

SOCIETAS & HUMANITAS VI.

Zborník príspevkov zo 6. ročníka medzinárodnej vedeckej
interdisciplinárnej konferencie

TRNAVA 2025



SOCIETAS & HUMANITAS VI.

6. ročník medzinárodnej interdisciplinárnej
vedeckej konferencie študentov

Mária Dědová, Lenka Diener, Marcel Martinkovič
(Eds.)



Trnava 2025

SOCIETAS & HUMANITAS VI.

Zborník príspevkov zo VI. ročníka medzinárodnej interdisciplinárnej vedeckej konferencie študentov politológie, psychológie a sociológie.

EDITORI

doc. PhDr. Mária Dědová, PhD., univer. prof.

Mgr. Lenka Diener, PhD.

Mgr. Marcel Martinkovič, PhD., univer. doc.

RECENZENTI

prof. PhDr. Karel Paulík, CSc. (Katedra psychologie Filozofická fakulta
Ostravská univerzita)

doc. Mgr. Gabriel, Baník, PhD. (Katedra pedagogickej psychológie
a psychológie zdravia, FF, Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach)

© Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2025

ISBN 978-80-568-0781-1

EAN 9788056807811

Obsah

Úvod	5
PRÍSPEVKY S POLITOLOGICKÝM ZAMERANÍM	
Jadrová diplomacia medzi USA a KĽDR počas vlády Donalda Trumpa <i>Patrik Babušík</i>	9
Ekonomické dôsledky populačných stratégií Číny <i>David Bowers</i>	25
Vývoj európskej bezpečnosti v kontexte zmeny amerických zahraničnopolitických priorít <i>Michaela Jalakšová</i>	37
Demokratický princíp rovnosti hlasu v kontexte volieb do orgánov samosprávnych krajov v Slovenskej republike <i>Zuzana Kurzová</i>	53
Sociálna politika vlád SR (2020 – 2025) v kontexte riešenia dostupnosti sociálnych služieb na Slovensku <i>Miroslav Píš</i>	65
Analýza politických rozhodnutí vlády R. Fica v kontexte autokratických rizík podľa Larryho Diamonda <i>Dávid Šlosár</i>	75
PRÍSPEVKY SO PSYCHOLOGICKÝM ZAMERANÍM	
Možnosti rozvoje zdravého životného štýlu pracovníkov vo firmách <i>Vladimír Dlouhý, Rudolf Žák</i>	107
Partnerská spokojnosť žien v súvislosti so sebaúctou <i>Mária Eliášová</i>	131
Vplyv narcistických rodičov na psychický vývin dieťaťa <i>Eva Daniela Jorda</i>	149
Psychologické aspekty späté so silovým tréningom <i>Eliška Králiková</i>	155
ADHD a digitálny svet u adoloscetov <i>Marek Laudis</i>	171

Leadership a resilience <i>Veronika Meskařová, Lucie Revecó</i>	179
Vzťah osobnostných črt Big Five a rizikového sexuálneho správania v období mladej dospelosti <i>Nikola Slichová</i>	191

PRÍSPEVKY SO SOCIOLOGICKÝM ZAMERANÍM

Motivácie vysokoškolských študentov TRUNI a UCM k nákupom v second-handoch <i>Lea Dimitrovová</i>	205
Kaviareň ako prvok sociálnej a kultúrnej infraštruktúry: fenomén “tretích miest” v urbánnom prostredí <i>Alica Krajčíková</i>	217
Legálna forma graffiti a street art ako kontrolný mechanizmus produkcie verejného priestoru <i>Nikola Kurincová</i>	229
Vybrané prístupy k riešeniu bezdomovectva v kontexte sociálnej politiky na Slovensku <i>Rudolf Parížek</i>	239

RECENZIE

Morálna ambícia (<i>Lenka Diener</i>)	249
Štatistický úrad SR: Štatistika v súvislostiach - Hlavné trendy populačného vývoja v regiónoch SR, 2023 (<i>Peter Guráň</i>)	251

ÚVOD

Zborník príspevkov medzinárodnej interdisciplinárnej vedeckej konferencie študentov, predstavuje mozaiku výskumných tém a analytických pohľadov na niektoré z aktuálnych javov, problémov a otázok súčasnej spoločnosti. Uvedené podujatie a z neho publikovaný výstup vznikol ako platforma pre interdisciplinárny dialóg, ktorý prepája politologické, psychologické a sociologické perspektívy pri skúmaní javov formujúcich náš každodenný život aj globálne dianie.

V časti venovanej **politologickým témam** sa autori venujú širokému spektru naliehavých problémov siahajúcich od otázok medzinárodnej politiky a bezpečnostných výziev, cez demografické a ekonomické stratégie veľmocí, až po analýzu fungovania demokratických inštitúcií a sociálnej politiky na Slovensku. Osobitná pozornosť je venovaná hodnoteniu kvality demokracie a identifikácii potenciálnych rizikových tendencií, ktoré môžu viesť k zavádzaniu autokratických zámerov v súčasnom politickom prostredí.

Psychologická sekcia ponúka pohľad na intímne i širšie spoločenské aspekty ľudskej psychiky. Príspevky sa zameriavajú na partnerské vzťahy, rodinné dynamiky, vplyv moderných technológií na duševné zdravie mladých ľudí, ale aj na pozitívne faktory ako leadership a rezilienciu. Spoločným menovateľom týchto prác je snaha porozumieť komplexnosti ľudského správania a hľadať cesty k osobnostnému rozvoju a psychickej pohode.

V **sociologickej časti** zborníka nachádzame príspevky venované urbánnemu prostrediu a sociálnym otázkam, ale aj témam udržateľnej spotreby. Autori skúmajú, ako sa utvára verejný priestor, v akých prostrediach sa formuje kultúra v mestách, ako spoločnosť pristupuje k riešeniu sociálnej exklúzie a akým spôsobom sa realizuje udržateľné spotrebné správanie. Tieto témy nám pripomínajú, že kvalita spoločenského života sa formuje v konkrétnych priestoroch, každodenných praktikách a vzťahoch medzi ľuďmi.

Veríme, že tento zborník podnieti ďalšie diskusie v rámci skúmaných tém a inšpiruje ďalších poslucháčov Filozofickej fakulty Trnavskej univerzity v Trnave ako aj partnerských akademických pracovísk k rozšíreniu výskumných stratégií a kooperácií, ktoré môžu prispieť k hlbšiemu a komplexnejšiemu porozumeniu výzvam, ktorým čelíme ako jednotlivci aj ako spoločnosť.

Mária Dědová, Lenka Diener, Marcel Martinkovič
editori

PRÍSPEVKY S POLITOLOGICKÝM ZAMERANÍM

JADROVÁ DIPLOMACIA MEDZI USA A KĽDR POČAS VLÁDY DONALDA TRUMPA

NUCLEAR DIPLOMACY BETWEEN USA AND DPRK DURING DONALD TRUMP ADMINISTRATION

Bc. Patrik BABUŠÍK

Katedra politológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
patrik.babusik@tvu.sk

Abstrakt: *Cieľom príspevku je analyzovať zahraničnú politiku prezidenta Donalda Trumpa voči KĽDR a jej jadrovému a raketovému programu. Článok rozoberá vývoj a progres severokórejského jadrového programu a históriu komplikovaných vzťahov medzi USA a Severnou Kóreou pred nástupom D. Trumpa do prezidentského úradu a počas jeho pôsobenia.*

Kľúčové slová: *Donald Trump, Kim Čong-un, zahraničná politika, Severná Kórea, USA, KĽDR, rokovania*

Úvod

Severokórejský jadrový program predstavuje kvôli militaristickej a agresívnej politike KĽDR jednu z najvážnejších bezpečnostných hrozieb pre USA a ich spojencov. Americká politika sa desaťročia snažila izolovať Severnú Kóreou od medzinárodného spoločenstva, keďže totalitný režim Severnej Kórey ohrozuje spojencov USA v regióne a čoraz viac priamo aj územie USA. Snaha vlády Severnej Kórey o dosiahnutie jadrových zbraní, nezákonné obchodovanie a testovanie rakiet opakovane porušuje medzinárodné dohody a normy.

Z týchto dôvodov Spojené štáty využili medzinárodnú diplomaciu na politickú ostrakizáciu Kórejskej ľudovodemokratickej republiky (KĽDR) a zavedenie prísneho režimu ekonomických sankcií. Tieto donucovacie opatrenia boli navrhnuté z veľkej časti s cieľom presvedčiť režim, aby sa zbavil jadrových zbraní, prestal ohrozovať susedné štáty a prispôbil sa štandardom medzinárodného spoločenstva. Aj napriek rokovaniam a uzavretým dohodám vláda Severnej Kórey pokračovala vo vývoji a vylepšovaní svojho jadrového arzenálu. Pre Severnú Kóreou a jej vedenie je jadrový program kľúčovým prostriedkom pre zachovanie suverenity a vládnuceho režimu naďalej pri moci. Rozhovory medzi USA a Severnou Kóreou sú dlhodobým centrom odbornej pozornosti, ktorá sa dotýka problematiky vývoja

medzinárodných vzťahov a bezpečnosti. Článok skúma vývoj jadrovej diplomacie medzi USA a KĽDR počas vlády Donalda Trumpa a jeho predchodcov v kontexte rozvoja severokórejského jadrového a raketového programu.

1 Vznik severokórejského jadrového programu

Začiatok jadrového programu KĽDR siaha až do 60. rokov 20. storočia, keď sa týmto spôsobom rozhodla vládnuca dynastia reagovať na rozmiestnenie amerických jadrových zbraní v Kórejskej republike. Základnú technológiu a znalosti režimu dodal jeden z najbližších spojencov - ZSSR, ktorý toto rozhodnutie podmienil tým, že severokórejský jadrový program bude mať iba mierové využitie (Jae-Bong, 2016). K tajnému vývoju jadrových zbraní KĽDR pristúpila v 80. rokoch, čo neskôr potvrdili dôkazy, ktoré priniesli americké tajné služby. Na základe tlaku medzinárodného spoločenstva, ktorý vyvíjali aj najbližší spojenci KĽDR vrátane ZSSR, ratifikovala KĽDR v roku 1985 Zmluvu o nešírení jadrových zbraní ((Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons, 1968 - NPT), čo je zásadný dokument, ktorý svojich signatárov vlastniacich jadrové zbrane zaväzuje k denuklearizácii, a ostatné štáty sa jeho podpisom vzdávajú svojho potenciálneho výskumu, za čo sa im otvára voľný prístup k jadrovým technológiám pre mierové využitie. Kórejská ľudovodemokratická republika však túto zmluvu nezačala uspokojivo naplňovať, a to najmä v oblasti záväzkov voči Medzinárodnej agentúre pre atómovú energiu (MAAE), s ktorou krajina uzavrela dohodu o zárukách naplňovania NPT až v roku 1992. Uzatvorenie tejto dohody je pritom elementárnou povinnosťou všetkých signatárov, pretože až na jej základe môže špeciálny tím deklarovaných krajín vykonávať kontrolu jadrového arzenálu a kontrolu všetkých nevojenských zariadení v krajinách, ktoré jadrové zbrane vlastnia. Severná Kórea doposiaľ uskutočnila šesť jadrových skúšok, naposledy v roku 2017. Tieto skúšky boli odsúdené na medzinárodnej úrovni a viedli k uvaleniu ďalších sankcií voči Severnej Kórey (Husenicová, 2020), ktoré vážne poškodili jej ekonomiku. Jej jadrový program tak viedol k zvýšenému napätiu na Kórejskom polostrove a k obavám z jadrovej vojny.

Je dôležité uviesť päť kľúčových faktorov, ktoré viedli k vývoju jadrových zbraní Severnou Kóreou. Prvým z týchto faktorov je stála prítomnosť amerických vojenských síl na Kórejskom polostrove od podpisu prímeria v kórejskej vojne (*Kórejská dohoda o prímerí* -

Korean Armistice Agreement - 1953). Túto skutočnosť Severná Kórea považuje za jedno z hlavných existenčných ohrození a opakovane požaduje ich stiahnutie z Kórejského polostrova (Jae-Bong, 2019). Druhým faktorom je rozpad Sovietskeho zväzu (ZSSR), ktorý bol od rozdelenia Kórejského polostrova v roku 1948 najväčším ekonomickým spojencom a poskytoval Severnej Kórey aj zbrane a medzinárodnú politickú podporu. To sa v roku 1991 rozpadom Sovietskeho impéria definitívne skončilo, a odvtedy si Severná Kórea musela sama realizovať zahraničnopolitické priority na medzinárodnej scéne, pričom tento faktor tým tiež prispel k rozvoju jadrového programu KĽDR (Beauchamp, 2016).

Pre Severnú Kóreu je zrejme najzásadnejším faktorom presvedčenie severokórejského vedenia, že jedine jadrové zbrane udržia severokórejský režim pri živote. Tento faktor je viditeľný na komunikácii vodcov Kórejskej ľudovodemokratickej republiky (tzv. Kimovská dynastia, Kim Ir-sen vládol v rokoch 1948 – 1994; Kim Čong-il v rokoch 1994 – 2011 a Kim Čong-un, vládne od roku 2011), ktorí hovoria o takzvanej “nepriateľskej politike” zo strany USA (Klingner, 2018). Práve vyvíjaním a testovaním jadrových zbraní sa vedenie KĽDR snaží zachovať a udržať vládnucci režim pri moci a odstrašiť potenciálnych aktérov o intervenciu do vnútorných záležitostí režimu. Ďalším dôležitým faktorom pre KĽDR je vidina ohlasu a prestíže, ktorý môže zabezpečiť ich vlastný raketovo-balistický program a to tým, že ich štát patrí do tzv. atómového klubu (Leveringhaus, 2018), čo je skupina štátov, o ktorých sa vie (alebo predpokladá), že vlastnia vojenské jadrové technológie. Posledným, piatym faktorom je strategický spôsob udržiavania tlaku na dôležitých medzinárodných aktéroch, ako si vymáhať ústupky napr. zo sankcií aj za použitia vyhrožok a vytváraním napätia a strachu z možnej vojenskej a nukleárnej konfrontácie. Touto stratégiou odstrašenia sa vedenie KĽDR už od začiatku spustenia nukleárneho programu dožaduje zahraničnej pomoci výmenou za ústupky v jadrovom programe a za prísluby zmiernenia medzinárodného napätia (Smith, 2006). Súčasne sa testovaním balistických rakiet Kim Čong-il a dnes aj Kim Čong-un snažili získať na jednej strane legitimitu obyvateľov štátu a na druhej ukázať medzinárodným aktérom svoju moc a silu (Beauchamp, 2016).

2 Vznik severokórejského raketového programu

Raketový program KĽDR oficiálne začala vyvíjať v roku 1975, keď sa jej nukleárni vedci a špecialisti spolupodieľali v Číne na vývoji systé-

mu DF-61 (čínskeho medzikontinentálneho a balistického raketového systému). Vývoj a výrobu týchto zbraní následne využívala Severná Kórea nielen pre svoje armádne kapacity, ale využívala ich aj na výnosný predaj a obchodovanie so spriatelenými štátmi zo zahraničia (Huseníková, 2020). v sedemdesiatych rokoch KĽDR uzatvorila vzájomné dohody o kooperácii pri vývoji raketových technológií s Egyptom. Egypt ako prvý v 80. rokoch dodal Severnej Kórey rakety typu Scud-B, ktorá mala pôvod v ZSSR a patrila v tom období medzi najrozšírenejšie balistické rakety krátkeho doletu na svete. v tomto období Severná Kórea začala spolupracovať aj s Iránom, pričom dôkazom je že v roku 1985 vypálil Irán severokórejské rakety typu Hwasong-5 na Irak počas iracko-iránskej vojny (Bermudez, 1999). Severná Kórea v tomto období svoj raketový program naďalej vyvíjala a expandovala aj v 90. rokoch, keď sa jej vedci zamerali na vývoj dvojstupňových rakiet typu Nodong a Tápchodong, ktorých dolet bol predpokladaný až okolo 1000 a 1500 kilometrov. Severokórejský režim dosiahol svoj hlavný cieľ v októbri roku 2006, keď KĽDR uskutočnila svoju prvú jadrovú skúšku (Zhao, 2006). Odhaduje sa, že aktuálne Severná Kórea vlastní arzenál skladajúci sa asi okolo 800 rakiet mnohých typov (Center for Strategic and International Studies, 2016). Veľké bezpečnostné riziko z regionálnej perspektívy však dnes predstavujú predovšetkým jednostupňové rakety typu Hwasong-5 a Hwasong-6, ktoré so svojim pravdepodobným doletom až 330 a 500 kilometrov môžu zasiahnuť a spôsobiť obrovské materiálne a ľudské škody na celom teritoriálnom území Kórejskej republiky (WMD, 2018). pre Japonsko a jeho populáciu zase predstavujú bezpečnostné riziko dvojstupňové rakety typu Nodong-1 a Tápchodong-1 (Nodong-2). Je to druh balistickej rakety, ktorá dokáže so sebou niesť tak ako konvenčnú, aj jadrovú hlavicu s hmotnosťou až 1000 až 1500 kilogramov a schopné s doletom okolo 1000 až 1500 kilometrov (Bermudez, 1999).

3 História jadrovej diplomacie medzi USA a KĽDR

V rámci medzinárodných vzťahov sa USA začali Severnou Kóreou intenzívne zaoberať po severokórejskej invázii do Južnej Kórey, ktorú Severná Kórea zahájila v roku 1950. Dodnes medzi týmito štátmi aktérmi neboli uzavreté oficiálne diplomatické vzťahy a ani v jednom z týchto štátov nie je zriadená oficiálne diplomatické zastúpenie. Z uvedeného dôvodu diplomatické styky medzi USA a Severnou Kóreou oficiálne dodnes zastupuje Švédske veľvyslanectvo v Pchjongjangu (Huseníková, 2020). Bez ohľadu na stranícku prísluš-

nosť amerických administratív od konca studenej vojny je politika USA voči Severnej Kórey ovplyvnená niekoľkými faktormi. Prvým faktorom je americká skúsenosť z kórejskej vojny, ktorá zostáva prítomná v spôsobe, akým vládne elity v USA, najmä ich armádna časť, vnímajú celý Kórejský polostrov. Programom úplne prvých rozhovorov, ktoré sa konali koncom 70. rokov, bol osud a výmena vojnových zajatcov, ako aj návrat tiel zosnulých vojakov. Druhý faktor tvorí bezpečnostná aliancia s Južnou Kóreou, ktorá je dôležitým pilierom americkej bezpečnostnej politiky vo východnej Ázii a vzájomné konzultácie týkajúce sa Severnej Kórey boli dôležitou súčasťou politiky oboch spojencov. Tretím činiteľom je samotný totalitný režim Severnej Kórey a jeho antagonistické prejavy voči USA, ktorého vníma ako aktéra usilujúceho sa šíriť liberálno-demokratické hodnoty v medzinárodnom prostredí. Štvrtým faktorom sú jadrové a raketové programy KJDR, ktoré sa rozvíjajú bez ohľadu na trvalý sankčný režim, ktorý prijala BR OSN. Táto skutočnosť navyše ohrozuje ambície USA v oblasti nešírenia jadrových zbraní. Okrem toho, existencia severokórejských serverov je silným argumentom pre zachovanie amerických vojsk nasadených v Južnej Kórey a Japonsku.

Pri pohľade na vývoj vzťahov medzi USA a Severnou Kóreou od konca studenej vojny môžeme konštatovať, že žiadna z amerických administratív nepredstavila stratégiu ani politickú iniciatívu, ktorá by poskytovala riešenia situácie na Kórejskom polostrove. Politika USA voči Severnej Kórey bola skôr reaktívna ako proaktívna. Situáciu ovplyvnilo mnoho faktorov, stranícka angažovanosť v USA, zaujatie USA v rôznych regiónoch, vzťahy a záujmy ich regionálnych spojencov, postavenie Číny atď. Napriek tomu sa každý z prezidentov po skončení studenej vojny musel v prvom roku svojej administratívy zaoberať Severnou Kóreou, vrátane súčasného prezidenta Trumpa. V tomto prípade môžeme pozorovať určitý vzorec v správaní Severnej Kórey voči USA. Dôvodom je skutočnosť, že to bola vláda Severnej Kórey, ktorá konala spôsobom, na ktorý museli čelní predstavitelia prezidentskej exekutívy USA reagovať. Aj keď sa konečné americké stanoviská rôznych administratív považovali za výrazne odlišné, každá z nich mala porovnateľný zoznam možností siahajúcich od vojenskej intervencie ako najradikálnejšej až po diplomaciu a rokovania s ťažko predvídateľnými výsledkami.

V situácii, keď Severná Kórea testuje medzikontinentálne balistické rakety a jej program jednoznačne napreduje, pričom zároveň prebieha-

jú jadrové testy so silnejšou intenzitou výbuchov, má vláda USA niekoľko možností na zváženie. Väčšina z nich sa diskutuje už roky a niektoré boli čiastočne realizované s rôznou mierou úspechu. Žiadna z týchto možností, však nie je ideálna pre oboch aktérov a niektoré stratégie si vyžadujú výraznú úpravu dlhodobu deklarovaných cieľov politiky USA voči Severnej Kórey. Tie sa týkajú najmä režimu nešírenia jadrových zbraní, keďže niektoré varianty vývoja predstavujú potenciál zničenia Južnej Kórey s nepredstaviteľným dopadom na globálnu ekonomiku v prípade, že by sa do konfliktu aktívne zapojila aj Čínska ľudová republika. Uvedené možnosti by sa dali zhrnúť do piatich variácií.

Prvou možnosťou je uznanie Severnej Kórey za jadrovú mocnosť. Podľa tejto možnosti by Severná Kórea dostala to, čo požaduje už niekoľko rokov. Mohlo by to otvoriť kanál pre priame rozhovory, prípadnú mierovú zmluvu a normalizáciu vzťahov. Z negatívnych strán to však môže Severnej Kórey priniesť uspokojenie a viesť k ešte aserzívnejšej politike, najmä voči Južnej Kórey a Japonsku. Okrem toho by uznanie podkopalo úsilie a existujúci režim nešírenia jadrových zbraní, a to bez ohľadu na prípad troch neoficiálnych jadrových mocností. Navyše by to mohlo vážne ovplyvniť aj prípad Iránu.

Druhým variantom je prijímanie ďalších sankcií a zvyšovanie tlaku na opustenie jadrového programu. v súčasnosti je ťažké povedať, kam ďalej môže sankčný režim voči KĽDR zájsť a ktoré ďalšie oblasti môžu byť sankcionované. Tento variant závisí od toho, či Severná Kórea bude pokračovať v provokáciách a USA budú mať podporu členov Bezpečnostnej rady OSN. Táto situácia sa v minulom roku niekoľkokrát naplnila napriek tomu, že sankčný režim nepriniesol očakávané výsledky a Severná Kórea naďalej rozvíja oba svoje jadrové programy. Ďalším faktorom v tomto scenári je skutočnosť, že líder Severnej Kórey nie je ochotný diskutovať o opustení svojho jadrového programu, čo aj jeho zástupcovia niekoľkokrát zopakovali.

Tretou možnosťou je vnútorná zmena režimu, ktorá je založená aj na koordinovanej stratégii zameranej na poskytovanie informácií severokórejskému obyvateľstvu o reálnom svete, ktorá by mohla teoreticky podnietiť zmenu zvnútra režimu. Nestabilita režimu by však mohla viesť k potenciálnemu mocenskému boju, ktorý by mohol na jednej strane viesť k vnútornému konfliktu, alebo na druhej strane k posilneniu moci súčasnej elity režimu.

Štvrtou alternatívou je vojenské riešenie. v tejto stratégii má administratíva USA na výber niekoľko variantov vojenskej akcie. Prvou

by bola možnosť leteckých úderov namierených na raketové základne, ako už bolo niekoľkokrát navrhnuté. Druhou by bola vojenská intervencia s nasadením nielen letectva, ale aj námornej pechoty s cieľom zvrhnúť režim. Akákoľvek vojenská kampaň by však viedla nielen k zničeniu Severnej Kórey, ale aj k odvete a útoku na Južnú Kóreu a možno aj na Japonsko a americké základne v regióne. Okrem toho je ťažké predvídať ekonomické dôsledky tohto plánu, keďže hovoríme o konflikte v regióne, ktorý je životne dôležitý pre globálnu ekonomiku, pričom ďalším aspektom by bola reakcia Číny a stav jej zapojenia do ozbrojeného konfliktu.

Piatym riešením je pokračovanie v diplomatickom úsilí. Navrhnutí Severnej Kórey multilaterálne aj bilaterálne rozhovory, ktoré by neboli podmienené stavom jadrového programu. Súčasná administratíva v istom zmysle niekoľkokrát ponúkla rozhovory napr. na výzvy bývalého ministra zahraničných vecí USA Rexa Tillersona (2017 – 2018), na ktoré Severná Kórea nereagovala. Rizikom tohto scenára je, že rozhovory zlyhajú v podobných otázkach ako v minulosti – nedostatok koordinácie medzi vládnyimi agentúrami USA ohľadom prijateľných stimulov, stranícka nezávislosť v USA, ale aj cieľov vlády Južnej Kórey a nedostatku koordinácie s inými partnermi, najmä s Čínou (Husenícová, 2018).

Na začiatku 90. rokov, bezprostredne po rozpade Sovietskeho zväzu, mnohí americkí experti, politickí a armádni činitelia odhadovali možný rozpad severokórejského politického režimu, tak ako sa rozpadli jeho spriaznené komunistické režimy vo východnej a strednej Európe. Poukazovali pri tom na pomaly upadajúcu až zdecimovanú severokórejskú ekonomiku kompletne závislú na sovietskej hospodárskej a finančnej pomoci, na ktorú sa už Severná Kórea nemohla viac spoliehať. Aj napriek zhoršujúcej sa ekonomickej situácii a medzinárodnej izolácii sa vláde Severnej Kórey podarilo prekonať zničujúci hladomor (1994 – 1998), zničujúce záplavy (v rokoch 1995, 1996, 2007, 2016) a silnejúci medzinárodný nátlak. po raketových a jadrových testoch, ktoré Severná Kórea vykonáva od zmeny lídra v roku 2011, sa USA zamerali na posilňovanie sankčného režimu prostredníctvom Bezpečnostnej rady OSN. Diplomacia USA si zabezpečila podporu od partnerov vrátane Číny a Ruskej federácie a pričom zaviedla aj bilaterálne sankcie. Jediné kontakty, ktoré USA mali so Severnou Kóreou napr. počas druhého Obamovho funkčného obdobia (2013 – 2017), boli neoficiálne stretnutia medzi severokó-

rejskými predstaviteľmi a americkými akademikmi alebo bývalými vládnymi zamestnancami, známe ako diplomacia Track 2.0 alebo Track 1.5. Tento komunikačný kanál pôvodne nenahrádzal oficiálne rozhovory, ale mal ich dopĺňať, pretože poskytuje väčšiu slobodu pri diskusii o citlivých otázkach a mohol slúžiť ako prostriedok na výmenu informácií (Huseníková, 2018).

Zahraničnopolitickú stratégiu Clintonovej administratívy (1993 – 2001) v kontexte politiky voči KLDR pritom ovplyvnil koniec studenej vojny, ako aj liberálny impulz šíriaci v tomto období v rámci medzinárodných vzťahov, ktorý bol založený na prognostickej vízií, že liberálna demokracia ako politický režim zvíťazí nad svojimi konkurentmi a bude sa šíriť po celom svete. po liberalizácii a demokratizácii krajín bývalého východného bloku v Európe sa očakávalo, že vývoj v Severnej Kórey sa vydá rovnakým smerom. Nestalo sa tak a režim sa ukázal byť stabilnejší, rigidnejší a odolnejší voči zmenám a transformáciám medzinárodného prostredia ako ktorýkoľvek iný na svete. Prezident Bill Clinton sa snažil dosiahnuť dohodu so Severnou Kóreou, čo viedlo k prelomovej dohode známej ako Rámcová dohoda z roku 1994 (Agreed Framework, 1994). Táto dohoda mala zastaviť jadrový program Severnej Kórey výmenou za energetickú pomoc a zlepšenie vzťahov. Neskôr sa ukázalo, že Severná Kórea porušila podmienky dohody a pokračovala vo vývoji jadrových zbraní, čo vyústilo v krízu a neistotu v regióne. Celkovo tak zahraničná politika Clintonovej administratívy voči vláde Severnej Kórey viedla k zmrazeniu jadrových zariadení na určité obdobie, pričom severokórejské vedenie súhlasilo s moratóriom na raketové testy, ktoré platilo do roku 2003. Bez ohľadu na skepticizmus a negatívne vnímanie dohodnutého rámca záväzkov oboch strán, pri pohľade na ďalší vývoj severokórejského jadrového a raketového programu bolo obdobie 90. rokov 20. storočia najúspešnejšie z hľadiska vytvárania podmienok pre denuklearizáciu KLDR (Huseníková, 2018). Krátko po nástupe republikánskeho prezidenta Georgea W. Busha do úradu v januári 2001 začala nová administratíva dôkladne prehodnocovať politiku USA voči Severnej Kórey a dištancovala sa od cieľov zahraničnej politiky Demokratickej strany a B. Clintona. Nasledujúce dva roky sa niesli v znamení kombinácie diplomatických aktivít na vysokej úrovni a ťažkostí s implementáciou už platných dohôd. vo svojom prejave o stave Únie v januári 2002, prvom od teroristických útokov z 11. septembra 2001, prezident Bush zaradil Severnú Kóreu

do „osi zla“ spolu s Irakom a Iránom. V uvedenom prejave zdôraznil, že Spojené štáty „nesmú dovoliť najnebezpečnejším režimom sveta, aby nás ohrozovali najničivejšími zbraňami na svete“ (Bush, 2002). Zahŕnutie Severnej Kórey do osi zla sa zo strategického hľadiska negatívne premietlo do rokovaní o riešeníach severokórejskej jadrovej politiky. Je možné, že značné komplikácie spojené s nadviazaním zmysluplného dialógu so Severnou Kóreou boli dané tým, že americká administratíva jednostranne spoliehala na ekonomický nátlak a vojenské vyhrážky voči Pchjongjangu, čo poskytovalo vedeniu KĽDR viac priestoru na legitimizáciu odstúpenia od diplomatických rozhovorov a obnovenie jadrovej aktivity. Obamova politika voči Severnej Kórey, ktorá nadviazala na politiku G. Busha jr. bola nazývaná „strategickou trpezlivosťou“, ale tiež nepriniesla žiadny hmatateľný výsledok. v porovnaní s jeho predchodcami však dosiahla vládna garnitúra Demokratickej strany aspoň nejaké dočasné výsledky, ako napríklad uzavretie Jongbjonu (hlavného jadrového komplexu KĽDR v júli 2007), moratórium na raketové testy alebo predloženie jadrovej deklarácie. Zahraničná politika Obamovej administratívy nie je hodnotená ako úspešná vo viacerých oblastiach zahraničnej politiky USA nevynímajúc problematiku jadrového programu Severnej Kórey. pri pohľade na stav jadrového a raketového programu KĽDR môžeme spätne konštatovať, že išlo o doteraz najväčšie zlyhanie zahraničnej politiky USA. Obamova administratíva však nie je jediná zodpovedná za daný vývoj a značný podiel nesie aj elita Severnej Kórey, ktorá v danom období prechádzala obmenou vedenia. Jej nový líder Kim Čong-un (predseda Štátnej rady a vrchný veliteľ armády KĽDR od decembra 2011) bol vo svojej zahraničnej politike asertívnejší ako jeho otec (Kim Čong-il) a po stabilizácii svojho mocenského postavenia vo vnútri totalitného režimu, vyhlásil rozvoj jadrového programu za jednu z kľúčových politík svojej vlády.

4 Jadrové rokovania medzi USA a KĽDR za vlády Donalda Trumpa

Od nástupu prezidenta Donalda Trumpa do úradu 20. januára 2017 Severná Kórea pokračovala vo vývoji jadrových zbraní vykonaním šiesteho jadrového testu 3. septembra a vykonaním viacerých testov balistických rakiet až do septembra, vrátane odpálenia dvoch medzi-kontinentálnych balistických rakiet (ICBM) Hwasong-14, ktoré boli prvýkrát schopné dosiahnuť pevninu USA (júl 2017) a dvoch testov

balistických rakiet stredného doletu v máji a auguste. Tieto aktivity viedli Trumpovu administratívu k novej politike voči Severnej Kórey pričom prijala obranné opatrenia na posilnenie svojho odstrašovania proti nim. po dokončení dvojmesačného preskúmania administratíva v polovici apríla prijala novú politiku k rozvoju severokórejských jadrových ambícií s názvom „strategická zodpovednosť“, ktorá sa zamerala na „maximálny tlak a angažovanosť“ smerom k denuklearizácii komunistického režimu (Bender, 2017). Politika strategickej zodpovednosti sa odlišovala od politiky strategickej trpezlivosti v rôznych aspektoch.

Prvý z nich sa týkal reflektovania odlišných priorít pri riešení jadrových výziev, ktorým čelili USA. Trumpova administratíva dala problému severokórejských jadrových a raketových programov najvyššiu prioritu vo svojej zahraničnej a národnej bezpečnostnej politike a snažila sa ho riešiť s väčšou naliehavosťou. Naproti tomu Obamova administratíva reflektovala ako svoju hlavnú prioritu riešenie iránskeho jadrového programu, pretože by musela vynaložiť príliš veľa úsilia a energie na demontáž severokórejského jadrového programu, ktorý bol v danom období dostatočne pokročilý na výrobu malých jadrových zbraní (Sanger, 2016). Druhou diferenciou bola skutočnosť, že Trumpova administratíva bola asertívnejšia ako Obamova administratíva v tlaku na Čínu, aby plne implementovala sankcie OSN a vyvíjala tlak na Severnú Kóreu, v tom zmysle, že Trumpova prvá vláda presadzovala politiku angažovanosti založenú na stimuloch, ako aj sekundárnych sankciách voči Číne. Trumpova administratíva tak zintenzívnila výrazný tlak na Čínu zavedením sekundárnych sankcií navrhnutých na obmedzenie alebo zastavenie transakcií jej spoločností a bánk so Severnou Kóreou (Hyun, 2017). Tretím rozdielom, politika Trumpovej administratívy voči Severnej Kórey sa líšila od politiky predchádzajúcej administratívy v tom, že vážne zvažovala vojenské možnosti, ako napríklad rotačné rozmiestnenie strategických aktív USA v blízkosti Kórejského polostrova, presun taktických jadrových zbraní USA na Kórejský polostrov a obmedzený vojenský úder na jadrové a raketové zariadenia Severnej Kórey (McInnis, 2017). Hlavným dôvodom, prečo Trumpova administratíva vážne zvažovala vojenské riešenie, sú spravodajské informácie, že komunistický režim KĽDR sa blíži k záverečnej fáze vývoja medzikontinentálnych balistických rakiet s jadrovými hlavicami zameranými na pevninu USA. Odkedy Severná Kórea vykonala šiesty jadrový test

3. septembra 2017, vysokopostavení predstavitelia vo Washingtone zopakovali varovanie, že USA sa uchýlia k vojenským možnostiam, ak diplomatický tlak a ekonomické sankcie nepovedú k obmedzeniu severokórejských jadrových a raketových testov. Nátlaková politika Trumpovej administratívy voči KLDR tak bola komplexnejšia a intenzívnejšia ako politika Obamovej administratívy. Ako naznačuje názov Trumpovej exekutívy - politika „maximálneho“ tlaku, je zrejmé, že jeho administratíva aktívnejšie rozširovala a zvyšovala multilaterálne ale aj jednostranné sankcie voči režimu Kim Čong-una s explicitným cieľom izolovať jeho ekonomiku (Hyun, 2017).

Tým, že sa prezident Trump rozhodol nadviazať priamy kontakt s Kim Čong-unom, porušil tradičnú americkú politiku nelegitimizácie severokórejského režimu prostredníctvom stretnutí na vysokej úrovni. Tento bezprecedentný krok signalizoval ochotu preskúmať nové diplomatické cesty na riešenie dlhodobého problému severokórejského jadrového programu. Prvé osobné stretnutie medzi prezidentom USA a lídrom Severnej Kórey sa uskutočnilo 12. júna 2018 v Singapure. na summite podpísali obaja lídri spoločný záväzný dokument, ktorý však neobsahoval konkrétne kroky k denuklearizácii. Vzájomnému stretnutiu predchádzalo niekoľko sporov, ktoré mohli zlepšujúci sa vývoj skomplikovať. Následne po stretnutí prezidenta Trumpa s vyslancom Kim Čong-una Kim Jong-čcholom v Oválnej pracovni, americký prezident zrušil nadchádzajúci summit so severokórejským diktátorom. Ako zámienku použil vyjadrenie viceministerky ministerstva zahraničných vecí KLDR Čcho Son-hui na adresu viceprezidenta USA Mikea Pencea, potom čo Pence vyhlásil, že v prípade neúspechu rokovaní by USA mohli pristúpiť k neslávne známemu Líbyjskému modelu (Zurcher, 2018). Narážal tým na rokovania medzi USA a Líbyou z roku 2003, v ktorých Muammar Kaddáfí súhlasil s ukončením svojho jadrového programu výmenou za bezpečnostné záruky zo strany USA. k tomu nakoniec nedošlo a v roku 2011 sa USA spoločne líbyjskými povstalcami podieľali na zvrhnutí Kaddáfího režimu. k zmierneniu vzniknutého napätia prispelo stretnutie prezidenta Kórejskej republiky Muna s lídrom KLDR Kim Čong-unom. Kim vyjadril ochotu zúčastniť sa summitu a po následnom telefonickom rozhovore medzi prezidentom Munom a prezidentom Trumpom bolo uskutočnenie summitu potvrdené (Morris, 2018).

