,00	14,00
O-SEB	74	4,30	4,33	0,87	2,33	7,00
O-D	74	4,58	4,58	1,11	1,00	7,00
O-SIT	74	4,40	4,33	0,93	2,17	6,50
S-R	74	3,91	4,42	1,76	1,00	6,00
S-U	74	4,50	4,87	1,30	1,67	6,00
S-K	74	4,69	4,92	1,21	1,00	6,00

Poznámka k tab.2. RS = rizikové správanie, PZ = prítomnosť zmyslu v živote, SO-R = sociálna opora od rodičov, SO-U = sociálna opora od učiteľa, SO-K = sociálna opora od kamaráta, O-SEB = odpustenie sebe, O-D = odpustenie druhým, O-SI= odpustenie situáciám

5.2 Korelačné analýzy

Na to, aby sme mohli odpovedať na výskumné otázky O1 a O2 sme najskôr zrealizovali korelačné analýzy všetkých meraných premenných s rizikovým správaním. V Tabuľke 3 sa nachádzajú výsledky korelačných analýz pre adolescentov v rodinách a v Tabuľke 4 pre adolescentov v Centrách pre deti a rodiny. Podmienky pre normálnu distribúciu boli zachované, preto sme použili Pearsonov korelačný koeficient.

Tabuľka 3 Výsledky korelačnej analýzy rizikového správania a protektívnych faktorov u adolescentov v rodinách

		RS	PZ	SO-R	SO-U	SO-K	O-SEB	O-D	O-SIT
RS	<i>r</i>	—							
	<i>p</i>	—							
PZ	<i>r</i>	-0,406	—						
	<i>p</i>	<,001	—						
SO-R	<i>r</i>	-0,546	0,46	—					
	<i>p</i>	<,001	<,001	—					
SO-U	<i>r</i>	-0,316	0,204	0,437	—				
	<i>p</i>	0,002	0,054	<,001	—				
SO-K	<i>r</i>	-0,086	0,308	0,211	0,249	—			
	<i>p</i>	0,419	0,003	0,046	0,018	—			
O-SEB	<i>r</i>	-0,19	0,435	0,306	0,127	0,098	—		
	<i>p</i>	0,073	<,001	0,003	0,235	0,36	—		
O-D	<i>r</i>	-0,043	0,18	0,063	0,081	0,006	0,088	—	
	<i>p</i>	0,687	0,089	0,558	0,449	0,952	0,41	—	
O-SIT	<i>r</i>	-0,237	0,339	0,293	0,19	0,094	0,54	0,452	—
	<i>p</i>	0,025	0,001	0,005	0,072	0,38	<,001	<,001	—

Poznámka. RS = rizikové správanie, PZ = prítomnosť zmyslu v živote, SO-R = sociálna opora od rodičov, SO-U = sociálna opora od učiteľa, SO-K = sociálna opora od kamaráta, O-SEB = odpustenie sebe, O-D = odpustenie druhým, O-SIT = odpustenie situáciám

Zaujímali nás predovšetkým štatisticky významné negatívne vzťahy medzi rizikovým správaním a protektívnymi faktormi. U adolescentov v rodinách sa ukázalo, že medzi sociálnou oporou od rodičov a rizikovým správaním bol silný negatívny vzťah. Ďalej sme zistili štatisticky významný negatívny stredne silný vzťah medzi rizikovým správaním a prítomnosťou zmyslu v živote a sociálnou oporou od učiteľov. Okrem toho medzi rizikovým správaním a odpustením situáciám boli štatisticky významné slabé negatívne vzťahy.

Tabuľka 4 Výsledky korelačnej analýzy rizikového správania a protektívnych faktorov u adolescentov v CDR

		RS	PZ	SO-R	SO-U	SO-K	O-SEB	O-D	O-SIT
RS	<i>r</i>	—							
	<i>p</i>	—							
PZ	<i>r</i>	-0,022	—						
	<i>p</i>	0,853	—						
SO-R	<i>r</i>	-0,382	0,067	—					
	<i>p</i>	<,001	0,568	—					
SO-U	<i>r</i>	-0,142	0,211	0,357	—				
	<i>p</i>	0,229	0,071	0,002	—				
SO-K	<i>r</i>	0,056	0,309	0,095	0,567	—			
	<i>p</i>	0,636	0,007	0,421	<,001	—			
O-SEB	<i>r</i>	0,003	0,054	-0,023	0,099	0,194	—		
	<i>p</i>	0,977	0,645	0,849	0,402	0,098	—		
O-D	<i>r</i>	-0,256	0,138	0,116	0,218	0,004	0,152	—	
	<i>p</i>	0,028	0,241	0,323	0,062	0,976	0,195	—	
O-SIT	<i>r</i>	-0,079	0,222	-0,095	0,085	0,082	0,288	0,4	—
	<i>p</i>	0,506	0,057	0,422	0,472	0,485	0,013	<,001	—

Poznámka. RS = rizikové správanie, PZ = prítomnosť zmyslu v živote, SO-R = sociálna opora od rodičov, SO-U = sociálna opora od učiteľa, SO-K = sociálna opora od kamaráta, O-SEB = odpustenie seba, O-D = odpustenie druhým, O-SIT = odpustenie situáciám

U adolescentov v Centrách pre deti a rodiny sa preukázal štatisticky významný stredne silný negatívny vzťah medzi rizikovým správaním a sociálnou oporou u rodičov. Okrem toho sme zistili štatisticky významný negatívny slabý vzťah medzi rizikovým správaním a odpustením druhým.

5.3 Regresné analýzy

Pri skúmaní odpovedí na výskumné otázky O1 a O2 sme použili viacnásobnú lineárnu regresnú analýzu. Vybrali sme premenné, ktoré mali štatisticky významné negatívne vzťahy s rizikovým správaním a vytvorili z nich model pre regresnú analýzu. Pri zisťovaní či protektívne faktory predikujú rizikové správanie u adolescentov v rodinách (O1) sme vybrali do regresného modelu ako nezávislé premenné sociálnu oporu od rodičov, sociálnu oporu od

učiteľov, prítomnosť zmyslu v živote a odpustenie situáciám. Je to z toho dôvodu, že iba uvedené premenné preukázali štatisticky významné negatívne vzťahy s rizikovým správaním. Ako závislú premennú sme určili rizikové správanie. Viacnásobnú lineárnu regresnú analýzu pre dané vzťahy u adolescentov v rodinách uvádzame v tabuľke 4. Zistili sme, že štatisticky významný prediktor rizikového správania u adolescentov v rodinách bola iba sociálna opora od rodičov ($\beta = -0,41$). Ostatné premenné nepreukazovali štatisticky významné vzťahy. Uvedený model vedel vysvetliť 31% celkovej variácie.

Tabuľka 5 - Zhrnutie regresnej analýzy predikujúcej rizikové správanie adolescentov v rodinách

	Rizikové správanie		
	<i>b</i> (SE)	β	t
Konštanta	11,44 (1,57)		7,28 ***
Prítomnosť zmyslu	-0,37 (0,20)	-0,19	-1,8
Sociálna opora od rodičov	-0,99 (0,27)	-0,41	-3,74 ***
Sociálna opora od učiteľov	-0,31 (0,33)	-0,09	-0,94
Odpustenie situáciám	-0,11 (0,29)	-0,04	-0,38
Adj $R^2 = 0,31$; $F = 10,79$; $p < 0,001$			

Poznámka. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Pri zisťovaní či protektívne faktory predikujú rizikové správanie u adolescentov v Centrách pre deti a rodiny (O2) sme vybrali do regresného modelu ako nezávislé premenné sociálnu oporu od rodičov a odpustenie druhým. Rovnako ako v modeli pri výskumnej otázke O1, je to z toho dôvodu, že iba uvedené premenné preukázali štatisticky významné negatívne vzťahy s rizikovým správaním. Ako závislú premennú sme určili opäť rizikové správanie. Viacnásobnú lineárnu regresnú analýzu pre dané vzťahy u adolescentov v rodinách uvádzame v tabuľke 5. Zistili sme, že štatisticky významný prediktor rizikového správania u adolescentov v Centrách pre deti a rodiny bola iba sociálna opora od rodičov ($\beta = -0,36$). Uvedený model vedel vysvetliť 17% celkovej variácie.

Tabuľka 6 - Zhrnutie regresnej analýzy predikujúcej rizikové správanie adolescentov v CDR

	Rizikové správanie		
	<i>b</i> (<i>SE</i>)	β	<i>t</i>
Konštanta	10,89 (1,73)		6,30***
Sociálna opora od rodičov	-0,72 (0,22)	-0,36	-3,32**
Odpustenie druhým	-0,68 (0,34)	-0,21	-1,99
Adj $R^2 = 0,17$; $F = 8,39$; $p < 0,001$			

Poznámka. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

6 Diskusia a záver

Cieľom nášho výskumu bolo overiť predchádzajúce zistenia o vzťahu rizikového správania a protektívnych faktorov. Sledovali sme vybrané protektívne faktory zvlášť v dvoch skupinách adolescentov. Za štatisticky významný negatívny prediktor rizikového správania u adolescentov v rodinách možno považovať len sociálnu oporu od rodičov. Ukázalo sa to napriek tomu, že odpustenie druhým a prítomnosť zmyslu v živote mali pri korelačných analýzach štatisticky významný negatívny vzťah s rizikovým správaním. Doterajšia literatúra taktiež poukazuje na to, že medzi prítomnosťou zmyslu v živote (Steger et al., 2006; Miconi et al., 2022), odpustením (Dangel & Webb, 2018; Danioni et al., 2021), sociálnou oporou (Banstola et al., 2020; Lechner et al., 2020) a rizikovým správaním sú negatívne vzťahy. To by znamenalo, že adolescenti, ktorí viac odpúšťajú a majú vyššiu sociálnu oporu a prítomnosť zmyslu v živote, sa menej zapájajú do rizikového správania. Sociálna opora môže slúžiť ako copingový mechanizmus pri stresových situáciách a tým umožňuje adolescentom vyrovnávať sa so záťažovými situáciami a neriešiť ich maladaptívne cez rizikové správanie (Banstola et al., 2020). Skutočnosť, že iba sociálna opora sa ukázala ako negatívny prediktor rizikového správania by mohla byť vysvetlená tým, že práve sociálna opora poskytuje adolescentom istý základ vďaka, ktorému sú schopní nachádzať silu, pre zvládanie náročných situácií v živote. Okrem toho sme zistili, že predovšetkým sociálna opora od rodičov sa ukázala ako významný protektívny faktor a sociálna opora od kamarátov alebo učiteľov nebola významne asociovaná s rizikovým správaním. To môžeme vysvetliť tým, že pri problémovom správaní zohrávajú najdôležitejšiu úlohu práve najbližšie vzťahy v rodine ako na to poukazujú aj zistenia Čerešníka et al. (2017) o narušení vzťahovej väzby s rodičom. Pri výskumnej otázke O2 sme zistili, že u adolescentov v CDR bola štatisticky

významným negatívnym prediktorom rizikového správania opäť len sociálna opora. Toto zistenie podčiarkuje význam sociálnej opory od rodičov, a platí ako pre adolescentov z nukleárných rodín, tak aj pre adolescentov z Centier pre deti s rodinami. Za limity výskumu považujeme pomerne malú vzorku respondentov, tiež veľmi zúžený repertoár rizikového správania adolescentov. Do budúca by sme odporučili pridať aj iné typy rizikového správania napr. problematické používanie sociálnych sietí, vandalizmus a niektoré prejavy kriminálneho správania.

Literatúra:

- Banstola, R. S., Ogino, T., & Inoue, S. (2020). Self-esteem, perceived social support, social capital, and risk-behavior among urban high school adolescents in Nepal. *SSM - Population Health*, 11(5), 100570. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100570>
- Brassai, L., Piko, F. B., & Steger, M. F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44–51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Bumgarner, D. J., Webb, J. R., & Duls, C. S. (2016). Forgiveness and adverse driving outcomes within the past five years: Driving anger, driving anger expression, and aggressive driving behaviors as mediators. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 42(2), 317–331. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2016.07.017>
- Csabonyi, M., & Phillips, L. J. (2017). Meaning in Life and Substance Use. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/0022167816687674>
- Čerešník, M. (2015). Rizikové správanie dospelých – výskumné výsledky a diagnostické výzvy. *Školský psychológ/Školní psychológ*, 16(2), 5-16.
- Čerešník, M., Tomšik, R., & Čerešníková, M. (2017). Risk Behaviour and Attachment of Adolescents in Lower Secondary Education in Slovakia. *TEM Journal*, 6(3), 534-539. <https://doi.org/10.18421/TEM63-14>
- Dangel, T., & Webb, J. R. (2018). Forgiveness and substance use problems among college students: Psychache, depressive symptoms, and hopelessness as mediators. *Journal of Substance Use*, 23(6), 618–625. <https://doi.org/10.1080/14659891.2018.1489003>

- Danioni, F., Paleari, F. G., Pelucchi, S., Lombrano, M. R., Lumera, D., & Regalia, C. (2021). Gratitude, Forgiveness, and Anger: Resources and Risk Factors for Italian Prison Inmates. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 2021. <https://doi.org/10.1177/0306624X211049191>.
- Dolejš, M., Skopal, O., Suchá, J., Cakirpaloglu, L., & Vavrysová, P. (2014). *Protektivní a rizikové osobnostní rysy u adolescentů* (1. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouc.
- Dolejš, M., & Skopal, O. (2015). *Výskyt rizikového chování u adolescentů (VRCHA)*. Příručka pro praxi. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. Perseus Book Publishing.
- Gutiérrez, R. B., & Herráiz, E. D. (2020). Social support and self-perception in bullying roles. *Anales de Psicología*, 36(1), 92–101.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Slovak Academic Press, s. r. o.
- Jang, S., Johnson, B., Hays, J., Hallet, M., & Duwe, G. (2018). Existential and Virtuous Effects of Religiosity on Mental Health and Aggressiveness among Offenders. *Religions*, 9(6), 170-182. <https://doi.org/10.3390/rel9060182>
- Kačmárová, M., Babinčák, P., & Durzacká, M. (2020) Spiritualita, odpustenie a socioekonomický status ako determinanty subjektívnej pohody adolescentov. *Psychológia a Patopsychológia dieťaťa*, 54(1), 19-35. https://doi.org/10.4149/ppd_202002
- Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Kawkins, J., Harris, W. A. , Lowry, Y, R., Olsen, E. O., Mcmanus, T., Chyen, D., Whittle, L., Taylor, E., Demissie, Z., Brener, N., Thornton, J., Moore, J., & Zaza, S. (2013) Youth risk behavior surveillance--United States, 2013. *MMW Supl.*, 63(4), 1-168.
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., Mccullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(3), 496–503. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.3.496>
- King, V., Boyd, L. M., & Pragg, B. (2018). Parent–adolescent closeness, family belonging, and adolescent well-being across family structures. *Journal of Family Issues*, 39(7), 2007–2036. <https://doi.org/10.1177/0192513X17739048>
- Kulišek, J., & Dolejš, M. (2019). DEPRESIVITA A IMPULZIVITA ako prediktory rizikového správania dospelievajúcich v systéme ústavnej starostlivosti a nižšieho sekundárneho vzdelávania. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Lan, X., & Radin, R. (2019). Direct and interactive effects of peer attachment and grit on mitigating problem behaviors among urban left-behind adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(1), 250–260. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01580-9>
- Lechner, W. V., Lauren, K. R., Patel, S., Grega, C., & Kenne, D. R. (2020). Changes in alcohol use as a function of psychological distress and social support following COVID-19 related University closings. *Addictive Behaviors*, 110, 1-10.
- Lijo, J. (2018). Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8(3), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000342>.
- Lin, L., & Shek, D. T. L. (2018). The Influence of Meaning in Life on Adolescents' Hedonic Well-Being and Risk Behaviour: Implications for Social Work. *The British Journal of Social Work*. 49(1), 5-24. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy029>
- Madarasová, G. A., Bakalár, P., & Baška, T. (2019). Sociálne determinanty zdravia školákov. Úrad verejného zdravotníctva SR.
- Malecky, C. K., & Demaray, M. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 39(1), 1–18. <https://doi.org/10.1002/pits.10004>
- Miconi, D., Geenen, G., Frounfelker, R. L., Levinsson, A., & Rouseau, C. (2022) Meaning in Life, Future Orientation and Support for Violent Radicalization Among Canadian College Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.765908>.
- OECD (2022), *OECD Economic Outlook*, 2022(2), *Confronting the Crisis*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/f6da2159-en>
- Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2018). Forgiveness and cyberbullying in adolescence: Does willingness to forgive help minimize the risk of becoming a cyberbully? *Computers in Human Behavior*, 81, 209–214. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.021>
- Seon, Y., & Smith - Adcock, S. (2021). School belonging, self - efficacy, and meaning in life as mediators of bullying victimization and subjective well - being in adolescents. *Psychology in the Schools*, 58(9), 1753–1767. <https://doi.org/10.1002/pits.22534>
- Schusterová, I., Dedová, M., & Dočkal, V. (2017) Rola žiaka pri šikanovaní a jej súvislosti s percipovanou sociálnou oporou. *Československá psychologie*, 62(2), 183–197.
- Sobotková, V. N. a kol. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Grada Publishing.

- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Thomson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *J Pers.*, 73(2), 313-59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., jr., & Haake, S. (2009). Comparison of explicit forgiveness interventions with an alternative treatment: A randomized clinical trial. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), pp.143–151. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00561.x>
- World Health Organisation. (2018). Adolescent and young adult health. Retrieved September 23. 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Zákon č. 61/2018 Z. z. Zákon, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony. Retrieved September 23. 2024, from <https://www.slovlex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2018/61/20190101>.

Materská a rodičovská/ otcovská dovolenka v kontexte rodičovského presvedčenia o sebaúčinnosti a rodičovského vyhorenia.

Iveta Schusterová¹, Lubica Rajková¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Príspevok sa zameriava na súvislosť medzi vyhorením matiek na materskej dovolenke a rodičovskou dovolenkou, ktorú môže poberať/využiť partner matky v našich podmienkach od roku 2022. Taktiež sleduje vzťah medzi vyhorením matiek, rodičovským presvedčením o sebaúčinnosti a medzi adaptívnymi a vyhýbavými stratégiami zvládania u matiek, ktorých partner využíva rodičovskú dovolenku. Výskumný súbor tvorilo 153 respondentiek vo veku od 21-49 rokov a priemerný vek bol 34.88 roka (SD = 5,03). V dotazníku v časti o demografických údajoch bola položená otázka o využití rodičovskej dovolenky. Na skúmanie vyhorenia bol použitý dotazník Hodnotenia rodičovského vyhorenia (Roskam et al., 2018). Intenzitu rodičovského presvedčenia sme merali dotazníkom merajúcim intenzitu rodičovských postojov (Liss et al., 2013) a zvládacie stratégie matiek boli skúmané pomocou Inventáru na zvládacie stratégie (Carver, 1997). Výsledky čiastočne potvrdili rozdiely medzi skupinami matiek s materskou dovolenkou, ktorých partneri zároveň poberali rodičovskú dovolenku a matkami s materskou dovolenkou, no bez rodičovskej dovolenky ich partnerov v podškále znechutenia, ako aj významnú negatívnu súvislosť medzi rodičovským presvedčením vychádzajúcim z ideológie dobrej matky a spoločnosťou očakávaného ideálu materstva a adaptívnymi zvládacími stratégiami, a významnú pozitívnu súvislosť s vyhýbavými zvládacími stratégiami. Výsledky potvrdili pozitívnu súvislosť medzi vyhorením matiek s partnerom, ktorý čerpá rodičovskú dovolenku a vyhýbavými stratégiami zvládania.

Kľúčové slová: Rodičovská/ otcovská dovolenka. Rodičovské presvedčenie o sebaúčinnosti. Stratégie zvládania. Vyhorenie u matky.

1 Teoretické východiská

1.1 Rodičovské vyhorenie

Rodičovské vyhorenie nie je v psychológii obzvlášť frekventovaný pojem, čo vychádza aj zo samotného princípu naplňania konštruktívneho rodičovstva, ktoré cielene usiluje skôr o pozitívne vnímanie interakcie rodič-dieťa, ktoré má kladný dopad na zdravé rodinné fungovanie. Inak je to s konceptom vyhorenia (burnout), ktorý v pracovnej oblasti

zadefinovala Maslach (1993). Autorka ho definuje ako pracovné vyhorenie ako psychologický syndróm, ktorý zahŕňa tri kľúčové dimenzie: a) nadmerné vyčerpanie, b) odosobnenie sa a depersonalizáciu c) pocit neefektívnosti a nedostatku úspechu. Hlboko zakorenené predstavy o rodičovstve (vychádzajúce z propagačných či intervenčných programov), ktoré má naplňať zmysel života matky a otca, môžu za takýchto okolností komplikovať rodičovské správanie, ktoré môže viesť až k rodičovskému vyhoreniu. Roskam et al. (2018) skúmali rozdiel medzi pracovným a rodičovským vyhorením a zistili že rodičovské vyhorenie podporuje trojdimenzionálnu štruktúru syndrómu vyhorenia no odosobnenie a depersonalizácia je v kontexte rodičovstva mierne odlišná. Ukázalo sa že zamestnanci v pracovnom kontexte, dokážu depersonalizovať svojich klientov, no vyčerpaní rodičia nedokážu depersonalizovať svoje dieťa. Pri rodičovskom vyhorení sa rodičia dištancujú od dieťaťa tým, že sa od neho odpútajú emocionálne, nie však fyzicky (Roskam et al., 2018). Poskytujú potom dieťaťu všetku potrebnú starostlivosť, no nie sú citovo zapojení do výchovy dieťaťa (Roskam et al., 2018; Mikolajczak et al., 2017). V tomto kontexte je rodičovské vyhorenie emocionálna porucha, ktorej dimenzie zahŕňajú pocit vyčerpania v rodičovstve, emočný odstup od dieťaťa a stratu potešenia a efektivity v rodičovskej úlohe (Mikolajczak & Roskam, 2019). Veľké percento rodičovského vyhorenia sa vyskytuje u matiek s deťmi staršími ako 18 mesiacov, pretože u niektorých rodičov nenastanú príznaky vyhorenia hneď, ale až po určitom čase strávenom v rodičovskej úlohe (Tuna, 2018).

1.2 Rodičovský stres

Termín rodičovského vyhorenia je úzko spojený s rodičovským stresom, ktorý osoba prežíva počas plnenia svojej rodičovskej úlohy. Podporuje ho obmedzenie osobných aktivít rodiča a neustála snaha prispôbovať sa potrebám a požiadavkám dieťaťa (Abidin, 1982). Túto úlohu plní vo väčšine prípadov matka, ktorá sa stáva primárnou opatrovatelkou dieťaťa. Matkinu rodičovskú úlohu ovplyvňujú tri základné oblasti: (a) osobné psychologické zdroje matky, (b) charakteristiky dieťaťa, (c) zdroje stresu a podpory matky aj otca (Belsky, 1984). Ak je fungovanie matky ovplyvnené nesprávnymi presvedčeniami v rámci systémov rodičovskej viery v ktorejkoľvek z týchto oblastí, vzniká rodičovský stres (Belsky, 1984), ktorý je definovaný ako stres s dysfunkčného rodičovského správania (Sepa et al., 2004), pretože môže pôsobiť ako negatívny filter, pre organizovanie a interpretovanie rodičovského správania, čím negatívne ovplyvňuje schopnosť a kvalitu interakcií medzi matkou a dieťaťom (Ostberg & Hagekull, 2000). Ak je matka vystavená dlhodobému stresu, má vyššiu

pravdepodobnosť straty kontroly nad konzistentným napĺňaním svojej úlohy v rámci rodičovstva, ako aj vyššie riziko rodičovského vyhorenia.

1.3 Spokojnosť matiek v sociálnom kontexte

Obdobie života matky na materskej dovolenke je kľúčovou súčasťou jej sociálnej role v spoločnosti, kedy sa snaží sebe aj svojmu okoliu dokázať, že je dobrou matkou. Tlak, ktorý na matku pôsobí, môže vyplynúť aj z ideológie „konceptu dobrej matky“ alebo „ideálu materstva“, v ktorom ide o súbor sociálnych presvedčení, ktoré zdôrazňujú očakávania od matiek, ich rodičovskú funkciu a výchovu detí, a všetko, čo musia urobiť preto, aby boli vnímané ako dobré matky (Zhou, 2020). Tieto presvedčenia zahŕňajú venovanie celého svojho fyzického a duševného ja svojim deťom, a nechtiac podporujú ženu v tom, aby sa vzdala všetkého ostatného (Hays, 1998). Podporovanie tejto ideológie „konceptu dobrej matky“ býva často spájané s vyššou úrovňou stresu a úzkosťou, nižšou rodičovskou sebaúčinnosťou (Henderson et al., 2015), depresívnymi symptómami, nižšou životnou spokojnosťou (Rizzo et al., 2012), ako aj rodičovským vyhorením (Meeussen & Van-Laar, 2018). Meussen & Van Laar (2018) zistili, že intenzita materského presvedčenia je spojená s vyhorením, ktoré matka zažíva pri starostlivosti o dieťa a najviac si to uvedomuje pri aktívnom zapájaní sa do aktivít s dieťaťom.

1.4 Rodičovské presvedčenie

Rodičovské presvedčenie o sebaúčinnosti je protektívnym faktorom, ktorý napomáha k vybudovaniu lepšieho a hlbšieho vzťahu medzi matkou a dieťaťom (Leung & Shek, 2015), k lepšiemu zvládaniu požiadaviek spojených s rodičovskou úlohou (Walsh, 2006) a tiež je dôležitým faktorom pri riešení problémov a ťažkostí, s ktorými sa musia počas svojej úlohy rodičia vysporiadať (Leung, 2016). Keď sa matka úspešne adaptuje na materskú rolu a dôveruje sama sebe a v svoje schopnosti, získa kompetencie na to, aby mohla vychovávať dieťa a zabezpečiť mu fyzický, emocionálny, behaviorálny a sociálny rozvoj (Rubin, 1985). Ak matka nie je schopná reagovať na podnety svojho dieťaťa a primerane sa oňho postarať, rozvinú sa u nej negatívne účinky, ktoré pôsobia na jej presvedčenie, či je dobrou matkou a narušia jej prístup k adekvátnemu vnímaniu materskej roly (Tessier et al., 1992). Dosiahnutie a potvrdenie materskej role je proces, v ktorom získava matka kompetencie na to, aby zotrvala vo svojej úlohe matky, a v rámci ktorého pridáva tiež materské správanie do súboru doterajších rolí a presvedčení, takže je stotožnená so svojou identitou matky (Mercer, 1985). Materské presvedčenie na základe uvedeného, bolo definované, ako súbor presvedčení a

správania, ktoré môžu ženám pomôcť alebo skomplikovať nielen starostlivosť o dieťa, ale aj vzájomný vzťah s partnerom (Allen & Hawkins, 1999). Silné „vysoko pozitívne“ materské presvedčenia môžu matkám spôsobovať veľkú mieru stresu a úzkosti, keďže sú presvedčené, že výchova dieťaťa je primárne ich záležitosťou, čo môže podporovať ideológiu intenzívneho materstva.

1.5 Zvládacie stratégie matiek

Pri vysokej úrovni rodičovského stresu je nutné, aby matka disponovala vhodnými adaptačnými stratégiami na zvládanie týchto situácií, ktoré Folkman & Lazarus (1988) nazvali ako stratégie zvládania alebo copingové stratégie. Tie sú rozdelené na dva základné typy: zvládanie zamerané na problém a zvládanie zamerané na emócie. Používanie stratégií zvládania a sociálna opora prispieva k nižšiemu rodičovskému stresu a lepšiemu zvládaniu materských povinností (Jones & Passey, 2005). Mikolajczak et al. (2017) zistili, že dôležité sú aj rodičovská sebaúcta a pozitívna podpora od partnera, ktoré by mohli napomáhať k lepšiemu zvládaniu rizikových faktorov v role materstva. Dobrá úroveň sebaúcty a sebaidentity chráni matku pred ťažkosťami spojenými s materstvom (Orth & Robins, 2014), a vďaka tomu prispieva k menšiemu riziku vyhorenia u matky. Rodičovské vyhorenie je pravdepodobnejšie ak je matka sama, bez podpory, nedokáže načerpať energiu na nové situácie, ktoré sú spojené s vývinovými potrebami a výchovou dieťaťa (Hane et al., 2010). Preto Kim & Jin (2015) vyzdvihujú potrebu sociálnej opory a potrebu emocionálnej podpory matky, ktoré posilňujú pocit efektívnosti a užitočnosti matky, čím zvyšujú aj schopnosť matiek využívať zvládacie stratégie.

1.6 Materská dovolenka

Materská dovolenka, najmä jej dĺžka, zohrávajú dôležitú úlohu vo výraznej pomoci partnerom so starostlivosťou o ich dieťa (Mandal, 2018) a ponúka zamestnaným ženám možnosť voľna od práce pred pôrodom a v období po ňom (Hidalgo-Padilla et al., 2023). Toto obdobie matkám umožňuje lepšie sa prispôbiť a znižovať stres spojený s materskými povinnosťami (Hidalgo-Padilla et al., 2023).

Od roku 1990 je v Európskej únii povinná rodičovská dovolenka v minimálnej dĺžke troch mesiacov a tiež existuje usmernenie pre materskú dovolenku, ktorej dĺžka musí byť minimálne štrnásť týždňov (Kommission der Europäischen Gemeinschaften, 2003). Matky, ktoré mali nárok na 8 až 12 týždňov materskej dovolenky mali preukázateľne menej depresívnych symptómov, ako matky s kratšou dĺžkou materskej dovolenky (Chaterji &

Markowitz, 2004; Avendano et al., 2014). Dlhšia materská dovolenka zabezpečuje matke optimálny čas na to, aby sa dokázala nielen zotaviť zo samotného pôrodu, ale zároveň, aby sa stihla pripraviť na príchod dieťaťa, a všetky zmeny, ktoré sú spojené s týmto obdobím. Naopak, materská dovolenka kratšia ako 12 týždňov je spojená s negatívnym vplyvom na duševné zdravie matiek, pričom môže prerásť až do syndrómu vyhorenia (Aitken et al., 2015).

V niektorých krajinách, ktoré podporujú ženy na materskej dovolenke, je zavedený povinný príspevok na dieťa alebo platená materská dovolenka. Tá je základným prvkom zdravotnej a ekonomickej ochrany žien ako aj ich detí nielen počas obdobia tehotenstva, ale aj po pôrode (Addati et al., 2014). Engster & Stensota (2011) zistili, že podpora rodinnej politiky, v zmysle pozitívnej úpravy materskej dovolenky, má kladný dopad na natalitu detí a v dôsledku zlepšenia podmienok matiek na materskej dovolenke aj na zníženie detskej úmrtnosti. Na základe podobných zistení viaceré krajiny uznali, že materská dovolenka je nákladovo efektívna politika, ktorá má pozitívny dopad, ktorým je zlepšenie zdravia detí a tiež vyššia úroveň psycho-sociálno-kognitívneho napredovania vo vývine v priebehu prvých rokov života dieťaťa (Fallon et al., 2016). Tiež sa potvrdila súvislosť so znížením rizika popôrodnej depresie u matky, ako aj rizika zanedbávania zo strany partnera (Van Niel et al., 2020).

1.7 Rodičovská dovolenka ako príležitosť pre angažovanie partnera vo výchove

Intenzívne materské očakávania povzbudzujú ženy, aby prijali úlohu matky a venovali všetok svoj čas výchove detí, a aby zostávali s deťmi doma (Cohany & Sok, 2007). Ak žena zostane na materskej dovolenke a dostáva finančný príspevok od štátu, stále sa to nevyrovná platu, ktorý dostáva partner, čím sa zvyšuje rodový rozdiel, ktorý prispieva ku konvenčnému rozdeleniu povinností. Carlson et al. (2016) v súvislosti s tým, zistili, že rodičia v posledných rokoch považujú konvenčné dohody za menej spravodlivé a do popredia sa dostáva rovnomerné rozdelenie rolí v partnerstve, ako aj väčšia angažovanosť partnera vo výchove svojho dieťaťa. Novovzniknuté ideály podporujú mužov, aby sa aktívnejšie zapájali do rodičovstva. V posledných rokoch k tomuto výrazne prispieva možnosť rodičovskej dovolenky, ktorá môže rodičom pomôcť dosiahnuť rovnováhu a stabilitu vo vzťahu a rovnomernejšie rozdelenie povinností spojených s výchovou dieťaťa (Brady et al., 2017; Carlson et al., 2016). Partnerova podpora pri výchove vytvára medzi rodičmi kooperatívny vzťah, napomáha pri riešení problémov a zvyšuje rodičovskú efektivitu (Chung & Shin, 1998). Páry, ktoré sa viac podieľajú na výchove dieťaťa uvádzajú väčší pocit rovnosti a

väčšiu spokojnosť vo vzťahu (Knoester & Petts, 2017). Bianchi et al. (2012) uviedol, že terajší otcovia túžia tráviť trikrát viac času starostlivosťou o svoje deti, v porovnaní s predchádzajúcimi generáciami. Knoester & Petts (2017) zistili, že podpora a častejšia pomoc a starostlivosť otcov o deti, zvyšuje spokojnosť matiek a znižuje stres spojený so starostlivosťou o dieťa. Väčšie zapojenie otca do výchovy dieťaťa tiež napomáha k lepším sociálnym zručnostiam a fyzickému aj emocionálnemu zdraviu dieťaťa (Carr & Springer, 2010). Slovenský zákon podporuje otcov už od roku 2022, aby sa mohli aktívne zapojiť do výchovy dieťaťa prostredníctvom rodičovskej dovolenky, ktorú môže otec čerpať na základe jeho žiadosti o rodičovskú dovolenku až do dňa, v ktorom dieťa dovŕši tri roky veku (Národný inšpektorát práce, 2024). Rodičovskú/otcovskú dovolenku môže otec na Slovensku čerpať v rozsahu, o aký rodič žiada, no doba čerpania dovolenky musí byť minimálne jeden mesiac. Účelom rodičovskej dovolenky je prehĺbenie starostlivosti o dieťa. Počas čerpania rodičovskej dovolenky má otec dieťaťa nárok na rodičovský príspevok od úradu práce, sociálnych vecí a rodiny (Národný inšpektorát práce, 2024). Takto môže partner poskytnúť svojej partnerke a dieťaťu starostlivosť, ktorú potrebuje. Ak otec čerpá rodičovskú dovolenku, partnerka môže zároveň zostať na materskej dovolenke, to znamená, že súčasne sa môžu o dieťa starať obaja rodičia naraz. Využitie rodičovskej dovolenky sa na Slovensku stáva čoraz bežnejším spôsobom, ktorý partneri využívajú na to, aby pomohli matke aj dieťaťu.

2 Výskumný cieľ

V nadväznosti na vyššie uvedené sme sa rozhodli overiť hypotézu (H1) o existencii pozitívnej súvislosti medzi vyhorením matiek, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky a vyhýbavými stratégiami zvládania v porovnaní s matkami, ktorých partneri nevyužili možnosť rodičovskej dovolenky. Tiež sme overovali existenciu štatisticky významnej súvislosti (H2a) medzi presvedčením matiek o rodičovskej sebaučinnosti na materskej dovolenke a adaptívnymi zvládacími stratégiami (zameranými na problém), i neadaptívnymi (H2b) vyhýbavými stratégiami. Na základe naštudovanej literatúry sme predpokladali (H3) existenciu negatívneho štatisticky významného vzťahu medzi rodičovským presvedčením a vyhorením matiek, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky. Ďalej sme predpokladali (H4), že bude existovať rozdiel v miere vyhorenia matiek, ktorých deti mali viac ako 18 mesiacov v porovnaní s matkami, ktorých deti nemali viac ako 18 mesiacov.

3 Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorilo 153 respondentiek vo veku od 21 do 49 rokov ($M = 34.88$; $SD = 5.03$). Väčšina respondentiek uviedla ako najvyššie dosiahnuté vzdelanie vysokú školu II. stupňa ($N = 94$; 61%). Nasledovalo stredoškolské vzdelanie s maturitou ($N = 24$; 16%), ďalej vysokoškolské vzdelanie I. stupňa ($N = 16$; 10%), vysokoškolské vzdelanie III. stupňa ($N = 11$; 7%), stredoškolské vzdelanie bez maturity ($N = 7$; 5%) a základné vzdelanie ($N = 1$; 1%). Z hľadiska rodinného stavu, väčšina respondentiek bola v manželom vzťahu (68%), v partnerskom vzťahu sa nachádzalo (24%) matiek, nasledovali slobodné matky (5%), rozvedené matky (3%) a vdovy (1%). Respondetky sme oslovovali cez internetové fóra rodičovských skupín na sociálnych sieťach, pomocou ktorých sme distribuovali dotazníkovú batériu matkám na materskej dovolenke.

4 Výskumné metódy

Dotazníková batéria pozostávala z otázok týkajúcich sa demografických údajov (vek, stav, počet detí, finančná situácia, typ a dosiahnuté vzdelanie, dĺžka materskej dovolenky, účasť partnera na rodičovskej dovolenke) a súhlasu so spracovaním osobných údajov, 22 položkového Dotazníka na hodnotenie rodičovského vyhorenia [The Parental Burnout Assessment (PBA)] (Roskam et al., 2018) so 7 stupňami Likertovej škály, pričom má štyri podškály: vyčerpanie v rodičovskej úlohe, kontakt v rodičovskom ja, pocit znechutenia a emocionálne dištancovanie. Obsahuje položky ako napríklad: „Moja rola rodiča ma kompletne vyčerpáva.“ Nami meraná vnútorná konzistencia položiek bola: $\omega = .78$.

Ďalší dotazník Dotazník intenzity rodičovských postojov [Intensive Parenting Attitudes Questionnaire (IPAQ)] (Liss et al., 2012) skúmal súvislosti medzi kompetenciami, spokojnosťou, funkčnosťou a efektívnosťou rodičovskej úlohy. Je tvorený 32 položkami a respondenti odpovedajú na 6-bodovej Likertovej stupnici. Je tvorený piatimi subškálami, v ktorých sú prítomné presvedčenia: esencializmus (t.j. ženy sú vo svojej podstate v rodičovstve lepšie ako muži), naplnenie (t.j. rodičovstvo by malo naplňať), stimulácia (t.j. deti by mali byť rodičmi kognitívne stimulované), náročnosť (t.j. materstvo je náročné), zameranie na dieťa (t.j. rodičia by mali uprednostňovať potreby dieťaťa). Tento dotazník obsahuje položky ako napríklad: „Muži nie sú schopní postarať sa o dieťa bez presných inštrukcií ako na to.“ Vnútorná konzistencia dotazníka je $\omega = .81$.

Inventár na stratégie zvládania [Brief - Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE)] (Carver, 1997) bol určený na meranie efektívnych a neefektívnych

zvládacích stratégií a spôsobov ako sa vyrovnat' so stresujúcou životnou situáciou. Tento inventár sa primárne používa na zistenie emocionálneho stavu pacientov v zdravotníckych zariadeniach a tiež je vhodný na meranie zvládacích stratégií v poradenských zariadeniach, ako aj na meranie stresorov, ktoré pôsobia na jednotlivca v bežnom živote. Ide o 28-položkový dotazník, na ktorý mohli respondentky odpovedať na 4-bodovej Likertovej stupnici. Inventár na stratégie zvládania obsahuje položky ako napríklad: „Zaoberala som sa inými aktivitami aby som dostala negatívne myšlienky z hlavy.“ Nami meraná vnútorná konzistencia jednotlivých domén je postačujúca: Zvládanie zamerané na problém $\omega = .83$; Zvládanie zamerané na emócie $\omega = .82$; Vyhýbavé zvládanie $\omega = .79$.

5 Výsledky výskumu

Pomocou korelačnej analýzy s využitím Spearmanovho/Pearsonovho korelačného koeficientu sme potvrdili (H1) zistením štatisticky významnej, silnej, pozitívnej súvislosti medzi vyhorením matiek na MD, ktorých partneri využili rodičovskú dovolenku a vyhýbavými stratégiami zvládania ($r = .49$; $p = .004$). V súvislosti s H2a sme zistili tiež štatisticky významnú, stredne silnú, no negatívnu súvislosť medzi rodičovským presvedčením a zvládacími stratégiami zameranými na problém ($r = -.43$; $p = .012$) a pri H2b sme potvrdili štatisticky významný, stredne silný, pozitívny vzťah medzi rodičovským presvedčením a vyhýbavými stratégiami zvládania ($r = .42$; $p = .016$). V prípade H3 sme nezistili štatisticky významnú súvislosť medzi rodičovským presvedčením a vyhorením matiek, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky ($r = .14$; $p = .422$). H4 o rozdielnej miere, konkrétne vyššej miere vyhorenia matiek s deťmi nad 18 mesiacov, v porovnaní s matkami s deťmi pod 18 mesiacov sme potvrdili. Výsledky porovnávacích testov v súvislosti s H4 preukázali, že respondentky ktorých deti majú viac ako 18 mesiacov ($N = 127$; $Mdn = 39.00$; $IQR = 34.00$) dosahujú štatisticky významne vyššiu mieru vyhorenia ($N = 33$; $U = 1090,50$; $p = .014$) v porovnaní s respondentkami, ktorých deti nemajú viac ako 18 mesiacov ($N = 25$; $Mdn = 24.00$; $IQR = 30.00$). Tento rozdiel je stredne veľký ($r = .31$).

Doplňujúcimi výpočtami sme zistili, že vyhorenie matiek sa celkovo medzi skupinami matiek štatisticky významne nelíši, paradoxne však v podškále znechutenia ($t_{(67.91)} = -1.34$; $p < .001$) sme zistili štatisticky významný rozdiel medzi skupinou matiek, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky ($N = 33$; $M = 7.67$; $SD = 4.97$), a medzi skupinou matiek, ktorých partneri nevyužili možnosť rodičovskej dovolenky ($N = 120$; $M = 6.25$; $SD = 6.74$). Tento rozdiel je malý ($d = 0.24$). Toto zistenie doplnujeme ďalším zistením,

ktoré sa týka štatisticky významného rozdielu vo vyhýbavých stratégiách zvládania ($t_{(47,99)} = -2.16$; $p < .001$) medzi skupinou matiek, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky ($N = 33$; $M = 7.67$; $SD = 4.97$), v porovnaní so skupinou matiek, ktorých partneri nevyužili možnosť rodičovskej dovolenky ($N = 120$; $M = 6.25$; $SD = 6.74$). Tento rozdiel bol malý ($d = 0.43$).

6 Diskusia a záver

Výsledky v našom príspevku ukazujú na náročnosť obdobia materskej dovolenky aj u matiek, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky. Očakávali by sme u nich väčšiu mieru efektívnosti a účinnosti, ktoré znižujú pocit vyhorenia, keďže majú podporu a pomoc od partnerov využívajúcich rodičovskú dovolenku. No napriek tomu, sme u nich zistili pozitívny vzťah medzi vyšším vyhorením a vyššou mierou vyhýbavých stratégií správania. Tieto zistenia potvrdzuje aj Orth & Robins (2014), ktorí zistili, že ak matka nie je dostatočne stotožnená so svojou úlohou matky a zažíva väčšiu mieru stresu, môže používať maladaptívne stratégie zvládania a zle sa adaptovať na úlohu matky, čo potvrdzujú aj Jones & Passey (2005), ktorí zvýšený rodičovský stres spájajú s nedostatočnou energiou pre uplatnenie adaptívnych zvládacích mechanizmov. Podľa Han et al.(2010) to u nich vedie k uchýleniu sa k vyhýbavým stratégiám, ktoré sú síce rýchlejšie, ale nemajú dlhodobý účinok, aký je vlastný adaptívnym stratégiám. Zdá sa, že je tu dôležitá aj doba, resp. dĺžka rodičovskej dovolenky, ktorá je potrebná v takom rozsahu, v akom sú partneri, ako otec, tak i matka, schopní optimálne zvládnuť nové situácie a výzvy spojené s rodičovstvom.

Získané výsledky nám nepotvrdili štatistické významné rozdiely v celkovej úrovni vyhorenia medzi matkami na materskej dovolenke, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky a matkami na materskej dovolenke, ktorých partneri nevyužili možnosť rodičovskej dovolenky. No v podškále znechutenia sme zistili významné rozdiely medzi týmito dvomi skupinami matiek na materskej dovolenke. Matky na materskej dovolenke, ktorých partneri využili možnosť rodičovskej dovolenky dosahovali vyššie skóre v podškále znechutenia, čo môžeme čiastočne zdôvodniť výskumnými zisteniami v obdobnej štúdií od Donnelly (2023), kde sa skúmalo riziko výskytu depresie matky a čerpania otcovskej dovolenky. Využitie platenej otcovskej dovolenky je spojené so zvýšeným zapojením otcov do výchovy dieťaťa, lepšou spokojnosťou otcov vo vzťahu a pozitívnymi dopadmi na emocionálny vývin detí, čo naznačuje, že otcovská/rodičovská dovolenka, môže byť prospešná pre duševné zdravie otcov. Rovnaký účinok sa však u matiek v tejto štúdií od

Donnelly (2023) nezistil, aj keď rodičovská dovolenka by mala odľahčiť matku pri plnení materských povinností. No môže to znamenať aj to, že trvanie rodičovskej dovolenky nie je dostatočne dlhé na to, aby obaja rodičia, nielen otec, ale aj matka, optimálne zvládli nové situácie a výzvy spojené s rovnováhou i zladením sa v rodičovstve. Pocit znechutenia sa v kontexte vyhorenia ukázal ako najvýznamnejší s najvyššou mierou zastúpenia (Kalkan, 2022), no môže byť zmiernený prítomnosťou a vhodnou podporou partnera. Potvrdili sme negatívny vzťah medzi nadmerným rodičovským presvedčením a vyhýbavými stratégiami, čo naznačuje, že čím vyššie bude rodičovské presvedčenie matiek o sebaúčinnosti, tým viac budú využívať vyhýbavé stratégie a menej budú využívať adaptívne stratégie na riešenie problému. Tieto zistenia sa zhodujú s Jayasselan & Mohan (2020), ktorí u matiek po pôrode zistili, že zvládacie stratégie zamerané na emócie a vyhýbavé stratégie zvládania používali matky častejšie ako stratégie zamerané na problém. Domnievame sa, že sa tu ukazuje aj dôležitosť významu prijatej sociálnej opory od okolia. Podľa Kisanga & Matiba (2021) jednotlivci s vysokou sociálnou oporou majú väčšiu pravdepodobnosť využitia zvládacích stratégií zameraných na problém, na rozdiel od tých, ktorí nemajú dostatočnú sociálnu oporu.

Ukazuje sa, že obdobie materskej dovolenky je spojené s náročným konceptom konštruktívneho rodičovstva a s prácnym úsilím podporovať zdravé rodinné fungovanie s významným vplyvom na detský psychosociálny i kognitívny vývin. Pre matku je rodičovské presvedčenie o sebaúčinnosti dôležitým ochranným faktorom, pred stresujúcim, frustrujúcim tlakom spoločnosti na „skreslenú ideológiu dokonalej matky“, ktorá síce v konečnom dôsledku sleduje pozitívny cieľ tým, že sa zameriava na vybudovanie pozitívneho vzťahu matka-dieťa (Leung & Shek, 2015), no je nerealistická a nekompromisná voči matke, lebo očakáva, že sa bezvýhradne prispôbi potrebám dieťaťa. Od dokonalej matky sa očakáva, že musí zostať doma a naplno sa starať o dieťa, lebo nikto to nevie tak dobre ako ona. Pri takomto nastavení hrozí matke rodičovské vyhorenie. Navonok pri ňom matka dieťaťa naďalej poskytuje všetku starostlivosť, no nie je citovo zapojená do výchovy vlastného dieťaťa (Roskam et al., 2018; Mikolajczak et al., 2019). V tomto kontexte už hovoríme o rodičovskom vyhorení ako o emocionálnej poruche s tromi dimenziami: pocit vyčerpania v rodičovstve, emočný odstup od dieťaťa a strata potešenia a efektivity v rodičovskej role (Mikolajczak et al., 2019).

Mnohé matky aj keď je toho na ne priveľa, majú obavy si to priznať, lebo majú pocit, že všetko musia zvládnuť samy, inak to bude ich zlyhanie. Často rezignujú na vlastnú spokojnosť a posúvajú svoje hranice úplne na doraz. Nerešpektovanie svojich hraníc, nepriznanie sa so psychickou či fyzickou nepohodou svojmu partnerovi, ktorý môže byť na

rodičovskej dovolenke spolu s matkou, podporuje aj náš výsledok v rámci H4, kde Tuna (2017) potvrdila, že vyššia miera rodičovského vyhorenia sa vyskytuje u žien v porovnaní s mužmi, a u matiek s deťmi staršími ako 18 mesiacov, pretože u mnohých rodičov nedôjde k príznakom vyhorenia hneď, ale až po určitom čase strávenom v rodičovskej role.

Každá rodina má iné potreby a subjektívne vnímanie priorít čo sa týka ako rodičovstva, tak aj pracovného či kariérneho života. V rámci zvládacích stratégií u matky, nie je dobre nechávať „riešenie“ problému materstva na poslednú možnú chvíľu. Dôležitá je aj psychohygiena počas materskej dovolenky matky a rodičovskej/otcovskej dovolenky partnera. Matky by si mali nájsť, počas nej čas na seba, aby nemali na konci materskej dovolenky pocit, že sa venovali len mamičkovským činnostiam. Priestor tu otvára, práve rodičovská dovolenka partnera (Národný inšpektorát práce, 2024), ktorá má prehĺbiť starostlivosť o dieťa. Prítomnosť partnera počas nej, by tak viac pomohla matke zvládať nové situácie, a zároveň by partner mohol prispieť adekvátnou sociálnou oporou, čím by sa mohla zmierniť úzkosť a stres na strane matky, ktorému je počas materskej dovolenky vystavená, čo následne môže zmierniť riziko rodičovského vyhorenia na strane matky. Tiež by ju partner mohol inšpirovať počas obdobia na materskej dovolenke k utváraniu efektívnych zvládacích stratégií, ktoré by boli nápomocné pre dostatočné „zdravé“ rodičovské presvedčenie o sebaučinnosti v rodičovstve a využiteľné v neľahkých situáciách, ktoré sú spojené s materskou úlohou a rodičovstvom ako takým. Možnosť rodičovskej dovolenky u partnera matky na materskej dovolenke, v takomto nastavení môže obom rodičom pomôcť dosiahnuť rovnováhu a stabilitu vo vzťahu (Brady et al., 2016), zvýšenie rodičovskej efektivity a podľa Knoester & Petts (2017) aj väčší pocit rovnosti a väčšiu spokojnosť vo vzťahu.