Počas rokovania Trump bez konzultácie so svojimi poradcami a predstaviteľmi Kórejskej republiky vyhlásil, že USA ukončia vo-

jenské cvičenia, ktoré dlhodobo Severná Kórea považuje za hrozbu svojej bezpečnosti a suverenity. Toto nečakané vyhlásenie zaskočilo tajomníka Pentagonu Randyho Schrivera a poradcu pre ázijské záležitosti Matta Pottingera, pre ktoré kontaktovali zástupcov Japonska a Kórejskej republiky s upozornením na prebiehajúci vývoj rokovaní. Zároveň prezident USA vyhlásil, že je ochotný podpísať mierovú dohodu s KĽDR a ukončiť takmer 70 rokov trvajúci vojenský pat. Počas rokovaní tiež ukázal predsedovi Kim Čong-unovi video o možnej budúcnosti KĽDR, ak sa vzdá svojho arzenálu (Klvaňa, 2024). Ďalšia vzájomná schôdzka medzi oboma lídrami sa uskutočnila 30. júna 2019. Prezident Trump prostredníctvom svojho účtu na Twitteri ponúkol Kim Čong-unovi vzájomné stretnutie v demilitarizovanej zóne na Kórejskom poloostrove za účasti prezidenta Kórejskej republiky Muna. Realizácia daného stretnutia predstavovala historický okamih, keďže Trump sa stal prvým prezidentom USA, ktorý vstúpil na severokórejskú pôdu. Ani toto stretnutie však neprinieslo žiadne významné výsledky v otázke jadrového programu KĽDR okrem ochoty pokračovať v ďalších spoločných rokovaniach (Doubek, 2019). Ďalšie rokovania medzi USA a KĽDR sa uskutočnili v Štokholme dňa 5. októbra 2019 medzi Stephenom Biegunom a Kim Mjong-gilom. Vyjednávania, ktoré sa uskutočnili deň pred oficiálnym rokovaním, s cieľom vzájomnej prípravy, sa podľa oboch strán skončili priaznivo a boli okomentované, ako veľmi priateľské a prínosné (Song, 2019). Nasledujúce vyjednávania o deň neskôr sa však skončili neúspechom pričom neboli dohodnuté žiadne ďalšie možnosti pokračovania dialógu. Vzájomné rokovania medzi USA a KĽDR o denuklearizácii sa ocitli na mŕtvom bode a do konca prezidentského obdobia prezidenta Donalda Trumpa nedošlo k žiadnemu výraznejšiemu pokroku vo vzájomných vzťahoch a rokovaniach. v roku 2020 sa objavili správy o obnovení činnosti severokórejského jadrového programu (The Diplomat, 2025).

5 Záver

V čase nástupu D. Trumpa do Bieleho domu, jadrový program KĽDR dosahoval čoraz väčšie pokroky. Trump počas svojho pôsobenia v prezidentskom úrade začal éru politiky založenej na aktívnej osobnej diplomacii a dialógu s KĽDR. Cieľom tejto politiky bolo uzavrieť s KĽDR prelomovú, historickú dohodu, ktorá by viedla k ukončeniu severokórejského jadrového programu. Napriek pozitívnym vyjad-

reniam a vysokým očakávaniam, sa D. Trumpovi nepodarilo s Kim Čong-unom dohodnúť na konkrétnych krokoch smerujúcich k denuklearizácii. Je málo pravdepodobné, že KĽDR pristúpi ku kompletnej denuklearizácii bez bezpečnostných záruk zo strany USA. Snahou KĽDR je zachovanie súčasného režimu. Z tohto dôvodu KĽDR začala s vývojom svojho jadrového arzenálu a s vysokou pravdepodobnosťou naďalej bude pokračovať v jeho zdokonaľovaní. Motiváciou k denuklearizácii Kórejského poloostrova je snaha zaistiť stabilitu regiónu, ktorá je ohrozovaná nielen každým ďalším jadrovým testom KĽDR, ale aj každým defenzívnym ťahom jej oponentov, ako je rozmiestňovanie nových zbraní či organizovanie vojenských cvičení v danom regióne. Nevyspytateľná krajina s jadrovými zbraňami a potenciálne nestabilnou vládou je však samozrejme nebezpečenstvom nielen pre okolité štáty, ale pre celé medzinárodné spoločenstvo. Hrozba navyše neustále narastá s tým, ako vedenie totalitného režimu KĽDR svoje zbrane zdokonaľuje a približuje sa k možnosti ich využitia v rámci medzikontinentálnej konfrontácie. Hrozbu pre svetovú bezpečnosť predstavuje aj potenciálna spolupráca KĽDR s inými nedemokratickými štátmi či extrémistickými skupinami, a to najmä na Blízkom východe, kde je vďaka nerastnému bohatstvu k dispozícii dostatok finančných zdrojov na prípadný nákup jadrových zbraní či balistických rakiet. k prehĺbeniu týchto obáv prispievajú aj mnohé zdokumentované prípady podobných obchodov z minulosti, ku ktorým dochádzalo v poslednej tretine 20. storočia napríklad v Sýrii alebo Iráne.

Zoznam literatúry

- Agreed Framework Between the United States of America and the Democratic People's Republic of Korea. (1994). U.S. Department of State. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://2001-2009.state.gov/t/ac/rls/or/2004/31009.htm>
- Beauchamp, Z. (2016). a Brief History of North Korea's Nuclear Program and the Failed US Campaign to Stop it. VOX. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.vox.com/2016/1/7/10729960/north-korea-nuclear-program-history>
- Bermudez, J. S., Jr. (1999). a History of Ballistic Missile Development in the DPRK. Monterey Institute of International Studies. *Center for Nonproliferation Studies Occasional Paper No.2*.
- Bender., B. (2017). Should the U.S. give up on nuke-free North Korea?. *Politico*. [online]. [cit. 2025-10-05]., Dostupné na internete:

- <http://www.politico.com/story/2017/08/14/north-korea-nuclear-weapons-241634>.
- Bush, G. W. Address Before a Joint Session of the Congress on the State of the Union. Washington: State Union Address. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <http://www.presidency.ucsb.edu/ws/index.php?pid=29644>.
- Doubek, J. (2019). Trump Meets North Korea's Kim Jong Un and Says Nuclear Negotiations Will Resume. NPR. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.npr.org/2019/06/30/737365074/trumpto-meet-kim-jong-un-at-dmz>
- Husenícová, L. (2020). *Severná Kórea: politický systém, ideológia, zahraničná politika*. Banská Bystrica: Belianum
- Husenícová, L. (2018). Foreign Policy Towards North Korea. *International Studies. Interdisciplinary Political and Cultural Journal*. 22 (1), 65-84
- Hyun, K. (2017). Comparing North Korea Policies of The Obama and Trump Administrations. *Nanzan Review of American Studies*. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://files.core.ac.uk/download/pdf/236159121.pdf>
- Jae-Bong, L. (2009). US Deployment of Nuclear Weapons in 1950s South Korea & North Korea's Nuclear Development: Toward Denuclearization of the Korean Peninsula. *The Asia-Pacific Journal*. 7(3) [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <http://apjif.org/-Lee-Jae-Bong/3053/article.html>. <http://apjif.org/-Lee-Jae-Bong/3053/article.html>.
- Klinger, B. (2018). Why does North Korea want Nukes? The Heritage Foundation. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.heritage.org/insider/summer-2018-insider/why-does-northkorea-want-nukes>
- Klvaňa, T. (2024). *Svět podle Trumpa*. Bourdon.
- Leveringhaus, N. (2018). Why North Korea went Nuclear. HistoryExtra. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.historyextra.com/period/20th-century/why-north-korea-went-nuclear/>
- McInnis, K. (2017). The North Korea Nuclear Challenge: Military Options and Issues for Congress. *Congressional Research Service (CRS) Report*. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://fas.org/sgp/crs/nuke/R44994.pdf>
- Morris, C. (2018). Trump Cancels North Korea Summit in an Open Letter to Kim Jong Un. *Fortune*. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné

- na internete: <http://fortune.com/2018/05/24/trump-cancels-north-korea-summit-in-an-open-letter-to-kim-jong-un/>
- Sanfer, D. (2016). North Korea Blast Revives Question: How do You Contain Pyongyang? *The New York Times*, January 6, 2016. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.nytimes.com/2016/01/07/world/asia/north-korea-nuclear-test.html?mcubz=3>.
- Smith, D. D. (2006). *Deterring America: Rogue States and the Proliferation of Weapons of Mass Destruction*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Song, S. (2019). U.S., N. Korea resumes nuclear talks in Sweden after monthslong hiatus. *Yonhap News*. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://en.yna.co.kr/view/AEN20191005001354325>
- The Diplomat. (2020). [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://thediplomat.com/2020/08/un-report-underlines-north-koreas-continuing-nuclear-ambitions/>
- Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons. *New York*, 1968. (2005). [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné z: <http://www.un.org/en/conf/npt/2005/npttreaty.html>.
- WMD, North Korean Missiles. (2018). GlobalSecurity.org
- Zhao, L. F. (2008). Regional Seismic Characteristics of the 9 October 2006 North Korean Nuclear Test. *Bulletin of the Seismological Society of America*. [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <http://www.bssaonline.org/content/98/6/2571.short>.
- Zucher, A. (2018). Analysing Trump's letter to Kim Jong-un. *BBC News* [online]. [cit. 2025-10-05]. Dostupné na internete: <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-44233641>

EKONOMICKÉ DÔSLEDKY POPULAČNÝCH STRATÉGIÍ ČÍNY

ECONOMIC CONSEQUENCES OF CHINA'S POPULATION STRATEGIES

David BOWERS

Katedra politológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave,
david.bowers@tvu.sk

Abstrakt: Štúdia sa venuje demografickej politike totalitnej Číny a jej zásadnému vplyvu na obyvateľstvo i ekonomiku. Zameriava sa najmä na politiku jedného dieťaťa, jej praktiky a dôsledky, pričom ukazuje, ako hlboko môže totalitná moc zasahovať do súkromia a rodinného života jednotlivcov. Opisuje mechanizmy, ktorými štát kontroloval reprodukčné rozhodnutia, intímny život a telesnú autonómiu občanov, a poukazuje na to, že ide o zásahy presahujúce bežné rámce štátnej politiky. Hoci sa Čína dnes prezentuje ako hybrid medzi socializmom a trhovým systémom, v praxi naďalej uplatňuje metódy typické pre totalitné režimy. Tieto postupy majú širšie spoločenské, politické a ekonomické dôsledky a dochádza k porušovaniu základných ľudských práv.

Kľúčové slová: Čína; populačné politiky; politika jedného dieťaťa; pokles pôrodnosti; starnúca populácia

Úvod

Populačné politiky predstavujú jeden z najcitlivejších nástrojov zásahu štátu do spoločnosti, pretože formujú demografický vývoj, ekonomický rast aj dlhodobú sociálnu udržateľnosť krajiny. v totalitných režimoch však tieto politiky často presahujú rámec bežného verejného rozhodovania a menia sa na centralizované mechanizmy kontroly, ktoré regulujú nielen počet obyvateľov, ale aj správanie jednotlivcov v súlade s ideologickými cieľmi moci.

Čínska ľudová republika je v tomto smere exemplárnym príkladom. Jej radikálna populačná politika – najmä známa politika jedného dieťaťa – zasahovala do reprodukčného správania obyvateľov spôsobom bez obdobného precedensu v moderných dejinách. Oficiálne bola zavedená koncom 70. rokov ako riešenie demografickej explózie a ekonomických tlakov, no jej realizácia, sprevádzaná nútenými potratmi, sterilizáciami, pokutami a obmedzovaním prístupu k verejným službám, ukázala jej autoritatívnu povahu a zásadné porušovanie ľudských práv.

Cieľom štúdie je analyzovať dôsledky čínskej regulačnej politiky nielen z demografickej a ekonomickej perspektívy, ale predovšetkým z politologického hľadiska. Štúdia vychádza zo Sartoriho koncepcie totalitarizmu (Sartori, 1993, s. 199 - 200), ktorého signifikantnou črtou je, že zasahuje aj do najintímnejších oblastí života – partnerských vzťahov, reprodukcie či telesnej integrity. Kým v demokratických štátoch takýto zásah obmedzujú základné ľudské práva v totalitnom režime je reprodukcia vnímaná ako objekt centrálneho plánovania a riadenia spoločnosti.

Politiky jedného, dvoch a neskôr troch detí reagovali síce na meniace sa demografické potreby čínskej spoločnosti, no zároveň odhaľujú neschopnosť vlády prijať riešenia založené na rešpekte k ľudským právam a autonómii občanov. Práca sa preto venuje vývoju čínskej populačnej politiky, od jej zavedenia cez obdobie najtvrdšej represie až po jej postupné uvoľňovanie, a poukazuje na jej širšie dopady: rýchle starnutie populácie, rodovú nerovnováhu, pokles pracovnej sily či prehľbovanie sociálnych nerovností.

Zároveň skúma otázku, či represívne opatrenia skutočne naplnili deklarované ciele, alebo naopak vytvorili nový, potenciálne vážnejší problém – nedostatok obyvateľstva. Otvára sa tak diskusia, či sa Čína v dôsledku týchto dlhodobých politík nepribližuje k demografickej a ekonomickej kríze a či existuje priestor takýto vývoj zvrátiť.

1 Populačné politiky v Číne

20. storočie prináša vznik moderného plánovania rodičovstva, ktoré obmedzilo plodnosť stoviek miliónov párov na celom svete. Kvôli obavám z bezprecedentného tempa rastu populácie vo svete v polovici 20. storočia, začali niektoré humanitárne agentúry a medzinárodné organizácie podporovať zakladanie programov plánovaného rodičovstva. Asi o 40 rokov neskôr, v polovici 90. rokov 20. storočia, boli rozsiahle programy plánovaného rodičovstva aktívne v 115 krajinách.

Čínska „politika jedného dieťaťa“ (ďalej PJD) je najväčšia spomedzi svetových programov plánovaného rodičovstva. v 70. rokoch, po dvoch desaťročiach explicitného povzbudzovania rastu populácie, politici v Číne začali uzákoňovať sériu opatrení na jeho obmedzenie. Politika jedného dieťaťa bola formálne iniciovaná v roku 1979 komunistickou vládou a pevne stanovená v celej krajine v roku 1980. Bolo to prvýkrát, čo sa politika plánovaného rodičovstva stala formálnym

zákonom v Číne. Na rozdiel od politiky kontroly pôrodnosti v mnohých iných krajinách, PJD prideliла každému páru povinnú všeobecnú kvótu „jedného narodenia“, hoci jej implementácia sa v rôznych regiónoch v rôznych obdobiach značne líšila. Politika ovplyvnila milióny párov a trvala viac ako 30 rokov. Podľa United Nations miera pôrodnosti v Číne klesla z 2,81 v roku 1979 na 1,51 v roku 2000 (World Population Prospects, 2012). Znížená miera pôrodnosti v Číne hlboko ovplyvnila aj čínsky trh práce.

2 Zavedenie politiky jedného dieťaťa

Ústredný výbor Komunistickej strany Číny (KSČ) predložil otvorený list všetkým členom Komunistickej strany a Komunistického zväzu mládeže o otázke kontroly rastu populácie. Tento list bol politickou smernicou, ktorá vyžadovala, aby páry mali iba jedno dieťa. Na implementáciu tejto reštriktívnej politiky čínska centrálna vláda použila prísnu taktiku, ktorá zahŕňala finančné pokuty a tresty, vysťahovanie, obmedzenie verejných služieb pre druhé alebo tretie dieťa narodené v rodine, či nútené potraty a sterilizácie (Fong, 2016, s. 40). Štátni zamestnanci, ktorí mali viac ako jedno dieťa, boli nútení opustiť svoje zamestnanie. Dokonca v niektorých okresoch ako napríklad Guan a Šen v provincii Šan-tung boli implementované aj iné vládne politiky, ako napríklad „*obdobie bez narodenia*“ od mája do augusta 1991. Toto opatrenie viedlo k núteným ukončeniam všetkých tehotenstiev počas obdobia známeho ako „*bezdetných sto dní*“.

Naopak, jednotlivci, ktorí prísne dodržiavali politiku „jedného dieťaťa“, boli odmenení privilégiami v čínskom systéme sociálneho zabezpečenia. Etnické menšiny, ako napríklad mongolské rodiny žijúce v Číne, mali povolené dve deti a Tibeťania dokonca neboli obmedzovaní vôbec, pretože čínska politika jedného dieťaťa sa menej prísne uplatňovala na etnické menšiny. Cieľom čínske vlády bolo zachovať stabilitu v multietnických oblastiach a predísť napätiu medzi Hanmi (väčšinovým obyvateľstvom) a menšinami, ktoré žili najmä v riedko osídlených a citlivých pohraničných regiónoch, ako sú Tibet, Sin-tiang či Vnútorne Mongolsko. Režim tak chcel pôsobiť „ústretovo“ voči menšinám a zároveň ich populáciu neobmedzoval, pretože sa neobával ich rýchleho demografického rastu tak ako v prípade Hanov (Fairbank, Goldman, 2006, s. 61-73).

Čína z uvedeného dôvodu zaznamenala prudký pokles pôrodnosti od 70. rokov 20. storočia až do súčasnosti. v roku 1970 pripadalo v Číne

na jednu ženu 5,8 pôrodov, zatiaľ čo v 80-tych rokoch tento pomer klesol na 2,1 na ženu a v roku 2015 to bolo iba 1,5 pôrodu na ženu. Nízka miera pôrodnosti 1,5 dieťaťa na ženu sa začala považovať za normu „jedno dieťa a dosť“. Postupné zmeny v spoločnosti, ktorá danú politiku akceptovala však prerástol do katastrofickej situácie s mierou pôrodnosti v roku 2021, kedy dosiahla úroveň 1,16. Problém sa však začal vyvíjať do niečoho demograficky oveľa horšieho. Populácia Číny dosiahla vrchol v roku 2022 a v súčasnosti sa začína sa zmenšovať za paralelného vzostupu podielu staršej generácie.

3 Populačné opatrenia, tresty a propaganda

Na presadzovanie politiky jedného dieťaťa politický predstaviteľia v Číne často používali invazívne a niekedy násilné opatrenia. Napríklad takzvaná „populačná polícia“ sledovala pôrodnosť žien tým, že ich podrobovali pravidelným fyzickým vyšetreniam. Ak zistili, že je žena tehotná s druhým dieťaťom, boli tieto ženy často nútené podstúpiť interrupciu. Veľa žien bolo aj násilne sterilizovaných, aby sa zabezpečilo, že nebudú môcť znova otehotnieť. Niektoré rodiny sa tejto politike vzopreli tým, že mali druhé alebo tretie dieťa. Ak to ale zistila „populačná polícia“, rodičom boli uložené vysoké pokuty ďaleko za platobnú schopnosť väčšiny rodín. Mnoho takýchto rodičov preto držali svoje „nad kvótou“ deti skryté pred zrakom verejnosti. Ich oficiálna neviditeľnosť znamenala, že tieto deti nemali žiadne občianske práva, ktoré sa týkali napr. povolenia na pobyt, tzv. *hukou*, čo znamenalo, že nemohli dostať zdravotnú starostlivosť, navštevovať školu ale ani získať preukaz do knižnice. Až v decembri 2015 čínska vláda nakoniec oznámila, že 13 miliónov týchto *hei haizi*, čiže „čiernych detí“, má povolenie zaregistrovať sa ako občan na *hukou*.

Tresty a nátlak neboli jedinými používanými nástrojmi na presadenie centrálne riadenej populačnej politiky. Tlak rovesníkov a rozsiahla propagandistická kampaň vládneho subjektu - Komunistickej strany Číny bola systematicky cielená na osvojenie ideálu rodiny s jedným dieťaťom. Väčšina Číňanov v 80-tych rokoch nevlastnila televízor a internet počas prvých dvoch desaťročí tejto politiky neexistoval, takže vláda využívala verejné priestranstvá na prezentovanie hesiel a obrázkov zobrazujúcich šťastné, zdravé a prosperujúce rodiny s jedným dieťaťom.

4 Kontroverznosť politiky jedného dieťaťa

V tejto informačnej politike Čínska vláda propagandisticky prezentovala politiku jedného dieťaťa ako nevyhnutný nástroj modernizácie a represívne presadzovala jej úspešnosť (Skřivan, 2007, s. 80-82). Podľa oficiálnej správy z roku 2011 mala politika „zabrániť 400 miliónom pôrodov“, čím prispela k ekonomickému rastu. Toto číslo však mnohí odborníci spochybňujú. Podľa kritikov značnú časť poklesu pôrodnosti spôsobila už predchádzajúca kampaň „neskôr – dlhšie – menej“ zo 70. rokov (Řezanka, 2006, s. 35), ktorá podporovala neskoré sobáša a väčšie rozostupy medzi pôrodmi. Viaceré štáty, ako napríklad Thajsko, dosiahli podobný pokles pôrodnosti bez represívnych opatrení. Z uvedeného dôvodu sa objavuje otázka, či bolo politiku jedného dieťaťa vôbec potrebné implementovať v takom rozsahu.

Obdobne aj zdravotné dopady tejto politiky boli rozporuplné. Na jednej strane menší počet tehotenstiev a pôrodov prispel k zníženiu úmrtnosti matiek. Na druhej strane ženy stratili kontrolu nad vlastnou reprodukciou aj nad výberom antikoncepcie. Zavádzanie vnútro maternicových teliesok bez súhlasu a ich komplikované odstraňovanie bolo v mnohých regiónoch bežnou praxou. Neplánované tehotenstvá – vrátane tých mimo manželstva – boli považované za porušenie zákona. Objavilo sa množstvo správ o nútených potratoch a sterilizáciách, najmä v prvých rokoch tejto centrálne zvedenej politiky (Fong, 2016, s. 40). Hoci v poslednom desaťročí boli podobné zásahy menej časté, ich historický dopad na ženské práva ostáva neprehliadnuteľný.

Politika jedného dieťaťa prispela aj k dramatickému narušeniu pomeru pohlaví. Po sprístupnení ultrazvuku koncom 80. rokov výrazne vzrástol počet selektívnych potratov dievčat (*The China Quarterly*, 2016). Pomer pohlaví pri narodení vyvrcholil v roku 2005 na 121 chlapcov na 100 dievčat, pričom v niektorých vidieckych oblastiach dosahoval až 140. Najnovšie údaje naznačujú mierny pokles, no dôsledky sú vážne: približne 30 miliónov mužov zostáva bez možnosti manželstva, čo vytvára predpoklady sociálneho napätia, zvyšuje riziko kriminality či psychických problémov tejto časti populácie a zhoršuje stabilitu vidieckych komunít.

Ďalším negatívnym dôsledkom tejto kontroverznej politiky je rýchle starnutie obyvateľstva. Politika jedného dieťaťa výrazne urýchlila demografický prechod a vytvorila tzv. efekt 4:2:1 – t.j. jedináčik musí

v dospelosti podporovať dvoch rodičov a štyroch starých rodičov. Aby vláda zabezpečila starostlivosť o starších, v roku 2013 zaviedla zákon o práve starších, ktorý môže trestne postihovať zanedbanie rodičov zo strany dospelých detí. Napriek novým sociálnym programom má väčšina vidieckych seniorov nedostatočné dôchodkové zabezpečenie, čo posilňuje závislosť od rodiny. Konfuciánska tradícia síce zdôrazňuje synovskú povinnosť starostlivosti o rodičov, no historicky sa o starších členov rodiny často starali dcéry. Nedostatok žien preto oslabuje dostupnosť rodinnej starostlivosti a zvyšuje tlak na zdravotnícky systém, ktorý nie je pripravený na prudký nárast chronických ochorení spojených so starnutím čínskej populácie. Demografi upozorňovali na negatívne dôsledky politiky už okolo roku 2000 a odporúčali jej ukončenie. Varovali, že demografická dividen-da – výhoda väčšej pracovnej sily – sa vyčerpáva a nastane úbytok produktívnej populácie. Vláda Komunistickej strany Číny však krok odkladala zo strachu pred náhlým nárastom pôrodnosti. Začala preto len postupným uvoľňovaním – najskôr povolením druhého dieťaťa pre páry jedináčikov. Skutočný záujem bol však nízky, čo odrážalo rastúce náklady na výchovu detí v mestách a zmenu spoločenských preferencií. Nakoniec tento vývoj viedol k zavedeniu univerzálnej politiky dvoch detí v roku 2015.

5 Univerzálna politika dvoch detí

Dlhodobá nízka pôrodnosť a alarmujúci demografický vývoj prinútili čínsku vládu v roku 2015 ukončiť politiku jedného dieťaťa a nahraď ju univerzálnou politikou dvoch detí. Išlo o zásadný zlom po 36 rokoch veľmi prísnych obmedzení, keď mohli mať všetky rodiny v krajine dve deti bez výnimiek. Očakával sa mierny nárast populácie, pričom predpokladané maximum v roku 2029 malo dosiahnuť 1,45 miliardy obyvateľov, teda o niečo viac než odhadovaný vrchol pri pokračovaní pôvodnej politiky (Time Magazine). Medzi pozitívne dôsledky zmeny sa radilo zníženie počtu potratov, nelegálnych tehotenstiev, odstránenie problému neregistrovaných detí a postupné vyrovňovanie pomeru pohlaví. Keďže dôsledky demografické zmeny sa prejavujú až po dlhšom období, dopady univerzálnej politiky dvoch detí sú zatiaľ prevažne predmetom predikcií. Kľúčovým faktorom účinnosti univerzálnej politiky dvoch detí bola očakávaná úroveň pôrodnosti. Prognózy pri zavádzaní tejto politiky pracovali s predpokladom, že celková miera pôrodnosti stúpne z 2,01 vo vidiec-

kých oblastiach a 1,24 v mestách na úroveň 2,15 a 1,67 v priebehu nasledujúceho desaťročia. Realita však ukázala opak. Už v roku 2017 dosiahla kombinovaná pôrodnosť iba 1,6 dieťaťa na ženu, teda výrazne menej než očakávaných 1,88. Podľa projekcií môže do roku 2030 klesnúť dokonca na 1,06, čo by Čínu zaradilo medzi krajiny s najnižšou pôrodnosťou na svete (Wortham, 2023). Tento vývoj naznačuje, že samotná zmena politiky nestačí na zvrátenie dlhodobého trendu a že rozhodujúce budú širšie ekonomické a sociálne podmienky, ktoré určujú ochotu rodín mať viac detí.

6 Aktuálne dôsledky demografických politík v Číne

Čína čelí najvážnejšej demografickej kríze vo svojej modernej histórii. V roku 2022 zaznamenala prvý pokles populácie od veľkého hladomoru v rokoch 1960–61, keď počet obyvateľov klesol o približne 850 000 na 1,41175 miliardy. Tento zlom nastal oveľa skôr, než očakávali čínski politici aj medzinárodní demografi (Master, Zhang, 2023). Ešte alarmujúcejší vývoj vo vzťahu k udržateľnosti stability spoločenského systému je, že miera pôrodnosti v roku 2022 klesla na historické minimum 6,77 ‰, čo zodpovedá približne 1,15 dieťaťa na ženu – hlboko pod úrovňou potrebnou na udržanie populácie (2,1) (Normile, 2022). Ide už o piaty rok po sebe, keď pôrodnosť klesla. Očakáva sa preto, že populácia bude naďalej klesať rýchlejšie, než sa pôvodne predpokladalo: na 1,39 miliardy do roku 2029, 1,34 miliardy do roku 2040 a až na 1,25 miliardy do roku 2050. Dôvodom je najmä skutočnosť, že počet narodených detí je extrémne nízky – v roku 2020 ich bolo len 12 miliónov, najmenej od roku 1961.

Jedným z najvýznamnejších dôsledkov PJD v súčasnosti je rýchly úbytok pracovnej sily. Produktívna populácia vo veku 16 – 59 rokov klesla medzi rokmi 2010 až 2021 o 40 miliónov na približne 880 miliónov. Očakáva sa ďalší pokles o 35 miliónov v rokoch 2022 – 2027 (Roberts, 2021). pre krajinu, ktorá bola desaťročia známa ako „továreň sveta“, predstavuje nedostatok pracovníkov vážnu výzvu pre rozvoj ekonomiky. Pracovná sila dosiahla vrchol v roku 2014 a projekcie naznačujú, že do roku 2100 sa môže zmenšiť na menej než tretinu súčasnej veľkosti (Hong, 2023). Zvlášť výrazný pokles sa čaká vo vekovej skupine 20 – 29 rokov, kde počet pracovníkov môže klesnúť zo 200 miliónov na približne 150 miliónov.

Súčasne dochádza k rýchlemu starnutiu populácie. Staršie obyvateľstvo rastie alarmujúcim tempom a naplňuje známe príslovie, že „Čína

zostarne skôr, než zbohatne“. Podľa vládnych údajov by počet ľudí nad 65 rokov mal do roku 2035 dosiahnuť 400 miliónov – čo je nárast o 240 miliónov oproti roku 2018. pre porovnanie: v roku 1982 malo 65+ rokov len 49 miliónov ľudí, v roku 2000 už 88 miliónov a v roku 2010 až 119 miliónov. k starnutiu prispieva lepšia zdravotná starostlivosť, no bez dostatočného počtu mladých ľudí, ktorí by nahradili odchádzajúcich pracovníkov a podporovali rast ekonomiky, bude dôsledok pre Čínu zásadný. Predpokladá sa, že do roku 2030 bude mať vyšší podiel starších ľudí než USA, India, Vietnam či Rusko (Davis, 2014).

Tretím kľúčovým dôsledkom je reakcia vlády, ktorá sa už desaťročia snaží riadiť populáciu priamymi zásahmi. po ére Maa, keď bola veľká populácia považovaná za symbol sily, prišla radikálna politika jedného dieťaťa, ktorá dramaticky zmenila čínsku spoločnosť. Keď začalo byť jasné, že populácia klesá, vláda začala uvoľňovať pravidlá: v roku 2015 zaviedla politiku dvoch detí a v roku 2021 politiku troch detí. Ani jedno opatrenie však neprinieslo očakávané výsledky. Verejnosť reagovala odporom, najmä preto, že vláda neposkytla rodinám žiadnu reálnu podporu – ani finančnú, ani sociálnu. Vysoké životné náklady, dlhé pracovné zmeny a absolútny nedostatok služieb pre deti či starých rodičov spôsobujú, že väčšina mladých Číňanov sotva zvláda vychovať jedno dieťa (Yuan, 2021). Navyše dnešná generácia jedináčikov nemá súrodencov, ktorí by si navzájom pomáhali, čo zvyšuje finančný aj psychologický tlak na danú generáciu.

Vláda Komunistickej strany Číny chce, aby sa rodilo viac detí, no bez rozsiahlych sociálnych reforiem nemajú mladí ľudia motiváciu ani ekonomické možnosti mať väčšie rodiny bez existenčného ohrozenia. Demografická kríza sa preto prehĺbuje a bez zásadných zmien môže viesť k ekonomickej a sociálnej nestabilite.

7 Záver

Populačné politiky Čínskej ľudovej republiky, najmä politika jedného dieťaťa, patria k najradikálnejším zásahom do demografického vývoja v moderných dejinách. Hoci boli pôvodne prezentované ako nástroj na spomalenie rastu populácie, v dlhodobom horizonte priniesli vážne sociálne a ekonomické dôsledky – rýchle starnutie obyvateľstva, výrazný pokles pôrodnosti, narušený pomer pohlaví a rastúce zaťaženie sociálnych systémov. Vláda Komunistickej strany Číny verila, že centrálna regulácia je najefektívnejším spôsobom riadenia spoločnosti, no práve podľa Sartoriho koncepcie totalitariz-

mu je neustále rozširovanie kontroly do súkromného života občanov charakteristickým znakom štátu, ktorý prekračuje prirodzené hranice moci (Sartori, 1993, s. 204).

Skúsenosť ukázala, že snaha centrálne riadiť prirodzené demografické procesy priniesla viac škody než úžitku. Pôrodnosť sa ukázala ako fenomén závislý najmä od sociálnych, ekonomických a kultúrnych podmienok, nie od reštriktívnych nariadení centrálnej vlády. Čína tak stojí pred dôsledkami vlastných rozhodnutí: populácia sa zmenšuje, segment pracujúcich rýchlo klesá a rastúce zastúpenie seniorov vytvára tlak na zdravotný aj dôchodkový systém. Ak by namiesto ideologického riadenia a politického donucovania prevládli opatrenia založené na podpore rodín, dobrovoľnosti a zlepšovaní životných podmienok, dnešná demografická situácia v Číne by bola pravdepodobne menej kritická. Zavedenie politiky dvoch detí v roku 2015 a následne politiky troch detí v roku 2021 predstavuje skôr núdzovú reakciu komunistického režimu než premyslenú demografickú reformu. Bez sociálnej podpory – dostupného bývania, finančných stimulov, služieb predškolskej starostlivosti či ochrany rodín – tieto politiky neprinášajú výsledky. Skúsenosti Japonska či Južnej Kórey naznačujú, že samotné povolenie vyššieho počtu detí nestačí a pôrodnosť bez zásadných sociálnych a kultúrnych zmien ostáva nízka.

Ak sa čínskej vláde nepodarí zvrátiť pokles populácie, môže čeliť spomaleniu ekonomického rastu a strate pozície globálnej veľmoci. Prípád čínskej „politika jedného dieťaťa“ preto ukazuje, že aj v oblasti demografie musí štát pôsobiť skôr podporným než direktívnym spôsobom. Ignorovanie prirodzenej dynamiky vývoja spoločnosti môže viesť nielen k vnútorným problémom, ale aj k širším zahraničnopolitickým dôsledkom, ktoré pocíti celý svet.

Použitá literatúra

- Campbell, CH. (2018). China is Preparing to End Draconian Family Planning Measures. *Time Magazine* [online], [cit. 2024-12-22]. Dostupné na internete: <https://time.com/5379947/two-child-policy-end-china/>
- Fairbank, J. K., Goldman, M. (2006). *China: A New History*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Fong, M. (2016). *One Child: The Story of China's Most Radical Experiment*. Boston: Mariner Books.

- Řezanka, M. (2006). Populační vývoj Číny a jeho územní a etnická diferenciace ve 2. polovině 20. století. Praha: Univerzita Karlova.
- Sartori, G. (1993). Teória demokracie. Bratislava: Archa.
- Skřivan, A. (2007). Hospodářské reformy v ČLR v letech 1979-1989. Praha: Univerzita Karlova.
- Davis, D. (2014). Demographic Challenges for a Rising China. *Daedalus*. [online], [cit. 2025-01-24]. Dostupné na internete: <https://www.amacad.org/publication/demographic-challenges-rising-china>
- Hong, N. (2023). Why China's Shrinking Population Is a Problem for Everyone. *The New York Times*. [online], [cit. 2025-02-08]. Dostupné na internete: <https://www.nytimes.com/2023/04/19/world/asia/china-population-india.html>
- Master, F., Zhang, A. (2023). China's first population drop in six decades sounds alarm on demographic crisis. *Reuters*. [online], [cit. 2025-01-24]. Dostupné na internete: <https://www.reuters.com/world/china/chinas-population-shrinks-first-time-since-1961-2023-01-17>
- Normile, D. (2022). China's population may start to shrink this year, new birth data suggest. *Science*. [online], [cit. 2025-01-24]. Dostupné na internete: <https://www.science.org/content/article/china-s-population-may-start-shrink-year-new-birth-data-suggest/>
- Roberts, D. (2021). Can China's Communist Party defuse its demographic time bomb? *Atlantic Council*. [online], [cit. 2025-01-19]. Dostupné na internete: <https://www.atlanticcouncil.org/blogs/new-atlanticist/can-chinas-communist-party-defuse-its-demographic-time-bomb/>
- The China Quarterly* (2016). Cambridge University Press Delayed Registration and Identifying the "Missing Girls" in China. [online], [cit. 2024-12-22]. Dostupné na internete: <https://www.cambridge.org/core/journals/china-quarterly/article/delayed-registration-and-identifying-the-missing-girls-in-china/>
- United Nations (2013). Department of Economic and Social Affairs. *World Population Prospects, the 2012 Revision*. [online], [cit. 2025-01-24]. Dostupné na internete: <http://www.un.org/en/development/desa/publications/world-population-prospects-the-2012-revision.html/>
- Yuan, X. (2021). High cost of raising children behind low birth rate. *China daily*. [online], [cit. 2025-01-24]. Dostupné na internete: <https://www.chinadaily.com.cn/a/202101/20/WS6007723da31024ad0ba-a3b67.html>

Wortham, A. (2023). China's Population: Issues and Trends in China's Demographic History. *Asia for Educators*. [online], [cit. 2025-01-22]. Dostupné na internete: <http://afe.easia.columbia.edu/special/china 1950 population.htm>

VÝVOJ EURÓPSKEJ BEZPEČNOSTI V KONTEXTE ZMENY AMERICKÝCH ZAHRANIČNOPOLITICKÝCH PRIORÍT

THE EVOLUTION OF EUROPEAN SECURITY IN THE CONTEXT OF SHIFTING AMERICAN FOREIGN POLICY PRIORITIES

Michaela JALAKŠOVÁ

Katedra politológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
michaela.jalaksova@tvu.sk

Abstrakt: Európska bezpečnostná architektúra prešla po roku 2014 zásadnou zmenou v dôsledku agresívnej politiky Ruskej federácie, narušenia integrity Ukrajiny a rastúcej neistoty v americko-európskych vzťahoch. Príspevok analyzuje kľúčové zmeny v bezpečnostnom prostredí Európy, osobitne percepciu Ruska ako hrozby v rôznych regiónoch, dynamiku v rámci NATO, dopady plnoformátovej invázie na Ukrajinu v roku 2022 a meniace sa globálne priority Spojených štátov. Zvláštny dôraz je kladený na dopady americkej strategickej redefinície na obranné kapacity Európy, jej schopnosť reagovať na hrozby a výzvy pre budúci vývoj európskej kolektívnej bezpečnosti.

Kľúčové slová: NATO, Európa, USA, európska bezpečnosť, vojna na Ukrajine

Úvod

Bezpečnosť európskeho priestoru prešla od konca studenej vojny výraznými zmenami, ktoré zásadne ovplyvnili jej obsah a nástroje realizácie. Obdobie relatívnej medzinárodnej stability po roku 1991 vytvorilo v Európe dojem, že konvenčné hrozby stratili naliehavosť. Tento predpoklad sa ukázal ako iluzórny po roku 2014, keď Ruská federácia (RF) porušila princípy medzinárodného práva anexiou Krymu a destabilizáciou Donbasu. Plnoformátová invázia na Ukrajinu v roku 2022 definitívne potvrdila návrat bezpečnostnej nerovnováhy do európskeho priestoru. Paralelne dochádza k meniacej sa pozícii Spojených štátov v globálnom systéme vďaka rastúcej konkurencii s Čínou, napätiu na Blízkom východe a internej politickej polarizácii relevantných aktérov. Tieto trendy spochybňujú stabilitu amerických bezpečnostných záväzkov voči Európe. Výsledkom je súbeh dvoch trendov, a to agresívnej revízie zahraničnopolitických cieľov Ruska a redefinície americkej stratégie v zahraničných vzťahoch, ktoré spoločne formujú nové limity európskej bezpečnosti.