Literatúra

- Abidin, R. R. (1982). Parenting stress and the utilization of pediatric services. *Children's Health Care, 11*(2), 70–73. https://doi.org/10.1207/s15326888chc1102_5
- Addati, L., Cassirer, N., & Gilchrist, K. (2014). *Maternity and Paternity at Work: Law and Practice across the World*. Geneva: International Labour Organization.
- Engster, D., & Stensota, H. O. (2011). Do family policy regimes matter for children's Well-Being? *Social Politics International Studies in Gender State & Society, 18*(1), 82–124. <https://doi.org/10.1093/sp/jxr006>

- Aitken, Z., Garrett, C. C., Hewitt, B., Keogh, L., Hocking, J. S., & Kavanagh, A. M. (2015). The maternal health outcomes of paid maternity leave: A systematic review. *Social Science & Medicine*, *130*, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.001>
- Allen, S. M., & Hawkins, A. J. (1999). Maternal Gatekeeping: Mothers' beliefs and behaviors that inhibit greater father involvement in family work. *Journal of Marriage and Family*, *61*(1), 199-212. <https://doi.org/10.2307/353894>
- Avendano, M., Berkman, I., Brugiavini, A., & Pasini, G. (2014). *The Long-Run Effect of Maternity Leave Benefits on Mental Health: Evidence from European Countries* (April 28, 2014). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2435850> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2435850>
- Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process model. *Child Development*, *55*(1), 83-96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Bianchi, S. M., Sayer, L. C., Milkie, M. A., & Robinson, J. P. (2012). Housework: Who did, does or will do it, and how much does it matter? *Social Forces*, *91*(1), 55–63. <https://doi.org/10.1093/sf/sos12>
- health. *Epidemiologic Reviews*, *36*(1), 31–48. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt002>
- Brady, M., Stevens, E., Coles, L., Zadoroznyj, M., & Martin, B. (2016). ‘You can spend time. But not necessarily be bonding with them’: Australian fathers’ constructions and enactments of infant bonding. *Journal of Social Policy*, *46*(1), 69-90. <https://doi.org/10.1017/s0047279416000374>
- Carlson, D. L., Miller, A. J., Sassler, S., & Hanson, S. (2016). The gendered division of housework and couples' sexual relationships: A reexamination. *Journal of Marriage and Family*, *78*(4), 975-995. <https://doi.org/10.1111/jomf.12313>
- Carr, D., & Springer, K. W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and the Family*, *72*(3), 743– 761. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00728.x>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral medicine*, *4*(1), 92-100.
- Cohany, S. R. & Sok, E. (2007), ‘Trends in labor force participation of married mothers of infants. *Monthly Labor Review*, *130*, 9-16.
- Donnelly, A. P. (2023). Paternity leave protects fathers’ mental health. *Nature Mental Health*, *1*(2), 83. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00021-3>

- Fallon, V., Groves, R., Halford, J. C., Bennett, K., & Harrold, J. A. (2016). Postpartum anxiety and Infant-Feeding outcomes. *Journal of Human Lactation*, 32(4), 740–758. <https://doi.org/10.1177/0890334416662241>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26(3), 309–317. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Han, W., Ruhm, C. J., & Waldfogel, J. (2010). Parental leave policies and parents' employment and leave -taking. *Journal of Policy Analysis and Management*, 28(1), 29–54. <https://doi.org/10.1002/pam.20398>
- Hays, S. (1998) The cultural contradictions of motherhood: Free Download, Borrow, and Streaming: Internet Archive. https://archive.org/details/cultural_contradi_00hays
- Henderson, A., Harmon, S., & Newman, H. (2015). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental Health Consequences of Idealized Motherhood. *Sex Roles*, 74(11–12), 512–526. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0534-5>
- Hidalgo-Padilla, L., Toyama, M., Zafra-Tanaka, J. H., Vives, A., & Diez-Canseco, F. (2023). Association between maternity leave policies and postpartum depression: a systematic review. *Archives of Women S Mental Health*, 26(5), 571–580. <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01350-z>
- Chatterji, P., & Markowitz, S. (2004, January 1). *Does the length of maternity leave affect maternal health?* https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=486210
- Chung, M. J., & Shin, S. J. (1998). Effects of stress, social support and efficacy on mothers' parenting behaviors. *Korean Journal of Child Studies*, 19, 27–42.
- Jayaseelan, J., & Mohan, M. P. (2020). Coping strategies used by postnatal mothers with perceived stress. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(4), 451-452. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_373_19
- Jones, J., & Passey, J. (2005). Family Adaptation, Coping and Resources: Parents Of Children With Developmental Disabilities and Behaviour Problems. *Journal on Developmental Disabilities*, 11(1), 31–46.
- Kalkan, R. B., Blanchard, M. A., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Heeren, A. (2022). Emotional Exhaustion and Feeling Fed Up as the Driving Forces of Parental Burnout and its Consequences on Children: Insights from A Network Approach. *Current Psychology*, 42(26), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03311-8>

- Kim, J., & Jin, M. K. (2015). The Mediating Effects of Psychological Well-being on the Relationship between Parenting Stress and Parenting Behavior of Mothers of Children with Developmental Disabilities. *Korean Journal of Play Therapy, 18*(4), 285–305. <https://doi.org/10.17641/kapt.18.4.2>
- Kisanga, S. E., & Matiba, F. M.(2021). Coping strategies student-mothers employ in pursuing higher education studies in Tanzania: A qualitative study. *Current Psychology, 42*(5),4143-4154. <https://doi.org/10.10007/s12144-021-01770-z>
- Knoester, C., & Petts, R. J. (2017). Fathers' parenting stress after the arrival of a new child. *Family Relations, 66*(3), 367–382. <https://doi.org/10.1111/fare.12263>
- Kommission, E. (2009). *Mitteilung Der Kommission an das Europäische Parlament, den rat, den Europäischen wirtschafts- und Sozialausschuss und den Ausschuss Der Regionen jetzt investieren in die Zukunft Europas.*
- Kopala-Sibley, D.C., Cyr, M., Finsaas, M.C., Orawe, J., Huang, A., Tottenham, N. & Klein, D.N. (2020), Early Childhood Parenting Predicts Late Childhood Brain Functional Connectivity During Emotion Perception and Reward Processing. *Child Development, 91*, 110-128. <https://doi.org/10.1111/cdev.13126>
- Leonhardt, M. (2022, 16. 12.). *Million Working Mothers in the U.S. Are Suffering from Burnout.* <https://www.cnbc.com/2020/12/03/millions-of-working-mothers-in-the-us-aresuffering-from-burnout.html>
- Leung, J. T. Y. (2016). Maternal beliefs, adolescent perceived maternal control and psychological competence in poor Chinese Female-Headed divorced families. *Journal of Child and Family Studies, 25*(6), 1815–1828. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0367-z>
- Leung, J. T. Y., & Shek, D. T. L. (2015). Parental beliefs and parental sacrifice of Chinese parents experiencing economic disadvantage in Hong Kong: Implications for social work. *The British Journal of Social Work, 45*(4), 1119–1136. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bct190>
- Liss, M., Schiffrin, H. H., Mackintosh, V. M., Miles-McLean, H., & Erchull, M.J.(2013). Development and validation of a quantitative measure of intensive parenting attitudes. *Journal of Child & Family Studies, 22*(5), 621-636. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y>
- Maslach, C. (1993). *Burnout: A Multidimensional Perspective. Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research.* Taylorand Francis, Washington DC, 19-32.

- Mandal, B. (2018). The effect of paid leave on maternal mental health. *Maternal and Child Health Journal*, 22(10), 1470–1476. <https://doi.org/10.1007/s10995-018-2542-x>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Mercer, R. T. (1985). The Process of Maternal Role Attainment over the First Year. *Nursing Research*, 34(4), 198 - 203. <https://doi.org/10.1097/00006199-198507000-00002>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Raes, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2017). Exhausted Parents: sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, parenting and Family-Functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Národný inšpektorát práce. (2024, 20.2.). *Materská, otcovská a rodičovská dovolenka*. <https://www.ip.gov.sk/materska-otcovska-a-rodicovska-dovolenka/>
- Tuna, A. N. (2018). Le diagnostic différentiel : burnout parental, dépression, dépression post-partum : Comment faire la différence? Dans I. Roskam & M. Mikolajczak (Éds), *Le burnout parental – Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge* (pp.63-76). De Boeck Université. <https://doi.org/10.3917/dbu.roska.2017.01.0063>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Ostberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2904_13
- Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2012). Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614–620. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9615-z>
- Roskam, I., Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>.
- Rudman, L. A., Moss-Racusin, C. A., Phelan, J. E., & Nauts, S. (2012). Status incongruity and backlash effects: Defending the gender hierarchy motivates prejudice against

- female leaders. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 165–179.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.10.008>
- Sepa, A., Frodi, A., & Ludvigsson, J. (2004). Psychosocial correlates of parenting stress, lack of support and lack of confidence/security. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(2), 169–179. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00392.x>
- Tessier R., Piche C., Tarabulsy G.M. & Muckle G. (1992) Mothers' experiences of stress following the birth of a first child: identification of stressors and coping resources. *Journal of Applied Social Psychology*, 22(17), 1319–1339.
- Van Niel, M. S., Bhatia, R., Riano, N. S., De Faria, L., Catapano-Friedman, L., Ravven, S., Weissman, B., Nzodom, C., Alexander, A., Budde, K., & Mangurian, C. (2020). The impact of paid maternity leave on the mental and physical health of mothers and children: A review of the literature and policy implications. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(2), 113–126. <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000246>
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Rubin, R. (1985). Maternal Identity and the Maternal Experience. *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing* 10(3), 208. <https://doi.org/10.1097/00005721-198505000-00022>
- Zhou, Y. (2020). “Good Mothers Work”: How maternal employment shapes women’s expectation of work and family in contemporary urban China. *Journal of Social Issues*, 76(3), 659–680. <https://doi.org/10.1111/josi.12389>

Je uprednostnenie práce na „home office“ vo vzťahu s osobnostnými črtami a spokojnosťou so životom?

Pavel Škorec¹, Kinga Izsóf Jurásová¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Anotácia

Hoci pracovný režim „home office“ (HO) je často používaným benefitom v organizáciách, miera jeho čerpania, v súvislosti s osobnostnými črtami pracovníka a spokojnosťou so životom nebola doteraz overená v slovenskom pracovnom kontexte. Cieľom štúdie je vyplniť túto medzeru. Výskumný súbor tvorilo 110 participantov vo veku od 23 do 73 rokov ($M = 39,5$; $SD = 8,55$), ktorí si mohli sami určiť podiel práce na HO. Medzi osobnostnými črtami (podľa BFI-2) a mierou čerpania HO sa preukázal štatisticky významný vzťah len v prípade extravenzie. Pracovníci s vyššou mierou extravenzie uprednostnili prácu na HO menej často. Zároveň sa potvrdila signifikantná pozitívna korelácia medzi extravenziou a spokojnosťou so životom. Negatívna emocionalita však korelovala so spokojnosťou so životom v negatívnom smere. V skúmanom súbore sa neoveril štatisticky významný vzťah medzi mierou čerpania HO a spokojnosťou so životom.

Kľúčové slová: home office, osobnostné črty, spokojnosť so životom

1 Úvod

Osobnostné črty v kontexte „home office“ (HO)

Súčasný trendy v oblasti pracovných podmienok sú spájané s technologickým pokrokom. Využíjúc výhody internetu sa postupne otvorila možnosť výkonu pracovnej činnosti bez nutnosti prezenčnej prítomnosti v organizácii. V tomto duchu viaceré organizácie ponúkajú pracovníkom možnosť plnenia pracovných povinností z domu, tzv. „home office (HO)“. Moens et al. (2022) v tejto súvislosti potvrdili, že možnosť HO zvyšuje atraktivitu pracovného miesta.

Rôzne formy práce na doma definovala i Medzinárodná organizácia práce (ILO) vo svojej technickej poznámke z roku 2020, ktorá rozlišuje teleprácu, vzdialenú prácu, prácu doma a prácu z domu. Spoločným činiteľom pre spomínané varianty je to, že práca je vykonávaná hlavne z domu, teda prostredia, v ktorom sa pracovník zdržuje aj mimo pracovného času.

Masové rozšírenie HO dynamizovala najmä situácia v rokoch 2020 až 2022 v súvislosti s obavami zo šírenia SARS-CoVid-19. Výskumníkom sa tak ponúkla možnosť

hlbšieho preskúmania deskriptorov, korelátov a prediktorov HO. Analýzou výskumných štúdií sme však dospeli k záveru, že dominuje v nich sústredenie sa na pracovníkov pracujúcich na plný HO (napr. Evans et al., 2022; Gavaille & Hazans, 2022; Tomohiro, 2022) a menšia pozornosť je venovaná skupine, ktorá si môže mieru HO aktívne variovať. Vychádzajúc zo skutočnosti, že je v súčasnosti badateľný trend návratu pracovníkov do kancelárie, vnímame za opodstatnené zamerať našu pozornosť práve na pracovníkov, ktorí majú voľnosť pri určení miery čerpania benefitu práce na HO.

Jednou z najčastejšie používanou typológiou osobnostných črt je teória piatich faktorov: neuroticizmu (negatívna emocionalita), extravenzie, otvorenosti k novým skúsenostiam, svedomitosti a prívetivosti (Costa & McCrae, 1998; John et al., 2008). V pracovnom kontexte sa osobnostné črty skúmali najmä vzhľadom na pracovný výkon, spokojnosť s prácou či pracovným nasadením (napr. Fukuzaki & Iwata, 2022; Young et al., 2018). Čo sa však vie o vzťahu medzi osobnostnými črtami a mierou uprednostnenia HO?

Autori Gavaille a Hazans (2022) sa zamerali na vzťah medzi osobnostnými črtami a preferenciou HO, ako aj preferenciou práce v kancelárii. Z výsledkov vyplynulo, že preferenciu výkonu práce v kancelárii predikujú extravenzia a prívetivosť. Teda so zvyšujúcou sa mierou extravenzie a prívetivosti pracovníkov, klesá ich inklinácia k práci na HO. Na druhej strane Tomohiro (2022) potvrdil súvis medzi extravenziou a pracovnou spokojnosťou bez ohľadu na pracovné miesto. Po komparácii vyššie citovaných empirických dôkazov polemizuje o tom, že v prípade naplnenia istých podmienok, ktorým pracovníci prikladajú význam (napr. flexibilita pracovného času) môžu byť pracovne výkonní a súčasne spokojní na HO aj pracovníci s vysokou mierou extravenzie.

Gavaille a Hazans (2022) za črty „práce z domu“ označili svedomitosť a otvorenosť. Oproti tomu v štúdiu Moens et al. (2022b) možnosť plnenia pracovných povinností na HO vnímali za atraktívnejšiu práve menej svedomití pracovníci. Dodávame tiež, že sa negatívna emocionalita nepreukázala byť významným prediktorom preferencie miesta výkonu práce (Gavaille & Hazans, 2022).

Hoci bola vzťah medzi osobnostnými črtami a preferenciou HO venovaná istá výskumná pozornosť, výsledky sú nejednotné. Tiež chýba zmapovanie možného vzťahu medzi osobnostnými črtami a preferenciou HO v slovenskom pracovnom prostredí.

Osobnostné črty a spokojnosť so životom

Celková spokojnosť so životom je výsledkom čiastkových „spokojností“ v rôznych oblastiach života (Rojas, 2006). Van Praag et al. (2003) v tejto súvislosti vymedzili šesť domén spokojnosti: zdravie, voľný čas, životné prostredie, bývanie, finančná situácia a práca. Spokojnosť s prácou a pracovnými podmienkami, teda prispieva k celkovej životnej spokojnosti jednotlivca.

Vzájomný vzťah medzi spokojnosťou so životom, pracovnou spokojnosťou a osobnostnými črtami sa overoval v niekoľkých výskumoch (napr. Blatný et al., 2018; Heidemeier & Göritz, 2016; Kosec et al., 2022). Bližšie by sme predstavili výsledky štúdie realizovanej v súbore českých participantov. Blatný et al. (2018) jednak potvrdili signifikantný pozitívny vzťah medzi pracovnou spokojnosťou a celkovou životnou spokojnosťou. Neuroticizmus (negatívna emocionalita) bol signifikantným negatívnym prediktorom tak životnej, ako aj pracovnej spokojnosti. Extraverzia na druhej strane predikovala životnú spokojnosť v pozitívnom smere, kým svedomitosť sa nepreukázala byť priamym prediktorom životnej spokojnosti. Extraverzia a svedomitosť zároveň predikovali pracovnú spokojnosť v negatívnom smere. Výsledky Batného et al. (2018) boli prekvapivé v tom smere, že svedomitosť je vo všeobecnosti považovaná za pozitívny korelát pracovnej spokojnosti (Ilies & Judge, 2003).

Podobne aj vo výskume Heidemeier a Göritz (2016) sa preukázal priamy efekt neuroticizmu (negatívny) a extravenzie (pozitívny) na spokojnosť so životom. Priamy efekt zvyšných osobnostných črt na životnú spokojnosť nebol signifikantný. Na rovine bivariačnej analýzy však signifikantne pozitívne korelovali so životnou spokojnosťou okrem extravenzie aj privetivosť, svedomitosť a otvorenosť k novým skúsenostiam. K uvedeným výsledkom sa dospelo aj v iných výskumných štúdiách (napr. Abdel-Khalek et al., 2022; Lachmann et al., 2017; Malvaso & Kang, 2022).

Výskumný problém, výskumný cieľ, výskumné otázky a hypotézy

Nie sú nám dostupné výskumné štúdie v ktorých by sa priamo overoval vzťah medzi pracovnou spokojnosťou a osobnostnými črtami v kontexte preferencie HO. Je možné pritom uvažovať o tom, že frekvencia občasného HO bude pracovníkom variovaná tak, aby prispela k prežívanej životnej spokojnosti. Vo svetle výskumných zistení je zároveň možné očakávať negatívny vzťah medzi extravenziou a frekvenciou čerpania HO (Gavoille & Hazans, 2022) a súčasne pozitívny vzťah medzi extravenziou a životnou spokojnosťou (Blatný et al., 2018; Heidemeier & Göritz, 2016). Javí sa teda, že so zvyšujúcou sa mierou extravenzie vie pracovník upraviť pracovné podmienky tak, aby prispeli k prežívanej životnej spokojnosti.

Na druhej strane neuroticizmus (negatívna emocionalita), ako negatívny korelát a prediktor životnej spokojnosti (Blatný et al., 2018; Heidemeier & Göritz, 2016), sa nepreukázal byť v súbore lotyšských participantov signifikantným prediktorom preferencie miesta výkonu práce (Gavoille & Hazans, 2022). Uvedené výsledky nás vedú k polemike, že úprava pracovných podmienok - minimálne vzhľadom na miesto výkonu práce – nie je dôležitým elementom životnej spokojnosti pracovníkov s vyššou mierou osobnostnej črty neuroticizmu (negatívnej emocionality). Empirické výsledky zo slovenského pracovného prostredia nám však nie sú k dispozícii. Svedomitosť, otvorenosť a prívetivosť sú pozitívnymi korelátmi spokojnosti so životom (Abdel-Khalek et al., 2022; Heidemeier & Göritz, 2016; Lachmann et al., 2017; Malvaso & Kang, 2022). Zároveň je prívetivosť spojená s preferenciou práce v kancelárii, kým svedomitosť a otvorenosť sú späté s inklináciou k HO (Gavoille & Hazans, 2022).

Naším výskumným cieľom je sledovať vzťah medzi osobnostnými črtami Big Five, spokojnosťou so životom a mierou čerpania benefítu práce na HO. Predmetom záujmu bola pre nás skupina pracovníkov, ktorí pracujú v režime samostatnej voľby čerpania HO. Zaujíma nás teda, či bude percento využívania práce na HO signifikantne korelovať s extraverziou (O1), prívetivosťou (O2), svedomitosťou (O3), otvorenosťou (O4), negatívnou emocionalitou (O5) a so spokojnosťou so životom (O6). Zároveň mienime overiť koreláciu spokojnosti so životom s extraverziou (H1), prívetivosťou (H2), svedomitosťou (H3), otvorenosťou (H4), kde v daných doménach očakávame pozitívne vzťahy a negatívnou emocionalitou (H5), s predpokladom negatívneho vzťahu.

2 Metóda

Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorili participanti, ktorí sú pracovne aktívni a majú možnosť občasnej práce z domu a môžu si sami zvoliť mieru jej čerpania. Celkovo výskumný súbor tvorilo 110 participantov vo veku od 23 do 73 rokov ($M = 39,5$; $SD = 8,55$). Priemerný vek mužov ($N = 48$) bol 41,0 rokov ($SD = 8,87$) a žien ($N = 62$) bol 38,3 rokov ($SD = 8,18$). Detailnejšie dáta výskumného súboru uvádzame v tabuľkách Tab.1 a Tab.2.

Tab.1 Deskriptívna analýza: Vek, Črty osobnosti (BFI), Spokojnosť so životom (SWLS)

N	muži			ženy		
	48			62		
	Priemer	Median	SD	Priemer	Median	SD
Vek	41	42	8.87	38.34	37	8.18
Extraverzia	3.57	3.67	0.77	3.38	3.33	0.60
Prívetivosť	3.66	3.58	0.60	4.08	4.08	0.50
Svedomitosť	3.89	4.00	0.70	4.03	4.00	0.61
Neg.emocionalita	2.24	2.00	0.73	2.58	2.50	0.73
Otvorenosť	3.6	3.58	0.63	3.57	3.75	0.67
Spokojnosť so živ.	25.54	27.00	5.40	24.06	26.00	6.15

Pozn.: SD – štandardná odchýlka

Tab.2 Frekvenčná analýza: vzdelanie, sektor

Vzdelanie	Počet	% výskytu	kumulatívne %
stredoškolské	13	11.8	11.8
vysokoškolské I.st	14	12.7	24.5
vysokoškolské II. st.	77	70.0	94.5
vysokoškolské III. st. a vyššie	6	5.5	100.0

Sektor	Počet	% výskytu	kumulatívne %
Financie a kontroling	18	16.4	16.4
IT	2	1.8	18.2
Poradenstvo	3	2.7	20.9
Služby a Obchod	11	10.0	30.9
Výroba	7	6.4	37.3
iné	33	30.0	67.3
Špecializovaný pracovník (logistika /kvalita /BOZP/projektové riadenie)	36	32.7	100.0

Výskumná procedúra

Dáta sme zbierali formou online dotazníka metódou snehovej gule. Po zodpovedaní základných demografických otázok boli účastníci vyňatí na základe dotazníkovej selekčnej otázky, kde vybrali možnosť práce na občasnom HO (iné možnosti boli vôbec, alebo permanentný HO). Ďalej bola vyjadrená miera čerpania možnosti HO označením možnosti 10%, 30%, 50%, 70%, 90% a viac. Napr. ak pracovník môže čerpať režim HO šesť dní v mesiaci (záleží od individuálnej politiky organizácie), a čerpá priemerne tri dni, označí

možnosť 50% resp. si zvolí príslušnú indikáciu. Súčasťou batérie dotazníkov bolo zistenie osobnostných črt a vyjadrenie spokojnosti so životom. Výskum bol dobrovoľný a participanti vyjadrili svoj súhlas s účasťou vo výskume. Zber dát sme realizovali v období: január 2024 – február 2024 a výsledky analyzovali prostredníctvom voľne dostupného štatistického softvéru jamovi ver. 2.3.28 Solid.

Meracie nástroje

Osobnostné črty

Osobnostné črty boli merané pomocou slovenskej verzie skrátenej BFI-2 [Big Five Inventory Short] (Halama et al., 2020; Soto & John, 2017). Pre upresnenie uvádzame, že v tomto dotazníku je používané pomenovanie domény negatívna emocionalita, na rozdiel od pomenovania neurotizmus pri pôvodnom modeli.

Jedná sa o 30-položkový dotazník hodnotiaci 5 domén (Extraverzia, Prívetivosť, Svedomitosť, Negatívna Emocionalita, Otvorenosť) a 15 faciet. Participant odpovedá na každú položku pomocou 5 – bodovej Likertovej škály a to v miere od „veľmi nesúhlasím“ až po „veľmi súhlasím“ s uvedeným výrokom v položke. Položky začínajú spoločným základom: „Som niekto, kto...“ a následne pokračuje participant s doplňujúcimi výrokmi ako napr. „...je úctivý, správa sa k iným úctivo“. Vnútornú konzistenciu jednotlivých domén sme merali prostredníctvom koeficientu Cronbachovej alfy. Jednotlivé hodnoty považujeme za akceptovateľné: Extraverzia $\alpha = .71$; Prívetivosť $\alpha = .68$; Svedomitosť $\alpha = .77$; Negatívna emocionalita $\alpha = .81$; Otvorenosť $\alpha = .66$.

Spokojnosť so životom

Subjektívnu spokojnosť so životom, sme vyhodnocovali pomocou dotazníka SWLS [Satisfaction with Life scale] (Diener et al., 1985). V slovenskej verzii bol použitý napr. v práci o zmysle života a nádeji ako možných prediktorov pozitívneho duševného zdravia (Halama & Dědová, 2007).

Dotazník spokojnosti so životom (SWLS) je krátky dotazník, obsahujúci päť položiek, často aplikovaný v rôznych disciplínach ako napr. psychológia, či sociológia. Čas na vyplnenie odhaduje autor do 1 minúty a originálne bolo päť uvedených položiek súčasťou pôvodného dotazníka so 48 položkami (Diener et al., 1985). Položky obsahujú jednotlivé výroky, ako napr. „Keby som mohol žiť svoj život znovu, takmer nič by som nezmenil(a)“. Sú hodnotené na 7-bodovej Likertovej škále, od 1 (rozhodne nesúhlasím) do 7 (rozhodne súhlasím). Celkové rozpätie získaného skóre sa pohybuje od 5 do 35 (Pavot & Diener, 2008). Nami meraná vnútorná konzistencia piatich položiek je veľmi dobrá, $\alpha = 0,87$

3 Výsledky

V súlade s nami stanoveným cieľom, sme získané dáta analyzovali pomocou korelačnej analýzy. Pre každú z osobnostných črt a konštrukt spokojnosti so životom sme zhodnotili distribúciu dát (Tab. 3).

Tab.3 Analýza normality distribúcie premenných: Osobnostné črty (BFI) a Spokojnosť so životom (SWLS)

	<i>N</i>	Priemer	Median	<i>SD</i>	Min.	Max.	Šikmost'	Špicatost'	Shapiro-Wilk (p)
Extraverzia	110	3.46	3.50	0.68	1.50	4.83	-0.41	0.13	0.05
Prívetivosť	110	3.90	3.83	0.58	2.00	5.00	-0.40	0.26	0.08
Svedomitosť	110	3.97	4.00	0.65	1.33	5.00	-0.67	1.28	0.00
Neg.emocionalita	110	2.43	2.33	0.75	1.00	4.00	0.17	-0.94	0.01
Otvorenosť	110	3.58	3.67	0.65	1.50	4.83	-0.30	-0.09	0.06
Spokojnosť so živ.	110	24.71	26.00	5.85	7	35	-0.88	0.37	<.00

Pozn.: SD – štandardná odchýlka

Vzhľadom k tomu, že premenná využitia možnosti občasného HO je ordinálna, použili sme pre vyjadrenie korelačných vzťahov (O1 až O6) Spearmanov koeficient ρ (rho). Rovnaký koeficient sme použili i v prípade hypotéz (H1 až H5), keďže premenná spokojnosť so životom v našom súbore vykazuje nenormálne rozloženie. Výsledky uvádzame v sumárnej tabuľke nižšie (Tab.4).

Tab. 4 Korelačná analýza pre výskumné otázky O1 až O6 a H1 až H5 (Spearmanovo rhó)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Využitie možnosti občasného HO	—						
2. Extraverzia	-0.25 **	—					
3. Prívetivosť	0.00	0.20 *	—				
4. Svedomitosť	-0.15	0.26 **	0.46 ***	—			
5. Neg.emocionalita	0.01	-0.36 ***	-0.36 ***	-0.43 ***	—		
6. Otvorenosť	-0.03	0.33 ***	0.16	0.02	-0.17	—	
7. Spokojnosť so živ.	0.17	0.31 **	0.20 *	0.01	-0.36 ***	0.13	—

Pozn.: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Štatisticky významný negatívny slabý vzťah sme zistili medzi percentom využívania možnosti HO a extraverciou. Vzťah medzi percentom využívania možnosti HO a prívetivosťou, svedomitosťou, negatívnou emocionalitou, otvorenosťou a rovnako spokojnosťou so životom sa preukázal byť nesignifikantný.

Spokojnosť so životom štatisticky významne stredne silno pozitívne korelovala s extraverciou. Štatisticky významný negatívny stredne silný vzťah sme našli medzi spokojnosťou so životom a negatívnou emocionalitou. Veľmi slabý signifikantne pozitívny vzťah sme zistili medzi spokojnosťou so životom a prívetivosťou. Svedomitosť a otvorenosť však nevykazovali signifikantný vzťah so spokojnosťou so životom.

4 Diskusia

Spočiatku dynamické zmeny v pracovnom režime z dôvodu nariadených opatrení v predstave o prevencii šírenia ochorenia SARS-CoVid-19 sa v ostatnom období ustálili. Práca na občasný HO zostala v rovine pracovného benefitu. Zaujímali sme sa preto o skupinu respondentov, ktorí pracujú v režime občasného HO a majú voľbu miery jeho čerpania. Konkrétne sme sa zaoberali vyjadrením možných vzťahov osobnostnými črtami a spokojnosťou so životom v kontexte miery čerpania práce na HO.

Vykonanými korelačnými analýzami sme zistili, že iba osobnostná črta extravenzie vykazovala štatisticky významný negatívny slabý vzťah s mierou čerpania HO. Výsledky preukázali podporu označenia extravenzie ako „črty práce z kancelárie“ (Gavoille & Hazans, 2022). Naše výsledky však nepodporili závery autorského kolektívu Gavoille a Hazans (2022) v prípade zvyšných osobnostných črt. Z výsledkov vyplýva, že svedomitosť, prívetivosť, otvorenosť a negatívna emocionalita nie sú vo vzťahu s aktívnou úpravou pracovných podmienok v zmysle výberu miesta výkonu práce. Zároveň sme nepotvrdili štatisticky významný vzťah medzi frekvenciou využívania HO a spokojnosťou so životom. Uvedený výsledok nás vedie k polemike o tom, či je miesto výkonu práce dôležitým činiteľom životnej spokojnosti. Po komparácii nami získaných výsledkov s empirickými dôkazmi o vzťahu medzi životnou a pracovnou spokojnosťou (Blatný et al., 2018) sa zdá, že iné komponenty pracovného režimu -než miesto výkonu práce – môžu prispieť k životnej spokojnosti vo výraznejšej miere. Na overenie kauzálnych súvislostí by však bol potrebný sekvenčný výskum.

Nami získané výsledky ohľadne vzťahu osobnostných črt a spokojnosti so životom boli v súlade s predošlými empirickými dôkazmi len čiastočne. Síce sme zhodne potvrdili signifikantnú koreláciu medzi spokojnosťou so životom a extravenziou (pozitívna), prívetivosťou (pozitívna) a negatívnou emocionalitou (negatívna) (Abdel-Khalek et al., 2022; Heidemeier & Göriz, 2016; Lachmann et al., 2017; Malvaso & Kang, 2022), svedomitosť a otvorenosť však nevykazovali signifikantný vzťah so spokojnosťou so životom. Po porovnaní našich výsledkov so závermi výskumnej štúdie tiež realizovanej na Slovensku (Halama & Dědová, 2007) identifikujeme najmarkantnejšie rozdiely v dvoch bodoch. Jednak vo smere korelácie medzi spokojnosťou so životom a otvorenosťou, ako aj v sile korelácie medzi spokojnosťou so životom a svedomitosťou. Kým vo výskume Halamu a Dědovej (2007) sa potvrdila stredne silná pozitívna korelácia medzi spokojnosťou so životom a svedomitosťou, v našom výskume, bol uvedený vzťah nesignifikantný. Upozorňujeme však na rozličnosť výskumných súborov. Halama a Dědová (2007) do výskumu zahrnuli adolescentov, kým náš výskumný súbor tvorili zamestnaní dospelí. Svedomitosť sa pritom spája so schopnosťou dosiahnuť vytýčené ciele, ktorá v skupine pracujúcich dospelých nekorelovala so spokojnosťou so životom. Po syntéze výsledkov odporúčame v budúcich výskumoch overiť moderačný efekt veku vo vzťahu medzi osobnostnými črtami a spokojnosťou so životom v súbore slovenských participantov.

Naším výskumom sme mienili upriamiť pozornosť na koreláty preferencie HO. Zameraním sa na špecifickú skupinu pracovníkov sme čiastočne prispeli k vyplneniu

medzery vo vedeckom poznaní. Zaujímavosťou plynúcou z nami získaných výsledkov je zistenie, že vo vzťahu s preferenciou HO vykazovali črta extravenzie a spokojnosť so životom opačné tendencie (aj keď v prípade spokojnosti so životom nesignifikantné). Zároveň medzi extravenziou a spokojnosťou so životom bola potvrdená signifikantná pozitívna korelácia. Uvedené výsledky nás vedú k domnienke, že v budúcich výskumoch by sa mohlo zamerať na multivariačnú analýzu vzťahu medzi osobnostnými faktormi, spokojnosťou so životom a preferenciou HO. V súčasnom výskume sa dané analýzy nevykonali z dôvodu menšej výskumnej vzorky. Uvedenú skutočnosť považujeme za limitáciu výskumu, ako aj prierezový charakter výskumnej procedúry a heterogenitu pracovných sektorov. Domnievame sa tiež, že v budúcich výskumoch by bolo vhodné zachytiť aj mieru pracovnej spokojnosti, pracovnej motivácie a pracovného výkonu. Analýza preferencie HO aj z pohľadu uvedených premenných by mohla obohatiť súbor empirických dát v slovenskom pracovnom kontexte.