Cieľom príspevku je analyzovať ako tieto dva paralelné procesy ruskú expanzívnu politiku a americký presun pozornosti do Pacifiku, ktoré transformovali bezpečnostné prostredie Európy. Osobitný dôraz kladiem na otázku spoľahlivosti amerických bezpečnostných garancií a otázku európskej strategickej autonómie a možných vývojov. Priblížim realistikosť európskej samostatnosti v oblasti obrany vzhľadom na pretrvávajúcu fragmentáciu záujmov, nerovnomerné investície a rozdielne strategické kultúry členských štátov.

1 Európska bezpečnostná architektúra

Počas prvých dekád po kolapse Sovietskeho zväzu prežívala Európa obdobie bez výraznej konvenčnej bezpečnostnej hrozby. Za bezpečnostné riziká bol považovaný najmä terorizmus, čo vytváralo dojem, že tradičné vojenské hrozby stratili relevanciu (Meijer, Brooks, 2021). Tento predpoklad sa rozpadol po ruskej invázii a anexii Krymu v roku 2014, ktorá narušila dlhodobu pretrvávajúcu predstavu o stabilite európskeho teritoriálneho status quo. Jeho úplný koniec priniesla plnoformátová invázia v roku 2022, ktorá európske politické reprezentácie postavila do pred riešenie situácie, ktorá nie je ani mierom, ani vojnou, ale destabilizovaným medzistavom. k tomu sa pridávajú nové výzvy éry po studenej vojne: revizionistická politika Číny, terorizmus, šírenie dezinformácií, disruptívnych technológií, klimatických rizík ako aj nárast protekcionizmu.

Napriek týmto udalostiam niektoré vládne reprezentácie európskych štátov nevnímajú Ruskú federáciu ako existenčnú hrozbu. NATO bolo testované udalosťami z 11. septembra 2001, následnými vojnami v Afganistane a Iraku, rusko-gruzínskou vojnou v roku 2008, ruskou anexiou Krymu v roku 2014, 1. a 2. prezidentskými obdobím Donalda Trumpa v Spojených štátoch a ruskou inváziou na Ukrajinu 24. februára 2022. Tieto udalosti a reakcie na ne odhalili narastajúce rozdiely v prístupoch európskych štátov k oblasti bezpečnostnej politiky, pričom niektoré vládne reprezentácie sa stali oddanými stúpecami prehlbovania tzv. atlantickej spolupráce, zatiaľ čo iné do rozvoja aliance neinvestovali dostatočné zdroje na splnenie aliančných záväzkov a politicky sa zblížujú z čoraz agresívnejším Ruskom. (Zaborowski, 2024)

2 Nerovnomerná percepcia Ruskej federácie ako bezpečnostnej hrozby

Jedným z činiteľov ovplyvňujúcich vnímanie Ruskej federácie ako priamej hrozby je geografia. Krajiny NATO, ktoré priamo susedia s Ruskom ako Fínsko, Lotyšsko, Litva, Estónsko a Poľsko majú na základe svojich historických skúseností negatívnu percepciu. Štáty v strednej Európe medzi ktorými je aj Slovensko mali porovnateľne menej takýchto skúseností. Časť slovenských elít počas obdobia národnej inštitucionalizácie v období maďarizácie idealizovali Rusko cez myšlienku slovanskej vzájomnosti a panslavizmu ako záchrancu pred maďarským útlakom. (Zaborowski, 2024) Táto historická skutočnosť mala vplyv na formovanie kolektívnej pamäte Slovákov, ktorá dodnes u časti spoločnosti obsahuje sentimenty idealizujúce Rusko ako aj socialistického režimu.

Tento aspekt kolektívne pamäte prítomný, ktorý je prítomný nie len u slovenskej spoločnosti, by nebol problémom, ak by sa zásadne od roku 2007 nezačala meniť zahraničná politika Ruskej federácie. Jej strategické ciele definoval Putin v Mníchove na medzinárodnej konferencii o bezpečnostnej politike v danom roku. Zatiaľ čo Strategický koncept NATO z roku 2010 uvádzal, že „euroatlantický priestor je v mieri“, realita sa už o pár rokov dramaticky zmenila. Anexia Krymu a okupácia častí Donbasu v roku 2014, nasledovaná plnoformátovou inváziou na Ukrajinu, zásadne transformovali euroatlantické bezpečnostné prostredie a prinútili spojencov prehodnotiť predchádzajúce predpoklady o stabilite regiónu (Valášek, 2024). Strategický koncept bol preformulovaný a jasne definoval, že: „Ruská federácia je najvýznamnejšou a najpriamejšou hrozbou pre bezpečnosť spojencov a pre mier a stabilitu v euroatlantickej oblasti.“ (Valášek, 2024, s. 2).

Súčasne došlo k faktickému narušeniu systému jadrovej kontroly. Zmluva o nešírení jadrových zbraní (NPT) bola de facto pozastavená a Rusko umiestnilo taktické jadrové zbrane do Bieloruska. V roku 2023 pozastavilo *New START* (*New Strategic Arms Reduction Treaty*) a stiahlo ratifikáciu zmluvy o všeobecnom zákaze jadrových skúšok. Rusko zároveň naznačuje ochotu vykonať jadrový test prvýkrát od roku 1990. (Valášek, 2024) V roku 2024 Ruská federácia aktualizovala *Základné princípy štátnej politiky jadrového odstrašovania*, čím výrazne rozšírila okruh situácií, v ktorých môže zákonne siahnuť po jadrových zbraniach. Dokument už neobmedzuje jadrové

odstrašovanie len na štáty s jadrovým arzenálom, ale zahŕňa aj nejadrové krajiny, ktoré poskytujú územie, infraštruktúru alebo zdroje pre „agresiu“ proti Rusku. Tento posun je reakciou na oslabenie ruských konvenčných síl po vojne na Ukrajine a má významné dôsledky pre bezpečnosť Európy (Melin, 2025).

V tomto kontexte treba pripomenúť, že počas studenej vojny vytváral strach z jadrovej eskalácie paradoxnú garanciu mieru. Dnes tento princíp funguje menej jednoznačne aj z toho dôvodu, že súčasný prezident USA D. Trump uplatňuje vo vzťahu k aliančným spojencom častokrát hru s nulovým súčtom. V rámci nej alianciu nepovažuje za prínos pre USA, pokiaľ si spojenci nedokážu zabezpečiť vlastnú obranu. Jadrová vojna má byť podľa neho odvrátená za každú cenu, no súčasne na základe vyššie uvedených stanovísk začal oslabovať dôveru v americké bezpečnostné záruky pre členské štáty NATO (Stein, 2025). Ak by sa teda USA rozhodli poskytnúť Európe najmä jadrové garancie bez masívnej prítomnosti vojsk, znamenalo by to pravdepodobne zvýšenie počtu jadrových zbraní v Európe. Spojené štáty majú aktuálne približne 200 jadrových bômb na piatich základniach v Európe (Stein, 2025).

3 Ruská revízia medzinárodného poriadku

V roku 2014 Ruská federácia anektovala Krym a destabilizovala územie východnej Ukrajiny, kde boli časťou miestnych proruských orientovaných elít vyhlásené separatistické republiky Donecka a Luhanska. Prečo má Rusko tendencie rozvracať od roku 2008 krajiny pozdĺž svojich hraníc viď Gruzínsko, Ukrajina či Moldavsko?

V súčasnosti konflikty slúžia ako nástroje zahraničnej politiky Ruskej federácie, predstavujúc jednu z podôb širšej stratégie zameranej na preformovanie medzinárodného poriadku. Prostredníctvom využívania lokálnych konfliktov sa Rusko usiluje dosiahnuť svoj nadradený cieľ – znovuzískanie statusu veľmoci porovnateľnej so Spojenými štátmi americkými a upevnenie pozície najvplyvnejšieho aktéra v priestore bývalého Sovietskeho zväzu (Brusylovskaja a Maistrenko, 2024). Ruské vládne garnitúry od roku 1999 malé štáty neuznávajú ako relevantných hráčov medzinárodného systému ale vidia ich len ako objekty svojich zahraničnopolitických cieľov.

V roku 2008 sa konal Bukureštský summit, v ktorého záveroch sa deklarovala dohoda o vstupe Gruzínska a Ukrajiny do Severoatlantickej aliancie ale bez špecifikácie plánu ako a kedy sa tak stane

(Baczynska, 2023). Pár mesiacov po tomto summite Rusko napadlo Gruzínsko. Jeho región vytvára dôležitú geopolitickú nárazníkovú zónu oddeľujúcu Ruskú federáciu od dynamickejšie sa rozvíjajúcich južných susedov. (Cornell, 2001)

Obdobne sa vyvíjala situácia vo vzťahu k Ukrajine, kde Moskva sa usilovala opätovne vziať Ukrajinu do svojej sféry vplyvu prostredníctvom kontroly nad jej politickými elitami. Pád vlády v roku 2014 po masových demonštráciách proti rozhodnutiu prezidenta V. Janukovyča neratifikovať asociačnú dohodu s EÚ, však tento zámer znemožnil. Rusko preto pristúpilo k alternatívnej stratégii, ktorá mala Krym a juhovýchodné regióny Ukrajiny priviesť pod de facto kontrolu Ruskej federácie. Hoci sa tento zámer naplnil len čiastočne, od roku 2020 bolo zrejmé, že Moskva pripravuje prechod k otvorenej agresii. Územie Ukrajiny by jej rovnako ako v prípade Gruzínska mohlo poskytnúť nárazníkovú zónu, tak ako ňou bolo toto územie v čase Ruskej ríše. Tá je pre Rusko aj geograficky podmienená - následné presuny vojsk k ukrajinským hraniciam a prehĺbenie propagandy signalizovali zámer vytvoriť podmienky pre rozsiahlu vojenskú operáciu, ktorej výsledok závisel od reakcie Ukrajiny a jednotného postoja Západu (Brusylovská a Maistrenko, 2024). Už pred fyzickou vojnou boli európske štáty konfrontované s rozvratnou činnosťou Ruskej federácie aj v Európe, ktorá po vypuknutí konfliktu zosilnela. (Schuurman, 2024)

Budapeštianske memorandum z roku 1994 síce politicky deklarovalo garantovať územnú celistvosť Ukrajiny za odovzdanie jadrového arzenálu Ruskej federácii, zostalo však nerealizované (Memorandum on security assurances, 1994; Valášek, 2024). V kontexte návrhov riešenia aktuálnej bezpečnostnej hrozby súvisiacich s agresiou Ruska voči Ukrajine vyvstala preto otázka vyslania európskych jednotiek na Ukrajinu ako mierových síl. Keďže by išlo o jednotky mimo NATO, Francúzsko a Británia požadujú americké záruky, tie však Trumpova administratíva odmietla poskytnúť (Stein, 2025). Postoj USA k riešeniu konfliktu na Ukrajine tak potvrdzuje v súčasnosti trend politiky nezasahovania, ktorý je súčasťou politiky D. Trumpa. *Offshore balancing* nie je však novým trendom v americkej politike. Už administratíva Baracka Obamu komunikovala presmerovanie záujmu zahraničnej politiky USA do oblasti pacifiku, ktorú formulovala vo svojej zahraničnej stratégii z roku 2011. (Wertheim, 2024)

Ak tieto zmeny zahraničnej politiky USA dáme so súvislosťou s dianím v Európe nie je prekvapením, že Putinov dekrét z roku

2024 zvyšujúci počet vojakov potvrdil ambíciu súčasnej vládnej reprezentácie Ruskej federácie viesť na kontinente dlhodobý, vyčerpávajúci konflikt. Súčasne ruský režim stabilizoval domácu situáciu tvrdými represiami a formálnymi, nedemokratickými voľbami. Európske inštitúcie z daného dôvodu varujú, že Rusko môže v priebehu niekoľkých rokov otestovať článok 5 NATO (ISW, 2025; Valášek, 2024). Zároveň vidíme stále častejšie incidenty hybridnej povahy: narušenia hraníc, vzdušného priestoru, alebo napr. s dronmi na európskych letiskách (ISW, 2025), čo signalizuje, že európske štáty sa nenachádzajú ani v stave mieru, ani otvorenej vojny. Vyjadrenia lídrov NATO túto situáciu len podčiarkujú: „*Musíme si uvedomiť, že mier nie je samozrejmosť. a práve preto sa [sily NATO] pripravujeme na konflikt s Ruskom.*“ – admirál Rob Bauer, 2024 (The Standard, 2024) Skeptici však upozorňujú, že dva roky po začatí plno formátovej ruskej ofenzívy Rusko dosiahlo len čiastkové úspechy. po skúsenostiach z intervencie v Afganistane a Gruzínsku, reakcie spoločnosti na nasadenie do bojov aj mužov z väčších miest, Putin zmenil taktiku a v konflikte sú zapojení aj mnohí muži z krajín tretieho sveta, ktorí sú motivovaní zárobkom. V roku 2024 sa zapojil aj kontingent vojakov zo Severnej Kórei a práve z uvedeného dôvodu sa mobilizácia v RF stále netýka ľudnatejších miest, ale sústredia sa na periférie federácie. Túto skutočnosť mnohí vnímajú ako znak toho, že Ruská federácia nemá aktuálne dostatočné kapacity na priamy útok na Severoatlantickú alianciu. Čo však nemusí byť prioritný cieľ RF, keďže Rusko nepotrebuje Severoatlantickú alianciu poraziť vojensky zvonka. Stačí oslabiť jej štruktúry zvnútra, čím by aliancia znížila schopnosť naplňať svoju základnú ochrannú funkciu.

4 Otázka európskej obranyschopnosti

Historicky bola európska obrana neoddeliteľne spojená s americkou. NATO počas studenej vojny rozmiestňovalo v Európe stovky tisíc vojakov a udržiavalo robustný odstrašujúci mechanizmus. Zlom v bezpečnostnej politike európskych štátov nastal po roku 1991: pokles výdavkov, redukcia armádny o 57 %, problém s náborom kvalifikovaných síl a odkryté kapacitné medzery (Meijer a Brooks, 2021). po vypuknutí plnoformátového konfliktu na Ukrajine je z uvedeného dôvodu Európa nútená zbrojiť. Od roku 2014 môžeme vidieť postupný nárast v investíciach do obrany členských krajín EÚ z 31 miliardy eur na 106 miliárd eur v súčasnosti. Medzi rokmi 2024 a 2023 ide o 42% nárast (European defence agency, 2025). Tieto čísla naznačujú,

že zmena trendu nastala najmä po Ruskom intervenovaní na Ukrajine a skončení obdobia mieru v kontinentálnej Európe. Európa sa vyzbrojuje ale to, či to robí efektívne je otázne. Nárast týchto finančných zdrojov je zapríčinený aj nahrádzaním chýbajúceho materiálu, ktorý bol odoslaný na Ukrajinu. Pandémia a vojna zároveň prinútili štáty EÚ urobiť kroky, ktoré boli predtým nepredstaviteľné: vytvorenie spoločného dlhu či centralizované mechanizmy krízového riadenia. Tieto kroky súčasne posilnili argument pre vznik strategickej autonómie (Nordin, 2025).

Návrat Donalda Trumpa do prezidentského úradu v USA v roku 2025 umocnil v európskych štátoch pochybnosti o spoľahlivosti USA ako strategickeho spojenca. Americká politika – rokovania s Ruskom bez Ukrajiny, ekonomický tlak na Európu, útoky na EÚ v oblasti obchodu a technológií – narušili vnímanie USA ako garanta bezpečnosti (Spatafora, 2025). Ministerka obrany SRN (v rokoch 2019 - 2021) A. Krampr-Karrenbauer však už pred otvorenou agresiou Ruska voči Ukrajine upozornila, že „ilúzia európskej strategickej autonómie sa musí skončiť“ – keďže Európa v súčasnosti v krátkom čase nedokáže nahradiť vojenské a strategické kapacity USA (Nordin, 2025, s. 38).

5 Zmena amerických zahraničnopolitických priorít

Po druhej svetovej vojne sa Spojené štáty stali iniciátorom a udržiavateľom bipolárneho rozdelenia medzinárodného systému. Táto skutočnosť bola založená na myšlienke zadržiavania komunizmu – tzv. Trumanovej doktríny. Jedným z dôvodov strachu z rozmachu komunizmu bolo zníženie ekonomických príležitostí, keďže svet by bol rozdelený do rigidných častí. Ďalší dôvod bol v reflektovaní USA ako kľúčového aktéra v korigovaní svetovej politiky. (Wertheim, 2024) Aj vďaka týmto skutočnostiam sa v roku 1949 položil základný kameň Severoatlantickej aliancie. NATO stalo pre Spojené štáty nástrojom pre zabezpečenie vplyvu v Európe cez zadržanie vplyvu Sovietskeho zväzu. Za štyri dekády studenej vojny, Spojené štáty formovali prostredníctvom aliancie bezpečnostnú politiku, ktorá im umožňovala vyvažovať vplyv Sovietskeho zväzu. (Meijer a Brooks, 2021) po rozpade východného bloku pod dominanciou Sovietskeho zväzu sa skončil bipolárny systém, pričom táto skutočnosť umožnila nástup americkej hegemonie. Táto zmena sa realizovala aj vo východnej a strednej Európe prostredníctvom programu Partnership for Peace (PfP) – *Partnerstvo pre mier*, ktorý vznikol v roku 1994

pod vedením NATO a jeho súčasťou bola aj RF. Praktickým výsledkom tejto spolupráce bol vznik Stálej spoločnej rada NATO–Rusko v roku 1997, ktorej činnosť sa po roku 2000 znižovala s nástupom V. Putina do funkcie prezidenta RF. na rozdiel od Varšavského paktu s vojenskou dominanciou Sovietskeho zväzu, Severoatlantická aliancia neprestala existovať ani po roku 1991. (Meijer a Brooks, 2021) Cena za udržanie role ako globálneho hegemóna v medzinárodnom systéme bola vtedy pre USA nízka (Wertheim, 2024) a až zásadné zmeny v cieľoch zahraničnej politiky Ruskej federácie po roku 2007 vo vzťahu k spolupráci s NATO a USA situáciu zásadne zmenila.

Dnešná cena za udržiavanie dominancie USA vo svetovej politike sa však markantne zvýšila. Spojené štáty sa v pozícii hegemóna medzinárodného politického poriadku vyčerpali. Rusko a Čína ohrozujú ich záujmy a pozíciu, čím menia dynamiku medzinárodného systému. Prvenstvo Spojených štátov sa z uvedených dôvodov nezdá tak udržateľné ako jednu dekádu nazad.

V reakcii na dané zmeny sa v diskusii o americkej grand stratégii sformovali dve línie. Prvú tvoria podporovatelia intenzívneho angažovania sa v medzinárodnej politike. Tí formulujú výhody americkej prítomnosti v Európe, cez napríklad posilnenie regionálnej bezpečnosti, prístup USA k trvalým základniam a logistickým kapacitám, ako aj vplyv USA a zlepšenú spravodajskú spoluprácu (Meijer a Brooks, 2021). Podľa tohto názoru môžeme konštatovať, že hlboké angažovanie USA v Európe by malo byť prioritou nielen pre bezpečnosť Európy, ale aj pre obranu samotných amerických záujmov.

Druhú líniu tvoria predstavitelia, ktorých spája názor, že prítomnosť amerických vojakov v Európe už neslúži americkým záujmom a že prišiel čas na ich stiahnutie. Hlavný argument spočíva v ekonomickom a hospodárskom potenciáli medzi štátmi EÚ a RF vyjadrenom číslami, ktoré Maijer a Brooks (2021) vo svojej práci porovnávajú – populácia 500 miliónov ľudí v Európe a ročný HDP presahujúci 17 biliónov dolárov oproti ruskej populácii 144 miliónov a HDP iba 1,6 bilióna dolárov (dáta sú z obdobia roku 2021). Tu stojí za zmienku skutočnosť, že pri analýze bezpečnostných spôsobilostí však nemôžeme porovnávať len tieto čísla, ktoré autori uvádzajú. Korektnejšie porovnanie dát v tejto súvislosti nespočíva v počtoch populácie a výšky HDP, ale v porovnaní vojenských kapacít a pripravenosti obyvateľstva na zapojenie sa do vojny, ktoré môžu pre vládnu politiku štátov EÚ predstavovať zásadné limity.

Počas svojho prvého mandátu (2017 - 2021) bol Donald Trump hlasným kritikom nízkych európskych investícií do obrany. V roku 2018 dokonca formuloval, že USA by mohli vystúpiť z NATO, ak spojenci nesplnia svoj záväzok vynakladať 2 % HDP na obranu. Trumpov návrat do prezidentského úradu zvýšil obavy o budúcnosť vzťahov USA s Európou. vo svojej kampani tvrdil, že nebude chrániť tých, ktorí nedávajú dostatok prostriedkov na vlastnú obranu. (Spatafora, 2025) Vyhrážanie sa anexiou spojeneckej krajiny, jednostranné zvyšovanie cieľ a vyjednávanie s Putinom bez reflektovania záujmov spojeneckých krajín Európy, či obviňovanie vlád členských štátov EÚ z cenzúry slobody prejavu zo strany prezidenta USA pritom nepredstavujú slovník spoľahlivého spojenca. V širšom kontexte vidíme, že Trump používa uvalené clá ako vyjednávaciu páku, aby prinútil niektoré krajiny (Kolumbia, Kanada, Mexiko, ale aj EÚ) správať sa podľa predstáv jeho administratívy. Aj tieto zmeny v zahraničnej politike USA znamenali, že trend znižovania sa obranných rozpočtov sa v súčasnosti obrátil. Počet krajín spĺňajúcich minimálnu hranicu 2 % výdavkov HDP na obranný rozpočet vzrástol z 3 štátov v roku 2014 na dnešných 23. Súčasne NATO posilnilo východné krídlo a rozšírilo počet bojových skupín operujúcich v krajinách východného krídla (Valášek, 2024). Napriek skutočnosti, že je ťažké si predstaviť úplné stiahnutie USA z Európy v krátkodobom horizonte, v dlhodobom hľadisku táto pravdepodobnosť existuje vzhľadom na domáce aj medzinárodné dynamiky (Meijer a Brooks, 2021). Dnešná situácia sa tak vyznačuje posunom americkej pozornosti na indo-pacifický región a Irán. Čína produkuje každý rok 100 rakiet s jadrovými hlavicami a jej sebavedomie rastie (Kristensen a Korda, 2025). Tieto a ďalšie dôvody majú za dôsledok presun amerického záujmu do Ázie a nižšej miery angažovanosti v európskych záležitostiach. Ďalším významným bodom v argumentácii, ktorá zdôrazňuje presun záujmu USA mimo Európu je eskalačný cyklus zbrojenia – ak sa Čína viac vyzbrojuje, nasledovať môže India a v takom prípade sa zmena stratégie dotkne aj Pakistanu. V ázijskom kontexte pritom nemôžeme prehliadať ani Severnú Kóreu, ktorá sa snaží vybudovať flotilu ponoriek s jadrovými zbraňami (Valášek, 2024). Irán mal pred americkým útokom len krátky čas na výrobu jadrovej zbrane. Útok na iránske jadrové zariadenia začiatkom roka 2025 tento čas len oddialil. Centrifúgy boli zničené, no takmer pol tony uránu obohateného na 60 % zrejme zničených nebolo.

Všetky tieto faktory preukazujú, že presun zahraničnopolitických priorít USA je dôvodný a rozdelená Európa sa už nemôže spoliehať na rovnakú úroveň amerického bezpečnostného záväzku ako v minulosti.

6 Budúcnosť Európy: Výzvy strategickej autonómie

Ako už bolo uvedené, spolupráca medzi EÚ a NATO sa počas pandémie výrazne zintenzívnila – prebiehali pravidelné týždenné koordinačné hovory o riadení kríz, boji proti dezinformáciám a na podporu strategickej komunikácie zo strany vládnych predstaviteľov. Táto spolupráca sa ďalej prehĺbila po ruskej invázii na Ukrajinu (Nordin, 2025). Nordin súčasne pripomína, že aj vďaka pretrvávajúcim rozdielom v spôsobe riešenia bezpečnostných výziev v Európe, členské štáty obchádzali citlivé otázky týkajúce sa definovania konečných cieľov strategickej autonómie. Tento fakt naznačuje, že stratégia bezpečnostnej autonómie bola skôr deklaratívna než implementačná, čo vytvorilo priestor pre neskoršie polemiky a rozdiely medzi členskými štátmi. Pojem *strategická autonómia* označuje schopnosť štátu vykonávať vojenské operácie nezávisle od iných aktérov. V modernom ponímaní neznamená úplné odpútanie sa od spojencov, ale schopnosť konať samostatne v situáciách, keď partneri nemusia byť dostupní alebo ochotní konať (Beaucillon, 2023). Strategická autonómia je v inštitucionálnom diskurze EÚ prezentovaná ako nevyhnutnosť, ktorá zjavne vychádza z realistického pohľadu na dynamiku vývoja v konfliktnom medzinárodnom prostredí. Vysoký predstaviteľ Európskej únie pre zahraničné veci a bezpečnostnú politiku Joseph Borell sa v roku 2020 vyjadril prečo na autonómií v európskom kontexte záleží: „Ak nebudeme konať spoločne už teraz, staneme sa irelevantnými, ako mnohí rázne tvrdili. Strategická autonómia je v tejto perspektíve procesom politického prežitia. V takomto kontexte zostávajú naše tradičné spojenectvá nevyhnutné. Nebudú však postačovať. s tým, ako sa rozdiely v moci zmenšujú, svet bude transakčnejší a všetky mocnosti, vrátane Európy, budú mať tendenciu byť transakčné. [...] Druhý faktor súvisí s transformáciou vzájomnej ekonomickej závislosti, do ktorej sme my, Európania, veľa investovali, najmä prostredníctvom obrany multilateralizmu. Dnes sme v situácii, keď sa ekonomická prepojenosť stáva politicky veľmi konfliktnou. a to, čo sa tradične nazývalo mäkká sila (soft power), sa stáva nástrojom tvrdej sily (hard power).“ (Beaucillon, 2023) Strategická autonómia získala nový impulz začiatkom

roku 2024, keď bývalý prezident Donald Trump uviedol, že by povzbudil Rusko „robiť si, čo len chce“ so štátmi, ktoré nebudú plniť záväzkov 2 % výšky výdavkov HDP na obranu. Tento postoj sa zhodoval s tvrdením komisára EÚ Thierryho Bretona, podľa ktorého mal Trump povedať von der Leyenovej, že „*ak bude Európa napadnutá, [USA] vám nikdy neprídu na pomoc*“ (Nordin, 2025, s. 41). Trumpove mediálne vyjadrenia odkazovali na realitu, že v roku 2024 dosiahlo cieľ 2 % výdavkov na obranu len 23 zo 32 členských štátov NATO (Nordin, 2025). Implementácia obranných záväzkov však od prvého funkčného obdobia D. Trumpa zostala v rovine deklarovaného cieľa u skoro tretiny členských štátov NATO.

Napriek existencií mnohých názorových prúdov sa bezpečnostná spolupráca začína medzi štátmi EÚ implementovať v rôznych iniciatívach. Vysokí diplomati európskych štátov naznačili, že Európska komisia sa pripravuje na rôzne scenáre medzinárodného vývoja, ktoré obsahujú aj núdzové plány pre prípad obchodnej vojny s USA (Nordin, 2025). Johannes Nordin formuluje, že tento vývoj zásadne mení diskusiu o európskom obrannom systéme, nielen oslabením amerických bezpečnostných záruk, ale aj dramatickým posunom v rozsahu implementovať potrebné zmeny v európskej bezpečnostnej stratégii. Dnes uznanie potreby zásadných zmien v bezpečnostnej politike európskych štátov presahuje rámec tradičných podporovateľov strategickej autonómie. V danom kontexte líder CDU a kandidát na kancelára F. Merz, po víťazstve v parlamentných voľbách 2025 v SRN, vyhlásil, že posilnenie európskej obrany je jeho „*absolútnou prioritou [...] aby sme krok za krokom skutočne dosiahli nezávislosť od USA*“ (Nordin, 2025, s. 44). Ak dané stanovisko dáme do spojitosti s heslom predchádzajúcej americkej administratívy vedenej prezidentom J. Bidenom „*America is back*“, tak je zrejmé, že po dočasnom znížení tlaku na kreovanie konceptu strategickej autonómie v Európe, celkovo kolísavý americký prístup vytvára tlak na zabezpečenie si vlastnej európskej bezpečnosti. Jej realizácia je však limitovaná pretrvávajúcimi nejasnosťami v jej náplni a implementácii.

Obranné projekty v období brexitu, vlád T. Trumpa a posilnenia euroskepticizmu v štátoch EÚ naďalej brzdí strach z integrácie, sprevádzaný rastúcimi obavami z toho, na čo by sa strategická autonómia mohla premeniť (Nordin, 2025). Napätie v rámci EÚ aj NATO je medzi členskými štátmi naklonenými Atlantizmu a tými, ktoré sa vyhýbali európskej bezpečnostnej integrácii. Toto napätie zdôraznilo

strategickú kakofóniu t.j. disharmóniu Európy. Napriek týmto výzvam európske štáty pokračovali v iniciatívach v oblasti obrannej integrácie, pričom sa prehlbovala spolupráca medzi EÚ a NATO. Strategická kakofónia však súčasne ukazuje, že bez jednotnej vízie a konsenzu členských štátov v strategických otázkach a zahraničnopolitickom smerovaní integračné iniciatívy môže daný koncept narážať na vnútorné problémy jednotlivých štátov.

Pri riešení medzinárodných výziev ako pandémie či otvorená vojna na Ukrajine sa zviditeľnili limity národných štátov riešiť samostatne tieto výzvy. Napriek výraznému vzostupu euroskeptických strán v EÚ upozornila séria kríz od roku 2020 na nevyhnutnosť nadnárodnej koordinácie pri odolávaní externým hrozbám. Okrem toho ruská agresia voči Ukrajine odhalila medzery v predchádzajúcich obranných opatreniach, čím vytvorila priestor pre budúce spory, ale zároveň podporila postupné zbližovanie sa európskej obrannej iniciatívy. Napriek tomu v roku 2025 nie je jasné, ako tieto pozície obstoja v podmienkach súčasnej druhej administratívy Donalda Trumpa (Nordin, 2025). V marci v roku 2025 vznikla tzv. *koalícia ochotných*, ktorá reagovala na možné dohodnuté prímerie medzi bojujúcimi stranami. Jej existencia zdôraznila strategickú kakofóniu, keďže sa Londýnskeho samitu nezúčastnili všetci zástupcovia členských krajín NATO či EÚ. Tento vývoj ešte zhoršili rozdielne postoje k paralelnej vojne na Blízkom východe. Porušovanie medzinárodného humanitárneho práva Ruskom na Ukrajine a Izraelom v Gaze odhaľuje aké sú hlboké rozdiely v zahraničnopolitických otázkach v rámci štátov EÚ, ktoré súčasne podkopávajú dôveryhodnosť EÚ ako jednotného spoločenstva zdieľaných hodnôt a záväzkov vyplývajúcich z medzinárodného práva. Takéto rozdiely vážne poškodzujú silu EÚ a prehľbujú vnútorné rozpory, ktoré sťažujú praktické uplatňovanie bezpečnostných nástrojov vytvorených v posledných rokoch (Nordin, 2025).

Budúcnosť konceptu európskej bezpečnosti a jeho formulácie bude závisieť od schopnosti inštitúcií EÚ riešiť všetky tieto protirečenia (Nordin, 2025). Na implementáciu konceptu je ale potreba jasná koordinácia medzi jednotlivými členskými štátmi a otázka jej efektivity závisí od vnútropolitických faktorov ako je schopnosť spolupráce národných vlád a vnútropolitický vývoj v konkrétnych štátoch. pre úplnú strategickú autonómiu by bolo potrebné dosiahnuť jasnú koordináciu medzi členskými krajinami, no v dnešnej vnútornej si-

tuácii EÚ by takáto iniciatíva s veľkou pravdepodobnosťou narazila na odpor niektorých členských štátov.

7 Scenáre vývoja atlantickej kontinuity, transakcionalizmu a fragmentácie

Napriek meniacej sa rétorike amerického prezidenta Trumpa, aktuálna pozícia administratívy USA neznamená úplné opustenie Európy. Napriek tomu je sformulovaných niekoľko scenárov vývoja v bezpečnostnej oblasti. Prvým je, že D. Trump môže vnímať opustenie Európy ako cieľ zahraničnej politiky USA, keďže v rámci neho je snaha presunúť pozornosť zahraničnej politiky USA na obranu jej záujmov v Pacifiku, čo by znamenalo redukciu amerických síl v Európe.

Druhý predstavuje politiku D. Trumpa v kontexte artikulácie hrozby opustenia Európy ako vyjednávaciu pozíciu ako tlačiť na spojencov v Európe, aby nakupovali viac amerických zbraní a poskytli podporu USA v oblastiach akými sú odstraňovanie obchodných bariér a zladovanie technologických štandardov. Výsledkom tejto zahraničnej politiky by bol v konečnom dôsledku transakčný prístup. (Spatafora, 2025)

Podľa Giuseppeho Spataforiho (2025) by sa európske štáty mali pripraviť na oba scenáre, pričom najlepším spôsobom ako čeliť vzniknutým bezpečnostným výzvam je investovať do silnej európskej odstrašujúcej vojenskej kapacity. Európsky bezpečnostný a obranný diskurz v rokoch 2022 - 2025 ukazuje, že vojna na Ukrajine, pandémie Covid-19 a neisté transatlantické vzťahy urýchlili tlak na konsolidáciu európskej obrany. Hoci sa spolupráca EÚ – NATO prehĺbila, rozdielne politiky členských štátov spôsobujú strategickú nejednotnosť.

Niektoré diskusie o vývoji európskej bezpečnosti sme tu už naznačili, pritom tie sa neobmedzujú len na realizáciu strategickej autonómie. Meijer a Brooks (2021) v tejto súvislosti formulujú, že najpravdepodobnejším scenárom vývoja vzťahov USA a európskych štátov NATO je pokračovanie atlantickej kontinuity, keďže Európa nemá kapacity na plné nahradenie armádných spôsobilostí Spojených štátov, čo predpokladá, že by si USA zachovali dominantnú pozíciu v NATO. Alternatívou je posilnenie európskeho piliera v rámci NATO, nie úplné oddelenie sa od USA. Spatafora (2025) zároveň pripomína aj možnosť transakčného prístupu USA k Európe, ktorý môže európske štáty tlačiť k väčšej závislosti od vlastných obranných iniciatív, no nie nutne do podoby plnej autonómie. Debaty o jadrovom odstraše-

ní a potenciálnej väčšej úlohe európskych jadrových kapacít, najmä francúzskych a britských, sa objavujú v analýzach SIPRI (Kristensen, Kodra 2025), ktoré naznačujú, že budúca európska obrana môže byť kombináciou viacerých modelov. Najjednoduchšie sa ale formuluje cesta fragmentácie, spôsobená európskou kakofóniou, ktorá by viedla k vytvoreniu úzkych skupín štátov konajúcich ad hoc.

Z tohto vyplýva, že európska bezpečnosť má pred sebou nie jednu, ale viac paralelných ciest, z ktorých každá má svoje limity aj potenciál a žiadna z uvedených alternatív zatiaľ nepredstavuje z perspektívy vlád európskych štátov akceptovateľný konsenzus.

Záver

Európska bezpečnosť je v období 2014 - 2025 určovaná zásadnými trendami: narastajúcou agresivitou Ruskej federácie, nesúlalom strategickej kultúry jednotlivých štátov a postupným presunom americkej pozornosti z Európy do Indo-Pacifiku. Plnoformátová invázia RF na Ukrajinu odhalila limity predchádzajúcej európskej politiky, zanedbaných obranných kapacít, zatiaľ čo nejednoznačná politika USA, najmä počas vlád Donalda Trumpa, oslabil predpoklad automatickej americkej ochrany Európy.

Z porovnania regionálnych postojov k uvedeným zmenám vyplýva, že percepcia Ruska ako bezpečnostnej hrozby zostáva v Európe nerovnomerná, čo prehľbuje strategickú kakofóniu a komplikuje formuláciu jednotnej bezpečnostnej politiky európskych štátov. Súčasne platí, že ekonomická a demografická sila Európy sama osebe nestačí na vytvorenie dôveryhodného odstrašenia, keďže rozhodujúcejšími faktormi sú kapacitné nedostatky armád európskych štátov, fragmentované obstarávanie technológií, pomalý priemyselný cyklus a rozdielne postoje členských štátov k formovaniu konceptu strategickej autonómie.

Dnešná diskusia o európskej strategickej autonómii preto nie je len otázkou politického smerovania EÚ, ale nutnosti, ktorá vyplýva zo súbehu meniacich sa amerických priorít a rastúcej ruskej hrozby. Súčasný trend v bezpečnostnej politike v EÚ preukazuje, že európske štáty postupne zvyšujú výdavky na obranu a posilňujú spoluprácu medzi EÚ a NATO, avšak bez koordinácie, konsenzu a spoločného plánovania zostane bezpečnosť ohrozená. Budúcnosť európskej bezpečnosti z uvedeného dôvodu bude závisieť od toho, či sa členským štátom EÚ podarí prekonať vnútorné rozpory, stanoviť spoločnú víziu a vybudovať kapa-

city potrebné na to, aby európske štáty dokázali samostatne reagovať aj v prípade, že americká podpora nebude samozrejmosťou.

Použitá literatúra

- Baczynska, G. (2023). NATO's Ukraine Debate Still Haunted by Bucharest Pledge. *Reuters*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.reuters.com/world/europe/natos-ukraine-debate-still-haunted-by-bucharest-pledge-2023-07-10>
- Beaucillon, C. (2023). *Strategic Autonomy: a New Identity for the EU as a Global Actor. European Papers – European Forum*, 8(2), 417–428. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.europeanpapers.eu/europeanforum/strategic-autonomy-new-identity-eu-global-actor>
- Brooks, S., Meijer, H. (2021). Illusions of Autonomy: Why Europe Cannot Provide for Its Security. *International Security*, 45(4), 7 – 48. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://direct.mit.edu/isec/article/45/4/7/100571/>
- Brusylovská, O., Maistrenko, A. (2024). Russia's Regional Policy: Unlearned Lessons of Local Conflicts. *Evropský politický a právní diskurz*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://eppd13.cz/wp-content/uploads/2024/2024-11-2/03.pdf>
- European Defence Agency (EDA). (2025). *Defence Data 2025*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: https://eda.europa.eu/docs/default-source/brochures/2025-eda_defencedata_web.pdf
- ISW – Institute for the Study of War. (2025). *Russian Offensive Campaign Assessment, September 10, 2025*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://understandingwar.org/research/russia-ukraine/russian-offensive-campaign-assessment-september-10-2025/>
- Kristensen, H., Korda, M. (2025). Chapter 6 & Annex: Global Nuclear Forces. *Stockholm International Peace Research Institute (SIPRI)*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.sipri.org/sites/default/files/SIPRIYB25c06%266A.pdf>
- Melin, M. (2025). FOIMemo8829. *Swedish Defence Research Agency (FOI)*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.foi.se/rest-api/report/FOI%20Memo%208829>
- Nordin, J. (2025). “Strategic Autonomy, Anyone?” Charting Europe's Shifting Security Debates and 2024-2029 Priorities. *Institute for Security and Development Policy (ISDP)*.