Venovanie sa otázke HO z perspektívy jeho korelátov a prediktorov považujeme za opodstatnené v súlade s mienkou aj iných výskumníkov (napr. Achdut & Refaeli, (2020); Bell et al., 2023). V súčasnosti nie je zrejmé, ako sa momentálny trend práce na diaľku a masívne využívanie online priestoru, resp. fyzická neprítomnosť na pracovisku pretaví do správania a prežívania pracovníka.

Literatúra

- Abdel-Khalek, A. M., Carson, J., Patel, A., & Shahama, A. (2022). The big five personality traits as predictors of life satisfaction in egyptian college students. *Nordic Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/19012276.2022.2065341>
- Achdut, N., & Refaeli, T. (2020). Unemployment and psychological distress among young people during the COVID-19 pandemic: Psychological resources and risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7163. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197163>
- Bell, I. H., Nicholas, J., Broomhall, A., Bailey, E., Bendall, S., Boland, A., Robinson, J., Adams, S., McGorry, P., & Thompson, A. (2023). The impact of COVID-19 on youth mental health: A mixed methods survey. *Psychiatry research*, 321, 115082. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115082>

- Blatný, M., Květon, P., Jelínek, M., Šolcová, I., Zábrodská, K., Mudrák, J., & Machovcová, K. (2018). The influence of personality traits on life satisfaction through work engagement and job satisfaction among academic faculty members. *Studia Psychologica*, *60*(4), 274–286. <https://doi.org/10.21909/sp.2018.04.767>
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1998). Trait theories of personality. In D. F. Barone, M. Hersen, & V. B. Van Hasselt (Eds.), *Advanced Personality* (pp. 103–121). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8580-4_5
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Evans, A. M., Meyers, M. C., De Calseyde, P. P. F. M. V., & Stavrova, O. (2022). Extroversion and conscientiousness predict deteriorating job outcomes during the COVID-19 transition to enforced remote work. *Social Psychological and Personality Science*, *13*(3), 781–791. <https://doi.org/10.1177/19485506211039092>.
- Fukuzaki, T., & Iwata, N. (2022). Association between the five-factor model of personality and work engagement: a meta-analysis. *Industrial Health*, *60*(2), 154–163. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0051>
- Gavoille, N., & Hazans, M. (2022). Personality traits, remote work and productivity. Remote work and productivity. *IZA Discussion Paper*, 15486. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4188297>
- Halama, P., & Dědová, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica*, *49*(3), 191–200.
- Halama, P., Kohút, M., Soto, C. J., & John, O. P. (2020). Slovak adaptation of the Big Five Inventory (BFI-2): Psychometric properties and initial validation. *Studia Psychologica*, *62*(1), 74–87. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.01.792>
- Heidemeier, H., & Göritz, A. S. (2016). The instrumental role of personality traits: Using mixture structural equation modeling to investigate individual differences in the relationships between the Big Five traits and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, *17*(6), 2595–2612. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9708-7>
- Ilies, R., & Judge, T. A. (2003). On the heritability of job satisfaction: the mediating role of personality. *The Journal of Applied Psychology*, *88*(4), 750–759. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.4.750>

- ILO (2024, Oktober 4). *COVID-19: Guidance for labour statistics data collection: Defining and measuring remote work, telework, work at home and home-based work*.
<https://www.ilo.org/publications/defining-and-measuring-remote-work-telework-work-home-and-home-based-work>
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 114–158). The Guilford Press.
- Kosec, Z., Sekulic, S., Wilson-Gahan, S., Rostohar, K., Tusak, M., & Bon, M. (2022). Correlation between employee performance, well-being, job satisfaction, and life satisfaction in sedentary jobs in Slovenian enterprises. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10427.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191610427>
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Błaszkiwicz, K., Trendafilov, B., Andone, I., Eibes, M., Markowetz, A., Li, M., Kendrick, K. M., & Montag, C. (2017). Contributing to overall life satisfaction: Personality traits versus life satisfaction variables revisited-Is replication impossible?. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.3390/bs8010001>
- Malvaso, A. & Kang, W. (2022) The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*, 13, 894610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
- Moens, E., Verhofstadt, E., Van Ootegem, L., & Baert, S. (2022). Disentangling the attractiveness of telework to employees: A factorial survey experiment. *IZA Discussion Paper*, 15190. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4114763>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(4), 467–497. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9009-2>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117–143.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000096>

- Tomohiro, T. (2022). Remote work and job satisfaction that depends on personality traits: evidence from Japan. *Japan labor issues/The Japan Institute for Labour Policy and Training, International Research Exchange Section [編]*, 6(36-40), 8-15.
- van Praag, B. M. S., Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1), 29–49. [https://doi.org/10.1016/S0167-2681\(02\)00140-3](https://doi.org/10.1016/S0167-2681(02)00140-3)
- Young, H. R., Glerum, D. R., Wang, W., & Joseph, D. L. (2018). Who are the most engaged at work? A meta - analysis of personality and employee engagement. *Journal of Organizational Behavior*, 39(10), 1330–1346. <https://doi.org/10.1002/job.2303>

Recenzie

Mária Dėdov

Pozitívna psychológia pre pozitívny ivot. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie k 10. výročiu Fakulty psychológie Paneurópskej vysokej školy

Zborník je výstupom z online medzinárodnej vedeckej konferencie Fakulty psychológie Paneurópskej vysokej školy v Bratislave pri príležitosti jej 10. výročia založená s názvom Pozitívna psychológia pre pozitívny život. Rezonuju v ňom témy pozitívnej psychológie, ktoré vychádzajú z troch základných Seligmanovych pilierov: prvý pilier: pozitívne emócie, druhý pilier: pozitívne osobnostné charakteristiky, vlastnosti, schopnosti, nadania, talent človeka, trety pilier: pozitívne sociálne inštitúcie (rodina, škola).

Zborník s 34 príspevkami je členený do troch základných oblastí a to pozitívna psychológie v škole, pozitívna psychológia v rodine a na pracovisko a pozitívna psychológia v osobnom živote. Ústrednou témou sekcie pozitívna psychológia v škole je sociálno – emocionálne zdravie, ktoré je chápané ako schopnosť jednotlivca nadväzovať a udržať si blízke a pozitívne vzťahy so svojim okolím, ako aj schopnosť regulovať emócie. Jednotlivé príspevky prinasaju zaujímavé výsledky, v ktorých sociálno- emocionálne zdravie je skúmané v kontexte reziliencie, všímavosti, emocionálne inteligencie, well-beingu, i rizikového správania. Záujem autorov je orientovaný na viaceré skupiny, adolescentov, vysokoškolských študentov, nadaných žiakov, i uitelov.

Druhá sekcia s názvom Pozitívna psychológia v rodine a na pracovisku prinasa pohľad do rodinného prostredia, konkrétne témy tehotenstva, pôrodu v súvislosti so sebaúčinnosťou, i významu odpustenia v manželstve, wellbeing z pohľadu rodičov. Nechýbajú ani témy z pracovného prostredia, v ktorých rezonuje obdobie pandémie Covid 19, o naznačuje i samotný názov príspevku napr. vzdialená práca/práca z domu a jej vybrané psychologické kontexty.

Posledná sekcia Pozitívna psychológia v osobnom živote zahŕňa nielen témy pozitívnej psychológie, ale prekračuje tento rámec do expresívnych, i existenciálnych tém, ako napríklad (využitie prvkov expresívnych terapií, i existenciálna analýza ako psychoterapeutická metóda), im obohacuje a rozširuje rámec pozitívnej psychológie so zameranm na jednotlivca.

Záverom možno povedať, že pozitívna psychológia predstavuje významný prístup k zlepšenú kvality života a osobnej pohody. Zameriava sa na rozvoj silných stránok, kultiváciu

optimizmu, vďačnosti a zmysluplných vzťahov, čím podporuje celkový pozitívny pohľad na život. Namiesto sústredenia sa výhradne na problémy a slabosti pomáha ľuďom objavovať vlastné zdroje šťastia a odolnosti, čo im umožňuje efektívnejšie čeliť výzvam. Zborník prináša množstvo podnetných príspevkov z oblasti pozitívnej psychológie, ktoré predstavujú inšpiráciu ako možno viesť zdravší, vyrovnanejší a spokojnejší život.

Literatúra

Pozitívna psychológia pre pozitívny život. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie k 10. výročiu Fakulty psychológie Paneurópskej vysokej školy / Eva Gajdošová (ed.).
Bratislava: Paneurópska vysoká škola, 2022. 397 s.

Mária Dėdov

Keď dospievajúci potrebuje nielen psychológa

Vedeck monografia prinsa nové poznatky so zameranm na obdobie adolescencie. Špecificky sa zameriava na analýzu protektívnych a rizikových faktorov súvisiacich s problémovým správaním dospievajúcich. Autori poukazujú na internalizované a externalizované problémy, konkrétne v období po pandémii (2021, 2022), čím prinášajú aktuálny psychologick pohľad do prežívania mladých ľuď.

Monografia je členen do 11 kapitol, prostredníctvom ktorých sa autori snažia pokryť viacere vznamn oblasti, externalizované problémy (agresia, šikanovanie, záškoláctvo, klamstvo, podvádzanie, návykové látky, rizikové a sexuálne správanie), internalizované problémy (zkosť, depresia, dysfunkčné stravovanie, sebapoškodzovanie), problematiku rodiny (význam rodiny, vzťah adolescenta s rodičmi, rodičovsk kontrola, výchova v rodine), s poukázaním na úlohu otca, faktory späté s rovesníkmi a školou. Cenným v monografii je kvantitatívno- kvalitatívne spracovanie získaných dát, realizované v spolupráci so školskými a poradenskými psychologikmi. Vnimočnou a oceneniahodnou skutočnosťou je participácia dospievajúcich, jedného z rodiča (matky) a psychologikiek pri realizácii výskumu. Oceňujem časov a energetick náročnosť realizácie výskumu, zapojenie zúčastnených strán, ako i celkov koordináciu výskumu. Týmto spôsobom realizované vskumn zameranie a výsledky výskumu prinášajú komplexnejší pohľad na prežívania adolescenta a môžu napomoť pri príprave různých intervenčnych a preventívnych programov.

Autori sa snažia uchopiť problematiku prežívania adolescentov bezprostredne v post-pandemickom období z viacerech strán.

V prvej kapitole autori predstavujú projekt, vskumn zameranie a vymedzujú vskumn súbor a použit metodiky. V druhej kapitole predstavujú externalizované problémy adolescentov, istým ochudobnenm je, že prinášajú pohľad výlučne cez prizmu vnímania psychologikiek. Značnm obohatenm by bolo doplniť zistenia z pohľadu adolescentov, nakoľko registrujeme neustály nárast výskytu šikanovania a iných foriem sociálno- patologického sprvana na školách. Z internalizovanch problémov venujú autori značn pozornosťzkošnmu a depresvnemu prežívaniu, ktor je doplnen vlastným výskumom.

Tretia kapitola je venovaná dysfunkčnmu stravovaniu a nespokojnosti s telom, ktor je kľúčovým faktorom prispievajúcim k rozvoju nevhodného stravovania. Autori vychádzajú

z Modelu tripartitného vplyvu na obraz tela a poruchy v stravovaní, kde rodičia zohrávajú jednu z kľúčových úloh sociálneho vplyvu.

Vo štvrtej kapitole sa

autori venujú modelu sebadeterminácie, od autorov Ryan, Deci. Upriamujú pozornosť na teóriu základných psychologických potrieb, ktorá popisuje všeobecné psychologické potreby. Zaujímajú sa o frustrované psychologické potreby v kontexte prepojenosti na výskumné zistenia.

Piata kapitola je venovaná téme školy a rovesníkov so zameraním na klímu školy a triedy ako podstatných ukazovateľov interpersonálnych vzťahov v školskom prostredí. Súčasťou je adekvátne zvolené výskumné zameranie orientované na problémových a prosociálnych priateľov a dôležitosť ďalších faktorov školského prostredia a rovesníkov.

Ďalšie kapitoly, piata až jedenásta sa dotýkajú relevantnej témy a to rodinného prostredia, s upriamením pozornosti na význam otca. Poukazujú na internalizované a externalizované správanie v kontexte výchovy v rodine. Cenným a zároveň potvrdzujúcim zistením je používanie kontroly zo strany rodičov v kontexte psychologických potrieb adolescentov ako sú kompetencia, autonómia a vzťahovať. Autori upriamujú pozornosť na rodinné procesy z pohľadu adolescentov ako aj ich matiek, čím prinášajú komplexnejší pohľad do problematiky. Taktiež neopomínajú dôležitosť a prítomnosť otca v rodine a jeho nezastupiteľnosť v období dospievania. Téma rodiny je uzatvorená popisáním rodičovskej sebaúčinnosti s dopadom na zvládanie situácií vyskytujúcich sa v rodine.

Predkladaná monografia prináša viaceré psychologické implikácie, ktoré môžu byť užitočné pre školských a poradenských psychológov, učiteľov, výchovných poradcov pri rozlišovaní a stanovovaní intervenčných a preventívnych postupov v práci s adolescentmi. Predstavuje vysoko hodnotnú publikáciu s viacrozmernými poznatkami z oblasti sociálnych, školských a rodinných faktorov, čím napomáha adekvátnemu poznaniu prežívania dnešných adolescentov.

Literatúra

Bačiková, M., Kalina, O., Barbierik, L. (2023). *Keď dospievajúci potrebuje nielen psychológa*. Grada.

Predkladan monografia je významným a užitcnm poinom troch autoriek, ktoré na pole psychológie na Slovensku prinášajú sumarizujci a zároveň inovtvny pohľad do problematiky psychoonkolgie. Monografia sa špecificky zameriava na pozitívne aspekty vyrovnávania sa s traumatickou udalosťou, ktorou je onkologick ochorenie s prepojenm na intervencie a starostlivosť o pacientov, ktoré pozitívne stránky osobnosti akcentujú.

Autorky sa snažia uchopiť problematiku psychoonkolgie z viacerých strán. V prvej kapitole sa venujú tme kvality života a súvislostiam so socio-demografickými a klinickými markermi v kontexte socilného fungovania a emocionlného preivania onkologických pacientov. Konštatujú radu problémov, podporených na základe výskumných analýz, vyskytujúcich sa u odlieench onkologických pacientov.

V druhej kapitole predstavujú model posttraumatického rozvoja autorov Tedeschiho a Calhouna, v ktorom upriamujú pozornosť na psychologické a klinické koreláty posttraumatického rozvoja u onkologických pacientov. Zaujímajú sa o jednotlivé faktory rozvoja v kontexte prepojenosti na výskumné ukotvenie.

V tretej kapitole autorky venujú pozornosť prehľadu empirických mern v psychoonkolgi. Pozitívne hodnotm bohato opísané nástroje na meranie kvality života, osobnej pohody, negatívneho emočného preivania, socilnj opory, existencilnho ukotvenia, odpustenia, vdanosti, či posttraumatického rozvoja. Text je vhodne doplnen typmi výskumných dizajnov, s poukázaním na súčasný trend v klinickej praxi známy ako „evidence based medicine“, medicína zaloen na dôkazoch.

Podrobnejší pohľad v štvrtej kapitole je venovan tme psychoedukácie, s cieľom poukázať na adekvátnu podporu onkologických pacientov počas diagnostikovania ochorenia, príp. po ukonen léčby. Nechýbajú v nej rozboru jednotlivých výskumov so zdôraznením ich učinnosti. Významnou súčasťou kapitoly sú psychoedukane programy prinášajúce možnosti posilnenia osobných zdrojov onkologického pacienta.

Piata kapitola m názov „Kognitívno-existenciálna intervencia v psychoonkolgi“. Autorky v nej spomnj logoterapeuticky prístup V. E. Frankla, ktorý predkladá integrlne ponímanie človeka v procese špecificky ľudskeho spôsobu bytia. Uštedrnou súčasťou prístupu, ktorým je preniknut psychologická intervencia onkologického pacienta z pohľadu logoterapie je prístup k človekovi z hľadiska trojdimenzionlne (somato- psycho-spiritulne) chápanej ľudskej osobnosti, o zabezpečuje neredukovaný pohľad na osobnosť existencie.

Pozornosť je venovaná metódam logoterapeutickej intervencie (7-stupňová metóda noogénnej aktivácie; na zmysel orientovaná psychoterapia) s poukázaním na jej účinnosť a efektivitu. Prospešným obohatením publikácie sú intervenčné stratégie PURE, ABCDE, MCGP, EACH. Uvedené intervenčné stratégie nie sú opísané v žiadnej podobnej publikácii vydanéj pre slovenskú odbornú verejnosť, čím umožňujú rozšíriť paletu nefarmakologických prístupov v starostlivosti o onkologických pacientov. Predkladaná monografia je ideálnou sprievodkyňou pre mnohých odborníkov z oblasti klinickej a poradenskej psychológie, psychoonkológov, lekárov, sociálnych pracovníkov, ako i pracovníkov z iných pomáhajúcich profesií.