- [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.isdp.eu/wp-content/uploads/2025/03/Special-Paper-Johannes.pdf>
- Schuurman, B. (2024). Russian Operations Against Europe Dataset. Harvard Dataverse. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://dataverse.harvard.edu/dataset.xhtml?persistentId=doi:10.7910/DVN/TQ0FMQ>
- Spatafora, G. (2025). Trump card: What Could US Abandonment of Europe Look Like?. *European Union Institute for Security Studies (ISS)*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.iss.europa.eu/publications/briefs/trump-card-what-could-us-abandonment-europe-look>
- Standard (2024). NATO Army Must Prepare for Conflict with Russia: Admiral Rob Bauer. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.standard.co.uk/news/world/russia-war-nato-military-exercise-admiral-rob-bauer-brussels-cold-war-b1133399.html>
- Stein, A. (2025). The Future of the US in Europe: a Proposal. *Foreign Policy Research Institute*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://www.fpri.org/article/2025/02/the-future-of-the-us-in-europe-a-proposal>
- United Nations. (1968). Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons. *UN Treaty Series, Vol. 3007, No. I-52241*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://treaties.un.org/doc/Publication/UNTS/Volume%203007/Part/volume-3007-I-52241.pdf>
- Valášek, T. (2024). NATO@75: Rising to the Challenges of a Contested and Unpredictable World. General Report. *NATO Parliamentary Assembly*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: 2024 - NATO@75 - REPORT - VALASEK - 054 PC | NATO PA
- Wertheim, S. (2024). The United States Stepping Back from Europe Is a Matter of When, Not Whether. *Carnegie Endowment for International Peace*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://carnegieendowment.org/posts/2024/04/the-united-states-stepping-back-from-europe-is-a-matter-of-when-not-whether>
- Zaborowski, M. (2024). Central European strategies in the new Cold War: between balancing and bandwagoning. *Stosunki Międzynarodowe – International Relations*. [online], [cit. 2025-10-22]. Dostupné na internete: <https://internationalrelations-publishing.org/articles/4-8/v1>

DEMOKRATICKÝ PRINCÍP ROVNOSTI HLASU V KONTEXTE VOLIEB DO ORGÁNOV SAMOSPRÁVNÝCH KRAJOV V SLOVENSKEJ REPUBLIKE

THE DEMOCRATIC PRINCIPLE OF VOTE EQUALITY IN THE CONTEXT OF ELECTIONS TO THE AUTHORITIES OF SELF-GOVERNING REGIONS IN THE SLOVAK REPUBLIC

Bc. Zuzana KURZOVÁ

Katedra politológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
zuzana.kurzova@tvu.sk

Abstrakt: Štúdia sa zaoberá princípom rovnosti hlasu pri voľbách do orgánov samosprávnych krajov na Slovensku. Analyzuje disproporcie vo veľkosti volebných obvodov a ich vplyv na váhu hlasu voliča, so zameraním na Bratislavský kraj. Poukazuje na nedostatky v legislatíve a prekračovanie odporúčaných limitov Benátskej komisie. Navrhuje spresnenie pravidiel a úpravu obvodov tak, aby sa zabezpečila spravodlivejšia reprezentácia.

Kľúčové slová: rovnosť hlasu, volebný obvod, regionálne voľby, Benátska komisia, Bratislavský kraj

Úvod

Princíp rovnosti hlasu patrí medzi základné piliere demokratického volebného práva. Ako uvádza Chytilík a kol. (2009, s. 17), tento princíp predpokladá, že každý hlas občana má mať rovnakú váhu pri formovaní zloženia zastupiteľských orgánov. v praxi však dochádza k viacerým deformáciám, ktoré spôsobujú, že váha hlasu občana sa môže líšiť v závislosti od miesta jeho bydliska či veľkosti volebného obvodu. V danom kontexte zdôrazňuje aj Giovanni Sartori vo svojej práci *Teória demokracie* skutočnosť (1993, s. 26 - 33), že rovnosť hlasu predstavuje jadro princípu politickej rovnosti, bez ktorého by demokratický systém stratil svoj normatívny základ.

Regionálne voľby na Slovensku predstavujú oblasť, kde sa tieto nerovnosti prejavujú obzvlášť výrazne. Kľúčovými príčinami sú nedostatočne definované pravidlá pre tvorbu volebných obvodov, nejednotné prerozdeľovanie mandátov a absencia pevne stanovených metodických kritérií. Rozdiely vo veľkosti volebných obvodov vedú k situáciám, v ktorých hlas voliča z menšieho obvodu má vyš-

šiu váhu ako hlas voliča z obvodu väčšieho. Takáto disproporcia je v rozpore nielen so zásadou rovnosti hlasu, ale aj s požiadavkami na spravodlivé a transparentné voľby. v tomto kontexte zohráva významnú úlohu aj odporúčanie Benátskej komisie, ktorá stanovuje, že rozdiely vo veľkosti volebných obvodov by spravidla nemali presiahnuť $\pm 10\%$ a iba vo výnimočných prípadoch môžu dosiahnuť hranicu $\pm 15\%$ (Venice Commission, 2002). Práve tieto kritériá poskytujú rámec pre posudzovanie spravodlivosti volebného systému a sú dôležitým meradlom jeho legitimacy.

Štúdia vychádza z dát Štatistického úradu SR, analýzy legislatívneho rámca a výpočtu odchýlok v jednotlivých vyšších územných celkoch (VÚC). Zvláštna pozornosť je venovaná Bratislavskému samosprávnemu kraju, ktorý dlhodobo vykazuje najväčšie disproporcie vo váhe hlasu.

Cieľom tejto štúdie je poukázať na existujúce nerovnosti v slovenskom kontexte a predstaviť návrhy na zlepšenie volebného procesu, ktoré by posilnili legitimitu regionálnej samosprávy a dôveru občanov v demokratické inštitúcie. Hlavnou výskumnou otázkou je, do akej miery sú slovenské regionálne voľby z hľadiska rovnosti hlasu v súlade s odporúčaniami Benátskej komisie a princípmi spravodlivého zastúpenia. Okrem kvantitatívnych údajov ponúka štúdia aj návrhy praktických riešení, ktoré majú ambíciu prispieť k odbornému diskurzu o reforme volebného systému na úrovni krajov.

1 Legislatívny rámec regionálnych volieb

Základným právnym rámcom regionálnych volieb na Slovensku sú zákon č. 180/2014 Z. z. o voľbách do orgánov samosprávnych krajov (Zákon č. 180/2014 Z. z.) a zákon č. 302/2001 Z. z. o samospráve vyšších územných celkov (Zákon č. 302/2001 Z. z.). Prvý z nich stanovuje vytváranie jednomandátových alebo viacmandátových volebných obvodov, pričom počet poslancov sa má určovať v pomere k počtu obyvateľov kraja. Problémom je, že zákon neobsahuje presné kritériá delimitácie obvodov, neurčuje ani záväzný referenčný dátum údajov Štatistického úradu SR a nepozná pevne stanovenú hranicu prípustnej odchýlky. Podľa zákona č. 302/2001 Z. z. má byť počet poslancov v krajských zastupiteľstvách určený v pomere jeden mandát na 12 000 až 15 000 obyvateľov. Údaje Štatistického úradu SR k 31. 12. 2021 ukazujú, že jednotlivé kraje túto hranicu uplatňujú rozdielne. Prešovský kraj má najviac obyvateľov (807 657) a 65 mandátov,

Trnavský najmenej (565 296 a 40 mandátov). Priemerný počet obyvateľov na mandát sa pohybuje od 12 097 v Žilinskom kraji po 14 132 v Trnavskom kraji, čo už samo osebe naznačuje disproporcie medzi krajinami, ktoré sa pri podrobnejšom skúmaní obvodov ešte prehĺbujú.

Tab. 1: Počet obyvateľov a mandátov vo VÚC (2022)

Kraj/kritériá	Počet obyvateľov	Počet mandátov	Priemer na mandát
Bratislavský kraj	723 714	53	13 655
Trnavský kraj	565 296	40	14 132
Trenčiansky kraj	573 699	44	13 039
Nitriansky kraj	673 547	54	12 473
Žilinský kraj	689 525	57	12 097
Banskobystrický kraj	620 986	49	12 673
Prešovský kraj	807 657	65	12 425
Košický kraj	780 288	57	13 689

Zdroj: Štatistický úrad SR (2022), spracované autorkou.

2 Podreprezentácia a nadreprezentácia volebných obvodov

Pri posudzovaní rovnosti hlasu možno vychádzať z viacerých kritérií - počtu obyvateľov, oprávnených alebo zúčastnených voličov; v slovenskom právnom prostredí sa však ako rozhodujúce kritérium používa počet obyvateľov. Analýza ukazuje, že aj tento prístup prináša výrazné disproporcie medzi jednotlivými krajinami a volebnými obvodmi. Najväčšie nadreprezentácie dosahujú obvody v Prešovskom (-29,8 %), Banskobystrickom (-27,1 %) a Žilinskom kraji (-26,6 %). Naopak, extrémna podreprezentácia sa objavila v Bratislavskom kraji (+40,4 %). Odchýlky v týchto krajinách výrazne prekračujú hranice odporúčané Benátskou komisiou (± 10 %), čo znamená, že váha hlasu voličov sa medzi jednotlivými regiónmi zásadne líši.

Väčšina krajov má kombináciu obvodov s vysokou nadreprezentáciou i podreprezentáciou. Nitriansky a Prešovský kraj sú výnimkou, nemajú ani jeden obvod pod priemerom, no ich pozitívne odchýlky presahujú únosnú hranicu. Bratislavský kraj sa vyznačuje extrémnymi rozdielmi aj v rámci samotnej metropoly: niektoré obvody sú dramaticky nadhodnotené, iné podhodnotené.

Tab. 2: Odchýlky od priemeru vo VÚC (2022)

Kraj/ kritériá	PR obvody nad 10 %	O v PR obvode	NR obvody nad 10 %	O v NR obvode
Bratislavský kraj	8	40,4	7	-25,9
Trnavský kraj	2	11,6	1	-11,3
Trenčiansky kraj	0	12,9	3	-8,8
Nitriansky kraj	0	X	6	-16,5
Žilinský kraj	1	12,8	9	-26,6
Banskobystrický kraj	1	10,6	6	-27,1
Prešovský kraj	0	X	9	-29,8
Košický kraj	1	12	1	-20,7

Poznámka: o – odchýlka; PR/NR – pod/nadrepzentácia.

Zdroj: Štatistický úrad SR (2022), spracované autorkou.

Tieto fakty dokazujú, že nedostatky legislatívy spolu s absenciou jasných metodických pravidiel vytvárajú priestor pre systematické nerovnosti. Princíp „jeden človek = jeden hlas“ sa tak v regionálnych voľbách na Slovensku napĺňa len formálne, zatiaľ čo reálne má hlas voliča v jednotlivých krajoch a obvodoch veľmi rozdielnu hodnotu. Skúmanie alternatívnych kritérií, ako je počet oprávnených či zúčastnených voličov, neprinieslo výrazne lepšie výsledky, odchýlky sa síce preskupili, ale celková nerovnosť zostala.

3 Bratislavský samosprávny kraj

Bratislavský samosprávny kraj patrí medzi najproblematickejšie regióny z hľadiska rovnosti hlasu. v roku 2013 bol rozdelený na 18 volebných obvodov, v ktorých sa volilo 44 poslancov. Priemerný počet obyvateľov na mandát bol 13 925, no medzi jednotlivými obvodmi vznikali výrazné disproporcie. (od -24,6 % v Podunajských Biskupiciach až po +41,1 % v Bernolákove a okolí). Tieto rozdiely ukazujú, že Bratislavský kraj dlhodobo vykazuje najvyššiu mieru nerovnomernosti zastúpenia v porovnaní s ostatnými regiónmi. Odchýlky pritom výrazne prekračovali odporúčanú 10 % hranicu Benátskej komisie, čo poukazuje na závažné nerovnosti v zastúpení. Už v tomto období sa ukázalo, že rozdiely nevyplývali len z hustoty obyvateľstva, ale aj z nepresne stanovených pravidiel pre tvorbu vo-

lebných obvodov. v dôsledku tejto nejednoznačnosti vznikali obvody s výraznými odchýlkami, čo predznamenal problém, ktorý sa v ďalších voľbách ešte prehĺbil.

Analýza preukázala, že rozsah odchýlok úzko súvisí s veľkosťou volebných obvodov a počtom mandátov, ktoré sa v nich prideľujú. Porovnanie jedno-, dvoj- a trojmandátových obvodov potvrdilo, že najväčšie nerovnosti vznikajú v jednomandátových obvodoch, zatiaľ čo trojmandátové sa vyznačujú väčšou stabilitou. Vysoký podiel jednomandátových obvodov v Bratislavskom kraji zvyšuje disproporčnosť, pretože obvody s vyšším počtom obyvateľov na mandát sú podprezentované a s nižším počtom nadprezentované. Problém nespočíva v demografii, ale v nepresne definovaných metodických pravidlách, ktoré nezabezpečujú rovnomerný pomer medzi počtom obyvateľov a mandátov.

Tab. 3: Odchýlky v BSK (2013)

	VO	PO	M	P	O
1	Staré mesto	38 867	3	12 956	-7
2	Ružinov, Vrakuňa	89 153	6	14 859	6,7
3.	Pod. Biskupice	21 005	2	10 503	-24,6
4	Nové mesto	36 718	3	12 239	-12,1
5	Rača, Vajnory	25 336	2	12 668	-9
6	K. Ves, Devín, D. Nová Ves	49 998	4	12 500	-10,2
7	Dúbravka, Lamač, Z. Bystrica	43 388	3	14 463	3,9
8	Petržalka a okolie	111 124	8	13 891	-0,2
9	Gajary a okolie	38 282	3	12 761	-8,4
10	Jablonové a okolie	13 021	1	13 021	-6,5
11	Borinka a okolie	17 214	1	17 214	23,6
12	Limbach a okolie	33 047	2	16 524	18,7
13	Modra, Šenkvice, Vinosady	14 575	1	14 575	4,7
14	Báhoň a okolie	11 074	1	11 074	-20,5
15	Senec	17 566	1	17 566	26,1
16	Blatné a okolie	15 269	1	15 269	9,7

	VO	PO	M	P	O
17	Bernolákovo a okolie	19 650	1	19 650	41,1
18	D. Lužná a okolie	17 395	1	17 395	24,9
	kraj	612 682	44	13 925	0

Poznámka: po – počet obyvateľov; M – mandáty; P – priemerný počet obyvateľov na 1 mandát; o – odchýlka.

Zdroj: Štatistický úrad SR (2022); Bratislavské noviny (2009). Spracované autorkou.

Zoznam obcí podľa volebných obvodov: 2 – Ružinov, Vrakuňa; 3 – Podunajské Biskupice; 5 – Rača, Vajnory; 6 – Karlova Ves, Devín, Devínska Nová Ves; 7 – Dúbravka, Lamač, Záhorská Bystrica; 8 – Petržalka, Čunovo, Jarovce, Rusovce; 9 – Gajary, Jakubov, Kostolište, Láb, Malacky, Malé Leváre, Plavecký Štvrtok, Studienka, Suchohrad, Veľké Leváre, Záhorie, Záhorská Ves, Závod; 10 – Jablonové, Kuchyňa, Lozorno, Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký Mikuláš, Rohožník, Sološnica; 11 – Borinka, Marianka, Stupava, Vysoká pri Morave, Zohor; 12 – Limbach, Pezinok, Slovenský Grob, Svätý Jur, Viničné; 13 – Modra, Senkvice, Vinosady; 14 – Báhoň, Budmerice, Častá, Dolany, Dubová, Jablonec, Píla, Štefanová, Vištuk; 15 – Senec; 16 – Blatné, Boldog, Čataj, Horná Borša, Horný Štúr, Hurbanova Ves, Igram, Kaplna, Kostolná pri Dunaji, Kráľová pri Senci, Nová Dedinka, Nový Svet, Reca, Tureň, Veľký Biel; 17 – Bernolákovo, Chorvátsky Grob, Ivanka pri Dunaji, Malinovo, Zálesie; 18 – Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Kalinkovo, Miloslavov, Most pri Bratislave, Rovinka, Tomášov, Vlky.

V roku 2022 sa počet volebných obvodov zvýšil na 24 a počet poslancov na 53. Priemerný počet obyvateľov na mandát klesol na 13 655, no rozdiely medzi obvodmi sa nezmenšili - naopak, ešte viac prehĺbili. v obvode Devín a Devínska Nová Ves dosiahla podprezentácia +39,6 %, zatiaľ čo vo Vrakuňi vznikla nadprezentácia -24,7 %. Výrazné odchýlky sa objavili aj v mestských častiach Rača a Vajnory (okolo +17 %). v niektorých obvodoch pripadal na jeden mandát menej ako 10 000 obyvateľov, inde viac než 19 000, čo znamená, že váha hlasu voliča sa v rámci kraja výrazne líšila. Takéto disproporcie narúšajú princíp rovnosti hlasu a oslabujú legitimitu zastupiteľských orgánov.

Nad povolenou odchýlkou podľa odporúčaní Benátskej komisie (± 10 %) sa v roku 2022 nachádzalo 15 z 24 volebných obvodov, teda viac než polovica. Tento výsledok naznačuje, že systém prerozdelenia mandátov v Bratislavskom samosprávnom kraji nie je v súlade s princípom rovnosti hlasu. Príliš všeobecné pravidlá umožňujú

vznik výrazných rozdielov vo veľkosti obvodov a vedú k nerovnováhe v zastúpení, čo oslabuje legitimitu volebných výsledkov.

Tab. 4: Odchýlky v BSK (2022)

	VO	PO	M	P	O
1	Staré mesto	46 432	3	15 477	13,3
2	Ružinov	80 951	6	13 492	-1,2
3.	Vrakuňa	20 559	2	10 280	-24,7
4	Pod. Biskupice	23 491	2	11 746	-14
5	Nové mesto	44 638	3	14 879	9
6	Rača, Vajnory	32 056	2	16 028	17,4
7	Karlova Ves	35 420	3	11 807	-13,5
8	Devín, Devínska Nová Ves	19 069	1	19 069	39,6
9	Dúbravka	36 024	3	12 008	-12,1
10	Lamač, Záhorská Bystrica	14 641	1	14 641	7,2
11	Čunovo a okolie	122 296	9	13 588	-0,5
12	Malacky a okolie	23 756	2	11 878	-13
13	Kostolište a okolie	13 035	1	13 035	-4,5
14	Jakubov a okolie	12 271	1	12 271	-10,1
15	Jablonové a okolie	13 930	1	13 930	2
16	Borinka, Marianka, Stupava	15 817	1	15 817	15,8
17	Pezinok	24 838	2	12 419	-9,1
18	Limbach a okolie	16 539	1	16 539	21,1
19	Modra, Šenkvice, Vinosady	16 122	1	16 122	18,1
20	Báhoň a okolie	13 643	1	13 643	-0,1
21	Senec	20 131	2	10 066	-26,3
22	Blatné a okolie	19 097	1	19 097	39,9
23	Bernolákovo a okolie	25 565	2	12 783	-6,4
24	D. Lužná a okolie	33 393	2	16 697	22,3
	kraj	723 714	53	13 655	

Poznámka: o – odchýlka; PR/NR – pod/nadrepräsentácia.

Zdroj: Štatistický úrad SR (2022), spracované autorkou.

Zoznam obcí podľa volebných obvodov: 8 – Devín, Devínska Nová Ves; 11 – Čunovo, Jarovce, Petržalka, Rusovce; 12 – Malacky, Studienka, Záhorie (VO), Závod; 13 – Kostolište, Gajary, Malé Leváre, Veľké Leváre, Suchohrad, Záhorská Ves; 14 – Jakubov, Láb, Plavecký Štvrtok, Vysoká pri Morave, Zohor; 15 – Jablonové, Kuchyňa, Lozorno, Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký Mikuláš, Rohožník, Sološnica; 16 – Borinka, Marianka, Stupava; 18 – Limbach, Slovenský Grob, Svätý Jur, Viničné; 19 – Modra, Šenkvice, Vínosady; 20 – Báhoň, Budmerice, Častá, Doľany, Dubová, Igram, Jablonec, Kaplna, Píla, Štefanová, Vištuk; 22 – Blatné, Boldog, Čataj, Hrubá Borša, Hrubý Šúr, Hurbanova Ves, Kostolná pri Dunaji, Kráľová pri Senci, Nová Dedinka, Nový Svet, Reca, Tureň, Veľký Biel; 23 – Bernolákovo, Chorvátsky Grob, Ivanka pri Dunaji, Zálesie; 24 – Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Kalinkovo, Malinovo, Miloslavov, Most pri Bratislave, Rovinka, Tomášov, Vlky.

Porovnanie rokov 2013 a 2022 ukazuje, že zvýšenie počtu volebných obvodov neprinieslo zlepšenie, ale prehĺbilo nerovnosti. Zmena, ktorá mala posilniť reprezentatívnosť, viedla k ešte väčším disproporciám. Vznik množstva malých jednomandátových obvodov spôsobil, že hranice medzi nimi prestali zodpovedať reálnemu počtu obyvateľov. Niektoré obvody získali neprimeraný počet mandátov vzhľadom na svoju veľkosť, zatiaľ čo iné zostali podrepräsentované. Váha hlasu voliča sa tak začala výrazne líšiť podľa miesta bydliska, čo je v rozpore so základným demokratickým princípom „jeden človek – jeden hlas“. Tieto disproporcie nevznikli v dôsledku prirodzených demografických rozdielov, ale v dôsledku nesyistémového vytvárania volebných obvodov bez jednotnej metodiky. Absencia presne stanovených kritérií viedla k situácii, že podobne veľké obce či mestské časti boli zaradené do odlišne veľkých obvodov, čo narušilo proporionalitu zastúpenia.

Modelové výpočty pre rok 2022 ukázali, že znížením počtu obvodov na sedem a zvýšením mandátov na 54 by sa podarilo priblížiť k ideálnej rovnosti hlasov. Priemerný počet obyvateľov na mandát by predstavoval 13 402 a žiadny obvod by neprekročil hranicu $\pm 10\%$. Tento model potvrdzuje, že férové zastúpenie sa dá dosiahnuť len kombináciou proporcionality, jednotných kritérií a správne stanovenej veľkosti obvodov.

Tab. 5: Model prerozdelenia mandátov v BSK (2022)

	VO	PO	M	P	O
1	Bratislava I + Bratislava III	46 432+76 694 = 123 126	9	13 681	2,1
2	Bratislava II	125 980	9	13 889	3,6
3	Bratislava IV	105 043	8	13 144	-1,9
4	Bratislava V	122 048	9	13 588	1,4
5	Malacky (okres Malacky)	79 689	6	13 135	-2
6	Pezinok (okres Pezinok)	69 953	5	13 925	3,9
7	Senec (okres Senec)	105 075	8	12 463	-7
	kraj	723 714	54	13 402	

Poznámka: po – počet obyvateľov; M – mandáty; P – priemerný počet obyvateľov na 1 mandát; o – odchýlka.

Zdroj: Štatistický úrad SR (2022). Spracované autorkou.

Zoznam obcí podľa volebných obvodov: 1 – Bratislava I – Staré Mesto, Bratislava III – Nové Mesto, Rača, Vajnory; 2 – Bratislava II – Ružinov, Podunajské Biskupice, Vrakuňa; 3 – Bratislava IV – Devínska Nová Ves, Dúbravka, Karlova Ves, Devín, Lamač, Záhorská Bystrica; 4 – Bratislava V – Jarovce, Petržalka, Rusovce; 5 – okres Malacky; 6 – okres Pezinok; 7 – okres Senec.

4 Záver

Reforma verejnej správy na Slovensku priniesla dôležité zmeny, ktoré mali posilniť decentralizáciu a priblížiť rozhodovanie občanom. Zavedenie vyšších územných celkov v roku 2001 bolo významným krokom, no ukázalo sa, že samotná existencia regionálnej samosprávy ešte nezaručuje férovosť volebného procesu. Najväčším problémom ostáva nerovnosť vo veľkosti volebných obvodov, ktorá spôsobuje disproporcie v zastúpení a vedie k tomu, že hlasy občanov majú rôznu váhu v závislosti od miesta, kde žijú. Takáto situácia narušá základný princíp rovnosti hlasu a môže oslabovať dôveru občanov v demokratický systém. Ak voliči nadobudnú pocit, že ich hlas má nižšiu hodnotu než hlas iných, môže to viesť k frustrácii a nižšej účasti na voľbách. To predstavuje riziko nielen pre legitimitu regionálnych volieb, ale aj pre stabilitu demokratického zriadenia ako celku.

Riešenie si vyžaduje jasnejšie legislatívne pravidlá pre tvorbu volebných obvodov. Zákon by mal obsahovať presné mechanizmy

výpočtu odchýlok, ktoré nesmú presiahnuť limity odporúčané Benátskou komisiou ($\pm 10\%$, výnimočne $\pm 15\%$). Nevyhnutné je tiež stanoviť pevný referenčný dátum, ku ktorému sa majú používať aktuálne demografické údaje Štatistického úradu SR, a zakotviť pravidelnú aktualizáciu volebných obvodov, aby sa zohľadnili demografické zmeny.

Osobitná pozornosť by mala byť venovaná tomu, ako postupovať v špecifických geografických alebo demografických regiónoch, kde sa stanovené kritériá nedajú úplne naplniť. Výnimky sú prípustné, no mali by byť zákonne odôvodnené a transparentné. Inšpiráciu možno čerpať z krajín, ktoré už zaviedli pevné pravidlá na zabezpečenie rovnakého zastúpenia.

Pri skúmaní rôznych kritérií na určovanie veľkosti volebných obvodov (počet obyvateľov, počet oprávnených voličov, počet zúčastnených voličov) sa ukázalo, že žiadne z nich neodstráni všetky nerovnosti. Počet obyvateľov, ktorý sa používa dnes, prináša najväčšie odchýlky, no alternatíva v podobe počtu zúčastnených voličov je problematická, keďže volebná účasť závisí od subjektívnych faktorov. Najlepšie sa z hľadiska férovosti javí kritérium oprávnených voličov, ktoré lepšie odráža reálny vplyv tých, ktorí majú právo voliť. Ak by sa otvorila odborná diskusia, toto kritérium by si zaslúžilo osobitnú pozornosť. Zároveň však platí, že kľúčovým problémom nie je iba samotné kritérium, ale nesprávne nastavenie počtu a veľkosti volebných obvodov. Bez legislatívne jasne určených limitov a mechanizmov budú disproporcie pretrvávať bez ohľadu na zvolené kritérium. Preto je potrebné zamerať sa na optimalizáciu veľkosti obvodov a počtu mandátov, ktoré na ne pripadajú, tak, aby bolo zastúpenie voličov spravodlivé a stabilné.

Okrem technických zmien volebného systému je dôležité aj posilnenie inštitucionálnej spolupráce medzi Štatistickým úradom SR, volebnou komisiou a regionálnymi samosprávami. Transparentný proces tvorby a kontroly volebných obvodov, otvorený verejnosti, by mohol výrazne prispieť k zvýšeniu dôvery občanov v spravodlivosť volieb. Rešpektovanie princípu rovnosti hlasu je nevyhnutné nielen pre formálnu legitimitu volieb, ale aj pre dlhodobú stabilitu demokratického systému. Zlepšenie pravidiel tvorby volebných obvodov, posilnenie decentralizácie a väčšia participácia občanov na rozhodovaní môžu prispieť k férovejšiemu a efektívnejšiemu fungovaniu regionálnej samosprávy a tým aj k posilneniu dôvery v demokraciu na Slovensku. Týmto príspevok potvrdzuje, že aj v regionálnych voľ-

bách je potrebné zosúladiť legislatívu so zásadami rovnosti hlasu podľa odporúčaní Benátskej komisie.

Použitá literatúra

- Chytilík, R. – Šedo, J. – Lebeda, T. – Čaloud, D. (2009). *Volební systémy*. Praha: Portál.
- Sartori, G. (1993). *Teória demokracie*. Bratislava: Archa.
- Bratislavské noviny. (2009). *Zoznam volebných obvodov pre župné voľby 2013*. [online]. [cit. 2025-01-05]. Dostupné na internete: <https://www.bratislavskenoviny.sk/samosprava/35780-zoznam-volebných-obvodov-pre-zupne-volby-2009>
- Bratislavský samosprávny kraj. (2022). *Uznesenie č. 497/2022*. [online]. [cit. 2025-01-24]. Dostupné na internete: <https://bratislavskykraj.sk/volby-do-vuc-2022/>
- Štatistický úrad SR. (2022). *Stav obyvateľstva*. [online]. [cit. 2025-01-08]. Dostupné na internete: https://datacube.statistics.sk/#!/view/sk/vbd_dem/om7011rr/v_om7011rr_00_00_00_sk
- Štatistický úrad SR. (2022). *Voľby do orgánov samosprávnych krajov 2022*. [online]. [cit. 2025-01-08]. Dostupné na internete: https://volby.statistics.sk/osk/osk2022/sk/suhrnne_vysledky.html
- Venice Commission. (2002). *Code of Good Practice in Electoral Matters. Guidelines and Explanatory Report*. European Commission for Democracy through Law. Opinion no. 190/2002. Venice, 46 p. [online]. [cit. 2025-01-08]. Dostupné na internete: https://www.venice.coe.int/images/SITE%20IMAGES/Publications/Code_conduite_PREMS%20026115%20GBR.pdf
- Zákon č. 180/2014 Z. z. z 29. mája 2014 o podmienkach výkonu volebného práva a o zmene a doplnení niektorých zákonov. [online]. [cit. 2025-01-08]. Dostupné na internete: <https://www.slov-lex.sk/ezbierky/pravne-predpisy/SK/ZZ/2014/180/>
- Zákon č. 302/2001 Z. z. zo 4. júla 2001 o samospráve vyšších územných celkov (zákon o samosprávnych krajoch). [online]. [cit. 2025-01-08]. Dostupné na internete: <https://www.slov-lex.sk/ezbierky/pravne-predpisy/SK/ZZ/2001/302/>

SOCIÁLNA POLITIKA VLÁD SR (2020 – 2025) V KONTEXTE RIEŠENIA DOSTUPNOSTI SOCIÁLNYCH SLUŽIEB NA SLOVENSKU

GOVERNMENT SOCIAL POLICY (2020 – 2025) IN THE CONTEXT OF SOLUTIONS TO THE ACCESSIBILITY OF SOCIAL SERVICES IN SLOVAKIA

Mgr. Miroslav PÍŠ

Katedra politológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
miroslav.pis@tvu.sk

Abstrakt: *Práca sa zameriava na vzťah medzi politickými rozhodnutiami a dostupnosťou sociálnych služieb na Slovensku. Cieľom je poukázať na to, že kvalita a rozsah sociálnych služieb sú priamym dôsledkom politických priorít, legislatívnych úprav a systému financovania, ktoré formuje štát a samospráva. Analýza vychádza z odborných publikácií, platnej legislatívy a aktuálnych koncepčných dokumentov Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny. Výsledky poukazujú na pretrvávajúce regionálne rozdiely v prístupe k sociálnym službám a na potrebu prepojenia sociálnej práce s politologickým výskumom. Príspevok zdôrazňuje, že efektívna sociálna politika musí vychádzať z poznania reálnych potrieb občanov a z vedecky podložených rozhodnutí, ktoré podporujú solidaritu a sociálnu spravodlivosť.*

Kľúčové slová: *politické rozhodnutia, sociálna politika, verejná politika, sociálna práca, sociálne služby*

Úvod

Téma politických rozhodnutí a dostupnosti sociálnych služieb je v súčasnosti mimoriadne aktuálna. Slovenská spoločnosť sa po roku 1989 nachádza v trvalom procese transformácie, v ktorom politické elity opakovane upravujú a reformujú sociálnu politiku podľa aktuálnych ideologických a ekonomických priorít. Sociálne služby ako súčasť sociálnej politiky predstavujú praktický nástroj, prostredníctvom ktorého štát a samospráva reagujú na potreby obyvateľstva a zabezpečujú sociálnu kohéziu.

Cieľom tejto práce je analyzovať vzťah medzi politickými rozhodnutiami a dostupnosťou sociálnych služieb na Slovensku so zreteľom na regionálne rozdiely, legislatívne rámce a úlohu verejnej správy. Zároveň sa práca pokúša poukázať na to, že rozhodovanie v tejto

oblasti nie je len technickým, ale aj hodnotovým procesom, ktorý odráža priority konkrétnej vlády a ideové smerovanie spoločnosti. Metodologicky príspevok vychádza z analýzy sekundárnych zdrojov, odborných publikácií a zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách. Ide o kvalitatívny prístup, ktorý prepája teoretické východiská so skúmaním praxe.

1 Teoretické východiská

Sociálna politika je systém cieľavedomých činností štátu, prostredníctvom ktorých sa zabezpečuje sociálna spravodlivosť, solidarita a spoločenská stabilita (Hetteš, 2015). Podľa Bočákovej a Dávidekovej (2017) sociálne služby predstavujú nástroj, ktorým sa sociálna politika materializuje v praxi, teda prechádza z úrovne politických rozhodnutí do reálneho života občanov. Politika a sociálna práca sú preto vzájomne prepojené. Politické rozhodnutia určujú podmienky výkonu sociálnej práce, jej financovanie, organizáciu a rozsah. Šlosár (2021) poukazuje na to, že sociálna práca je neoddeliteľnou súčasťou systému sociálnej ochrany, no zároveň podlieha externým tlakom (ekonomickým, právnym a politickým). Politológia poskytuje v tejto oblasti rámec na pochopenie, ako sa moc a rozhodovanie pretavujú do konkrétnych sociálnych opatrení. v demokratickej spoločnosti by mala sociálna politika reflektovať potreby všetkých skupín obyvateľstva, nie len dominantných ekonomických záujmov.

Kľúčovým právnym predpisom, ktorý upravuje oblasť sociálnych služieb na Slovensku, je zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách. Tento zákon definuje systém poskytovania služieb, kompetencie orgánov verejnej správy, štandardy kvality a spôsob financovania. Podľa neho sú sociálne služby rozdelené podľa druhu, cieľovej skupiny a formy poskytovania (pobytové, ambulantné a terénne). Repková (2018) upozorňuje, že prijatie tohto zákona bolo významným krokom k transformácii systému sociálnych služieb, no prax ukázala viacero problémov. Medzi najvýraznejšie patrí nejednotná úroveň financovania medzi samosprávami, nedostatočné personálne zabezpečenie a chýbajúca koordinácia medzi úrovňou štátu a samosprávou. Politické rozhodnutia v tejto oblasti teda priamo ovplyvňujú, v akej kvalite a rozsahu sú služby občanom dostupné. Gerbery a Džambazovič (2011) v súvislosti s transformáciou sociálnej politiky poukazujú na to, že decentralizácia kompetencií bez adekvátneho finančného krytia spôsobila regionálne rozdiely. Kým bohatšie samosprávy si

môžu dovoliť financovať kvalitné zariadenia, v ekonomicky slabších regiónoch sú služby často limitované.

2 Politické rozhodnutia vlád v rokoch 2020 až 2025 a ich dôsledky na sociálne služby

Obdobie rokov 2020 až 2025 je v slovenskej sociálnej politike charakteristické častým striedaním vlád a výraznou mierou politickej nestability. v relatívne krátkom čase piatich rokov sa vystriedali štyri odlišné vládne garnitúry (vláda Igora Matoviča, vláda Eduarda Hegera, úradnícka vláda Ludovíta Ódora a štvrtá vláda Roberta Fica), ktoré priniesli rozdielne priority v oblasti sociálnej politiky a sociálnych služieb. Ako už bolo naznačené v predchádzajúcich kapitolách, sociálne služby sú jedným z hlavných nástrojov realizácie sociálnej politiky a ich kvalita, dostupnosť a rozsah sú priamo závislé od politických rozhodnutí, legislatívnych úprav a spôsobu financovania zo strany štátu a samosprávy. Nasledujúca podkapitola preto sleduje, ako sa v jednotlivých vládnych obdobiach menili politické priority, aké legislatívne zmeny boli prijaté a ako tieto zmeny ovplyvnili kvalitu a rozsah sociálnych služieb, a to najmä v súvislosti s procesom deinštitucionalizácie a reformou financovania.

Vláda Igora Matoviča (od 21.3.2020 do 1.4.2021) nastúpila do funkcie v marci 2020 v čase začiatku pandémie COVID-19, čo výrazne ovplyvnilo jej politickú agendu. Sociálna politika a sociálne služby boli pod silným tlakom krízového manažmentu, pričom pozornosť sa sústredila na zvládanie epidemiologickej situácie, kompenzačných mechanizmov a na mimoriadne opatrenia. Podľa Cintulovej a Buzalovej sú sociálne služby už pred pandemiou koncipované ako viacdrojovo financovaný systém, v ktorom sa prelínajú zdroje štátu, samospráv, prijímateľov služieb a ich rodín. Pandémia však tento systém ešte viac zaťažila, zvýšila nároky na personál, hygienické opatrenia a organizáciu každodennej starostlivosti, najmä v zariadeniach pre seniorov. Empirický výskum Cintulovej a Buzalovej (2022) ukazuje, že počas pandémie došlo k významným zmenám v každodenných režimoch, sociálnych kontaktoch a psychickej záťaži prijímateľov, pričom tlak na pracovníkov sociálnych služieb sa výrazne zvýšil.