Literatúra

Boleková, V., Chlebcová, V., Naništová, E. (2021). *Psychoonkológia: Indikátory – merania – intervencie*. Typi Universitatis Tyrnaviensis.

Peter Guráň

Zomrieť pre vlajku

Ten, kto sa zaujíma o geografiu, geopolitiku a o udalosti globálneho významu, sa už iste stretol s menom Tim Marshall. Tento významný britský novinár sa svojimi článkami, reportážami a knižnými publikáciami zaradil medzi špičkových odborníkov v analýzach medzinárodného diania. Na Slovensku aj v Čechách už vyšli viaceré jeho knihy – V zajatí geografie, Tieňohra, Moc geografie v 21. storočí, ktoré sa stretli s veľkým čitateľským ohlasom. Jeho kniha Zomrieť pre vlajku je zaujímavá hlavne tým, ako autor dokázal prostredníctvom vlajky – ako dôležitého symbolu národnej identity a štátnosti, vykresliť zložité peripetie vzniku a rozvoja národných štátov. Na farbe, kompozícii a tvare súčasných vlajok na celom svete môžeme vyčítať kus histórie, utlačania, boja za slobodu národov, niekedy aj jej stratu. Cez jednotlivé národné vlajky môžeme pochopiť rôzne druhy národnooslobodzovacích bojov, ich lídrov, proces rozpadu kolónií a ďalšie dôležité udalosti, ktoré sa odohrali najmä v posledných stáročiach ľudskej existencie. Po prečítaní Marshallovej analýzy vzniku a vývoja známej americkej vlajky už vidíme za prúžkami a hviezdčkami oveľa viac ako doteraz. Podobne je to aj pri všetkých ostatných vlajkách, cez farby a ich kombinácie dokážeme pochopiť, čo spájalo a čo rozdeľovalo jednotlivé národy, či už regióny pri vzniku ich samostatnosti. Autor nás zoznamuje aj s viacerými, menej známymi historikami a udalosťami, ktoré vplývali na výslednú podobu vlajok, ako ich poznáme dnes. Veľmi zaujímavé a podnetné sú aj príbehy vzniku vlajok nadnárodných spoločností a organizácií (EU, NATO,...), ktoré často vidíme, ale o ich histórii vieme obyčajne málo.

Po prečítaní knihy sa okrem nového pohľadu na svetovú históriu vynorí aj otázka – akú úlohu zohrávajú v našom živote symboly. Ako je to možné, že nás dokážu rovnako silne spájať, ako aj rozdeľovať. Kde sa v nich berie ich pozitívny, ale aj negatívny signál a ako ich dokážeme rozlíšiť. Viacero podnetov na odpovede nájdeme práve v tejto knihe.

Literatúra:

Marshall, T. (2019). *Zomrieť pre vlajku*. Premedia.

Psychologické súvislosti adaptácie na dôchodok

Autormi a autorkami tejto kolektívnej monografie sú Viera Bačová, Peter Halama, Lucia Kočišová, Jana Kordáčová a Lucia Záhorcová. Autori a autorky sa v nej zaoberajú stále aktuálnou otázkou a to rozličnými psychologickými súvislosťami adaptácie na dôchodok.

V prvej kapitole od Bačovej a Halamu sú predstavené rôzne modely a teórie psychologické adaptácie počas tranzície zo zamestnania na dôchodok. Túto adaptáciu sa autor a autorka snažili priblížiť komplexne, z pohľadu viacerých prístupov, vrátane rolového modelu tranzície do dôchodku, multiúrovňový model dôchodku, dynamický, na zdrojoch založený model adaptácie na dôchodok a iné.

V druhej kapitole sa autorka Bačová venuje plánovaniu dôchodku, konkrétne z pohľadu preddôchodcov a preddôchodkýň. Aké rôzne plány a mieru angažovanosti ľudí v preddôchodkovom období zastávajú, čo ich postoje spôsobuje a aké sú ich následky.

V tretej kapitole sa ďalšia členka autorského kolektívu, Lucia Kočišová venuje spôsobu merania a hodnotenia procesu odchodu na dôchodok. Uvádza a hodnotí množstvo meracích nástrojov pre obdobie dôchodku, ako je napríklad škála postojov k dôchodku, postoje k ziskom a stratám na dôchodku, škála preddôchodkovej anxiety a iné. Autorka týmto približuje aj ľuďom mimo akademického prostredia, ako vôbec meriame premenné ohľadom dôchodku v sociálnych vedách.

Štvrtej kapitoly sa opäť ujala ďalšia členka autorského kolektívu, Jana Kordáčová. Kapitola nesie názov „Miesto kognícií v adaptácii na dôchodok a v prežívaní spokojnosti so životom na dôchodku“. Autorka v tejto kapitole prináša zhrnutie výskumných zistení o rôznych kognitívnych procesoch v procese adaptácie na dôchodok, ako napríklad kognitívna flexibilita, iracionalita a ďalšie.

V piatej kapitole sa venuje autor Peter Halama tomu, ako sa dá predikovať adaptácia na dôchodok pomocou piatich osobnostných črt podľa teórie Veľkej päťky (extraverzia, prívetivosť, svedomitosť, negatívna emocionalita a otvorenosť). Vo všeobecnosti autor empiricky preukázal najmä efekt negatívnej emotionality na adaptáciu na dôchodok.

Poslednej šiestej kapitole sa venuje posledná autorka autorského tímu, Lucia Záhorcová. Zameranie tejto kapitoly je na faktor odpustenia partnerovi alebo partnerke a seba u dôchodcov v kontexte ich spokojnosti a adaptácie na dôchodok. Odpustenie seba podľa výsledkov výskumu má významný efekt na spokojnosť na dôchodku a na adaptáciu na

dôchodok. Naopak odpustenie partnerovi/partnerke má efekt na spokojnosť v partnerskom vzťahu.

Celkovo sa autorom a autorkám podarilo napísať kvalitnú monografiu, približujúcu psychologické súvislosti adaptácie na dôchodok. Túto prácu okrem iným odporúčam psychológom a psychologičkám pracujúcim s ľuďmi v dôchodkovom, prípadne preddôchodkovom veku ako aj zamestnancom a zamestnankyniam v iných pomáhajúcich profesiách pracujúcich s dôchodcami a dôchodkyňami.

Literatúra

Bačová, V., & Halama, P. (2021). *Psychologické súvislosti adaptácie na dôchodok*. Ústav experimentálnej psychológie CSPV SAV.

Mária Kozelková

Transsexualizmus – rodová dysfória – pohlavná inkongruencia – transidentita. Neľahká cesta odpatologizovania

Útla kniha venovaná problematike transsexuality - transidentity vyšla v origináli v nemeckom vydavateľstve Vandenhoeck&Ruprecht v edícii „Psychodynamika kompaktne“. Autor, Udo Rauchfleisch, emeritný profesor a aktívny psychoterapeut sa predmetnej problematike venuje takmer päť desaťročí nielen teoreticky, ale aj prakticky v sprevádzaní a psychoterapii osôb s transidentitou.

Fenoménu transsexualizmu a transidentity je dnes predmetom odborných diskusií, ale aj záujmu širokej verejnosti. Nie vždy sa však táto téma stretáva s akceptáciou či snahou o pochopenie. Vhodným príspevkom k získaniu vhľadu do problematiky je práve recenzovaná kniha. Autor poukazuje na skutočnosť, že transidentita je variant vývinu ľudskej identity a nemá nič spoločné so zdravím alebo chorobou. Napomáha porozumeniu podstaty javu a v publikácii predstavuje cestu odpatologizovania (ako hovorí aj podnadpis knihy) od patologického konceptu „transsexualizmu“ cez „rodovú dysfóriu“ a „rodovú inkongruenciu“ až k nepatologickému konceptu „transidentity“. V úvodnej kapitole sa tak odvoláva na klasifikačné systémy: Medzinárodnú klasifikáciu chorôb (MKCH - 10 a 11) a Diagnostický a štatistický manuál (DSM - III, IV a 5), kde objasňuje proces odpatologizovania vymedzením, terminologicky i obsahom pojmov vo vývoji systémov. Zároveň uvádza, že transidentita nie je diagnóza, ktorá by mala mať miesto v MKCH alebo v DSM. Vysvetľuje tu aj rozličné varianty rodovej identity (napr. „rodová tekutosť“ alebo „genderqueer“) a zmieňuje sa o kultúrach s menej strnulými obrazmi o nej. V podkapitole o pohlavnej identite predstavuje psychoanalytický model jej vývinu a štruktúry.

V krátkej druhej kapitole autor s rešpektom k nepoznanému vo vede hovorí o somatických a psychických etiologických faktoroch iba ako o úvahách, pričom, ako uvádza, ani jeden z nich nie je jednoznačným vysvetlením transidentity. Prezентuje závery odborných prác venujúcich sa etiológii od 70-tych rokov 20. storočia až po súčasnosť (napr. expozícia hormónmi opačného pohlavia počas intrauterínneho vývinu alebo „neurointersexuálna telesná diskrepancia“). Kapitolka je však natoľko krátka, že pre čitateľa, ktorý by sa o etiológii chcel dozvedieť viac, sú užitočnejšie odkazy na primárne zdroje, z ktorých autor čerpá.

Tradičný spôsob diagnostiky a liečby je predstavený v tretej kapitole. Táto kapitola je obzvlášť prínosná pre odborníkov v praxi, nakoľko autor upozorňuje na dôležité témy, ktoré

je potrebné osloviť v sprevádzajúcej psychoterapii. Ide napríklad o podporu sebaakceptácie, reflektovanie svojho psychického stavu, plánovanie a podporu pri coming-out procesoch, postoj a podporu rodičov a rodinných príslušníkov, zbavovanie sa domnelej „výchovej chyby“, diskrimináciu po zmene identity, atď. K niektorým témam samostatne, hlavne k ich praktickému riešeniu, sa autor vracia aj v šiestej kapitole. Prínosný je napríklad návrh listu terapeuta pre osobu s transidentitou pri návšteve úradov, alebo návrh informačného listu zamestnávateľa svojim zamestnancom, ktorí majú kolegu s transidentitou. Poukazuje aj na limitácie až nevhodnosť niektorých diagnostických metód, napríklad „test všedným dňom“ a tiež upozorňuje na riziká a nedostatky chirurgických zákrokov. Krátko zmieňuje náležitosti úradnej zmeny mena. Autor tu odkazuje na smernice a štandardy transrodového zdravia. Nevýhodou však je, že ide iba o usmernenia v Nemecku, Rakúsku alebo vo Švajčiarsku.

Z hľadiska praxe terapeutického sprevádzania je prínosnou tiež štvrtá kapitola zameraná na fázy zmeny osobnej identity. Autor sa pridrižiava Güldenringovej vývinovej cesty transľudí, pričom upozorňuje na konfliktné témy jednotlivých fáz, možné pokusy o ich vyriešenie a dopady týchto krokov. Ďalej je okrajovo spomenutá liečba psychických ochorení ľudí s transidentitou, či už ide o reaktívne alebo primárne poruchy. V závere sa autor venuje úvahám o možných príčinách znepokojenia, zneistenia a pocitu ohrozenia pri stretnutí s ľuďmi s transidentitou. Apeluje na odborníkov, aby so svojimi odbornými vedomosťami boli otvorene a nepredpojato k dispozícii ľuďom s transidentitou a ponúkli im bezpečný priestor pri ich sprevádzaní.

Knih je naozaj kompaktná, nielen formou, ale aj obsahom. Zároveň je hutným zdrojom informácií a usmernení. Ponúka stručný a rýchly vhl'ad do problematiky osobám s transidentitou a ich príbuzným, ale predovšetkým odborníkom, ktorí sa venujú ich sprevádzaniu, podpore a terapii.

Literatúra

Rauchfleisch, U. (2022). *Transsexualizmus – rodová dysfória – pohlavná inkongruencia – transidentita. Neľahká cesta odpatologizovania*. Bratislava: Vydavateľstvo F, Pro mente sana. ISBN 978-80-99982-11-7.

Peter Teličák

Ako z nás DNA robí to kým sme

Robert Plomin, vo svojej knihe „*Blueprint: How DNA makes us who we are*“ (Ako z nás DNA robí to kým sme) predkladá „provokačnú“ a pri tom veľmi zaujímavú a pútavo podanú teóriu o genetických základoch ľudskej psychiky. Plomin sa zameriava na to ako DNA formuje naše psychologické vlastnosti a ovplyvňuje tak následne naše životné príbehy.

Dielo podrobne mapuje genetické základy rôznych psychologických premenných, vrátane inteligencie, osobnosti a rôznych behaviorálnych tendencií. Podľa Plomina, veľká časť variácie týchto premenných je spôsobená genetickými rozdielmi medzi jednotlivcami. Tento pohľad je podporený rozsiahlym výskumom a štúdiami dvojčiat, ktoré ukazujú, že identické dvojčatá majú veľmi podobné psychologické vlastnosti, aj keď sú vychovávané v rôznom prostredí (rodina, sociokultúrne premenné a pod.)

Jedným zo zaujímavých prínosov Plominovej knihy pre oblasť psychológie je popísanie metriky tzv. polygenetického skórovania. Táto metrika umožňuje predikciu rôznych psychologických vlastností na základe analýzy génov. Na základe polygenetického skórovania môžeme predikovať intelektuálne schopnosti, predispozície k psychickým poruchám, rôzne genetické riziká ako aj odolnosť, silné a slabé stránky jednotlivcov. Plomin argumentuje, že tento prístup má potenciál zmeniť psychologickú prax a výskum tým, že poskytne nové pohľady na pochopenie a predikovanie ľudského správania.

Plomin v šiestej kapitole popisuje fenomén „generalist genes,“ prostredníctvom ktorého naznačuje, že mnohé gény majú široký dosah na rôzne psychologické vlastnosti jednotlivca. To môže vysvetľovať, prečo niektorí jednotlivci, ktorí majú vysoké schopnosti v jednej oblasti, môžu často vykazovať nadpriemerné schopnosti aj v iných oblastiach. Tento pohľad má významné dôsledky pre pochopenie multidimenzionálnej povahy ľudských schopností ako je napríklad nadanie.

Kniha je napísaná pútavo a hlavne zrozumiteľne, čo ju robí vhodnou nielen pre odborníkov, ale aj pre širšiu verejnosť. Argumentácia autora je podložená širokým empirickým výskumom. Napriek tomu, niektoré jeho závery môžu byť vnímané ako kontroverzné (deterministické), najmä medzi tými, ktorí kladú - na strane druhej, prílišný dôraz na úlohu environmentálnych faktorov.

Nezanedbateľným prínosom diela je otvorenie diskusie o etických a spoločenských dôsledkoch genetického výskumu. Plomin upozorňuje na potrebu transparentnej a

informovanej diskusie o tom, ako by mala spoločnosť narábať s genetickými informáciami, najmä v kontexte ich využitia v predikcii psychologických vlastností a zdravotných rizík.

„Blueprint“ od Roberta Plomina je zaujímavým príspevkom k pochopeniu úlohy genetiky, ktorá má nezanedbateľný vplyv na ľudské psyché. Kniha poskytuje hlboký vhľad do toho, ako DNA ovplyvňuje naše psychologické vlastnosti, a otvára aj dôležité otázky týkajúce sa budúcnosti psychológie a genetiky. Hoci niektoré z jeho záverov – ako bolo vyššie spomenuté, môžu byť predmetom diskusie, Plominova práca je nepochybne dôležitým krokom k lepšiemu pochopeniu komplexnosti ľudskej prirodzenosti. Plominova kniha teda predstavuje prínos pre odbornú psychologickú komunitu a rovnako aj pre širšiu verejnosť, čím podporuje dôležitú diskusiu o tom, ako by mala spoločnosť pristupovať k výzvam a možnostiam, ktoré prináša genetický výskum. Vrelo odporúčam prečítať!

Literatúra

Plomin, R. (2019). *Blueprint: How DNA makes us who we are*. Mit Press.

Predkladané dielo predstavuje robustný a zaujímavý úvod do evolučnej psychológie. Ponúka rôzne pohľady a prepája ich, či už sa jedná o biologické a psychologické vedy s úmyslom popísať, ako dynamika evolučných procesov formovala ľudskú psyché a následné správanie.

Kniha obsahuje celkovo 14 kapitol, pričom každá z nich sa venuje špecifickému aspektu evolučnej psychológie. Úvodné kapitoly poskytujú historický kontext a základné koncepty, nevyhnutné pre pochopenie komplexnejších tém v neskorších častiach, čo môže byť kladne hodnotené a to preto, že tento prístup umožňuje čitateľom z rôznych akademických prostredí postupne získavať pevné základy a prechádzať k pokročilejším informáciám.

Prvé kapitoly rozoberajú teóriu prirodzeného výberu, genetiku a základné princípy evolučnej biológie. Nasledujúce kapitoly aplikujú tieto princípy na psychologické fenomény, ako sú kognitívne schopnosti, sociálne interakcie, emócie a sexuálne výberové mechanizmy.