Z legislatívneho hľadiska vláda v tomto období prijímala najmä dočasné a krízové opatrenia. Umožnenie výnimiek pri personálnom zabezpečení počas núdzového stavu, úpravu poskytovania sociálnych služieb v režime mimoriadnych opatrení, či dočasnú úpravu

úhrad a dotácií. Systémové reformné zásahy do zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách zostali skôr v pozadí. Z pohľadu kvality a rozsahu sociálnych služieb možno toto obdobie charakterizovať ako obranné. Čo znamená, že cieľom nebolo meniť systém, ale udržať jeho základnú funkčnosť. To síce v krátkodobom horizonte zabránilo úplnému kolapsu mnohých zariadení, no zároveň došlo k prehĺbeniu už existujúcich problémov. Nedostatok personálu, regionálne rozdiely v kapacitách a preťaženie pobytových služieb, najmä pre seniorov, na ktoré poukazuje aj Cangárová a Krupa (2023) pri analýze štruktúry kapacít sociálnych služieb.

Vláda Eduarda Hegera (od 1.4.2021 do 15.5.2023) nadviazala na predchádzajúce rozhodnutia Matovičovho kabinetu, avšak po ústupe najhoršej fázy pandémie sa otvoril priestor pre koncepcnejšie úvahy o reforme sociálnych služieb. Kľúčovým rámcom sa stal Plán obnovy a odolnosti SR, konkrétne jeho komponent 13. Dostupná a kvalitná dlhodobá sociálno-zdravotná starostlivosť, ktorá obsahuje aj reformu integrácie a financovania sociálnej a zdravotnej starostlivosti. v tomto období sa začala príprava Koncepcie reformy financovania sociálnych služieb, ktorá má za cieľ zmeniť systém financovania tak, aby bol udržateľný a zabezpečoval fyzickú aj finančnú dostupnosť sociálnych služieb pre všetky osoby odkázané na pomoc. Koncepcia poukazuje na to, že existujúci model financovania nereflektuje demografické starnutie, rastúci dopyt po dlhodobej starostlivosti a zvyšujúce sa náklady, pričom právna úprava je komplikovaná a pre malé obce často ťažko vykonateľná. v oblasti kvality sa v tomto období posilňuje dôraz na ľudskoprávny rozmer sociálnych služieb. Cangárová a Krupa (2023) upozorňujú na prijatie nového zákona o inšpekcii v sociálnych veciach v roku 2022, ktorý zavádza nové štandardy kvality. Tento krok smeruje k tomu, aby sa kvalita sociálnych služieb neposudzovala iba z hľadiska materiálnych a personálnych podmienok, ale aj z hľadiska rešpektovania práv prijímateľov, ich autonómie a možností nezávislého života.

Napriek týmto pozitívnym trendom Hegerova vláda fungovala dlhodobo v menšinovom formáte, čo limitovalo jej schopnosť presadiť komplexné legislatívne zmeny v NR SR. Viaceré reformné zámery zostali v štádiu prípravných dokumentov (koncepcie, analýzy, pracovné skupiny), čo vytvára situáciu, ktorú Cintulová a Buzalová popisujú ako dlhodobú napätosť medzi deklarovanými cieľmi transformácie a pomalším tempom reálnych zmien v teréne.

Úradnícka vláda Ľudovíta Ódora (od 15.5.2023 do 25.10.2023), bola poverená výkonom exekutívnych kompetencií, po vyslovení nedôvery vláde E. Hegera v NR SR. Prezidentkou Slovenskej republiky vymenovaná exekutíva mala obmedzený mandát, avšak zohrala dôležitú stabilizačnú úlohu pri plánovaní úpravy sociálnych politík štátu. Jej úlohou nebolo iniciovať radikálne reformy, keďže nezískala podporu v parlamente ale udržať kontinuitu už prebiehajúcich procesov a pripraviť podklady pre ďalšiu politickú reprezentáciu.

V oblasti sociálnych služieb úradnícka vláda pokračovala v príprave Koncepcie reformy financovania sociálnych služieb a v analytických prácach, ktoré sú súčasťou tohto dokumentu. Koncepcia obsahuje rozsiahlu analýzu súčasného stavu poskytovania a financovania sociálnych služieb, identifikuje kľúčové problémy ako sú fragmentáciu systému, nerovnomerné kapacity medzi regiónmi, rozdielne postavenie verejných a neverejných poskytovateľov a vysoké zaťaženie samospráv. Súčasne formuluje potrebu zásadnej zmeny, vrátane zavedenia osobného rozpočtu ako nového princípu financovania. Úradnícka vláda tak prispela k tomu, že reforma financovania sociálnych služieb dostala jasný analytický rámec a časový harmonogram smerujúci k prijatiu novej zákonnej úpravy do konca roka 2025. Z hľadiska bezprostredného dopadu na kvalitu a rozsah sociálnych služieb však jej pôsobenie predstavuje skôr obdobie prípravy než realizácie.

Po predčasných voľbách do NR SR vznikla štvrtá vláda Roberta Fica (25.10.2023), ktorá nadviazala na rozbehnutý reformný proces v oblasti poskytovania sociálnych služieb, ale zároveň priniesla vlastné politické akcenty. Z hľadiska sociálnej politiky deklaruje dôraz na sociálny štát, posilnenie úlohy verejných inštitúcií a zvýšenie objemu prostriedkov smerujúcich do sociálnej oblasti.

Jedným z kľúčových krokov bolo schválenie Koncepcie financovania sociálnych služieb, ktorú vláda SR vzala na vedomie 15. januára 2025. Tým sa vytvoril politický rámec pre prípravu novej legislatívy, ktorá má zaviesť nový systém financovania založený na osobnom rozpočte a zjednotiť fragmentované príspevkové mechanizmy. Koncepcia explicitne uvádza, že bez tejto zmeny je súčasný systém financovania dlhodobo neudržateľný a hrozí jeho kolaps, najmä vzhľadom na demografické starnutie populácie a rastúci dopyt po dlhodobej starostlivosti. Zároveň vláda pod vedením R. Fica prijala v roku 2024 rozsiahlejšie novelizovaný zákona č. 448/2008 Z.

z. a zákon č. 295/2024 Z. z., ktorý nadobudol účinnosť 1. decembra 2024 a zameriava sa na úpravu viacerých ustanovení týkajúcich sa poskytovania a financovania sociálnych služieb. Ďalšou významnou zmenou, ktorá má dopad na dostupnosť sociálnych služieb, je zákon č. 376/2024 Z. z. o integrovanej posudkovej činnosti, ktorý nadobudol účinnosť 1. augusta 2025 a prinesie zjednotenie posudkovej činnosti v pôsobnosti úradov práce, sociálnych vecí a rodiny, vrátane oblasti sociálnych služieb. Tým sa môže zmeniť prístup k posudzovaniu odkázanosti, čo má priamy vplyv na okruh osôb a určenie intenzity sociálnej pomoci, na ktorú budú mať nárok žiadatelia. Z pohľadu deinštitucionalizácie však ostáva, podľa Cangárovej a Krupu, zásadným problémom pretrvávajúca prevaha inštitucionálnych, celoročných, pobytových služieb nad komunitnými formami starostlivosti. v roku 2021 bolo na Slovensku evidovaných 52 062 miest v zariadeniach sociálnych služieb, pričom väčšina kapacít bola sústredená v zariadeniach s celoročnou starostlivosťou, najmä pre seniorov a osoby so zdravotným postihnutím. Reforma financovania deklarovane smeruje k podpore komunitných služieb, no jej reálne dopady bude možné hodnotiť až po zavedení nového systému osobných rozpočtov a účinnosti novej legislatívy.

Ak porovnáme jednotlivé vládne obdobia z hľadiska dopadu na sociálne služby, ukazuje sa, že kľúčové rozdiely nespočívajú len v objeme financovania, ale predovšetkým v miere koncepcionality a kontinuity prijímaných opatrení.

Vláda Igora Matoviča reprezentuje obdobie krízového manažmentu, v ktorom sa sociálne služby nachádzali v režime prežitia. Krátkodobé politické rozhodnutia smerovali k udržaniu základného fungovania zariadení, avšak nebol priestor na systémové riešenia prehlbujúcich sa problémov, najmä v oblasti ľudských zdrojov a regionálnych rozdielov. Cintulová a Buzálová pritom upozorňuje, že pandémie zhoršila psychickú a sociálnu situáciu prijímateľov aj pracovníkov, čo poukazuje na zraniteľnosť systému v krízových situáciách.

Vláda Eduarda Hegera priniesla reformný rámec v podobe Plánu obnovy a odolnosti a začiatku prípravy Koncepcie reformy financovania sociálnych služieb. v súlade s východiskami Cintulovej a Buzalovej (2022) možno toto obdobie vnímať ako pokus o prechod od reaktívnej, ad hoc politiky k dlhodobejšiemu plánovaniu na základe demografických a sociálnych trendov. Zároveň sa posilnil ľudskoprávny a kvalitatívny rozmer sociálnych služieb prostredníc-

tvom nového systému inšpekcie. Politická nestabilita však obmedzila schopnosť dotiahnuť tieto reformy do legislatívnej roviny.

Úradnícka vláda Ludovíta Ódora nadviazala na rozbehnuté analytické práce a prispela k stabilizácii prostredia, avšak vzhľadom na svoj charakter a krátke obdobie pôsobenia jej vplyv na reálnu zmenu kvality a rozsahu sociálnych služieb bol skôr nepriamy, vo forme analytických podkladov a prípravy reformy financovania.

Štvrtá vláda Roberta Fica sa stala politickým aktérom, ktorý zdedil rozpracovanú reformu a formálne ju posunul ďalej schválením Konceptcie a prijatím novely zákona č. 448/2008 Z. z. Zároveň posilnila dôraz na úlohu štátu a verejných poskytovateľov, čo môže mať ambivalentné dôsledky. na jednej strane potenciálne zlepšenie finančnej stability verejných zariadení, na druhej strane riziko marginalizácie neverejných poskytovateľov a spomalenia rozvoja komunitných služieb, na ktoré dlhodobo poukazujú analytičky a analytici procesu deinštitucionalizácie.

Všetky štyri vlády sa tak v rôznej miere dotýkajú troch dimenzií sociálnej politiky. Určenie politických priorít v tejto oblasti, legislatívne úpravy systému a úpravy financovania sociálnych služieb. Kým Matovičova vláda riešila najmä krátkodobú stabilizáciu v krízovej situácii, Hegerova a Ódorova vláda položili analytické a koncepčné základy reformy. Ficova vláda je prvou, ktorá má politický priestor transformovať tieto koncepčné dokumenty na záväznú legislatívu. v súlade s východiskami Cintulovej a Buzalovej (2022) možno konštatovať, že napriek viacerým pozitívnym krokom zostáva systém sociálnych služieb fragmentovaný, s pretrvávajúcimi regionálnymi rozdielmi a prevahou inštitucionálnych foriem starostlivosti nad komunitnými. Analýza politických rozhodnutí rokov 2020 až 2025 tak potvrdzuje, že kvalita a rozsah sociálnych služieb sú priamym dôsledkom politických priorít vlády a miery, do akej sú vlády schopné premeniť deklarované stratégie na konkrétne, dlhodobo udržateľné legislatívne a finančné rámce.

3 Analýza vplyvu politických rozhodnutí

Politické rozhodnutia sú základným faktorom, ktorý určuje smerovanie sociálnej politiky. Každá vláda prichádza s vlastnou víziou sociálneho štátu – niektoré preferujú prístup založený na solidarite, iné zdôrazňujú individuálnu zodpovednosť. Výsledkom sú rôzne modely financovania a organizácie sociálnych služieb. Bočáková

a Dávideková (2017) uvádzajú, že kvalita a dostupnosť sociálnych služieb sú priamo závislé od politických priorít vlády a miery investícií do sociálneho systému. Nedostatok finančných zdrojov však vedie k nižšiemu pokrytiu potrieb občanov, obmedzenému počtu poskytovateľov a zhoršovaniu pracovných podmienok zamestnancov v sociálnych zariadeniach.

Politické rozhodnutia majú aj sekundárny vplyv, napríklad cez reformy financovania samospráv alebo cez dotačné schémy Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Tieto rozhodnutia priamo ovplyvňujú regionálne rozdiely v dostupnosti služieb. Kým v mestských oblastiach existuje široká sieť zariadení, v menších oblastiach sú služby často len formálne, alebo úplne chýbajú. Podľa Hetteša (2015) by sociálna politika mala byť postavená na princípe ľudskej dôstojnosti a solidarity, nie na ekonomickej efektívnosti. Politické rozhodnutia však často reflektujú aktuálne rozpočtové priority, čím dochádza k zníženiu rovnosti prístupu k sociálnym službám. Súčasný systém sociálnych služieb na Slovensku ukazuje, že centrálné definované politické rozhodnutia majú zásadný vplyv na ich dostupnosť a kvalitu. Reformy z posledných rokov síce priniesli čiastočné zlepšenia, no systém zostáva fragmentovaný, či determinuje jeho efektívnosť. Repková (2018) zdôrazňuje v tomto kontexte aj potrebu stabilného a predvídateľného financovania, ktoré nebude závislé od krátkodobých politických cyklov. Zlepšenie možno dosiahnuť aj cez posilnenie participácie, zapojenie odborníkov a užívateľov služieb do tvorby verejných politík a nájdenie širšej politickej zhody na strategických cieľoch a prioritách vo sfére sociálnych služieb. Politické rozhodnutia by následne mali vychádzať z analýz potrieb, nie z ad hoc riešení, čím by sa vytvoril predpoklad pre realizáciu dlhodobovo vymedzených cieľov v tejto oblasti. Gerbery a Džambazovič (2011) upozorňujú, že sociálna politika musí reagovať na meniacu sa demografickú štruktúru obyvateľstva a zvyšujúci sa dopyt po službách pre seniorov. Preto je potrebné prijať dlhodobé strategické rozhodnutia, ktoré zohľadnia udržateľnosť systému. Okrem odborných a regionálnych aktérov má zásadný vplyv na vývoj systému aj Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré zodpovedá za strategické riadenie, legislatívne návrhy a finančné mechanizmy v oblasti sociálnych služieb. v posledných rokoch ministerstvo realizovalo viacero reforiem, napríklad úpravu systému viaczdrojového financovania či projekty podporujúce komunitné formy starostlivosti.

Tieto kroky sú dôležité pre zvyšovanie kvality a dostupnosti sociálnych služieb, avšak prax ukazuje, že ich úspešnosť závisí od stability politického prostredia a dlhodobého plánovania. Politicky podmienené zmeny vo vedení rezortu často prerušujú kontinuitu rozbehnutých procesov, čo vedie k neefektívnemu využívaniu zdrojov a strate dôvery medzi poskytovateľmi a klientmi sociálnych služieb. do budúcnosti by prínosom činnosti MPSVR bolo aj posilnenie participatívneho prístupu pri tvorbe sociálnych politík a to najmä cez intenzívnejšie zapájanie odbornej verejnosti, predstaviteľov samosprávy a neziskového sektora do prípravy legislatívnych zmien. Takýto postup môže súčasne prispieť k väčšej miere stability politík v tejto oblasti ako aj transparentnosti rozhodovania, čo zahŕňa aj lepšie zosúladenie národných priorít s reálnymi potrebami občanov.

4 Záver

Uvedené skutočnosti preukazujú akým spôsobom politické rozhodnutia priamo a intenzívne vplývajú na dostupnosť a kvalitu sociálnych služieb na Slovensku. Hoci legislatívny rámec (zákon č. 448/2008 Z. z.) vytvoril základ pre systémovú organizáciu služieb, jeho efektívnosť je podmienená politickou vôľou a finančnými možnosťami štátu i samospráv. V štúdiu tiež poukázala na skutočnosť, že regionálne rozdiely v dostupnosti sociálnych služieb sú dôsledkom nerovnomernej podpory jej vybraných cieľov a rozdielných politických priorít relevantných strán na celoštátnej úrovni. Budúcnosť a kvalita sociálnych služieb preto závisí od schopnosti politických predstaviteľov prijímať konsenzuálne rozhodnutia založené na dlhodobých cieľoch, odbornej analýze a hodnotách solidarity. Z uvedeného dôvodu možno konštatovať, že kvalitná sociálna politika nie je len otázkou úprav legislatívy, ale najmä zodpovedného a kompetentného politického riadenia, ktoré zohľadňuje potreby všetkých občanov a prekonáva parciálne a utilitárne stanovené ciele jednotlivých politických aktérov.

Použitá literatúra:

- Cintulová, L. L. (2022). Základy a úvod do sociálnej politiky. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety
- Repková, K. (2018). Sociálna práca v sociálnych službách. Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny

- Gerbery, D., Džambazovič, R. (2011). *Inovatívne orientácie v sociálnej politike: Perspektíva sociálnej inklúzie*. Bratislava: Univerzita Komenského
- Hetteš, M. (2015). *Ludské práva a sociálna ochrana v sociálnej práci*. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety
- Geffert, R., Rovenská, D. (2022). *Sociálna spravodlivosť a starobné dôchodkové sporenie v SR*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
- Šlosár, D. (2021). *Sociálne inštitúcie a sociálne organizácie*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika.
- Bočáková, O., Dávidenková, M. (2017). *Social services in the space of social policy*. Gdaňsk: Research Institute for European Policy
- Zákon č. 448/2008 Z.z. o sociálnych službách
- Deinstitutionalisation of social services in Slovakia [online], [citované 2025-11-29]. Dostupné na: https://www.rpsp.eu/wp-content/uploads/2025/09/Slovakia_analysis_final.pdf
- Cintulová, L. L., Buzalová, S. (2022). *Sociálne služby v súčasnosti*. Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety
- Koncepcia reformy financovania sociálnych služieb [online], [citované 2025-12-01]. Dostupné na: <https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/esf/plan-obnovy/koncepcia-financovania/koncepcia-rfsos-13122024.pdf>

ANALÝZA POLITICKÝCH ROZHODNUTÍ VLÁDY R. FICA V KONTEXTE AUTOKRATICKÝCH RIZÍK PODĽA LARRYHO DIAMONDA

ANALYSIS OF THE POLITICAL DECISIONS OF R. FICO'S GOVERNMENT IN THE CONTEXT OF AUTOCRATIC RISKS ACCORDING TO LARRY DIAMOND

Dávid ŠLOSÁR

Katedra politológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
david.slosar@tvu.sk

Abstrakt: Štúdia sa zaoberá analýzou konkrétnych krokov vlády Roberta Fica v prvej polovici volebného obdobia od roku 2023 do roku 2025. Tieto kroky sú konfrontované s 12 bodovým programom pre autoritárov amerického odborníka na štúdium demokracie Larryho Diamonda. Práca sa podrobnejšie pozerá na každý z týchto krokov a skúma či existuje zhoda s politickými rozhodnutiami a krokmi vládnej koalície strán Smer, Hlas a SNS v tomto vymedzenom období. Výsledkom je kritická reflexia aktuálneho vývoja demokracie na Slovensku a upozornenie na riziká spojené s koncentráciou moci a oslabovaním kontrolných mechanizmov v štáte.

Kľúčové slová: demokracia, občianska spoločnosť, autokratizácia, politická opozícia, médiá, volebný systém, štátna moc, inštitucionálne zmeny

Úvod

Larry Diamond je popredný americký politický sociológ a odborník na štúdium demokracie. Pôsobí v Hooverovom inštitúte a ako Mosbacher Senior Fellow pre globálnu demokraciu na Freeman Spogli Institute for International Studies (FSI) na Standfordskej univerzite. na Standfordskej univerzite tiež zastáva pozíciu hosťujúceho profesora sociológie a politológie a vyučuje kurzy o demokracii a americkej zahraničnej politike. Diamond je zakladajúcim spolueditorom časopisu *Journal of Democracy* a pôsobí ako hlavný konzultant v International Forum for Democratic Studies pri National Endowment for Democracy. v rokoch 2002 - 2003 pôsobil ako konzultant pre Americkú agentúru pre medzinárodný rozvoj (USAID) a prispel k správe Foreign Aid in the National Interest. v roku 2004 slúžil ako hlavný poradca pre správu v Koaličnej prechodnej správe v Bagdade. Larry Diamond napísal a editoval množstvo diel o vývoji demokracie a jej

súčasnóm úpadku na medzinárodnej úrovni. vo svojom článku „*The Democratic Rollback: The Resurgence of the Predatory State*” Ústup demokracie: Návrat predátorského štátu (Diamond, 2008) uvádza, že jedným z hlavných dôvodov tohto úpadku je nárast demokratizujúcich sa krajín, v ktorých sa manipulujú voľby, je prítomné z pozície vládnucich skupín intenzívne zastrašovanie akejkoľvek opozičnej politickej činnosti, ktorú dopĺňa intenzívna expanzia výkonných právomocí.

Situáciu ešte zhoršuje fakt, že mnohé z týchto krajín sú stále akceptované západnými štátmi ako formálne demokracie. Diamond v danom texte ako príklady uvádza Ruskú federáciu za vlády prezidenta Vladimíra Putina a Venezuelu za prezidenta Huga Cháveza. Kvôli nárastu týchto skorumpovaných polodemokracií, ktoré označuje ako volebné autoritárstva (*electoral authoritarianism*), došlo k celosvetovému poklesu dôvery v demokraciu, najmä v rozvojových krajinách. Jeho kniha *Squandered Victory: The American Occupation and the Bungled Effort to Bring Democracy to Iraq* (Premrhané víťazstvo: Americká okupácia a zmarený pokus priniesť demokraciu do Iraku), publikovaná v roku 2005, bola jednou z prvých verejných kritických analýz americkej stratégie po invázii do Iraku. (Stanford University. Larry Diamond - Biography)

1 12 krokov smerujúcich k autoritárskej vláde podľa Larryho Diamonda

Larry Diamond v spomenutom kontexte rozvoja demokratických defektov identifikoval 12 procesov, ktoré autokrati často využívajú na oslabenie demokratických inštitúcií a upevnenie svojej moci. Predstavil ho počas prednášky na programe Draper Hills Summer Fellows v roku 2018. Tento analytický nástroj hodnotenia neliberálnych demokracií bol ďalej diskutovaný v rozhovore s novinárom Martinom Wolfom z Financial Times (The Rachman Review: Larry Diamond on democracy and autocracy, 2018), kde Diamond detailne opísal stratégie, ktoré autokrati používajú na oslabenie demokracie. Tento zoznam slúži ako varovanie pred postupnou stratou liberálnej demokracie, ktorá sa často začína nenápadne a eskaluje cez systematické kroky meniace fungovanie demokratických inštitúcií, ktoré vedú k plnej autokracii. Toto je znenie:

1. Démonizovať a delegitimizovať všetku politickú opozíciu.
2. Spochybňovať nezávislosť súdov.

3. Spochybňovať nezávislosť médií.
4. Získať kontrolu nad verejnoprávnym vysielaním.
5. Obmedziť slobodu internetu.
6. Podrobiť si občiansku spoločnosť: mimovládne organizácie (MVO), univerzity, think-tanky.
7. Zastrášiť podnikateľskú komunitu, aby sa podriadila.
8. Obohatiť triedu lojálnych klientelistických kapitalistov.
9. Rozšíriť politickú kontrolu nad štátnou byrokraciou a bezpečnosťou.
10. Regulovať volebné pravidlá.
11. Získať kontrolu nad volebnou administratívou.
12. Opakovať kroky 1 až 11, stále intenzívnejšie. (Diamond L., 2017)

V nasledujúcich riadkoch sa pozrieme na do akej miery sú prítomné spomínané faktory v kontexte politických rozhodnutí, ktoré realizoval a realizuje vládny kabinet pod vedením Roberta Fica, resp. koalície strán Smer - sociálna demokracia (Smer), Slovenská národná strana (SNS) a Hlas - sociálna demokracia (Hlas) v aktuálnom volebnom období od októbra 2023 po súčasnosť.

2 Démonizácia a delegitimizácia politickej opozície

Vláda Roberta Fica od svojho nástupu vo svojej komunikácii systematicky komunikuje stanoviská, ktoré demonštrujú úsilie o démonizáciu a delegitimizáciu politickej opozície. Medzi svojimi politickými nástrojmi od začiatku vládnutia dlhodobo využíva parlamentnú väčšinu na blokovanie mimoriadnych schôdzí o odvolávaní členov vlády, ako aj zasadnutí parlamentných výborov. Odvoláva opozičných predsedov týchto výborov. Bez dôkazov spája opozíciu s atentátom na premiéra a dokonca ju obviňuje zo snahy nelegitímne prevziať moc prostredníctvom štátneho prevratu. Pozrieme sa na konkrétne kroky, ktoré by sa mohli považovať za naplnenie prvého kroku Larryho Diamonda z jeho zoznamu.

Odvolanie opozičných poslancov z postov predsedov parlamentných výborov Národnej rady Slovenskej republiky (NR SR): Od svojho nástupu vládna koalícia odvolala viacerých opozičných poslancov a nahradila ich koalíčnymi poslancami. Mária Kolíková (Sloboda a Solidarita, ďalej len SaS) bola odvolaná z postu predsedníčky Osobitného kontrolného výboru NR SR na kontrolu činnosti Slovenskej informačnej služby (SIS) v júni 2024. Odvolávanie iniciovali poslanci

strán Smer, Hlas a SNS. Za odvolanie hlasovalo 76 poslancov. Opozíčného poslanca Michala Šípoša (Hnutie Slovensko, ďalej len Slovensko) odvolali na rovnakej schôdzi z postu predsedu Výboru NR SR pre verejnú správu a regionálny rozvoj (TASR, 2024). Dôvody odvolania Kolíkovej a Šípoša prezentovala vládna väčšina ako reakciu na ich údajné zneužitie právomocí. v prípade Kolíkovej išlo o podanie podnetu na Generálnu prokuratúru bez súhlasu výboru, v prípade Šípoša o údajné marenie zasadnutí výboru. Aj keď vládna väčšina formálne zdôvodnila odvolania Márie Kolíkovej a Michala Šípoša, tieto dôvody sa nejavia ako dôveryhodné. v prípade Kolíkovej išlo o samostatné podanie podnetu na Generálnu prokuratúru, ktoré sa môže javiť ako netradičné, avšak nebolo nezákonné a v kontexte nedostatočných nástrojov na kontrolu SIS sa dá reflektovať ako legitímne a vo verejnom záujme. Podobne Šípošovo údajné marenie zasadnutí výboru nepôsobí ako dostatočný dôvod na okamžité odvolanie najmä situácii, ak vládny poslanci dlhodobo blokujú zasadnutia výborov, ktoré zvoláva opozícia za účelom kontroly členov vlády a tajnej služby.

Tieto odvolania vyvolali vlnu kritiky zo strany opozície a časti verejnosti, ktorí ich vnímajú ako snahu vlády oslabiť demokratické mechanizmy a kontrolné funkcie parlamentu.

Odvolanie lídra opozície z postu podpredsedu parlamentu: v septembri 2024 bol Michal Šimečka, líder opozíčnej strany Progresívne Slovensko (PS) odvolaný z funkcie podpredsedu NR SR. Tento krok iniciovali poslanci vládnych strán Smer a SNS, ktorí Šimečkovi a jeho rodine vyčítali údajné neoprávnené čerpanie štátnych dotácií prostredníctvom MVO. Vyčítali mu aj organizáciu protestov proti vedeniu rezortov kultúry a spravodlivosti, ktoré sa dá reflektovať ako bežná súčasť opozíčnej činnosti medzi ktorú patrí kontrola moci, jej kritika a formulácia alternatívnych politických rozhodnutí. Odvolanie Michala Šimečku z funkcie podpredsedu NR SR, tak z uvedených dôvodov predstavuje významný zásah do vzťahov medzi vládou a opozíciou na Slovensku. Dôvody odvolávania sa pritom aj v tomto prípade javia ako politicky účelové, resp. s cieľom zakryť skutočnú motiváciu - eliminovať nepohodlných opozičných predstaviteľov z kľúčových kontrolných pozícií. Novinár Dušan Mikušovič z Deníka N podrobil každý z päť uvedených dôvodov analýze a dospel k názoru, že každý z dôvodov je zavádzajúci. (Mikušovič, 2024)

Démonizovanie opozície na rôznych témach: Robert Fico v poslednom období po voľbách 2023 vystupňoval svoju rétoriku voči

opozícii. vo svojich vyjadreniach často označuje opozičné strany, najmä PS, za „sluhov Západu“. Tvrdí, že tieto strany slepo nasledujú zahraničné záujmy západoeurópskych štátov na úkor národných záujmov Slovenska. (Pálka D., 2024) Týmto spôsobom sa snaží delegitimizovať opozíciu a prezentovať ju ako nástroj zahraničných mocností. Robert Kaliňák, minister obrany za stranu Smer, obvinil napr. mimoparlamentnú stranu Demokrati v relácii STVR z prepojenia na atentátnika Juraja Cintulu, ktorý spáchal atentát na premiéra po výjazdovom rokovaní vlády v máji 2024 v Handlovej. v STVR Kaliňák tvrdil, že prepojenie Cintulu na Demokratov vraj konštatovala správa SIS o atentáte. O tejto správe minister vnútra Matúš Šutaj Eštok uviedol, že si ju objednal sám predseda vlády Fico. (Sme, Minúta po minúte, 2025) Súd s atentátnikom Cintulom začal na začiatku júla 2025. Obžaloba bola podaná výlučne voči Jurajovi Cintulovi a dodnes neboli zverejnené žiadne relevantné indície z prostredia OČTK, že by existovalo prepojenie s opozičnou stranou Demokrati.

Ďalším príkladom kriminalizovania opozície je situácia okolo údajného štátneho prevratu. V januári 2025 sa počas schôdze o odvolávaní premiéra Roberta Fica náhle vylúčila verejnosť z rokovania a na návrh premiéra sa čítala utajená správa SIS o údajnom chystanom štátnom prevrate na Slovensku. Nasledoval sled udalostí, tlačové konferencie a zvolanie Bezpečnostnej rady. Koalícia tvrdila, že na Slovensku sa prostredníctvom protestov chystal štátny prevrat s cieľom zvrhnúť štvrtú vládu Roberta Fica a dostať súčasnú opozíciu nelegitímne k moci. Premiér sa vyjadril, že zodpovedné orgány, ako napríklad SIS, zhromaždili informácie, ktoré potvrdili, že organizátori podujatí vo viacerých mestách Slovenska sú personálne napojení na PS a stranu Demokrati. (Miháľková, 2025) Organizátorka protestov Mier Ukrajine je podľa jeho slov úplne napojená na PS a údajných organizátorov spájal s opozičnými stranami PS a Demokrati. Napriek skutočnosti dodnes nebol predložený ani jeden dôveryhodný dôkaz, ktorý by potvrdzoval premiérovu hypotézu o štátnom prevrate. Spomínané kroky a vyjadrenia Roberta Fica, ako aj predstaviteľov súčasných koaličných strán voči opozícii sa tak v tomto kontexte dajú považovať delegitimizujúce. Napriek skutočnosti, že zo strany vládnych činiteľov sa jednalo o vážne obvinenia, ich výroky boli často bez relevantných dôkazov a vykazovali známky zavádzania, klamania alebo boli neoveriteľné.

3 Spochybňovanie nezávislosti súdov

V minulosti boli známe tlačové konferencie Roberta Fica, kde menovite útočil na konkrétnych sudcov a spochybňoval ich rozhodovanie. Dialo sa to najmä v rokoch 2020 - 2023, keď bol Robert Fico v pozícii opozičného poslanca. pre účely tejto analýzy nás však zaujíma obdobie po voľbách 2023, keď už Robert Fico figuruje ako premiér. po jeho nástupe na post premiéra došlo k viacerým slovným útokom na súdy a sudcov. Prišlo aj ku konkrétnym krokom na spochybnenie rozhodovania súdov.

Slovné útoky na sudcov: v marci 2024 na tlačovej konferencii premiér slovne zaútočil na predsedu Ústavného súdu SR (ÚS SR) Ivana Fiačana. Bolo to v kontexte toho, že ÚS SR rozhodol o pozastavení účinnosti novely trestných kódexov ešte pred zverejnením legislatívy. Premiér vyzýval Ivana Fiačana na vyvodenie zodpovednosti (problémom bola podľa neho aj situácia, že medzi samotným rozhodnutím o pozastavení a doručením tohto rozhodnutia uniklo rozhodnutie do médií) a vyzval ho na odstúpenie. Uviedol, že ak by mal na to exekutívne kompetencie, predsedu ÚS by odvolal. Nepredpokladal, že tak urobí súčasná prezidentka Zuzana Čaputová, nový prezident by však podľa neho mal. Nevylúčil ani novelizáciu zákona o ÚS v oblasti lehôt na rozhodnutie o merite veci. (TASR, STVR, 2024) Je to však vládna koalícia, ktorá už od septembra 2023 v rozpore so zákonom nezvolila nikoho na miesto chýbajúceho sudcu v senáte ÚS. Je nepochybné, že tieto útoky na ÚS sú snahou zasahovať do rozhodovania nezávislých súdov a vytvoriť tlak na ich rozhodovacie právomoci. Hneď v apríli pokračovali tlačové konferencie premiéra na tému sudcov Najvyššieho súdu. Predseda vlády verejne kritizoval sudcov Najvyššieho súdu, najmä sudcu Juraja Klimenta, za ich rozhodnutia v trestných kauzách týkajúcich sa členov jeho strany. Fico označil ich konanie za nezákonné a vyzval na ich disciplinárne stíhanie, pričom vyhlásil: *„Ja byť pánom Klimentom, tak sa zbalím už dnes.“* (Dömeová, 2024) Tieto vyjadrenia vyvolali ostrú reakciu Sudcovskej rady Najvyššieho súdu, ktorá ich označila za neprípustné a mimoriadne škodlivé pre riadne fungovanie právneho štátu. Rada zdôraznila, že takéto výroky spochybňujú dôveru verejnosti v súdne rozhodnutia a znevažujú sudcov, čím ich vystavujú neakceptovateľnej forme zastrašovania.

Zásahy na Najvyššom súde SR: na konci apríla Ministerstvo spra-

vodlivosti poslalo kontrolu na Najvyšší súd za účelom sprístupnenia databázy elektronického priradovania spisov. Predsedu Najvyššieho súdu SR Jána Šikutu znepokojilo správanie vedenia ministerstva spravodlivosti, ktoré chcelo od Najvyššieho súdu celú databázu spisov vrátane osobných údajov. Týka sa to všetkých konaní, ktoré sú a boli pred Najvyšším súdom SR. Šikuta pokladá situáciu za neštandardnú a kompetenčne spornú v kontexte zachovávaní princípov delby moci. „V utorok 23. apríla po deviatej hodine sme obdržali mail od ministerstva spravodlivosti, ktoré oznámilo, že o 10:00 h príde vykonať kontrolu.“ (Klobučníková, L., 2024) Požiadavka ministerstva spravodlivosti získať kompletnú databázu spisov nemá v kontexte vzťahov exekutívnej a súdnej moci podľa predsedu Najvyššieho súdu Jána Šikutu obdobu. Podľa Šikutu inšpekcia prišla zobrať kompletnú databázu celého informačného systému všetkých súdnych spisov evidovaných v súdnom manažmente. „Najprv povedali, že to je od roku 2001, potom, keď sme im povedali, že to je veľa terabajtov, tak to upresnili, že od roku 2019,“ (Klobučníková, 2024) vysvetlil. Najvyšší súd informoval ministerstvo spravodlivosti, že takýto spôsob vykonania kontroly nemá oporu v zákone.¹⁴ po tomto incidente nasledovala tlačová konferencia predsedu vlády, kde opakovane slovné útočil na predsedu Najvyššieho súdu SR. Takéto mocenské prejavy z pozície exekutívy voči predstaviteľom súdnej moci znižujú dôveru občanov v súdnu moc a jej rozhodovanie, čo v konečnom dôsledku vedie k znižovaniu dôvery občanov v princípy právneho štátu.

4 Spochybňovanie nezávislosti médií

Slovné útoky Roberta Fica na médiá sú všeobecne známe pričom častokrát sa jednalo o vulgárne vyjadrenia. Z množstva známych vyjadrení sa dajú spomenúť napr. výroky prirovnávajúce novinárov „k špinavým protislovenským prostitutkám“ alebo „skorumpovanej bande Sorošových prasiat“. Vzťah Roberta Fica k médiám sa rapídne zhoršil po roku 2018 a jeho odstúpení z postu predsedu vlády. Vulgárne prejavy voči predstaviteľom vybraných médií pokračovali aj počas opozičného pôsobenia v rokoch 2020 - 2023 a predvolebnej kampane. o to zaujímavejšia bola prvá tlačová konferencia strany Smer po výsledkoch volieb. Robert Fico vyzýval na pokoj v krajine a médiá vyzval na konštruktívnu spoluprácu. Toto stanovisko však po krátkom čase opäť zmenil. Už krátko po nástupe do úradu predsedu vlády zverejnil na sociálnych sieťach video, v ktorom konkrétne

médiá označil za nepriateľské. „*Nech aspoň slúži ku cti týmto médiám, že sa otvorene hlásia k nenávisti a nepriateľstvu proti Smeru a tieto trendy s radosťou šíria. Dnes som rozhodol, že preveríme ich povolenie na vstup a prácu na Úrade vlády, teda právo vstupovať na úrad a otravovať nás s ich otvoreným nepriateľstvom.*“, vyhlásil Fico v novembri 2023 (Nový Čas, 2024).

Súčasťou politickej kampane voči vybraným celoslovenským médiám bola viditeľná snaha ovplyvňovať výber hostí v politických diskusiách napr. cez ohlásený bojkot účasti predstaviteľov jeho strany na vybraných politických diskusiách. Súčasťou tohto tlaku na médiá bolo aj viditeľné úsilie o zasahovanie do štruktúry a obsahu vysielania verejnoprávných aj súkromných médií napr. cez obmedzenie zadávania reklamy spojenej s realizáciou Plánu Obnovy ako aj v kontexte stanovovania si podmienok účasti v politických diskusiách napr. v komerčných televíziách. Známy je prípad relácie *na telo* televízie Markíza, kde vtedajší moderátor Michal Kovačič verejne hovoril o dramaturgických zásahoch a snáh moderovať obsadenie hostí zo strany vedenia televízie po verejných stanoviskách lídra strany Smer-SD. Kovačič, ktorý bol zároveň predseda odborového združenia v televízií Markíza bol po týchto udalostiach, ktoré komunikoval verejne prepustený. Jeho nástupca na poste predsedu odborového združenia a moderátor Televíznych novín, kritik vedenia televízie pre zasahovanie do obsahu Viktor Vincze, dostal v júni 2025 taktiež výpoveď. Z televízie postupne dobrovoľne odišli viacerí známi zamestnanci spravodajstva ako napríklad Gabriela Kajtárová alebo Zuzana Čimová. Obe po svojom odchode napísali statusy na sociálne siete, v ktorých spomínajú cenzúru vedenia spravodajstva, odstraňovanie nepohodlných ľudí či šikanu zamestnancov, ktorí sa odmietnu podvoliť novému rámcovaniu obsahu politickej publicistiky.

Za zvláštnych okolností skončila druhá najsledovanejšia relácia *Na hrane* televízie JOJ. Začalo to rušením vysielania jednotlivých epizód relácie. Ako dôvod bola uvádzaná neochota politikov zúčastňovať sa diskusie v relácii. Deň po prezidentských voľbách 2024 odišla z televízie moderátorka Jana Krescanko Dibáková a televízia reláciu zrušila.

Neexistujú dôkazy o tom, že by sa koalícia aktívne podieľala na týchto aktivitách. Moderátori však hovorili o samoregulácii, o autocenzúre a o znižovaní politického obsahu v správach ako reakcii na nástup vlády Roberta Fica. Súčasný premiér Robert Fico pravi-

delne označuje médiá ako „progresívne propagandistické centrá“, „služobníkov opozície“ a „skorumpované médiá“. Počas tlačových konferencií odmieta odpovedať na otázky niektorých novinárov (napr. *Denník N*, *SME*, *Aktuality.sk*), čím ich verejne degraduje. Na novinárske otázky reaguje často osobne a podráždene napr. „*Vý ste fakt trafená*“ - reagoval premiér na otázku o korupcii v súvislosti s nominantmi súčasnej vládnej koalície. (YouTube kanál: *Denník N*, 2024) Niekoľko novinárov čelilo verbálnym atakom od členov vlády, čo môže viesť k ich verejnému zastrašovaniu a následne k riziku autocenzúry. Nezávislosť médií je pritom dôležitým ukazovateľom kvality demokracie a slobodnej spoločnosti. Aj preto patrí spochybňovanie dôveryhodnosti a obmedzovanie vplyvu kritických médií medzi kľúčové nástroje autokratov na ovplyvňovanie verejnej mienky cez znižovanie dôslednej mediálnej kontroly držiteľov moci.

5 Získanie kontroly nad verejnoprávnym vysielaním

Zrušenie RTVS a zmeny vo vedení verejnoprávnych médií: Robert Fico a jeho vláda dlhodobo kritizovali RTVS za „neobjektívnu propagandu“. RTVS často informovala o kauzách spojených so stranou SMER-SD, čo mohlo viesť k snahe eliminovať nepríjemnú kritiku v rámci médií verejnej služby. v roku 2024 došlo k významným zmenám vo verejnoprávnych médiách na Slovensku, keď bol zákonom (v apríli 2024) zrušený Rozhlas a televízia Slovenska (RTVS) a nahradený novou inštitúciou - Slovenskou televíziou a rozhlasom (STVR). Zmeny zahŕňali aj zrušenie programovej rady RTVS a zavedenie etickej komisie, ktorá mala dohliadať na dodržiavanie etických noriem v médiách. (Poloha, 2024) po vzniku STVR došlo k viacerým personálnym zmenám z ktorých vyplýval aj koniec vo funkcii dovtedajšieho riaditeľa RTVS Ľuboša Machaja. Naznačené rozhodnutia vlády bez relevantných dôkazov nezávislých orgánov dohliadajúcich na nezávislosť a nestrannosť médií verejnej služby (Rada RTVS, Dozorná komisia RTVS, NKÚ atď.) o zlyhaní manažmentu RTVS dokumentuje skutočnosť, že okrem politického ovládnutia inštitúcie zo strany nastupujúcej vládnej garnitúry neexistoval žiadny relevantný dôvod na takúto zásadnú zmenu. Zmena sa navyše uskutočnila s takou rýchlosťou, že samotná inštitúcia nedokázala na nový zákonný stav adekvátne reagovať. Ani takmer rok a pol po vzniku STVR nemá televízia oficiálne logo ani jednotný vizuál. na transformáciu neboli vyčlenené žiadne rozpočtové prostriedky,

čo len posilňuje podozrenie, že zmeny boli uskutočnené účelovo a bez dôsledného zváženia ich dopadov. Vytvorením novej inštitúcie s novým vedením môže vláda efektívnejšie ovplyvňovať obsah vysielania a zabrániť kritike. Zároveň ovládnutie verejnoprávneho média je základným nástrojom autoritárskych lídrov pri obmedzovaní plurality a slobody médií.

6 Obmedzenie slobody internetu

Počas vlády Roberta Fica od roku 2023 neboli zaznamenané významné kroky smerujúce k obmedzeniu slobody internetu na Slovensku. Neboli prijaté zákony ani nariadenia, ktoré by výrazne zasahovali do online slobody prejavu, cenzurovali obsah alebo obmedzovali prístup k internetovým službám. Je však dôležité sledovať vývoj legislatívy a politických iniciatív, pretože obmedzenie slobody internetu môže mať významný dopad na demokratické procesy a občianske práva.

Po pokuse o atentát na premiéra Roberta Fica v máji 2024 sa bezpečnostné zložky zamerali na osoby, ktoré na internete schvaľovali tento čin. Polícia do októbra 2024 vzniesla 35 obvinení za schvaľovanie atentátu, pričom 11 prípadov bolo ukončených návrhom na podanie obžaloby a v siedmich prípadoch bola vec postúpená na priestupkové konanie. (SITA/EXTRAPLUS.SK, 2024) Tento prístup vyvolal diskusiu o selektívnom uplatňovaní zákona. Kritici poukazovali na to, že kým schvaľovanie násillia voči premiérovi bolo promptne trestne stíhané, iné nenávistné prejavy na internete, napríklad voči menšinám alebo politickým oponentom a občianskym aktivistom, neboli riešené s rovnakou intenzitou a záverom. Takýto selektívny prístup zo stany OČTK môže naznačovať nerovnomerné uplatňovanie práva a vyvolávať obavy o slobodu prejavu a rovnosť pred zákonom. pre zachovávanie legitimacy demokratických inštitúcií je dôležité, aby orgány činné v trestnom konaní postupovali konzistentne a nestranne pri riešení všetkých foriem nenávistných prejavov, aby sa predišlo obvineniam z politicky motivovaného stíhania, prípadného zneužívania OČTK voči skupinám kritizujúcich vládne politiky, tak aby sa v spoločnosti a zabezpečila sa rovnosť pred zákonom. Používanie termínov pre kritikov vlády zo strany premiéra ako „protivládne médiá“, „protislovenská opozícia“ naznačuje snahu personifikovať sa so štátom a oponentov vládných rozhodnutí ostrakizovať vo verejnom diskurze spôsobom aký je signifikantný pre autoritárske

komunistické režimy, alebo posttotalitné režimy napr. v strednej Európe 80 tých rokov. V nich komunistická elita často označovala kritikov a oponentov režimu zo strany disentu, ktorý upozorňovali na nedodržiavanie medzinárodných záväzkov ochrany ľudských práv za „protištátne a protivládne živly“. Tento spôsob reflektovania politických oponentov ako nepriateľov je znakom mocenskej politiky založenej na vnímaní politiky ako hry s nulovým súčtom, ktorá opozíciu nevníma ako dôležitú súčasť politickej diskusie. Ignoruje jej zásadné funkcie v demokratických procesoch spojené s úlohou kontrolovať, kritizovať a navrhovať riešenia spoločenských problémov a reflektuje ju ako existenčnú prekážku vo výkone moci, ktorú treba marginalizovať.

7 Podrobenie si občianskej spoločnosti: mimovládnych organizácií (MVO), univerzít, think-tankov

Jedným z najviditeľnejších znakov úpadku demokratického poriadku sú systematické verbálne ale aj inštitucionálne útoky na občiansku spoločnosť. Na Slovensku sa od nástupu 4. vlády Roberta Fica v roku 2023 tento proces prejavuje takmer denne. Mimovládne organizácie (MVO), akademické inštitúcie a nezávislé think-tanky sú vystavené verbálnym útokom vládnych predstaviteľov a poslancov, ktoré majú legitimizovať prijatie zákonných obmedzení ich pôsobenia a prostredníctvom systematického administratívneho a finančného tlaku zabezpečiť štátu nástroje na ich kontrolu a prípadné rozpustenie. Vláda Roberta Fica označuje časť MVO za politické, protivládne a protištátne. Ide najmä o MVO, ktoré sa venujú kontrole verejných orgánov, kontrole nakladania s verejnými financiami alebo bojujú proti korupcii. Z akého dôvodu je tento segment v liberálnej demokracii dôležitý? Silná občianska spoločnosť poskytuje protiváhu štátnej moci, dohliada na transparentnosť vládnych rozhodnutí a chráni práva občanov najmä v prípade ak inštitúcie, ktoré sú pod kontrolu vládnej reprezentácie neplnia zákonom určené ciele a garancie práv. Aktívna občianska spoločnosť je dôležitým znakom liberálnej demokracie, keďže posilňuje verejnú kontrolu moci zo strany občanov a organizácií, ktoré majú často nestranný rozmer (sociálny, športový, kultúrny atď.). Z daného dôvodu sa autokratické režimy snažia oslabiť alebo ovládnuť občiansky, zdola samosprávne organizované, nezávislé organizácie, univerzity a výskumné centrá, v rámci ktorých sa môžu efektívne združovať jej kritici a názoroví oponenti.

Zákon o označovaní MVO inicioval v októbri 2023 premiér Robert Fico. Krátko po víťazstve v parlamentných voľbách avizoval, že presadí zákon, podľa ktorého by sa mimovládne organizácie s príjmami aj zo zahraničia označovali ako „zahraniční agenti“: *„Skončila sa éra, keď v tejto krajine vládli mimovládne organizácie“* (Osvaldová, 2024). Neskôr, v apríli 2024, predložila SNS návrh zákona zameraný na označovanie MVO, ktoré prijali finančnú podporu zo zahraničia. V prvom návrhu mali byť označované ako zahraničný agent, to sa však nestretlo s podporou ani u časti koalície, a tak navrhovateľ, poslanec za SNS Adam Lučanský, zmenil toto označenie a nahradil ho označením organizácia so zahraničnou podporou. Toto označenie bolo tiež v novembri 2024 zmenené aj pod tlakom inštitúcií Európskej únie. v pozmeňujúcom návrhu sa následne formulácia MVO zmenila na lobistov. k návrhu sa vyjadril aj predseda Komory mimovládnych neziskových organizácií Marcel Zajac, ktorý uviedol: *„Toto nie je zákon o lobingu, toto je pokus obmedziť účasť občanov na správe vecí verejných!“* (Stráňavová, 2024) Návrh zákona bol presunutý na schôdzu vo februári 2025. Táto schôdza bola následne preložená na koniec marca z dôvodu koalíčných konfliktov a straty väčšiny v parlamente. po prijatí pozmeňujúcich návrhov kde boli vyňaté sporné body o lobingu, bol tento zákon bol prijatý na schôdzi v apríli 2025. Zaviedol povinnosť vypracúvať výkaz o transparentnosti, sprístupňovať informácie o hospodárení s verejnými prostriedkami a ďalšie nové povinnosti pre MVO. (Pravda, TASR, 2024) Zákony o tzv. zahraničných agentoch sú v poslednom období čoraz častejším nástrojom vlád, ktoré sa snažia oslabiť občiansku spoločnosť a kontrolovať a stigmatizovať MVO, médiá a akademické inštitúcie. Ich hlavným cieľom je obmedziť vplyv zahraničných donorov, zdiskreditovať občianske organizácie a zastrašiť ich aktivistov. Najznámejší prípad implementácie takého zákona je z Ruskej federácie. Známy je aj zákon FARA z USA. Podobný zákon prijalo aj Maďarsko za vlády V. Orbána, čím sa dostalo do súdneho sporu s Európskou komisiou. Európsky súdny dvor v júni 2020 rozhodol, že maďarský zákon porušuje pravidlá Európskej únie (EÚ) o slobode združovania a ochrane osobných údajov. v júli 2021 bol zákon po tlaku EÚ zrušený. Hoci Maďarsko oficiálne zákon o zahraničných agentoch zrušilo, vláda naďalej obmedzuje činnosť MVO inými nástrojmi - napríklad finančnými auditmi, selektívnym udeľovaním grantov a propagandou v štátnych médiách, ktoré systematicky škandalizujú ich činnosť a poškodzujú ich dôveryhodnosť.

Ak by sa na Slovensku zaviedol podobný zákon, mohla by sa situácia vyvíjať rovnako s rizikom politického a súdneho sporu s inštitúciami EÚ, ktoré by mohli komplikovať prístup Slovenska k čerpaniu eurofondov.

Súčasťou aktuálnej delegitimizácie občianskeho sektora sú napr. aj útoky na študentov. Od nástupu štvrtej vlády Roberta Fica došlo k viacerým incidentom, pri ktorých predstavitelia vládnej koalície, najmä premiér Robert Fico, kritizovali alebo útočili na študentov za ich postoje či činy súvisiace s občianskym postojom. v decembri 2023 študent Právnickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, Marek Janiga, inicioval otvorený list vedeniu fakulty, v ktorom vyjadril obavy z vyjadrení dekana Eduarda Burdu týkajúcich sa zrušenia Úradu špeciálnej prokuratúry. v rozhovore pre Denník N Janiga kritizoval dekanove postoje, čo vyvolalo reakciu premiéra Roberta Fica. Fico na sociálnej sieti označil Janigu za „*nepodstatného študenta s pubertálnymi vyrážkami*“ a spochybnil jeho kompetenciu kritizovať dekana. (Paulovič, 2023) po tomto vyjadrení čelil Janiga vyhrážkam smrťou, čo viedlo samotného dekana Burdu k verejnej výzve na zastavenie útokov voči študentovi. (Plávalová, 2023)

V novembri 2024 študenti jedného z bratislavských gymnázií usporiadali tematický večierok, na ktorom sa prezliekli za seniorov s tabuľkou s nápisom Ja milujem Fica. Ide o výrok z virálneho videa seniorky z mítingu strany Smer. Fotografie z podujatia sa dostali na sociálne siete, čo vyvolalo negatívne reakcie niektorých vládnych politikov, ktorí študentov obvinili z neúcty voči starším. Najviac zarezovalo video predsedu vládnej strany Hlas, Matúša Šutaja Eštoka. vo videu uviedol: „*Videli sme, ako v minulosti zneužívali politici deti na politickú propagandu. Robili to nacisti aj komunisti.*“ (Postoj, 2024) na fotografie negatívne reagovali najmä koalíční poslanci a je podľa mňa nepochybné, že ich kritiku spustila hlavne spomínaná tabuľka s odkazom na stranu Smer-SD. Je to ďalší znak snahy potlačiť politické prejavy u študentov. Hoci študenti vysvetlili, že išlo o nevinnú zábavu bez úmyslu uraziť, incident poukázal na citlivosť vládnej koalície pred znakmi kritiky alebo humoru a ich neochotu tieto slobodné prejavy tolerovať.

V januári 2025 počas ceremoniálu v Prezidentskom paláci ocenený stredoškólak Simon Omaník odmietol podať ruku prezidentovi Petrovi Pellegrinimu. Omaník svoje gesto odôvodnil nesúhlasom s Pellegriniho politikou a spôsobom, akým vyhral voľby. Bolo to be-

zprecedentné vyjadrenie politického názoru u študenta, ktorý mal v čase incidentu 19 rokov. Zatiaľ čo z radov opozície prichádzali zmierlivé reakcie, že išlo o vyjadrenie občianskeho a politického postoja, inak to bolo v prípade koalíčných poslancov. Nesúhlasne voči stanovisku študenta reagovali napr. Matúš Šutaj Eštok, ale aj minister školstva Tomáš Drucker a generálny prokurátor Maroš Žilinka. Najostrejšia reakcia však prišla od samotného premiéra. Na sociálnych sieťach napísal status, v ktorom uviedol, že prezident urobil chybu, ak povedal, že študenta rešpektuje. „*Tu nie je čo rešpektovať,*” vyhlásil a na adresu študenta dodal, že je „*nevycválaný pubertiak*” (Topky, 2025) alebo „*Nieko tu potrebuje tri facky*“ (Kiššová, 2025) po incidente čelil Omaník aj jeho škola negatívnym reakciám vrátane vyhrážok a incidentov, ktoré si vyžiadali zvýšené bezpečnostné opatrenia. (Topky, 2025)

V tomto kontexte však zarezonovala aj tzv. kauza prevrat. Tú spustila mimoriadna schôdza NR SR k vysloveniu nedôvery predsedovi vlády v januári 2025 na návrh všetkých opozičných strán. Počas rozpravy vystúpil premiér Fico a požiadal o vylúčenie verejnosti z dôvodu prečítania tajnej správy SIS. Následne začali prichádzať informácie, že správa SIS sa mala venovať pokusu o štátny prevrat prostredníctvom protivládnych protestov. Hlavným podozrivým zo zosnovania prevratu malo byť občianske združenie Mier Ukrajine, ktoré bolo zároveň organizátorom silnejúcich protivládnych protestov. Tieto obvinenia boli založené na e-maile, ktorý bol interpretovaný ako dôkaz o plánovaní destabilizácie krajiny. Bol zaslaný približne 120 osobám z prostredia občianskej spoločnosti a aktivistov. E-mail bol vytvorený pomocou nástroja umelej inteligencie Chat GPT na základe historických údajov o nenásilných protestných hnutiach. E-mail obsahoval návrh sedemtyždňového plánu pokojného protestu s cieľom zvýšiť verejný tlak na zodpovedných predstaviteľov. Zároveň však zdôrazňoval nenásilný charakter zhromaždení a legitímnosť občianskeho nesúhlasu v demokratickej krajine (Pravda, 2025). SIS považovala tento e-mail za dôkaz o organizovanom vplyvovom pôsobení s cieľom destabilizácie Slovenskej republiky. Organizátori protestov zverejnili obsah e-mailu a zdôraznili, že ich aktivity sú transparentné, nenásilné a zamerané na ochranu demokratických hodnôt. Odmietli tvrdenia o chaose či destabilizácii (Čonka, 2025) Ďalším z dôkazov mala byť fotografia organizátorky protestov s Mamukom Mamulašvilim, veliteľom gruzínskej légie bojujúcej na Ukrajine proti ruskej agresii.

Fotografia však pochádzala z verejnej diskusie a bola zverejnená pred tromi rokmi, dávno pred údajným plánovaním prevratu. (Gogová, 2025) Aj napriek dramatickým vyjadreniam vládnych predstaviteľov a zvolaniu Bezpečnostnej rady štátu neboli predložené žiadne relevantné dôkazy o pripravovanom prevrate a nikto nebol v tejto súvislosti zatknutý ani obvinený. Na Tlačovej besede koncom januára predseda vlády oznámil zablokovanie vstupu na Slovensko desiatim osobám vrátane Mamuku Mamulašviliho, ktoré sa mali podieľať na údajnom prevrate. Išlo o jediný konkrétny dôsledok, ktorý z celej kauzy vzišiel. Existujú ale pochybnosti, či bolo toto opatrenie vôbec vykonané. Najmä po tom, ako Mamuka Mamulašvili začiatkom augusta v ten istý rok pricestoval na Slovensko a poskytol rozhovor reportérovi denníka SME Tomášovi Forróvi len 150 metrov od Úradu vlády. (Valovičová, 2025) Celý prípad sa javí ako účelový útok na občiansku spoločnosť a mimovládne organizácie a ďalším dôkazom, že SIS pod súčasným vedením nekoná v súlade so svojim štatútom.

Podľa Diamonda je bežnou praktikou autoritárskych režimov spájať nezávislé organizácie a opozičných aktivistov so zahraničnými nepriateľmi a hrozbou pre štát a využívať na ich marginalizáciu OČTK a tajné služby. v tomto prípade môžeme vidieť zámerné zastrašovanie aktivistov, manipuláciu verejnej mienky a snahu zdiskreditovať protivládne protesty. Ak by išlo o reálnu hrozbu prevratu, museli by byť predložené dôkazy a nasledovali by konkrétne právne kroky, čo sa dodnes nestalo napriek tomu, že autori správy SIS komunikovali existenciu akútnej bezpečnostnú hrozby pre ústavný poriadok SR.

V minulosti sa podobné taktiky používali v Poľsku počas vlády PiS, kde boli predstavitelia opozičných strán a tzv. liberálni aktivisti obdobným spôsobom obviňovaní z ohrozovania stability štátu.

8 Zastrasovanie podnikateľskej komunity

V posledných mesiacoch došlo k viacerým udalostiam, ktoré naznačujú napätie medzi vládou Roberta Fica a podnikateľskou komunitou. Skupina zamestnávateľov a podnikateľov adresovala premiérovi Ficovi otvorený list, v ktorom vyjadrila hlboké znepokojenie nad smerovaním Slovenska pod jeho vedením. Upozornili na riziko finančnej a hospodárskej nestability a negatívny vplyv prijímaných zákonov na podnikateľské prostredie. (Frantová, 2025) Napriek tomu že súčasní predstavitelia vládnej koalície počas svojho opozičnej politiky zdôrazňovali vyjednávanie tripartity a rokovanie

vlády s nezávislými strešnými organizáciami napr. samospráv po nástupe k moci začali využívať v NR SR bez náležitého zdôvodnenia inštitút skráteneho legislatívneho konania na obmedzenie diskusie nielen s opozíciou, ale aj so strešnými organizáciami odborov a zamestnávateľov v rámci formátu tripartity. Napriek skutočnosť, že do momentu písania tejto práce nevyvíjala 4. vláda R. Fica legislatívnu iniciatívu na viditeľné zastrašenie podnikateľskej komunity je podľa kritérií smerujúcich k autokracii podľa Larryho Diamonda dôležité analyzovať aj túto oblasť. Otvorené listy a verejné vyjadrenia podnikateľských zväzov naznačujú, že existuje napätie medzi vládou a podnikateľskou komunitou, čo môže viesť k obavám z politického zasahovania do podnikateľského prostredia. Vládna koalícia od svojho nástupu prejavuje zvýšený záujem o obchodnú spoluprácu s krajinami ako Venezuela alebo Čína. Intenzívna spolupráca s Čínou môže priniesť nové ekonomické príležitosti, ale aj zvýšenie bezpečnostných rizík spojených s politickým vplyvom a stratou ekonomickej kontroly nad strategickými odvetviami priemyslu. Z daného dôvodu je dôležité sledovať ďalší vývoj v tejto sfére a zabezpečiť, aby podnikateľské prostredie zostalo nezávislé a odolné voči politickým tlakom, čo je kľúčové pre zdravé fungovanie demokracie.

9 Kreovanie lojálnej záujmovej skupiny klientelistických podnikateľov

Klientelistický kapitalizmus je ekonomický systém, v ktorom úspech podnikateľov závisí viac od ich vzťahov s politickými lídrami než od trhových síl. v takomto systéme vláda poskytuje privilégia, kontrakty alebo iné výhody vybraným podnikateľom výmenou za ich lojalitu a podporu. Tento model vedie k nerovnej hospodárskej súťaži, korupcii a oslabeniu demokratických inštitúcií. v minulosti sa objavovali indície, že vo vládach Roberta Fica sa darí spriatelovým firmám viac ako mimo jeho vlád. Ako príklad môžem uviesť bezpečnostnú firmu Bonul, s ktorou mal premiér osobné vzťahy a ktorá mimoriadne prosperovala za vlád Roberta Fica. pri súčasnej koalícii sa v tejto súvislosti najčastejšie spomínajú aktivity ministra životného prostredia Tomáša Tarabu a ministra obrany Roberta Kaliňáka.

Firmy blízke ministrom sa od roku 2024 dostali k štátnym zákazkám a to aj bez vypísania verejnej súťaže. po nástupe Tomáša Tarabu do funkcie ministra životného prostredia v marci 2024 uzavrelo Ministerstvo životného prostredia SR a jeho podriadené organizácie

viacero zmlúv s advokátskou kanceláriou Podhorský & Partners, s.r.o. (Kazda, 2024) Opoziční poslanci a médiá upozornili na možné konflikty záujmov v súvislosti s týmito zmluvami. Poslanec Ján Hrgaš z PS poukázal na to, že advokátska kancelária patrí Patrikovi Podhorskému, ktorý je susedom ministra Tarabu v Modre. Hrgaš tiež poznamenal, že firma mala v minulých rokoch priemerné tržby okolo 300 000 eur, ale za dva a pol mesiaca od nástupu Tarabu podpísala zmluvy v hodnote takmer 600 000,- eur. (TASR, SITA, 2024) Minister Taraba odmietol obvinenia z klientelizmu a uviedol, že s advokátom Podhorským sa pozná tri až štyri roky. Aj tieto aktivity člena exekutívy naznačujú význam zvýšenej verejnej pozornosti, ak sa objaví prípad skokových ziskov u firiem z veľmi blízkeho okolia ministrov. Toto riziko existuje aj u druhého spomínaného ministra súčasnej vlády Roberta Kaliňáka, ktorý má dlhé roky blízko k zbrojárskemu prostrediu a pohybuje sa v ňom, pričom zároveň zastáva funkciu ministra obrany. V tejto oblasti je verejná kontrola o to zložitejšia, že prebieha v utajenom režime, ktorý umožňuje ministrovi efektívne obchádzať riadnu formu verejného obstarávania pri nákupe technológií potrebných pre modernizáciu armády. V súčasnosti kontrakty MO SR v režime priameho zadania vybranej firme dosahujú výšku 2,5 miliardy eur s odôvodnením, že sa jedná „strategické investície“.

Špecifickou sférou posilňovania politického vplyvu je pridelovanie dotácií a grantov starostom a primátorom za stranu Smer, alebo rozdeľovanie dotácií cez Úrad vlády SR konkrétne cez rozpočtovú rezervu predsedu vlády SR, pričom tá v roku 2024 predstavovala sumu 1,5 milióna eur a paralelná rezerva vlády celkovo 5 miliónov eur. Opoziční poslanci z Progresívneho Slovenska tvrdia, že napr. stranícky vybrané samosprávy dostávajú desať až tridsaťnásobne viac finančných prostriedkov vlády v porovnaní s tými, kde sú nezávislí alebo opoziční predstavitelia. Doložili to údajmi z konkrétnych okresov. Vláda tieto obvinenia odmieta. (TASR, 2024) Aj keď sa v tomto prípade nejedná o podnikateľské subjekty, tieto obvinenia môžu poukazovať na možné riziká vytvárania klientelistických väzieb pri rozdeľovaní verejných financií, čo môže viesť k nerovnosti medzi regiónmi a oslabeniu dôvery verejnosti v spravodlivé fungovanie štátnych inštitúcií. pre objektívne posúdenie situácie by bolo vhodné vykonať nezávislý audit pridelovania dotácií a zvýšiť transparentnosť celého procesu.

10 Rozšírenie politickej kontroly nad štátnou byrokraciou a bezpečnostnými zložkami štátu

Tento krok zahŕňa snahy vlády získať vplyv nad štátnymi inštitúciami a bezpečnostnými zložkami s cieľom oslabiť ich nezávislosť a zabezpečiť ich lojalitu voči vládnucemu režimu. V tomto kontexte je niekoľko krokov, ktoré nasvedčujú, že vládna koalícia aktívne a od začiatku podniká legislatívne a personálne kroky k získaniu politickej kontroly nad štátnou byrokraciou. Či už sa jedná o ovládnutie fondu na podporu umenia alebo audiovizuálneho fondu na ministerstve kultúry alebo spolitizovanie verejnoprávnej televízie či zmeny v rámci OČTK – zrušenie Špeciálnej prokuratúry a NAKA, prípadne návrh na zrušenie Úradu na ochranu oznamovateľov protispoločenskej činnosti a jeho nahradením inštitúciou s redukovanými kompetenciami, ktorý bude manažovať vládny nominant.

Personálne čistky na ministerstve vnútra: po nástupe Matúša Šutaja Eštoka do funkcie ministra vnútra v októbri 2023 došlo k viacerým personálnym zmenám na Ministerstve vnútra SR a v Policajnom zbore. Aj keď sú personálne výmeny na dôležitých vedúcich pozíciách v štátnych inštitúciách v podstate na Slovensku bežnou praxou pri nástupe novej garnitúry, v tomto prípade je nutné sa pozastaviť nad rýchlosťou, razantnosťou a rozsahom zmien, s akou minister vnútra postupoval. Minister odvolal Štefana Hamrana z funkcie prezidenta Policajného zboru tri dni pred jeho plánovaným odchodom do civilu a preradil ho na Okresné riaditeľstvo Policajného zboru v Poprade. (Ivánková, 2023) Jednalo sa o demonštráciu sily voči odchádzajúcemu prezidentovi Policajného zboru. Následne minister dočasne pozbavil výkonu služby šiestich vyšetrovateľov Národnej kriminálnej agentúry, ktorých označuje ako tzv. Čurilovcov. Títo vyšetrovatelia sa dostali do povedomia v rokoch 2020 - 2023 po tom, čo vyšetrovali korupčné kauzy vysokých predstaviteľov strán Smer aj Hlas, vrátane ministrov a samotného Roberta Fica. Tieto opatrenia obhajoval zákonnými dôvodmi. Títo vyšetrovatelia mali v tom čase status chránených oznamovateľov. Podľa zákona je v takýchto prípadoch potrebné predchádzajúce schválenie Úradu na ochranu oznamovateľov protispoločenskej činnosti (ÚOO), čo ministerstvo nevykonalo. (Štrbáková Urbaničová, 2023) v dôsledku tohto postupu ÚOO konštatoval porušenie zákona a uložil Ministerstvu vnútra pokutu vo výške 90 000 eur. Ministerstvo sa voči tomuto

rozhodnutiu odvolalo, avšak ÚOO v odvolacom konaní potvrdil svoje pôvodné rozhodnutie.

Rušenie nepohodlných inštitúcií však najviditeľnejšie dokumentuje snaha vlády prijať nový Trestný zákon. v decembri 2023 vláda schválila novelu Trestného zákona, ktorá okrem iného obsahovala zrušenie Úradu špeciálnej prokuratúry (ÚŠP). Parlament túto novelu schválil vo februári 2024 a ÚŠP tak zanikol k 1. júlu 2024. (TASR, 2024) ÚŠP bol kľúčovou inštitúciou pri vyšetrovaní korupčných káuz spojených s bývalými vládnymi činiteľmi. Súčasný premiér R. Fico a jeho spojenci dlhodobo označovali ÚŠP za nástroj politickej perzekúcie, pričom tvrdili, že bol zneužívaný na kriminalizáciu opozície. Niektoré trestné konania voči bývalým predstaviteľom vládných inštitúcií boli pozastavené pre zmeny trestných sadzieb a skrátení premlčacích lehôt. Tento krok môže slúžiť ako efektívna poistka, aby prípadné budúce vlády nemohli znovu otvárať korupčné kauzy, ktoré by mohli zasiahnuť aktuálnych politikov.

V septembri 2024 došlo na Slovensku k významnej reorganizácii Policajného zboru, ktorá zahŕňala zrušenie Národnej kriminálnej agentúry (NAKA). Podľa vyjadrení vedenia polície bola hlavným dôvodom reorganizácie snaha zefektívniť činnosť špecializovaných útvarov. (TASR, SITA, 2024) Reorganizácia vyvolala obavy týkajúce sa možného oslabenia boja proti korupcii a organizovanému zločinu. Nadácia Zastavme korupciu upozornila, že reorganizácia sa uskutočnila chaoticky a priniesla nižšiu efektivitu, pričom sa zvýšil pomer riadiacich pracovníkov na jedného policajta. (Mitaľ, 2024) Zrušenie NAKA a následná reorganizácia Policajného zboru predstavujú významnú zmenu v štruktúre boja proti organizovanej kriminalite na Slovensku. Aj keď oficiálnym dôvodom bola snaha o zvýšenie efektivity, zrušenie NAKA je ďalším zo série systematických krokov zodpovedajúcich autokratickým rizikám a zachovania beztrestnosti vysokých štátnych funkcionárov. Obdobné radikálne personálne zmeny sú však súčasťou aj iných ministerstiev ako napr. ministerstva obrany, životného prostredia, kultúry atď.

11 Mocensky účelová regulácia a zmeny volebných pravidiel

Autokrati často využívajú zmeny volebných pravidiel na upevnenie moci, pričom sa snažia zmanipulovať systém tak, aby zvýhodňoval vládnu stranu a oslaboval opozíciu. Dva výrazné príklady tejto stratégie pochádzajú z Maďarska a Ruska. po nástupe Viktora Orbána

a strany Fidesz k moci v roku 2010 bola zásadne upravená volebná legislatíva, ktorá pomohla Orbánovi udržať si ústavnú väčšinu v parlamente aj napriek nižšej podpore voličov. v roku 2020 si Vladimir Putin zabezpečil predĺženie svojho pôsobenia vo funkcii prezidenta až do roku 2036 vďaka referendu o ústavnej zmene. Referendum o zmene ústavy bolo sprevádzané rozsiahlymi manipuláciami a obmedzením opozície, čím bolo zabezpečené jeho hladké prijatie. Zmeny v ústave resetovali doterajšie prezidentské obdobia, vďaka čomu by Putin mohol kandidovať na ďalšie dve šesťročné funkčné obdobia.

Zmena volebného systému viackrát ako cieľ spomínajú aj dvaja stranícky lídri súčasnej vládnej koalície. Slovensko má od roku 1998 jeden volebný obvod pre voľby do Národnej rady SR. Tento systém zaviedla vláda Vladimíra Mečiara, pričom predtým bola krajina rozdelená na štyri volebné obvody. Ak by sa koalícia rozhodla volebný systém meniť v tomto parametre, potrebovala by na to v každom prípade aj opozičné hlasy. Jeden volebný obvod je totiž zakotvený v ústave, čo v minulom volebnom období presadilo hnutie Slovensko. (Vančo M., 2024) Strana Hlas avizovala zámer zmeniť volebný systém tak, aby každý región mal svojho poslanca v parlamente. Predseda strany a minister vnútra Matúš Šutaj Eštok uviedol, že nový a spravodlivejší volebný systém predstavia v roku 2025. (Brezáni J. 2024) pri tomto návrhu je však nízka pravdepodobnosť, že by zákonná úprava mohla prejsť. Z opozičných strán ju nepodporuje žiadna. Kresťanskodemokratické hnutie (KDH) vyvíja vlastnú legislatívnu iniciatívu s návrhom na osem volebných obvodov a Hlas nemá ani podporu všetkých koalíčných partnerov. Strana SNS je proti zmene volebných obvodov. Samotná zmena volebného systému nemusí byť nutne škodlivá a diskusie o tom, či súčasný systém funguje a netreba ho zmeniť, sú určite na mieste. Problémom je však motivácia, ktorá politikov k takejto zmene vedie. Rozdelenie na viacero obvodov alebo tzv. listinný pomerný systém je typické pre mnohé severské krajiny, ako sú Fínsko, Dánsko či Estónsko, ale aj Rakúsko, Poľsko či Izrael. Úpravy volebného systému sú citlivou témou, ktorá môže zásadne ovplyvniť demokratické procesy a politickú reprezentáciu. Je nevyhnutné, aby akékoľvek zmeny boli predmetom širokej odbornej a verejnej diskusie, aby sa predišlo podozreniam z manipulácie volebného systému v prospech konkrétnych politických subjektov. na Slovensku zatiaľ neboli prijaté radikálne zmeny volebných pravidiel napríklad cez úpravu výšky

volebného prahu pre strany a predvolebné koalície, alebo volebné kaucie a podmienky registrácie politických subjektov atď., keďže tie sa dajú meniť aj nekvalifikovanou väčšinou v NR SR. Diskusia o možnej zmene volebných obvodov, tak naznačuje, že súčasná vláda uvažuje o účelových úpravách systému, ktoré môžu zásadne determinovať úroveň demokratických kritérií volebného výberu, kde je zachovanie volebnej rovnosti hlasu zásadným kritériom. Kľúčovou otázkou je, či navrhované volebné zmeny budú v prospech zvýšenia legitimity volenej reprezentácie, alebo či pôjde o pokus o úpravu volebných pravidiel s cieľom zvýhodniť len niektorých stránických aktérov.

12 Získanie kontroly nad volebnou administratívou

V kontexte Slovenska sa kontrola nad volebnou administratívou zatiaľ nestala relevantnou témou, keďže volebný systém zostal nezmenený a voľby sa stále organizujú transparentne pod dohľadom Štátnej komisie pre voľby a kontrolu financovania politických strán. Môžeme ale polemizovať nad efektivitou kontroly Štátnej komisie pre voľby. Jej efektívnosť bola v poslednom období predmetom diskusií najmä v súvislosti s prezidentskými voľbami 2024. Minister vnútra Matúš Šutaj Eštok počas prezidentskej kampane zverejnil na sociálnych sieťach 23 platených politických reklám namierených proti kandidátovi Ivanovi Korčokovi. Mimovládna organizácia MEMO 98 a Transparency International podali viacero podnetov, keďže volebné zákony nepripúšťajú, aby tretie strany financovali reklamu v prospech alebo neprospech kandidáta. po takmer polroku šetrenia však príslušné orgány rozhodli, že Šutaj Eštok sa priestupku nedopustil, a teda mu nebola udelená žiadna pokuta. (Slovjaková, A., 2024) Podnety boli podané aj v súvislosti s podozrením, že vtedajší prezidentský kandidát vysoko prekročil rozpočet na kampaň. V tomto prípade ešte nepadlo rozhodnutie. Podnetov na financovanie prezidentskej kampane bolo viacero a v apríli 2025 bolo ministerstvom vnútra konštatované porušenie zákona o volebnej kampani a už úradujúci prezident Peter Pellegrini dostal pokutu 10 000 eur. V tomto prípade sa jednalo o príspevok na kampaň, ktorú poslala koaličná strana Hlas až po jej skončení. Prezident Pellegrini sa neodvolal a pokutu uhradil. (Kéry Š., 2025)

Pokutu 5 000 eur od štátnej volebnej komisie dostala aj koaličná strana Hlas-SD za oneskorené zverejnenie zmluvy o pôžičke 300 000 eur s firmou Element Business, ktorú vlastní prezidentova sestra Eva

Pellegrini. Pôžička taktiež súvisela s kampaňou pred prezidentskými voľbami 2024. (TASR, 2025) Tieto prípady spochybňujú platnosť princípu rovnosti príležitostí kandidátov v prezidentských voľbách. Volebná administratíva má pritom zabezpečovať nestranný dohľad nad férovosťou kampaní bez ohľadu na politickú príslušnosť kandidátov. Tolerancia voči porušeniam zo strany vládnych činiteľov alebo nedostatočné vyvodenie zodpovednosti voči politikom oslabuje dôveru verejnosti v demokratické procesy výberu politickej reprezentácie. Dodržiavanie zákonných limitov, transparentnosť financovania a rovnaké pravidlá pre všetkých sú kľúčovým predpokladom slobodných a spravodlivých volieb.