Kniha prináša interdisciplinárny prístup, ktorý integruje poznatky z biológie, psychológie, antropológie a príbuzných odborov. Tento prístup umožňuje komplexné pochopenie ľudského správania z evolučného hľadiska. Autori pri tom svoje zdôvodnenia opierajú o množstvo empirických štúdií.

Zaujímavým prínosom knihy je analýza adaptívnych funkcií rôznych psychologických mechanizmov. Napríklad, kapitola venovaná emóciám skúma, ako strach a úzkosť mohli prispieť k prežitiu našich predkov v nehostinnom prostredí. Autori uvádzajú konkrétne príklady a výskumy, ktoré demonštrujú, ako tieto emócie môžu fungovať ako evolučno adaptívne reakcie na potenciálne hrozby.

Kniha je napísaná zrozumiteľným a pútavým štýlom, čo z nej robí vhodný učebný materiál pre študentov psychológie a príbuzných odborov. Obsahuje množstvo prvkov, ako sú súhrny kapitol, otázky a odporúčaná literatúra, ktoré vedú čitateľa hlbšie k pochopeniu diskutovaných tém. Autori tiež využívajú množstvo ilustrácií, grafov a diagramov, ktoré vhodne uľahčujú čitateľovi prácu s textom a rovnako uľahčujú pochopenie komplexných popisovaných fenoménov.

Dielo ponúka aj praktické aplikácie evolučných teórií na súčasné problémy spoločnosti. Autori zaujímavo diskutujú o tom, ako evolučná psychológia môže napomôcť k riešeniu súčasných spoločenských otázok, ktoré sa dotýkajú mentálneho zdravia, konfliktov a

sexuálneho správania. V tomto kontexte je zaujímavá časť o agresivite a násilí, ktorá ponúka evolučne erudovaný vhľad do príčin týchto javov a ponúka možné intervenčné stratégie. Autori diskutujú o tom, ako evolučné procesy mohli formovať agresívne správanie a ako tieto poznatky môžu byť následne profylakticky využité na prevenciu voči násilnému správaniu v súčasnej spoločnosti.

Úvod do evolučnej psychológie je hutným zdrojom informácií ohľadne evolučného pôvodu ľudského správania a prispieva k lepšiemu pochopeniu dynamických komplexných mechanizmov, ktoré toto správanie formovali počas evolúcie. Vrelo odporúčam prečítať!

Literatúra

Workman, L., & Reader, W. (2021). *Evolutionary psychology: An introduction*. Cambridge University Press.

Michael Shermer vo svojej knihe „The Believing Brain“ („Veriaci mozog“) skúma procesy, ktoré vedú k formovaniu a upevňovaniu rôznych ľudských presvedčení. Shermer ponúka hlboký a zároveň zaujímavý pohľad do mechanizmov, ktoré stoja za vznikom našich (po)vier a rôznych presvedčení.

Dielo je rozdelené do štyroch častí, pričom každá časť sa zaoberá inou dimenziou ľudských presvedčení. Prvá časť, „Journeys of Belief“, predstavuje príbehy troch jednotlivcov, vrátane samotného Shermera, a popisuje, ako ich osobné skúsenosti formovali ich presvedčenia. Druhá časť, „The Biology of Belief“, sa sústreďuje na evolučné základy, ktoré umožňujú formovanie vier. Tu Shermer uvádza pojmy ako „patternicity“ (tendencia vidieť vzory v náhodných dátach) a „agenticity“ (tendencia pripisovať týmto vzorom rôzne zámery a význam).

Shermer rozoberá, ako evolučné mechanizmy prispeli k vzniku našej schopnosti veriť. Argumentuje, že schopnosť rozpoznávať vzory a pripisovať im význam mala pre našich predkov kritický význam pre prežitie. Tieto schopnosti však v modernej spoločnosti často vedú k chybným záverom a poverám. Shermer používa množstvo empirických dôkazov a štúdií na podporu svojich tvrdení, čo dodáva jeho argumentom váhu a kredibilitu. Tretia časť knihy, „Belief in Things Unseen“, a štvrtá časť, „Belief in Things Seen“, rozširujú diskusiu na rôzne oblasti, kde ľudské presvedčenia zohrávajú kľúčovú úlohu, vrátane náboženstva, konšpiračných teórií, politických ideológií a ekonomických teórií. Shermer tu popisuje, ako spoločenské a kultúrne kontexty formujú a posilňujú naše presvedčenia. Argumentuje, že mnoho našich vier je zakorenených v subjektívnych, emocionálnych a psychologických faktoroch, a až následne si hľadáme racionálne vysvetlenia na ich podporu.

Jedným z nezanedbateľných motívov diela na ktoré upiera autor pozornosť je dôvera opierajúca sa o vedecké metódy ako nástroja na overovanie a validáciu rôznych presvedčení. Shermer tvrdí, že aj keď naše vnímanie reality je vždy filtrované cez naše presvedčenia (čo nazýva „belief-dependent realism“), veda nám poskytuje najlepšie nástroje na overovanie týchto presvedčení a približovanie sa limitne k „objektívnej pravde“.

Dielo od Shermera je rovnako podnetným príkladom interdisciplinárneho prístupu, ktorý čerpá a kombinuje poznatky z kognitívnej psychológie, neurovedy, evolučnej biológie a sociológie. Autorove argumenty sú podložené širokou variétou empirických dôkazov a príkladov z reálneho sveta, čo robí knihu nielen informatívnou, ale aj pútavou.

Ďalším z prínosov knihy je, že Shermer nielen identifikuje problém (t.j. prečo ľudia rôznym veria nezmyslom), ale aj ponúka konkrétne riešenia, ako tento problém riešiť. Zdôrazňuje potrebu vzdelávania v oblasti vedeckej metódy a kritického myslenia, čo sú kľúčové nástroje na zlepšenie našej schopnosti rozoznávať pravdu od fikcie.

„The Believing Brain“ je cenným príspevkom k porozumeniu dynamiky ľudských presvedčení a ich vplyvu na naše vnímanie a následnú interpretáciu reality. Pre čitateľa môže byť táto kniha neoceniteľným zdrojom informácií a podnetov na reflexiu. Vrelo odporúčam prečítať!

Literatúra

Shermer, M. (2011). *The believing brain: From ghosts and gods to politics and conspiracies--How we construct beliefs and reinforce them as truths.* Macmillan.

Lucia Záhorcová

Objavte v sebe dobrého rodiča

Objavte v sebe dobrého rodiča je slovenským prekladom knihy *Good inside* klinickej psychologičky Becky Kennedy. Autorka získala doktorád z klinickej psychológie na Kolumbiskej univerzite, je mamou troch detí a zakladateľkou metódy „Good inside” (voľný preklad: „dobrý vo vnútri”, ďalej len „*Good inside*”). Autorka, známa svojím empatickým prístupom, sprevádza rodičov na ceste k láskavému rodičovstvu.

Na začiatku publikácie autorka popisuje svoje dôvody pre jej napísanie. Uvádza, ako na začiatku svojej poradenskej a terapeutickej praxe s rodičmi využívala klasický behaviorálny model odmien a trestov. Po čase v praxi však pochopila, že tento model nielenže neprináša dlhodobé výsledky pre deti a ani pre rodičov, ale navyše zraňuje. Jej skúsenosti ju dovedli k vytvoreniu novej metódy, „*Good Inside*”, ktorá integruje poznatky z teórie vzťahovej väzby, všímavosti (anglicky „*mindfulness*”) a Teórie vnútorných rodinných systémov (anglicky „*Internal family systems theory*”, Schwartz, 2021).

Hlavnou myšlienkou autorkinej teórie „*Good inside*” je, že každý človek – a teda aj dieťa – je dobrý vo svojom vnútri. Jedným z cieľov je preto naučiť sa nazerať na „človeka za správaním” – to znamená oddeľovať hodnotenie správania, ktoré môže byť nesprávne a nemusíme ho schvaľovať, od hodnotenia dieťaťa. Keď veríme, že dieťa je dobré vo svojom vnútri, náš postoj k nemu sa mení. Môže sa to zdať jednoduché, avšak v situáciách náročných prejavov správania dieťaťa môžu rodičom nabiehať rôzne automatické myšlienky, ktoré dieťa negatívne hodnotia. Autorka v tomto kontexte ponúka jednoduchú, a zároveň praktickú a veľmi efektívnu otázku, ktorú si rodičia môžu položiť v náročnej situácii: Aké je najláskavejšie vysvetlenie tohto správania? Zvedavým skúmaním odpovedí na túto otázku môže rodič napríklad za tým, že dieťa udrie súrodenca, vidieť únavu, frustráciu z nedostatku venovanej pozornosti, hlad či prestimuláciu po dni v materskej škole.

Kniha *Objavte v sebe dobrého rodiča* je jedinečná medzi populárne-náučnými publikáciami z oblasti rodičovstva v tom, že v centre rodičovstva vidí nie dieťa, ale samotného rodiča a zameriava sa na neho. Rodičom pomáha porozumieť príčinám svojich reakcií na správanie dieťaťa a byť láskavými k svojmu vnútornému dieťaťu. V primárnom záujme rodiča je posilnenie vzťahu medzi ním a dieťaťom, čo zároveň slúži ako hlavný nástroj rodičovstva. Autorkin prístup zároveň stavia na jasne stanovených hraniciach v rodičovstve. Vysvetľuje dôležitý rozdiel medzi požiadavkami a hranicami a vyzýva rodičov,

aby sa najprv sústredili na svoje vlastné emócie a reakcie, čím môžu lepšie pochopiť a reagovať na správanie svojich detí.

Kniha je rozdelená do dvoch častí. Prvá sa zameriava na výchovné princípy doktorky Kennedy. Jednotlivé kapitoly sa venujú napr. správne stanovovaniu hraníc za súčasného uznávania pocitov dieťaťa; odolnosti dieťaťa, ktorá je dôležitejšia ako jeho šťastie; práci s pocitom hanby; ale aj dôležitosti starostlivosti o seba. Druhá časť je zameraná na budovanie blízkosti a riešenie problémov so správaním v jednotlivých výchovných situáciách. Jednotlivé kapitoly druhej časti pokrývajú rôzne aspekty výchovy detí, vrátane problémov so správaním a regulácie emócií, ako je nepočúvanie, emočné až agresívne emočné výbuchy, vzdor, mrmčanie, či hanblivosť. Venuje sa aj témam ako je budovanie sebadôvery a riešenie problémov so spánkom. Silnou stránkou knihy je, že je založená na vedecky overených teóriách a autorka používa početné príklady z praxe na ilustráciu svojich konceptov.

Objavte v sebe dobrého rodiča je hodnotná publikácia pre rodičov a opatrovníkov detí, ktorí hľadajú spôsob, ako lepšie porozumieť svojim deťom a vytvoriť s nimi zdravé a podporujúce vzťahy. Kniha vyzýva rodičov, aby sa pozreli na svoje deti ako na bytosti, ktoré sú dobré vo svojej podstate, aj keď ich správanie môže byť náročné. Knihu odporúčam všetkým rodičom a tým, ktorí sa rodičmi ešte len plánujú stať, rovnako ako odborníkom, ktorí spolupracujú s rodičmi a opatrovníkmi detí. Je to odborná, a zároveň ľudská príručka o tom, ako byť láskavým rodičom – nielen voči dieťaťu, ale aj láskavým rodičom svojho vnútorného dieťaťa – čím je možné posilniť vzájomný vzťah medzi rodičom a dieťaťom, ako najdôležitejší nástroj rodičovstva.

Literatúra

- Kennedy, B. (2023). *Objavte v sebe dobrého rodiča. Ako sa stať rodičom, ktorým chcete byť*. N Press.
- Schwartz, R. (2021). *No Bad Parts. Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model*. Sounds True.

Lucia Záhorcová

Align your mind

Autorkou knihy „*Align Your Mind. Tame Your Inner Critic and Make Peace with Your Shadow Using the Power of Parts Work*“ (voľný preklad: Zosúladiťte svoju myseľ: Skroťte svojho vnútorného kritika a zmierte sa so svojím tieňom pomocou práce s časťami) je neuropsychoterapeutka Britt Frank. Frank je zároveň autorkou kníh „*The Science of Stuck*“ (2022) a „*The Getting Unstuck Workbook*“ (2024). Autorka je tiež medzinárodne uznávanou rečníčkou, bakalárske štúdium študovala na Duke University a magisterské štúdium na University of Kansas. Pravidelne publikuje popularizačné články do časopisu *Psychology Today* a vo svojej praxi sa venuje predovšetkým témam práce s traumou a závislosťami.

Align your mind je publikáciou zameranou na svojpomocné „zosúladenie mysle“ prostredníctvom práce s vnútornými časťami. Autorka primárne vychádza z Teórie vnútorných rodinných systémov (IFS, *Internal Family Systems*; Schwartz, 2021), aktuálne populárneho, uznávaného a výskumne podloženého psychoterapeutického prístupu vhodného na spracovanie traumy. Základným princípom tohto terapeutického smeru je, že myseľ každého človeka sa skladá z relatívnej oddelených častí, z ktorých každá má svoje jedinečné kvality, emócie, prejavy, schopnosti, túžby a pohľad na svet. Môžeme medzi ne radiť napríklad vnútorného kritika či vnútorné dieťa. Autor tejto teórie, Schwartz, tvrdí, že všetky tieto časti sú vo svojej podstate dobré. V dôsledku nepriaznivých až traumatických životných okolností sa však môže stať, že niektoré časti získajú prevahu. To sa môže prejaviť napr. závislosťami, nenávisťou k sebe, depresiami či úzkosťami. Okrem jednotlivých častí má človek svoje „Self“, ktoré sa prejavuje vtedy, keď sme súcitní, odvážni, kreatívni, cítime pokoj či prepojenie s inými. Terapia vnútorných rodinných systémov je založená na myšlienke, že je možné dospieť k postupnému uzdravovaniu tým, že sa človek naučí počúvať svoje časti, prijímať ich a privádzať ich do prirodzeného stavu, v ktorom je jednotlivec v kontakte so svojím Self.

Prostredníctvom publikácie *Align your mind* môže čitateľ spoznať svoje časti, porozumieť im, spriatelíť sa s nimi a naučiť sa viesť s nimi nápomocný vnútorný dialóg. Cieľom je spolupracovať so svojimi časťami, namiesto toho, aby proti nim jednotlivec „bojoval“. Autorka k tomuto cieľu využíva tiež poznatky neurovedy, psychotraumatológie a analytickej psychoterapie. Samostatne sa zameriava na prácu s tieňom (tzn. s časťami, ktoré nemáme radi, bojíme sa ich alebo sa im vyhýbame), spoznanie svojho tieňa a využitie jeho

darov. Popisuje skúsenosti z vlastnej praxe a vlastnú skúsenosť uzdravenia zo závislostí. Čitateľom ponúka mnoho rôznych cvičení, ktoré môžu byť nápomocné k nájdeniu pokoja, múdrosti vo vzťahoch, ale aj k liečeniu závislostí či k rozvoju sebavedomia.

Za výhody publikácie považujem fakt, že je založená na aktuálnej a výskumne podloženej Teórii vnútorných rodinných systémov, pričom myšlienky tohto psychoterapeutického prístupu prepája s myšlienkami iných psychoterapeutických smerov a so zisteniami z neuropsychologických výskumov. Prináša tak čitateľom množstvo praktických cvičení, ktoré môžu jednotlivcovi pomôcť prijímať svoje časti či spoznať svoj tieň, a tieto časti transformovať tak, aby boli pre človeka nápomocné. Pre čitateľa môže byť obohatením, že autorka autenticky zdieľa svoj vlastný príbeh zotavovania sa zo závislostí a duševných problémov, ako aj množstvo príbehov z vlastnej praxe.

Potenciálnou limitáciou publikácie je, že pre čitateľa bez akéhokoľvek psychologického pozadia môže byť miestami náročná na porozumenie problematiky vnútorných častí a na individuálnu prácu s nimi. Autorka sama v úvode knihy uvádza, že kniha nie je vhodná pre ľudí, ktorí nezažívajú vnútorný monológ, teda „nepočujú svoje vlastné myšlienky“.

Publikáciu je možné odporučiť laikom pre svojpomocnú prácu so svojimi vnútornými časťami s cieľom rozvíjania seba prijatia, sebarozvoja a zlepšenia vzťahov. Rovnako hodnotná môže byť pre odborníkov v oblasti duševného zdravia, ktorí vo svojej praxi využívajú Teóriu vnútorných rodinných systémov alebo chcú do praxe aplikovať niektoré myšlienky práce s vnútornými časťami.

Literatúra

- Frank, B. (2025). *Align Your Mind. Tame Your Inner Critic and Make Peace with Your Shadow Using the Power of Parts Work*. TarcherPerigee.
- Frank, B. (2024). *The Getting Unstuck Workbook: Practical Tools for Overcoming Fear and Doubt - and Moving Forward with Your Life*. TarcherPerigee.
- Frank, B. (2022). *The Science of Stuck: Breaking Through Inertia to Find Your Path Forward*. TarcherPerigee.
- Schwartz, R. (2021). *No Bad Parts. Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model*. Sounds True.



ISBN 978-80-568-0706-4