13 Opakovanie a zintenzívňovanie prechádzajúcich procesov

Posledný bod Larryho Diamonda v kontexte rizík zavádzania autoritatívnych zmien v riadení demokratického štátu vystihuje dôležitú fázu autokratizácie. Keď sa vláda raz vydá na cestu oslabovania princípov liberálnej demokracie, má tendenciu eskalovať svoje kroky, čím sa postupne mení demokratický systém zastupiteľskej demokracie na hybridný alebo neliberálny, autokratický režim. Aj v tejto práci je badateľné, ako sa politické kroky súčasnej vládnej garnitúry stupňujú a konflikty pri snahe presadiť zmeny v spomenutých parametroch fungovania inštitúcií právneho štátu eskalujú a spôsob označovania opozície alebo MVO sa mení na „protivládnych aktérov“, ktorí sú v kontexte politického sporu interpretovaný ako „protislovenský“ a „protištátny“ aktéri. Štvrtá vláda Roberta Fica už viditeľne splnila niekoľko bodov autokratizácie demokratického zriadenia Larryho Diamonda, pričom niektoré procesy a plnenie kritérií autokratizácie sa stále prehľbujú. Ak by sa tieto trendy naďalej prehľbovali, Slovenská republika by sa mohla dostať na cestu k neliberálnej demokracii, podobne ako Maďarsko pod Viktorom Orbánom.

14 Záver

Analýza dvanástich krokov autokratizácie podľa Larryho Diamonda v kontexte súčasnej vlády Roberta Fica ukazuje, že na Slovensku pozorujeme čoraz viac trendov, ktoré môžu ohrozovať fungovanie inštitúcií a procesov signifikantných pre liberálnu demokraciu a právny štát. v uplynulých mesiacoch došlo k sérii rozhodnutí, ktoré postupne menia charakter dôležitých inštitúcií a vzťahy ich vzájomnej kontroly.

Zrušenie Úradu špeciálnej prokuratúry a NAKA, zásahy do fungovania verejnoprávných médií, ako aj opakované útoky na súdy a sudcov a ďalšie kontrolné inštitúcie ako NKÚ, Úradu na ochranu oznamovateľov protispoločenskej činnosti atď. signalizujú úsilie súčasnej vládnej koalície podriaďiť si jednotlivé zložky štátu, ktoré by mali byť nezávislé na základe princípov liberálnej konštitúcie a horizontálnej delby moci. Rovnako znepokojujúce sú aj verbálne útoky na opozíciu, ktoré výrazne prekračujú rámec štandardného politického súboja. Spájanie opozičných strán s údajnými pokusmi o prevrat či s atentátom na predsedu vlády naznačuje snahu nielen delegitimizovať politických protivníkov, ale zároveň spochybniť ich dôveru v očiach verejnosti a ich legitímnu úlohu v demokratickom systéme kontrolovať výkon moci.

Dôležitým znakom posunu od liberálnych demokratických štandardov je aj rastúci tlak na občiansku spoločnosť a spôsob výkonu kompetencii bezpečnostných zložiek štátu najmä SIS alebo Úradu inšpekčnej služby. Kritika mimovládnych organizácií, legislatívne pokusy o obmedzovanie ich činností, ich stigmatizovanie prostredníctvom označovania a zastrašovanie študentov za prejav občianskeho názoru sú prejavmi toho, že politická moc vníma nezávislé iniciatívy a nezávislé inštitúcie ako hrozbu a nie ako prirodzenú súčasť pluralitnej a otvorenej spoločnosti. do obrazu postupného centralizovania moci zapadá aj podozrenie z klientelistických praktík a vytvárania väzieb medzi vládou a vybranými podnikateľskými alebo samosprávnymi subjektmi. Keď k tomu pridáme iniciatívu meniť volebný systém, hoci bez spoločenského konsenzu, získavame obraz vlády, ktorá sa pripravuje na dlhodobé udržanie moci aj za cenu oslabovania demokratických brzd a protiváh.

Všetky tieto a ďalšie kroky viedli už aj k merateľným dôsledkom. Švédsky výskumný inštitút V-Dem so sídlom na Univerzite v Göteborgu, ktorý vyvíja komplexné indexy demokracie vydal v marci 2025 štúdiu „Democracy report 2025“. Skóre Slovenska na liberal democracy index od VDem pokleslo z 76,2 bodu v roku 2022 na 58,4 bodu v roku 2024 (na 100bodovej stupnici). Je to najnižšia úroveň od roku 1998. Slovensko sa prepadlo z kategórie „liberálna demokracia“ do kategórie „volebná demokracia“ a zároveň inštitút zaradil Slovensko na zoznam krajín, ktoré treba sledovať tzv. „autocracy watchlist“. (V-Dem Institute, 2025)

Hoci nie je možné jednoznačne povedať, že Slovensko sa už nachádza v autokratickom režime, je zrejmé, že mnohé rozhodnutia vlády smerujú k obmedzovaniu inštitucionálnej rovnováhy a princípov

právneho štátu, ktoré vedú k neliberálnej, alebo volebnej demokracii. Z tohto pohľadu možno povedať, že súčasný vnútropolitický vývoj obsahuje varovné signály, ktoré si vyžadujú zvýšenú pozornosť zo strany občianskej verejnosti ako aj odborníkov.

Použitá literatúra

- Brezáni J. (2024). Hlas chce zmeniť volebný systém. Každý región má mať svojho poslanca, tvrdí Šutaj Eštok. SNS je proti [19.10.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.postoj.sk/164257/navrh-predstavia-buduci-rok-kazdy-region-ma-mat-svojho-poslanca-v-parlamente-mysli-si-sutaj-estok>
- Diamond, L. (2008). The Democratic Rollback: The Resurgence of the Predatory State. *Foreign Affairs*, roč. 87, č. 2, s. 36 - 48. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.jstor.org/stable/20032579>
- Diamond L. (2017) Defending Liberal Democracy from the Slide Toward Authoritarianism: [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://diamond-democracy.stanford.edu/speaking/speeches/defending-liberal-democracy-slide-toward-authoritarianism>
- Čonka M. (2025). Organizátori protestov zverejnili utajený mail, ktorému sa venovala SIS. Pripravil ho ChatGPT. [22.01.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://fontech.startitup.sk/email-chatgpt-utajena-sprava/>
- Dömeová, A. (2024). Robert Fico sudcovi Najvyššieho súdu: Ja byť pánom Klimentom, zbalím sa už dnes. [04.04.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.aktuality.sk/clanok/jgiEZYq/robert-fico-sudcovi-najvyssieho-sudu-ja-byt-panom-klimentom-zbalim-sa-uz-dnes/>
- Gogová R. H. (2025). Organizátorka protestov Štasselová: na fotku s Mamulašvilim som hrdá. Je úbohé, že ma Fico spája s prevratom [04.02.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://hnonline.sk/tv/relacie/doslova/96192970-organizatorka-protestov-stasselova-na-fotku-s-mamulasvilim-som-hrda-je-ubohe-ze-ma-fico-spaja-s-prevratom>
- Financial Times. The Rachman Review: Larry Diamond on democracy and autocracy. [03.06.2023]. [online], [cit. 2025-05-05] Dostupné na internete: <https://www.ft.com/content/6c5bd126-4f27-48ad-a85b-99283b03bb9e>
- Frantová E. (2025) Proti Ficovej vláde sa ozvali už aj firmy (Index newsletter). [14.2.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné

- na internete: <https://index.sme.sk/c/23449934/proti-ficovej-vlade-sa-ozvali-uz-aj-firmy-index-newsletter.html>
- Ivánková L. (2023). Šutaj Eštok odvolal policajného prezidenta Hamrana a preradil ho na policajné oddelenie do Popradu [26.10.2023]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://tvnoviny.sk/domace/clanok/864280-sutaj-estok-odvolal-policajneho-prezidenta-hamrana-a-preradil-ho-na-policajne-oddelenie-do-popradu>
- Kazda R. (2024). Advokáti, ktorým sa za Tarabu darí. Minister popiera klientelizmus [14.08.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na: <https://www.odpady-portal.sk/Dokument/108244/podhorsky-partners-taraba-ministerstvo.aspx>
- Kéry Š. (2025). Prezident Pellegrini zaplatil pokutu vo výške tisícok eur. Dostal ju kvôli porušeniu zákona o volebnej kampani. [17.4.2025]. [online], [cit. 2025-09-08]. Dostupné na internete: <https://www.ta3.com/clanok/990489/prezident-pellegrini-zaplatil-pokutu-vo-vyske-tisicok-eur-dostal-ju-kvoli-poruseniu-zakona-o-volebnej-kampani>
- Kiššová K. (2025). Fico sa slovníkom chce priblížiť ľudu, no jeho slová majú následky. Študenta hľadal v škole kontroverzný youtuber Daňo [16.1.2025]. [online], [cit. 2025-09-10] Dostupné na internete: <https://tvnoviny.sk/domace/clanok/946447-fico-sa-slovníkom-chce-priblizit-ludu-no-jeho-slova-maju-nasledky-studenta-hľadal-v-sko-le-kontroverzný-youtuber-dano>
- Klobučníková, L. (2024). Fico chce hlavu Klimenta. Šéf Najvyššieho súdu Šikuta reaguje na arogantné správanie: Prišli nám zobrať celú databázu. [24.04.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.ta3.com/clanok/935859/fico-chce-hlavu-klimenta-sef-najvyssieho-sudu-sikuta-reaguje-na-arogantne-spravanie-prisli-nam-zobrat-celu-databazu>
- Mihalková, H. (2025). Fico opäť hovorí o majdane. Za protestami vidí gruzínske národné légie aj opozíciu. Meno zadržaného Ukrajinca tají. [31.01.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/739422-fico-opat-hovori-o-majdane-za-protestmi-vidi-gruzinske-narodne-legie-aj-opozicne-strany-ps-a-demokratov/>
- Mikušovič, D. (2024). Prečo odvolávajú Šimečku: Smer a SNS spísali päť dôvodov, zavádzajú v každom z nich. [12.9.2024]. [online], [cit. 2025-09-10]. Dostupné na internete: <https://dennikn.sk/4188967/preco-odvolavaju-simecku-smer-a-sns-spisali-pat-dovodov-zavadzaju-v-kazdom-z-nich/>

- Minúta po minúte. (2024). Robert Kaliňák bez dôkazov spojil atentátnika Cintulu s mimoparlamentnou stranou Demokrati. [23.02.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.sme.sk/minuta/23454320/robert-kalinak-bez-dokazov-spojil-aten-tatnika-cintulu-s-mimoparlamentnou-stranou-demokrati>
- Minúta po minúte, Denník N. [31.1.2025]. [online], [cit. 2025-09-10]. Dostupné na internete: <https://dennikn.sk/minuta/4440663/>
- Mitaľ, M. (2024). Reorganizácia po zrušení NAKA sa uskutočnila chaoticky a priniesla nižšiu efektivitu, upozorňuje Nadácia Zastavme korupciu [30.09.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://sita.sk/reorganizacia-po-zruse-ni-naka-sa-uskutocnila-chaoticky-a-priniesla-nizsiu-efektivitu-upozornuje-nadacia-zastavme-korupciu/>
- Nový Čas. (2024). Fico už má toho dosť: Médiám nič nedaroval! Zakázal im vstup na úrad vlády? [13.11.2023]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.cas.sk/clanok/2866765/fico-uz-ma-toho-dost-medi-am-nic-nedaroval-zakazal-im-vstup-na-urad-vlady/>
- Osvaldová, L. (2024). Nie zahraniční agenti, ale „organizácie so zahraničnou podporou“. SNS predložila zákon proti mimovládkam. [02.04.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://dennikn.sk/3916401/nie-zahranicni-agenti-ale-organizacie-so-zahranicnou-podporou-sns-predlozila-zakon-proti-mimovladkam/>
- Paulovič, M. (2023). Premiér Fico zaútočil na študenta práva. Ospravedlňte sa. Ukončíte tieto praktiky, odkázali mu študenti. [21.12.2023]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.aktuality.sk/clanok/g4d6dbD/premier-fico-zautocil-na-studenta-prava-ospravedlnite-sa-ukoncite-tieto-praktiky-odkazali-mu-studenti/>
- Pálka, D. (2025). Masové protesty, obvinenia z prevratu a zahraničných zásahov. Fico stupňuje rétoriku voči opozícii aj Česku. [31.01.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.ta3.com/clanok/978301/masove-protesty-obvinenia-z-prevratu-a-zahranicnych-zasahov-fico-stupnuje-retoriku-voci-opozicii-aj-cesku>
- Plávalová, B. (2023). Študentovi, na ktorého zaútočil Fico, sa vyhrážajú smrťou. Dajte Marekovi pokoj, odkazuje dekan Burda. [21.12.2023]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://domov.sme.sk/c/23259837/janiga-burda-specialna-prokuratura.html>
- Poloha, N. L. (2024). Vláda schválila zrušenie RTVS. Nebude sa volať ani STaR. [24.04.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na in-

- ternete: <https://www.startitup.sk/vlada-schvalila-zrusenie-rtvs-nebude-sa-volat-ani-star/>
- Postoj. (2024). Študenti sa prezliekli za dôchodcov. Šutaj Eštok hovorí o politickej propagande ako za nacizmu, Drucker ocenil ospravedlnenie školy. [04.11.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.postoj.sk/165059/sutaj-estok-hovori-o-zvysovani-napatia-v-spolocnosti-drucker-ocenil-ospravedlnenie>
- Pravda. (2025). Organizátori protestov zverejnili email, z ktorého mala vychádzať utajená správa SIS. Napísala ho umelá inteligencia. [21.01.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/738190-organizatori-protestov-zverejnili-mail-z-ktoreho-mala-vychadzat-utajena-sprava-sis-napisala-ho-umela-inteligencia/>
- Pravda. (2025). Poslanci schválili novelu zákona o mimovládach. Protiústavné, kritizuje opozícia a obracia sa na prezidenta. [16.4.2025]. [online], [cit. 2025-09-08]. Dostupné na internete: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/748735-poslanci-schvalili-novelu-zakona-o-mimovladnych-organizaciach/>
- Extraplus.sk (2024). Šutaj Eštok: Polícia vzniesla 35 obvinení za schvaľovanie atentátu. [03.10.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.extraplus.sk/clanok/sutaj-estok-policia-vzniesla-35-obvineni-za-schvalovanie-atentatu>
- Slovjaková, A. (2024). Minister vnútra Šutaj Eštok čelí závažným podozreniam: Mal porušiť zákon. [13.11.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.startitup.sk/minister-vnutra-sutaj-estok-celi-zavaznym-podozreniam-mal-porusit-zakon/>
- Stanford University. Larry Diamond – Biography <https://political-science.stanford.edu/people/larry-diamond>
- Stanford University. Larry Diamond - Biography. <https://diamond-democracy.stanford.edu/biography>
- STVR (2024). Michal Šimečka končí na poste podpredsedu NR SR, opozícia hovorí o pošliapaní demokracie. [17.09.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://spravy.stvr.sk/2024/09/michal-simecka-konci-na-poste-podpredsedu-parlamentu/>
- Stráňavová L. (2024). SNS proti mimovládkam: Zahraniční agenti neprešli, teraz ich chcú označiť ako lobistov. [23.11.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.>

- noviny.sk/slovensko/994292-sns-proti-mimovladkam-zahranicni-agenti-nepresli-teraz-ich-chcu-oznacit-ako-lobistov
- Števelová hovorí o obrovskej hanbe pre premiéra – VIDEO. [07.08.2025]. [online], [cit. 2025-08-2025]. Dostupné na internete: <https://sita.sk/udajny-strojca-statneho-prevratu-bol-na-slovensku-stevelova-hovori-o-obrovskej-hanbe-pre-premiera-video/>
- Štrbáková Urbaničová M. (2023). Šutaj Eštok pozbavil výkonu štátnej služby šesť obvinených vyšetrovateľov čurillovcov [27.10.2023]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.noviny.sk/slovensko/850616-sutaj-estok-pozbavil-vykonu-statnej-sluzby-sest-obvinenych-vysetrovatelov-curillovcov>
- TASR, (2025) Hlas dostal pokutu päťtisíc eur za neskoré zverejnenie pôžičky na Pellegriniho kampaň. [8.9.2025]. [online], [cit. 2025-09-08]. Dostupné na <https://domov.sme.sk/c/23541272/hlas-dostal-pokutu-pattisic-eur-za-neskore-zverejnenie-pozicky-na-pellegriniho-kampan.html>
- TASR, SITA (2024). Koniec NAKA a presun asi stovky policajtov. Solák predstavil zmeny v polícii, začnú platiť od septembra [30.08.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/722221-solak-predstavil-zmeny-v-policii-zacnu-platit-od-septembra/>
- TASR. (2024). Poslanci odvolali šéfov výborov Šipoša a Kolíkovú, návrhy podporilo 76 poslancov. [27.04.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://hnonline.sk/slovensko/96156644-poslanci-odvolali-sefov-vyborov-siposa-a-kolikovu-navrhy-podporilo-76-poslancov>
- TASR, STVR. (2024). Robert Fico: Predseda Ústavného súdu by mal odstúpiť z funkcie. [05.03.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://spravy.stvr.sk/2024/03/robert-fico-predseda-ustavneho-sudu-by-mal-odstupit-z-funkcie/>
- TASR, SITA, (2024). Taraba odmieta kritiku za to, že na rezorte zazmluvnil externú advokátsku firmu [09.08.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/716681-vlada-pri-rozdelovani-dotacii-uprednostnuje-koalicnych-starostov-a-primatorov/>
- TASR, (2024). Úrad špeciálnej prokuratúry od stredy zaniká, jeho zrušenie bolo súčasťou novely Trestného zákona [20.03.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.aktuality.sk/clanok/66TlgwA/urad-specialnej-prokuratu->

ry-od-stredy-zanika-jeho-zrusenie-bolo-sucastou-novely-trest-neho-zakona/

TASR. (2024). Vláda pri rozdeľovaní dotácií uprednostňuje koalických starostov a primátorov, tvrdia progresívc. Úrad vlády kritiku odmieta [10.7.2024]. [online], [cit. 2025-09-10]. Dostupné na internete: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/716681-vlada-pri-rozdeľovaní-dotácii-uprednostnuje-koalických-starostov-a-primátorov/>
Tomečková N. TASR

Topky. (2025). Fico ostro skritizoval študenta, ktorý odmietol podať ruku prezidentovi: TOTO by spravil na mieste Pellegriniho. [15.01.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.topky.sk/cl/10/2944731/Fico-ostro-skritizoval-studenta-ktory-odmietol-podat-ruku-prezidentovi-TOTO-by-spravil-na-mieste-Pellegriniho>

Topky. (2025). Študent Simon, ktorý nepodal ruku prezidentovi, prelomil mlčanie: Verejný odkaz po útokoch na školu a spolužiakov. [18.01.2025]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.topky.sk/cl/10/2947155/Student-Simon-ktory-nepodal-ruku-prezidentovi-prelomil-mlcanie-VEREJNY-ODKAZ-po-utokoch-na-skolu-a-spoluziakov>

Valovičová K. (2025). Údajný strojca štátneho prevratu Mamulashvili bol na Slovensku, SITA [07.08.2025]. [online], [cit. 2025-08-23]. Dostupné na internete <https://sita.sk/udajny-strojca-statneho-prevratu-bol-na-slovensku-stevulova-hovori-o-obrovskej-hanbe-pre-premiera-video/>

Vančo M. (2024). Ústavná väčšina pre Smer? Prepočítali sme ako by dopadli minuloročné voľby s iným volebným systémom [25.07.2025]. [online], [cit. 2025-05-05] Dostupné na internete: <https://domov.sme.sk/c/23361802/ustavna-vacsina-pre-smer-prepocitali-sme-ako-by-dopadli-minulorocne-volby-s-inym-volebnym-systemom.html>

V-Dem Institute (2025). Democracy Report 2025: 25 Years of Autocratization - Democracy Trumped? [13.03.2025]. [online], [cit. 2025-08-23]. Dostupné na internete: https://www.v-dem.net/documents/60/V-dem-dr_2025_lowres.pdf

YouTube kanál Denník N. (2024). Premiér Fico novinárke: Vy ste fakt trafená, čo ja mám s Kažimírom. [28.11.2024]. [online], [cit. 2025-05-05]. Dostupné na internete: <https://www.youtube.com/watch?v=lmt4MSdtEg8>

PRÍSPEVKY SO PSYCHOLOGICKÝM ZAMERANÍM

MOŽNOSTI ROZVOJE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRACOVNÍKŮ VE FIRMÁCH

POSSIBILITIES OF DEVELOPING a HEALTHY LIFESTYLE OF EMPLOYEES IN COMPANIES

Vladimír DLOUHÝ, Rudolf ŽÁK

Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.
vladimir.dlouhy@student.vsaps.cz, rudolf.zak@student.vsaps.cz

Abstrakt: *Zdravý životní styl zaměstnanců se stává jedním z klíčových témat současné společnosti i firemní praxe. Rychlé tempo moderního života, vysoké pracovní nároky a trvale rostoucí psychická zátěž přináší riziko vyhoření, ztráty motivace i dlouhodobých zdravotních problémů. Cílem článku je analyzovat faktory, které ovlivňují zdraví pracovníků, a navrhnout možnosti jeho podpory v prostředí organizací. Pozornost je věnována především oblastem pohybu, výživy, pracovního režimu, psychohygieny a sociálních vztahů. Text shrnuje poznatky odborné literatury i praktické zkušenosti z firem, které do péče o zdraví svých zaměstnanců systematicky investují. Ukazuje, že zdravý životní styl není pouze individuální záležitostí, ale i součástí firemní kultury a strategického řízení lidských zdrojů.*

Klíčové slova: *zdravý životní styl, psychická zátěž, psychohygiena*

Úvod

Zdravý životní styl představuje zásadní a často opomíjený prvek v životech jednotlivců, obzvláště v kontextu pracovního prostředí. Tato práce se zaměřuje na možnosti rozvoje zdravého životního stylu pracovníků ve firmách, s cílem prozkoumat, jak lze podporovat tělesné i duševní zdraví přímo na pracovišti. Téma jsem si vybral z osobního zájmu, který mě provází již od dospívání. Oblast pohybu, výživy, mentální pohody i každodenních návyků mě vždy přitahovala svou komplexností a přímým vlivem na kvalitu života.

Ve firemním prostředí se často setkáváme s pracovními podmínkami, které podporují výkon, ale nikoli zdraví. Tento rozpor může vést k vyčerpání, ztrátě motivace nebo k dlouhodobým zdravotním obtížím. Věřím však, že pracovní prostředí může být naopak místem, kde se zdravé návyky rozvíjejí, posilují a stávají běžnou součástí dne. v každém zaměstnání, do kterého jsem vstoupil, jsem přirozeně přemýšlel nad tím, co a jak by šlo zlepšit – od drobností v každodenním režimu až po systémová opatření, která podporují zdraví celého týmu.

Téma zdravého životního stylu v pracovním prostředí mi není blízké jen teoreticky, ale i prakticky. Mám zkušenost s tím, jak pozitivní změny, byť malé, mohou přinést výrazné zlepšení nejen fyzické kondice, ale i psychické pohody, vztahů na pracovišti nebo celkové pracovní výkonnosti. Věřím, že i drobná iniciativa může inspirovat kolektiv ke zdravějším návykům a že firmy mají v tomto směru obrovský potenciál.

Tato práce se proto zaměří na vymezení a charakteristiku zdravého životního stylu, jeho jednotlivé složky, jako jsou pohyb, strava, denní režim či psychohygiena, a na možnosti jejich uplatnění v prostředí firem. Záměrem je nabídnout přehled praktických přístupů, které mohou napomoci nejen k prevenci zdravotních potíží, ale i k vytvoření podpůrného, motivujícího a zdraví prospěšného pracovního prostředí.

1 Vymezení a charakteristika zdravého životního stylu

1.1 Vymezení zdraví

Vliv médií a sociálních sítí dnes výrazně formuje představu o tom, co znamená být zdravý. Často se setkáváme s obrazem, kde je zdraví ztotožňováno s dokonalou postavou, vyřýsovanými svaly nebo atraktivními křivkami. Tato představa je však zúžená a mnohdy zkreslená. Málokdo si uvědomuje, že lidé, kteří na první pohled odpovídají těmto vizuálním ideálům, často postrádají skutečnou fyzickou kondici. Není výjimkou, že za jejich vzhledem stojí užívání anabolických steroidů, přísné diety nebo jiné extrémní zásahy, které mohou dlouhodobě poškodit zdraví. Následkem pak bývají záživací potíže, poruchy funkce jater nebo celkové vyčerpání organismu.

Zdraví ovšem není jen o tom, jak tělo vypadá navenek. *Zdraví i nemoc jsou aktuální, adekvátní, dokonalé a dynamické projevy našich predispozic, myšlení, systému přesvědčení, postojů, reakcí, návyků životního stylu, faktorů prostředí ovlivňujících naše vnitřní prostředí a biorytmy, a to vše v systému tělo-mysl-duše v průběhu života. (Vojáček, 2020, s. 41).* Zdraví by nemělo být posuzováno pouze podle vzhledu, ale především podle vnitřního pocitu rovnováhy, vitality a celkové pohody. Znamená to umět naslouchat signálům vlastního těla a přizpůsobovat se jeho aktuálním potřebám. Významnou roli hraje dostatek spánku, kvalitní a vyvážená strava, pravidelný pohyb a také přirozený denní rytmus, včetně pobytu na denním světle. Se zvyšujícím se pracovním nasaze-

ním bývají tyto faktory často opomíjeny, což se může časem projevit v podobě nadváhy, chronických onemocnění nebo zhoršené psychické odolnosti. Každý člověk má jiné potřeby, a proto by zdravý životní styl měl vždy zohledňovat individuální přístup.

Skutečné zdraví spočívá v harmonii mezi tělem, myslí a prostředím, ve kterém žijeme.

1.2 Vymezení zdravého životního stylu

Zdravý životní styl lze popsat jako hledání rovnováhy, přirozenosti a návyků, které odrážejí aktuální potřeby organismu. Nejedná se o univerzální návod či pevné schéma, ale o dynamický proces, který respektuje neustálou změnu a přirozený vývoj člověka (Vojáček, 2021, s. 95). Mnoho lidí, zejména ti, kteří vyrůstali v době komunismu, kdy byla společnost orientována výhradně na výkon a výsledek bez ohledu na důsledky, se domnívá, že stačí pečovat pouze o tělo a mysl, zatímco duchovní stránka není podstatná. Tento jednostranný přístup však často vede k potlačovaným traumatům a nevyřešeným vnitřním bolestem, které si lidé kompenzují alkoholem, drogami či jinými závislostmi. Tyto únikové strategie přinášejí jen krátkodobou úlevu, ale dlouhodobě nevedou k trvalému řešení. S rostoucí pracovní zátěží a vyšší pracovní pozicí je nezbytné rozvíjet se rovnoměrně na všech úrovních – fyzické, psychické i duchovní – a nacházet mezi nimi zdravý balanc. Na druhou stranu existují i případy, kdy se lidé věnují převážně rozvoji mentálnímu či duchovnímu, zatímco péče o tělo je zanedbávána. Výsledkem jsou pak například bolesti zad či hlavy, které jsou pouze tlumeny léky bez řešení příčiny.

1.3 Faktory ovlivňující zdraví životní styl

1.3.1 Biologické a genetické faktory

Biologické a genetické předpoklady jsou nedílnou součástí toho, jak se u jednotlivce formuje zdraví a jaký životní styl je pro něj přirozeně vhodný. Lidé s příznivější genetickou výbavou mohou například snadněji spalovat tuky, mají odlišnou stavbu svalů a šlach a často lépe zvládají fyzickou zátěž, ať už se jedná o aerobní nebo anaerobní aktivitu.

Při vytváření zdravého životního stylu je důležité tyto individuální rozdíly respektovat a přizpůsobit jim výběr fyzické aktivity, její intenzitu i četnost. Každý organismus je jedinečný, a proto neexistuje

univerzální přístup, který by vyhovoval všem. To, co jednomu prospívá, může být pro jiného nevhodné nebo dokonce rizikové. Klíčové je naslouchat svému tělu, poznávat jeho možnosti a přistupovat ke zdraví individuálně.

Mezi biologické faktory dále patří i pohlaví a věk, které ovlivňují fyzické schopnosti a potřeby v různých obdobích života. Například s přibývajícím věkem se snižuje fyzická výkonnost, a je proto třeba přizpůsobit pohybový režim aktuálním možnostem. Řčení ve zdravém těle, zdravý duch“ tak neztrácí na aktuálnosti a mělo by být vnímáno jako výzva k rovnováze mezi tělesnou a duševní stránkou života.

- a) Aerobní aktivita - jedná se o činnost, při které tělo získává energii za přítomnosti kyslíku, typicky při vytrvalostních sportech, jako je běh, plavání nebo jízda na kole
- b) Anaerobní aktivita - tato činnost probíhá bez dostatečného přísunu kyslíku a zahrnuje krátkodobé, intenzivní výkony, jako je silový trénink nebo sprint.

1.3.2 Psychologické faktory

Tato část je nejvíce závislá na vnitřní motivaci a disciplíně, kterou jedinec má. Oproti genetické výbavě se s tímto faktorem dá pracovat a daný jedinec ho může rozvíjet. Ani tak nezáleží na tom, zda-li jsme sportovně založení nebo ne, ale spíše na tom jestli našemu tělu umíme naslouchat a dávat mu to, co v danou chvíli potřebuje. Souvisí s tím také to, jak dokážeme odolávat stresovým situacím a také to, za jak dlouhý časový interval se dokážeme z těchto stresových situací oklepat.

1.3.3 Rodinné a výchovné faktory

Jsou lidé, na které byla v dětství uplatňovaná spíše spartánský výchova, což má za následek jejich silnou disciplínu, což následně tyto lidé využívají také ve svůj prospěch v oblasti fyzického zdraví.

1.3.4 Sociální prostředí

V pubertálním věku, kdy se vyvíjíme, na nás mají kamarádi větší vliv než rodiče. Toto je nejvíce zřejmé u náctiletých chlapců, kde se to v tomto období láme a rozhoduje se, zda-li svůj volný čas využijí k prokrastinaci nebo ho využijí k nějakému smysluplnému cvičení. v tomto období se právě nejvíce formuluje to, jaký budeme mít ke

cvičení přístup a následně nás to formuluje celý život. Velký tlak ze strany konkurence je také možné vnímat ze sociálních sítích, kde je se zdá být naprosto běžné a skoro až samozřejmostí, že lidé chodí před prací běhat a každé ráno se sprchují ledovou vodou. To na nás vytváří do jisté míry tlak a nás to nutí více a více vystupovat z komfortní zóny.

1.3.5 Pracovní prostředí a režim

Dost často se lidé dostávají do pracovních pozic, kdy je péče o fyzické zdraví a celkové psychohygienu, opravdu náročná. Člověk se následně dostává do začarovaného kruhu, kdy ho zaměstnání více a více vysiluje a on následně nemá sílu na následnou regeneraci těla a mysli. Spadají zde práce, kde lidé pracují na noční směny nebo je jich pracovní pozice sedavého charakteru.

1.2 Charakteristika jednotlivých složek zdravého životního stylu

1.2.1 Pohyb

Podle Pavla Koláře není pohyb pouze fyzickou aktivitou, ale zásadně ovlivňuje také psychiku, imunitu a celkový metabolismus člověka. Aplikovaná zátěžová fyziologie by proto měla v medicíně zaujímat podobné postavení jako farmakologie, jelikož pravidelná pohybová aktivita může významně snížit nemocnost i úmrtnost. Kolář také kritizuje současný zdravotnický systém, jenž často dává přednost lékům před přirozeným řešením v podobě pohybu, který by měl být běžnou součástí života i lékařské péče (Kolář, Červenková, 2018).

Jak uvádí Jan Vojáček: „Jako lidé jsme stvořeni k pohybu a neustálému proudění na mnoha úrovních. Dokud jsme živí, jsme zkrátka v pohybu. Jak dlouho si myslíte, že zůstanete naživu, když se přestanete hýbat vaše srdce nebo bránice? Bez proudění krve a dýchání přežijete jen pár desítek vteřin. Od početí až po smrt náš život totiž definuje pohyb, tedy neustálá změna. Pohyb je esencí dynamiky a dynamika je život. Opět přitom záleží na vnímavosti vlastního těla i potřeb a také na množství energie, kterou máme k dispozici.“ (Vojáček, 2021, s. 98).

V jedné z epizod podcastu, který moderuje Pavel Procházka, zaznělo přirovnání manažerů a obchodníků k vrcholovým sportovcům. Tito lidé jsou podle jeho názoru vystaveni vysoké pracovní zátěži a musí neustále podávat maximální výkon, přičemž často zanedbávají vlastní regeneraci. Pavel Procházka vnímá tělo a mysl jako vzájemně

propojený systém, který je třeba udržovat v rovnováze. Přirovnává je k hardwaru a softwaru, o které je nutné pečovat, aby správně fungovaly. Zdůrazňuje význam pravidelného pohybu, především obyčejné chůze, která bývá v dnešní době často opomíjena.

Nedostatek chůze a dlouhé sezení způsobují ochabování svalů na nohách a hýždích. Hýžděvé svalstvo přitom tvoří důležitou oporu pro celou páteř a jeho oslabení může vést k bolestem zad. U některých lidí se podle něj dá bolest zad výrazně zmírnit nebo úplně odstranit už po měsíci pravidelné chůze. Kromě toho upozorňuje i na důležitost dobrého stavu kardiovaskulárního systému. Přirovnává ho k trubkám ústředního topení, kterými proudí krev. Čím jsou tyto „trubky“ průchodnější, tím více kyslíku se dostane do těla. Pro udržení této kondice považuje za ideální pohybovou aktivitu například jízdu na kole. (Procházka, 2025)

Lidské tělo obsahuje přibližně 600 svalů, které hrají zásadní roli nejen při pohybu, ale i při podpoře krevního oběhu. Každý z těchto svalů je propojen s cévním systémem, a když jsme v pohybu, napomáhají proudění krve podobně jako srdce. Dá se tedy říct, že v aktivním těle pracují stovky „pomocných srdcí“, která udržují cévní soustavu v dobrém stavu. Pravidelná chůze na čerstvém vzduchu tak může působit jako přirozená a velmi účinná podpora srdeční činnosti, obzvláště u lidí citlivých na změny počasí. Právě při chůzi se aktivuje nejvíce svalových skupin a vnitřních struktur těla, což si lze snadno uvědomit i tím, že při pohybu vnímáme napětí ve svalech celého trupu a končetin. (Tombak, 2013, s. 66)

1.2.2 Výživa

Strava minulých generací byla přirozená, jednoduchá a bohatá na živiny. Lidé jedli základní potraviny, jako jsou luštěniny, obiloviny, zelenina, ovoce a maso pouze příležitostně. Stravování bylo v souladu s přírodním rytmem, lidé více vnímali potřeby svého těla a jídlo pro ně mělo hlubší význam než jen zdroj energie. Dnešní způsob stravování je oproti tomu často založen na průmyslově zpracovaných potravinách, nadbytku cukru, bílé mouce a nepravidelném režimu. Jídlo ztratilo svou přirozenost a místo podpory zdraví přispívá k únavě, oslabené vitalitě a celkové nerovnováze. Hektický životní styl, stres a nedostatek pohybu tyto problémy ještě zhoršují (Švédová, 2022, s. 17–20). Kniha *Geniální potraviny od Maxe Lugavereho* zdůrazňuje, že mozek je orgán s mimořádně

vysokými nároky na energii a živiny. Přestože tvoří pouze přibližně dvě procenta tělesné hmotnosti, spotřebovává až čtvrtinu celkové energie organismu (Lugavere a Gearing, 2020, s. 19). Je tedy velmi citlivý na kvalitu a složení stravy, kterou člověk denně přijímá. Autor upozorňuje, že moderní strava, charakterizovaná vysokým obsahem rafinovaných cukrů, průmyslově zpracovaných olejů a dalších vysoce průmyslově upravených potravin, negativně ovlivňuje činnost mozku. Taková výživa podle něj přispívá k rozvoji chronického zánětu a oxidačního stresu, které narušují mozkové funkce a mohou dlouhodobě urychlovat kognitivní úpadek či zvyšovat riziko neurodegenerativních onemocnění (tamtéž, s. 35–39). Zároveň Lugavere poukazuje na to, že výživa má vliv nejen na fyzické zdraví, ale i na psychický stav, schopnost soustředění, paměť a celkovou mentální výkonnost. Strava má schopnost podporovat neuroplasticitu – tedy přirozenou schopnost mozku se přizpůsobovat a regenerovat – a může ovlivnit i tvorbu neurotransmiterů, chemických látek odpovědných za přenos signálů mezi nervovými buňkami (tamtéž, s. 55–66).

Důležitou roli hraje podle autora také propojení mezi střevy a mozkem, tzv. osa střevo– mozek. Stav střevního mikrobiomu, který je ovlivněn zejména skladbou stravy, má přímý dopad na kognitivní funkce, náladu i odolnost vůči stresu (tamtéž, s. 180–191). Výživa tak nepůsobí pouze jako prevence onemocnění, ale i jako aktivní nástroj k podpoře duševního zdraví a výkonnosti.

1.2.3 Životní a pracovní režim

Práce na směny, nepravidelné vstávání nebo ponocování narušují přirozený denní rytmus člověka, který je biologicky nastaven na aktivitu během dne a odpočinek v noci. Tento rozvrat tzv. cirkadiánních hodin se netýká pouze pracovníků v nočním provozu, ale také studentů, rodičů malých dětí, osob pečujících o nemocné nebo těch, kdo často cestují mezi časovými pásmy. Takové životní nastavení znamená pro organismus výraznou zátěž.

Výzkumy ukazují, že většina lidí chodí spát později, než by odpovídalo jejich přirozenému biorytmu, a během pracovního týdne trpí spánkovým deficitem. o víkendech se pak snaží spánek dohnat, čímž vzniká takzvaný společenský jet lag, tedy rozpor mezi biologickým a společensky nastaveným časem. Tento stav se může projevit únavou, poruchami koncentrace, zažívacími potížemi nebo oslabením

imunity. Zejména u matek malých dětí je spánek často přerušovaný a podobá se režimu záchranných složek, což vede k fyzickému i psychickému vyčerpání.

Dlouhodobé narušení cirkadiánního rytmu má prokazatelně negativní dopad na zdraví. Nekvalitní a nepravidelný spánek ovlivňuje mozkové funkce, chuť k jídlu a hormonální rovnováhu. Běžným důsledkem bývá noční přejídání, které zvyšuje riziko obezity, cukrovky a srdečně-cévních onemocnění. Někteří lidé v reakci na špatný spánek sahají po alkoholu nebo lécích na spaní, což může vést k závislostem a dalším zdravotním komplikacím.

Tento problém se netýká pouze jednotlivce, ale může zasáhnout i jeho okolí. Rodinní příslušníci, kteří se přizpůsobují narušenému režimu, trpí často podobnými potížemi. Například děti rodičů pracujících na směny mívají častěji problémy se spánkem, nadváhou nebo chováním. Některé výzkumy dokonce ukazují spojitost práce na směny se zvýšeným rizikem rakoviny. v roce 2007 byla tato forma práce klasifikována Světovou zdravotnickou organizací jako potenciálně karcinogenní. Z těchto důvodů je důležité porozumět tomu, jak biologický rytmus těla funguje, a přizpůsobit mu životní styl tak, aby podporoval rovnováhu, zdraví a přirozenou regeneraci. (Panda, 2020, s. 21–25).

1.2.4 Psychohygienu a psychická odolnost

Každý člověk má odlišnou schopnost zvládat stres a přizpůsobovat se mu. Z toho vyplývá, že každý snese jinou míru zátěže, a pokud je tato hranice překročena, dochází k tzv. maladaptaci, tedy k chybnému nebo nedostatečnému přizpůsobení. Nejčastěji se setkáváme s následky nadměrného psychického nebo fyzického zatížení, případně jejich kombinace. Dlouhodobý psychický stres má komplexní dopady, které zdaleka nezasahují pouze psychickou oblast.

Organismus reaguje na stres přepnutím do tzv. pohotovostního režimu, který odpovídá instinktivní reakci „bojů nebo úteču“. To se často odráží i ve fyzickém držení těla – ramena se stáčí dopředu, hlava se sklání mezi nimi a tělo se celkově ztuhne. Pokud tento stav trvá dlouhodobě, mozek si jej postupně zafixuje jako běžný vzorec, což může vést k chronickým posturálním problémům. Stres však neovlivňuje pouze pohybový aparát. Má zásadní vliv i na náš imunitní a nervový systém, především na autonomní nervovou soustavu, která řídí nevědomé tělesné funkce, jako je dýchání, trávení, prokrvení tkání, činnost srdce nebo polykání. Zásadní roli sehrává také hormo-

nální systém, konkrétně osa hypotalamus – hypofýza – nadledviny, která reaguje na stresové podněty zvýšenou produkcí stresových hormonů. v souvislosti s psychickou zátěží spolu tedy úzce souvisí tři hlavní regulační systémy – nervový, imunitní a hormonální. Jejich reakce a schopnost adaptace určují, jak velkou míru stresu je daný jedinec schopen unést. Tuto individuální rozdílnost je třeba v oblasti zdraví a medicíny zohledňovat a respektovat.

Člověk by se měl naučit vnímat sám sebe, rozpoznat své možnosti a znát vlastní hranice. Je důležité vědět, jakou zátěž je schopen unést jak v krátkodobém, tak i v dlouhodobém časovém horizontu. v tomto procesu sehrává významnou roli pohyb a sport, které vedou k lepšímu vnímání těla, schopnosti naslouchat jeho signálům a efektivně pracovat s psychickými i fyzickými stresovými podněty. Odlehčení od jejich nadměrného působení je možné dosáhnout vhodnou mírou odpočinku, který by měl být přirozenou a nedílnou součástí každého životního stylu. (Kolář, 2018, s. 204–206).

1.2.5 Sociální prostředí a sociální zdraví

Podle Jana Vojáčka představuje sociom jednu z nejvýznamnějších oblastí ovlivňujících naše zdraví a celkovou životní rovnováhu. Jedná se o síť mezilidských vztahů, jejich kvalitu, intenzitu a způsob, jakým se v těchto vztazích pohybujeme. Tato síť více než o druhých vypovídá o nás samotných – o našem nastavení, vztahu k sobě a schopnosti vytvářet a udržovat vazby. Není však důvod se obviňovat nebo propadat zoufalství, pokud aktuální podoba našeho sociomu neodpovídá tomu, co bychom si přáli. Právě prostřednictvím vztahů máme možnost růst, učit se a získávat cenné zkušenosti.

v momentě, kdy se člověk vydá cestou sebepoznání a rozvoje své emoční inteligence, začíná se měnit i jeho sociální mapa. Tato proměna je přirozeným důsledkem vnitřní transformace – buď dochází ke změně kvality a hloubky stávajících vztahů, nebo k postupné obměně lidí, kteří nás obklopují. Neznamená to, že bychom měli přerušovat kontakty s každým, kdo do našeho nového nastavení nezapadá, ale je důležité přijmout, že některá spojení mohou přirozeně zaniknout. Sociomapa se v procesu uzdravování a hledání rovnováhy nemůže zůstat neměnná. Proměna vztahových vazeb je tak často odrazem našeho vnitřního posunu a důkazem, že jsme se vydali cestou k hlubšímu porozumění sobě i ostatním. (Vojáček, 2021, s. 87-88)

2. Podpora rozvoje zdravého životního stylu pracovníků v prostředí firem

Zdravý životní styl zaměstnanců je základem dlouhodobé výkonnosti, spokojenosti a prevence vyhoření. Firmy, které aktivně podporují zdraví svých pracovníků – například pohybem, zdravým stravováním, duševní pohodou a vyváženým pracovním režimem – nejen zvyšují produktivitu, ale i loajalitu zaměstnanců. Investice do zdraví na pracovišti se vrací v podobě nižší nemocnosti, lepší atmosféry a silnější firemní kultury.

2.1 Podpora pohybu a rozvoj těla

Pravidelný pohyb je klíčový pro fyzické zdraví, duševní pohodu i celkovou výkonnost. Podpora aktivního životního stylu, ať už formou sportovních aktivit, pohybových přestávek nebo ergonomického pracovního prostředí, pomáhá předcházet civilizačním onemocněním a snižuje stres. Rozvoj těla posiluje nejen svaly, ale i sebevědomí a schopnost zvládat každodenní výzvy.

2.1.1 Finanční podpora multisport karty, vstupy do posiloven, plavání

Jedním z efektivních způsobů, jak mohou zaměstnavatelé podporovat zdravý životní styl svých pracovníků, je nabídka sportovních benefitů, například formou MultiSport karty. Tento benefit umožňuje zaměstnancům pravidelný přístup do sportovních a relaxačních zařízení, čímž je motivuje k aktivnímu životnímu stylu. Podle průzkumu společnosti MultiSport Benefit s.r.o. by více než polovina zaměstnanců sportovala častěji, pokud by měli větší podporu od zaměstnavatele. Pravidelný pohyb pak přináší nejen fyzické a duševní výhody jednotlivcům, ale zároveň vede ke snížení nemocnosti, zvýšení výkonnosti a celkové spokojenosti na pracovišti. Z dlouhodobého hlediska tak sportovní benefity představují přínos i pro samotnou firmu (info-podnikani.cz, 2024).

Podle průzkumu MultiSport Index 2023, který realizovala společnost MultiSport Benefit ve spolupráci s agenturou NMS Market Research, by více než polovina zaměstnanců sportovala častěji, pokud by měli větší podporu od zaměstnavatele. Konkrétně 58 % respondentů uvedlo, že by je vyšší příspěvek na sport a zdravý životní styl motivoval k častějšímu navštěvování sportovišť. Tento průzkum

rovněž ukázal, že 53 % Čechů muselo kvůli rostoucím cenám omezit své investice do sportovních aktivit. Navýšení cen sportovišť odradilo od pohybových aktivit dvě třetiny dotázaných. Tyto údaje potvrzují, že finanční podpora ze strany zaměstnavatelů, například formou příspěvků na sportovní aktivity, může významně ovlivnit pohybové návyky zaměstnanců a podpořit jejich zdravý životní styl. (MultiSport Benefit, 2023).

2.1.2 Aktivní pohybové přestávky

V článku „Booster Breaks in the workplace“ autoři zkoumají vliv krátkých pohybových přestávek na zdraví zaměstnanců. Studie ukázala, že pravidelné 15minutové pauzy během pracovní doby pomáhají snižovat stres, zvyšují pracovní pohodu a podporují zdravější životní styl. Kromě zdravotních přínosů posilují tyto přestávky i týmového ducha, jelikož vytvářejí prostor pro neformální kontakt mezi kolegy. Zaměstnanci navíc uváděli vyšší motivaci k pohybu i mimo pracovní dobu. Výzkum potvrzuje, že i krátké pohybové přestávky mají pozitivní dopad na fyzické i duševní zdraví a mohou být efektivním nástrojem v rámci podpory zdraví na pracovišti (Taylor et al., 2013).

2.1.3 Ergonomie pracoviště

Ergonomie pracovního místa představuje klíčový prvek při vytváření efektivních a zdravých neohrožujících pracovních podmínek. Při navrhování a hodnocení pracovního místa je nezbytné zohlednit nejen samotné vybavení pracoviště, jako je nářadí, nábytek či osvětlení, ale především individuální fyzické a psychické charakteristiky pracovníka. Tyto faktory totiž zásadně ovlivňují jeho pracovní pohodu a výkonnost.

Mezi hlavní aspekty, které mají vliv na efektivitu a komfort pracovní činnosti, patří: mikroklimatické podmínky (např. teplota, vlhkost, proudění vzduchu), velikost a uspořádání pracovního prostoru, ergonomické vybavení (např. pracovní stůl, židle), délka trvání pracovní činnosti, povaha práce (fyzická, psychická, senzorická či jejich kombinace), pracovní poloha a pohybové vzorce, zdravotní stav pracovníka, fyziologické vlastnosti jako věk, pohlaví, tělesné rozměry či hmotnost.

Cílem ergonomického návrhu pracovního místa je eliminace všech škodlivých, rušivých a nepříjemných vlivů tak, aby bylo dosa-

ženo co největšího pracovního komfortu. Při hodnocení pracovních systémů je důležité odhalit nedostatky, které mohou vést k nespokojenosti zaměstnanců, svalové únavě, zrakovým potížím, nadměrné fyzické zátěži nebo pocitu monotónnosti. Tyto skutečnosti lze odhalit např. pomocí rozhovorů s pracovníky či formou dotazníkového šetření mezi zaměstnanci. Využitím těchto poznatků v praxi je možné výrazně zlepšit pracovní podmínky a zvýšit celkovou výkonnost zaměstnanců. Z tohoto důvodu věnují firmy napříč velikostními kategoriemi (od malých až po velké podniky) ergonomii stále větší pozornost (Drahorád a kol., 2007, s. 55–56).

2.1.4 Zorné podmínky na pracovišti

Zorné podmínky významně ovlivňují pracovní výkon i zdraví zaměstnanců, zejména při činnostech vyžadujících přesnost a sledování detailů. Ovlivňují je tři hlavní faktory:

- **Typ práce** – Práce s monitory, optikou, jemnou mechanikou nebo ve ztížených světelných podmínkách (např. svařování) klade vysoké nároky na zrak.
- **Uspořádání pracoviště** – Všechny potřebné nástroje a materiály by měly být dobře viditelné a ergonomicky rozmístěné.
- **Zdravotní stav pracovníka** – Oční vady (např. krátkozrakost, únava očí) ovlivňují schopnost dobře vidět, proto je nutné přizpůsobit podmínky individuálním potřebám.

2.2 Výživa

Ve své knize *Geniální potraviny* poukazuje Max Lugavere na to, že složení stravy má zásadní vliv na mentální výkonnost, náladu i dlouhodobé zdraví mozku. Podle autora mozek vyžaduje kvalitní výživu, jelikož spotřebovává přibližně čtvrtinu celkové energie těla, a zároveň je mimořádně citlivý na zánětlivé a oxidační procesy (Lugavere a Gearing, 2020, s. 19–21). Lugavere identifikuje skupinu tzv. „geniálních potravin“, které přispívají ke zlepšení kognitivních funkcí a ochraně mozku. Mezi nejvýznamnější z nich patří vejce, a to zejména díky obsahu cholinu, který podporuje tvorbu neurotransmiteru acetylcholinu důležitého pro paměť a koncentraci (s. 73–76). Další klíčovou potravinou je divoký losos a další tučné ryby, bohaté na omega-3 mastné kyseliny DHA, jež tvoří strukturální základ neu-

ronů a chrání mozek před zrychleným stárnutím (s. 89–91).

Zásadní roli v ochraně mozku před zánětem hraje také extra panenský olivový olej, který je zdrojem polyfenolů a zdravých tuků (s. 97–99). Významná je rovněž listová zelenina, která obsahuje folát, vitamín k a další antioxidanty, s nimiž je spojována lepší mozková výkonnost a pomalejší úpadek kognitivních funkcí (s. 103–105). Zlepšení prokrvení mozku, pozornosti a nálady je podle autora možné podpořit i konzumací hořké čokolády s vysokým obsahem kakaa díky flavonoidům (s. 107–110). Velmi silné antioxidační účinky pak mají borůvky a jiné bobulovité ovoce, které chrání mozkové buňky před oxidačním stresem (s. 111–113). Důležitým faktorem je také střevní mikrobiom, jehož složení ovlivňuje duševní odolnost prostřednictvím tzv. osy střeva–mozek. Z tohoto důvodu autor doporučuje zařadit do jídelníčku fermentované potraviny, jako je kysané zelí, kimchi či kefir (s. 180–191). Pro správné prokrvení mozku a přísun zdravých tuků je prospěšné také avokádo (s. 117–119). Na závěr zmiňuje kávu, která obsahuje kofein a antioxidanty – látky, jež při rozumné konzumaci podporují bdělost, pozornost a mohou snižovat riziko neurodegenerace (s. 135–138).

Na význam správného složení stravy navazuje i zjištění, že nejen co, ale i kdy jíme, zásadně ovlivňuje fungování našeho těla. v knize *Cirkadiánní kód* biolog Satchin Panda vysvětluje, že organismus funguje podle tzv. cirkadiánních rytmtů – vnitřních biologických hodin, které řídí nejen spánek, ale i hlad, trávení či hormonální produkci. Tyto rytmy nejsou řízeny pouze světlem, ale i načasováním příjmu potravy (Panda, 2019). Panda uvádí, že pokud zvířata – a obdobně i lidé – konzumují potravu mimo dobu, kdy jsou jejich orgány přirozeně aktivní, narušuje to jejich metabolismus. Tělo není připraveno na trávení v nočních hodinách, což může vést ke zpomalení metabolismu a vyššímu ukládání tuků. První ranní sousto přitom slouží jako signál, který synchronizuje vnitřní hodiny orgánů s denní dobou – žaludek, játra i slinivka se tak připravují na zpracování potravy (Panda, 2019, s. 64–68). Pokud však člověk snídá každý den v jinou dobu nebo vynechává snídani úplně, může dojít k rozladění těchto vnitřních rytmtů. Orgány nejsou připravené a tělo potřebuje více energie na přizpůsobení. Podobně negativně působí i pozdní večerní jídlo. Tělo by se v noci mělo regenerovat a spalovat tuky, ale místo toho zpracovává potravu, což zvyšuje riziko prediabetu, inzulinové rezistence i narušení spánku (Panda, 2019, s. 84–90). Z těchto poznatků vyplývá, že kromě

kvality stravy, jak ji popisuje Max Lugavere, je pro zdraví zásadní i její načasování. Konzumace jídla v souladu s přirozenými rytmy těla podporuje trávení, hormonální rovnováhu i mozkové funkce.

2.3 Životní a pracovní režim

Vyvážený životní a pracovní režim je základem pro zdravý a produktivní život. Správně nastavený denní režim, který kombinuje pracovní povinnosti s dostatečným odpočinkem, pohybem a časem na regeneraci, přispívá k dlouhodobé fyzické i psychické pohodě. Dodržování pravidelného režimu podporuje soustředění, zlepšuje pracovní výkon a pomáhá předcházet chronickému stresu či syndromu vyhoření.

2.3.1 Práce v souladu s biologickým rytmem

Lidské tělo funguje v souladu s přirozenými biologickými hodinami, tzv. cirkadiánními rytmy, které ovlivňují řadu fyziologických procesů – od hladiny bdělosti, kognitivních schopností až po hormonální rovnováhu a tělesnou teplotu. Podle výzkumů prezentovaných v knize *Cirkadiánní kód* dosahuje většina lidí vrcholu mentální výkonnosti v prvních hodinách po probuzení, typicky mezi 8. a 12. hodinou. V odpoledních a večerních hodinách naopak dochází k přirozenému poklesu soustředění a kognitivních funkcí (Panda, 2019).

Z těchto poznatků vyplývá, že pracovní režim by měl být co nejvíce přizpůsoben přirozenému rytmu zaměstnanců. Jednou z efektivních strategií je zavedení flexibilního začátku pracovní doby, například v rozmezí 7:00–10:00, čímž se zohledňují rozdíly mezi individuálními chronotypy – tzv. „skřivany“ a „sovy“. Zatímco skřivani mají tendenci pracovat nejlépe brzy ráno, sovy dosahují vrcholu výkonnosti později.

Možnost individuálně plánovat začátek směny nebo pracovní náplň podle osobních rytmů tak výrazně přispívá k vyšší efektivitě, menší chybovosti a nižší míře únavy. Dále lze v praxi doporučit osvětlu a školení zaměstnanců i manažerů o vlivu denní doby na duševní výkon, aby si zaměstnanci uvědomili, kdy jsou přirozeně nejproduktivnější, a tomu přizpůsobili plánování svých úkolů. Konkrétně se doporučuje, aby náročné a kreativní činnosti probíhaly v dopoledních hodinách, zatímco rutinní nebo administrativní úkoly mohou být přesunuty na odpoledne, kdy tělo i mysl přirozeně zpomalují. Respektování biologických rytmů zaměstnanců se v konečném důsledku

odráží nejen ve vyšší výkonnosti, ale také ve spokojenosti, nižší míře stresu a dlouhodobé udržitelnosti pracovního nasazení. v moderním pojetí zdravého pracovního prostředí tak hraje sladění práce s vnitřními hodinami klíčovou roli.

2.3.2 Podpora kvalitního spánku

Spánek je jedním z nejzásadnějších faktorů pro zachování fyzického zdraví, duševní rovnováhy a pracovní výkonnosti. Podle Walkera (2018) spánek ovlivňuje schopnost učit se, tvořit nové vzpomínky, rozhodovat se a regulovat emoce. Nedostatek kvalitního spánku vede ke zhoršení kognitivních funkcí, oslabení imunity a vyššímu riziku onemocnění, včetně cukrovky, kardiovaskulárních chorob a depresí. Z těchto poznatků vyplývá jasné doporučení pro pracovní prostředí: **omezit kulturu dlouhých přesčasů a večerního pracovního kontaktu**, například odesílání e-mailů nebo plánování schůzek mimo pracovní dobu. Chronický spánkový deficit totiž podle Walkera výrazně snižuje produktivitu a zvyšuje chybovost i riziko syndromu vyhoření. Firmy mohou také přispět ke zlepšení spánkové hygieny tím, že **poskytnou zaměstnancům osvětové materiály**, které vysvětlují, jak spánek ovlivňuje denní výkon, jakou roli hraje světlo, elektronická zařízení, pozdní jídlo nebo stres (Walker, 2018). U zaměstnanců pracujících na směny by mělo být samozřejmostí **respektování biologických rytmů**, dostatek času na zotavení a rotace směn v souladu s fyziologickými potřebami. Zejména u psychicky náročných profesí je nutné, aby **noční práce byla výjimkou, nikoli normou**. Jak Walker uvádí, noční směny vedou ke spánkové depri-vaci a narušení přirozeného rytmu spánku a bdění, což dlouhodobě poškozuje zdraví i pracovní výkon (Walker, 2018).

2.3.3 Střídání aktivity a odpočinku

Přestávky během pracovní doby představují nedílnou součást zdravého a efektivního pracovního režimu. Slouží nejen k fyzickému odpočinku, ale i k mentálnímu uvolnění, které je nezbytné pro udržení dlouhodobé výkonnosti. Pravidelný odpočinek umožňuje zaměstnancům obnovit pozornost, soustředění i pracovní tempo, které s rostoucí únavou přirozeně klesá.

Jak uvádí BOZP.cz, vhodně plánované přestávky pomáhají předejít poklesu energie během dne a zvyšují efektivitu práce. Krátké

pauzy během několika hodin práce umožňují zaměstnancům změnit polohu těla, protáhnout se, nadýchat se čerstvého vzduchu nebo se krátce vzdálit od pracovního místa, čímž se tělo i mysl přirozeně regenerují (BOZP.cz, 2024).

Význam přestávek proto nelze podceňovat – nejsou ztrátou času, ale důležitou součástí produktivního pracovního dne. Jednou z věcí, kterými se Itálie odlišuje od ostatních států, je tradice dlouhých obědových přestávek, tzv. *riposo*, které jsou běžné především v menších městech a na venkově. Tyto až dvouhodinové pauzy nejsou jen časem na jídlo, ale i způsobem, jak si během nejteplejší části dne odpočinout a načerpat energii. Mají historický základ v zemědělství a přizpůsobení se klimatu. Jak uvádí článek na portálu *Italy Chronicles*, *siesta* – původně označující šestou hodinu dne – představuje snahu o zachování rovnováhy mezi pracovním nasazením a osobním životem. Podle autora napomáhá ke zklidnění, obnově energie a zvýšení koncentrace. *Riposo* tak není jen kulturní zvláštností, ale také příkladem přístupu, který staví na první místo pohodu, zdraví a kvalitu života – hodnoty, jež získávají na důležitosti i v kontextu dalších evropských zemí (Alessandro, 2014). Dr. Andrew Huberman, neurovědec ze Stanfordské univerzity, zdůrazňuje význam pravidelného střídání období intenzivní práce a odpočinku pro udržení optimální kognitivní výkonnosti a celkového zdraví. Doporučuje rozdělit pracovní den na bloky trvající přibližně 90 minut, během nichž se člověk plně soustředí na náročné úkoly, následované krátkými přestávkami. Tento přístup vychází z tzv. ultradiánních rytmů, které ovlivňují naši schopnost koncentrace během dne. Pro podporu fyzického zdraví a prevenci negativních dopadů sedavého způsobu práce Huberman doporučuje využívat výškově nastavitelné stoly, které umožňují střídání mezi sezením a stáním. Tato variabilita v pracovních polohách přispívá k lepšímu krevnímu oběhu a snižuje riziko svalového napětí i celkové únavy. Kromě fyzických přestávek Huberman navrhuje zařadit do denního režimu také tzv. Non-Sleep Deep Rest (NSDR) techniky, jako je např. jóga nidra. Tyto metody navozují hlubokou relaxaci nervového systému bez nutnosti spánku a slouží k rychlé regeneraci mozku a obnově mentální energie. Implementací těchto vědecky podložených přístupů lze dosáhnout vyšší produktivity, lepšího duševního zdraví a celkové pracovní pohody (Huberman, 2023a).

2.3.4 Podpora work-life balance

Work-life balance představuje rovnováhu mezi pracovním a osobním životem a bývá často spojována s prevencí stresu, duševní pohodou a dlouhodobou udržitelností pracovního nasazení. v současné době se však setkáváme s názory, které tuto rovnováhu relativizují a upřednostňují tvrdou práci jako jedinou cestu k úspěchu. Například Václav Novák v podcastu Vojty Žižky otevřeně říká: „*A co work-life balance? Já si myslím, že je to nesmysl. Já si myslím, že se má makat. Napřed máme makat, abychom byli odměněni a dosáhli toho cíle, který jsme si přece vzali... Work hard, play hard. Ale v tomto pořadí*“ (Žižka, 2024).

Jeho výrok odráží myšlenku, že rovnováha není každodenním nárokem, ale možným cílem až po dosažení pracovního úspěchu. Podobný názor zastává i David Luu, který v jiném podcastu říká: „*Work-Life Balance je téma pro lidi, co nechtějí makat... Já nevěřím v to, že s Work-Life Balance člověk vybuduje něco velkého bez toho, aby tomu věnoval všechno*“ (Režim nerušit, 2024). Tento postoj vyjadřuje pohled podnikatelů a tvůrců, kteří vnímají rovnováhu jako výmluvu, a ne jako efektivní nástroj pro dosažení dlouhodobé výkonnosti. I přes tyto kritické hlasy zůstává podpora work-life balance důležitým tématem, zejména v zaměstnaneckém prostředí. Firmy, které nabízejí flexibilní úvazky, možnost práce z domova, volno bez nadměrné administrativy, workshopy na zvládání stresu či pravidla chránící osobní čas zaměstnanců (např. zákaz pracovních e-mailů po 18:00), investují nejen do spokojenosti pracovníků, ale i do jejich loajality a výkonnosti (HR News, 2023).

v dnešní době nelze na work-life balance nahlížet černobíle. Nejde o univerzální model, který by se hodil pro každého, ale o systém, který umožňuje každému najít vlastní rovnováhu. Skutečný smysl spočívá spíše ve vnitřním pocitu naplnění a souladu než v přesné časové bilanci.

2.4 Psychohygienu a psychická odolnost

Psychohygienu představuje soubor návyků a opatření, které slouží k ochraně a posilování duševního zdraví. Pravidelný odpočinek, zdravé mezilidské vztahy, schopnost zvládat stres a věnování se smysluplným aktivitám přispívají ke zvýšení psychické odolnosti. Psychicky odolný jedinec lépe zvládá náročné životní situace, adaptuje se na změny a dokáže si udržet vnitřní rovnováhu i v podmínkách dlouhodobé zátěže.

2.4.1 Psychologická a odborná pomoc

Firemní koučink, mentoring nebo supervize

Koučink a mentoring nejsou jen nástroje pro zvyšování výkonnosti, ale i důležitá forma psychohygienické podpory. Pravidelné konzultace s koučem nebo mentorem umožňují zaměstnancům reflektovat pracovní tlak, nastavit si reálné cíle, zvládat konfliktní situace a hledat rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Supervize, častá například v pomáhajících profesích, slouží k bezpečné reflexi náročných situací a emocí s odborným vedením (Lindovská, 2016).

Anonymní linky psychologické pomoci

Psychologická pomoc dostupná anonymně, například prostřednictvím telefonní linky či online chatu, hraje zásadní roli zejména v krizových situacích. Umožňuje lidem svěřit se a hledat pomoc bez obavy z odsouzení nebo ztráty soukromí. Tento typ podpory bývá dostupný nonstop a může sloužit jako první krok k hlubší péči (Úřad vlády ČR, [online]).

Spolupráce s externím psychologem

Mnohé firmy dnes nabízejí svým zaměstnancům jako benefit konzultace s profesionálním psychologem. Typicky se jedná o 3 až 5 sezení ročně, která jsou plně hrazena firmou. Tento přístup pomáhá řešit problémy včas – dříve, než dojde k vyhoření či dlouhodobé pracovní neschopnosti. Výhodou externího psychologa je i zachování důvěrnosti mimo interní prostředí firmy (Sedláčková, 2021).

2.4.2 Vzdělávání a rozvoj dovedností

Školení na zvládání stresu a vyhoření

Vzdělávací semináře zaměřené na zvládání stresu, prevenci vyhoření a podporu duševní pohody patří mezi klíčové nástroje v oblasti psychohygieny na pracovišti. Účastníci se během těchto školení učí rozpoznávat časné známky vyčerpání, osvojit si relaxační a sebe-regulační techniky a lépe zvládat emočně náročné situace. Taková školení přispívají nejen k prevenci duševních obtíží, ale i ke zvyšování výkonnosti a odolnosti zaměstnanců (Štikar, 2013).

Mindfulness a relaxační techniky

Mindfulness, tedy všímavost, se v posledních letech stává běžnou součástí programů na podporu duševního zdraví ve firmách. Pravidelné lekce meditace, jógy nebo dechových cvičení vedené odborníkem pomáhají zaměstnancům uvolnit napětí, lépe se koncentrovat a zís-

kat odstup od každodenního stresu. Výzkumy potvrzují, že zařazení těchto aktivit do pracovního prostředí má měřitelný dopad na snížení stresové zátěže a zlepšení psychické odolnosti (Kabat- Zinn, 2003).

Edukační kampaně o duševním zdraví

Osvětové aktivity a informační kampaně zaměřené na psychohygienu a duševní zdraví slouží k prevenci, ale také k odbourávání předsudků vůči psychickým potížím. Formou workshopů, plakátů, online newsletterů či přednášek se zaměstnanci seznamují s tématy, jako je stigma, dostupná pomoc nebo způsoby, jak o duševním zdraví otevřeně mluvit. Význam těchto kampaní potvrzuje i praxe velkých zaměstnavatelů, kteří je považují za důležitý nástroj pro budování podpůrné firemní kultury (WHO, 2022).

2.5 Sociální prostředí a sociální zdraví

Vliv blízkých vztahů na zdraví

Budování pevných mezilidských vztahů má přímý dopad na zdraví a životní spokojenost. Praktickým krokem může být pravidelné setkávání s rodinou a přáteli – například společné večere, výlety nebo telefonáty několikrát týdně. Zaměstnanci mohou využít programy typu „buddy systém“, kde si dvojice kolegů navzájem poskytují podporu v náročných obdobích. Podpora blízkých pomáhá překonávat stres a udržovat psychickou rovnováhu (Křivohlavý, 2001).

Izolace a samota jako rizikové faktory

Proti sociální izolaci pomáhá plánování pravidelného kontaktu s lidmi. U seniorů jsou vhodná komunitní centra s nabídkou volnočasových aktivit. U zaměstnanců na home office se osvědčil hybridní režim nebo tzv. „coworking days“. Některé firmy také zavádějí pravidelné online check-iny, aby si kolegové udrželi kontakt. Dlouhodobá samota má zdravotní dopady srovnatelné s kouřením nebo obezitou (Cuddy, 2018).

Důležitost zdravé komunikace a podpory

Rozvoj komunikačních dovedností lze podpořit školeními, např. v oblasti nenásilné komunikace nebo aktivního naslouchání. Pravidelné individuální schůzky mezi vedoucími a členy týmu umožňují včas zachytit problémy. Zavedení pravidel otevřené zpětné vazby a „peer feedback“ podporuje důvěru a snižuje konflikty. Vhodné prostředí posiluje odolnost vůči stresu a podporuje týmového ducha (Rogers, 1995).

Týmová atmosféra ve firmě a její vliv na duševní pohodu

Pozitivní týmová kultura zahrnuje prvky jako uznání práce, férové jednání a možnost podílet se na rozhodování. Osvědčeným nástrojem jsou pravidelná setkání týmů s reflexí projektů, mentoring, nebo možnost vznášet anonymní podněty. Firmy mohou využít zaměstnanecké průzkumy k hodnocení atmosféry na pracovišti. Dobrá týmová kultura snižuje fluktuaci a zvyšuje psychickou odolnost zaměstnanců (Bastien, 2021).

Společné aktivity jako forma podpory sociálního zdraví

Sdílené aktivity, jako jsou snídaně, obědy, oslavy nebo sportovní dny, pomáhají budovat neformální vztahy. Ve firmách, kde je běžná práce na dálku, je vhodné zařadit i virtuální teambuilding – např. online hry nebo diskusní skupiny. Tato setkání nejsou „jen zábavou“, ale investicí do důvěry, loajality a duševní pohody pracovníků (HR FORUM, 2020).

Závěr

Zdravý životní styl se v kontextu pracovního prostředí ukazuje jako klíčový faktor ovlivňující nejen fyzickou a psychickou kondici jednotlivce, ale i celkovou výkonnost, pracovní atmosféru a dlouhodobou udržitelnost zaměstnání. Práce ukázala, že zdraví není pouze výsledkem genetických předpokladů, ale především každodenních rozhodnutí, která souvisejí s výživou, pohybem, odpočinkem, psychohygienou a kvalitou sociálních vztahů.

Zvláštní pozornost si zaslouží role zaměstnavatele, který má jedinečnou možnost vytvářet prostředí podporující zdravé návyky. Ať už jde o ergonomii pracovního místa, podporu pohybu, kvalitní výživy nebo budování týmové kultury, každé opatření se může stát impulzem k pozitivní změně. Investice do zdraví zaměstnanců se tak nevrací pouze v podobě nižší nemocnosti, ale i ve vyšší loajalitě, motivaci a kolektivní pohodě.

Z pohledu autora je zřejmé, že i malé, cílené změny mohou vést k významnému zlepšení celkového fungování jednotlivce i týmu. Proto je důležité, aby firmy přistupovaly ke zdravému životnímu stylu svých pracovníků ne jako k benefitu, ale jako k přirozené součásti moderního a odpovědného přístupu k řízení lidských zdrojů.

Vědomá péče o tělo, mysl i vztahy by se tak měla stát nejen individuální prioritou, ale i firemním standardem.

Seznam literatury

- ALESSANDRO, Alex. *Exploring the Cultural Reasons Behind Italians' Siesta Tradition* [online]. Italy Chronicles, 2014 [cit. 2025-05-29]. Dostupné z: <https://italychronicles.com/exploring-the-cultural-reasons-behind-italians-siesta-tradition/>
- BASTIEN, David T. *The Cultural Framework for Managing Teams*. New York: Routledge, 2021. ISBN 978-0367700221.
- BASTIEN, David. *Wellbeing v práci: Jak vytvořit zdravé pracovní prostředí*. Brno: Computer Press, 2021. ISBN 978-80-251-5381-6.
- BOZP.CZ. Stres na pracovišti. Řízení stresu a psychosociálních rizik [online]. Praha: BOZP.cz, 2024 [cit. 2025-05-27]. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/stres-na-pracovisti/>
- CUDDY, Amy. *Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges*. London: Orion, 2018. ISBN 978-1409156022.
- CUDDY, Amy. *Přítomnost: Síla sebedůvěry v každodenním životě*. Praha: Jan Melvil Publishing, 2018. ISBN 978-80-7555-066-3.
- DRAHORÁD, J., et al. *Základy aplikované ergonomie*. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2007. ISBN 978-80-86973-36-0. Dostupné z: <https://vubp.cz/soubory/produkty/publikace-ke-stazeni/zaklady-aplikovane-ergonomie.pdf>
- HR FORUM. *Firemní kultura jako nástroj podpory psychické pohody*. HR Forum, 2020, č. 4, s. 22–25. ISSN 1212-8797.
- HR FORUM. *Společné aktivity zvyšují duševní pohodu zaměstnanců*. HR Forum [online]. 2020 [cit. 2025-05-28]. Dostupné z: <https://www.hrforum.cz/>
- HR NEWS. *Wellbeing zaměstnanců jako konkurenční výhoda* [online]. 2023 [cit. 2025-06-01]. Dostupné z: <https://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/wellbeing/>
- HUBERMAN, Andrew. *5 Science-Based Steps to Improve Your Workspace*. Huberman Lab [online]. 2023 [cit. 2025-05-22]. Dostupné z: <https://www.hubermanlab.com/newsletter/5-science-based-steps-to-improve-your-workspace>
- HUBERMAN, Andrew. *Non-Sleep Deep Rest (NSDR)*. Huberman Lab [online]. 2023 [cit. 2025-05-19]. Dostupné z: <https://www.hubermanlab.com/nsdr>
- HUBERMAN, Andrew. *Ultradian Cycles and Deep Work*. Huberman Lab [online]. 2023 [cit. 2025-05-23]. Dostupné z: <https://www.hubermanlab.com/subtopics/ultradian-cycles-and-deep-work>

INFO-PODNIKANI.CZ. *Proč by měli zaměstnavatelé podporovat zaměstnance ve sportovních aktivitách?* [online]. 2024 [cit. 26. 5. 2025]. Dostupné z: <https://www.info->

Internetové zdroje

KABAT-ZINN, Jon. *Život samá pohroma: Jak čelit stresu, nemocem a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Praha: Maitrea, 2003. ISBN 978-80-86302-18-7.

KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7429-962-8.

KOLÁŘ, Pavel. *Labyrint pohybu*. Rozhovor Aleše Palána s Pavlem Kolářem. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7429-975-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-479-0.

LUGAVERE, Max a GEARING, Paul. *Geniální potraviny: Posilněte mozek pomocí správné výživy*. Překlad Tomáš Kačer. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-105-1.

MULTISPORT BENEFIT. *Češi chtějí cvičit. 6 z 10 však od pohybu odrazují rostoucí ceny* [online]. 2023b [cit. 27. 5. 2025]. Dostupné z: <https://multisport.cz/cesi-chteji-cvicit-6-z-10-vsak-od-pohybu-odrazuji-rostouci-ceny-2/>

MULTISPORT BENEFIT. *Třetina Čechů se snaží do sportu investovat co nejméně. Investice do pohybu omezilo 50 % z nich* [online]. 2023a [cit. 27. 5. 2025]. Dostupné z: <https://multisport.cz/tretina-cechu-se-snazi-do-sportu-investovat-co-nejmene-investice-do-pohybu-omezilo-50-z-nich/>

PANDA, Sachin. *Cirkadiánní kód: kdy jíst, spát a cvičit, abychom byli zdravější*. Překlad Alžběta Ambrožová. 1. vyd. Brno: Jan Melvil Publishing, 2019. 328 s. ISBN 978- 80-7555-117-7.

PANDA, Satchin. *Cirkadiánní kód: Jak využít přirozené rytmy ke zlepšení spánku, zdraví a hubnutí*. Překlad Petra Klůfová. Praha: Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-117-7.

podnikani.cz/podnikani/proc-by-meli-zamestnavatele-podporovat-zamestnance-ve-sportovnich-aktivitach/

PROCHÁZKA, Pavel. *Jak vám pravidelná péče o tělo a mysl pomůže vyhnout se stresu* [online audio]. Podcast Pavel Procházka. 12. května 2025 [cit. 18. 5. 2025]. Dostupné z: <https://podcasts.apple.com/cz/podcast/podcast-pavel-proch%C3%A1zka/id1711371106?i=1000708174105>

- REŽIM NERUŠIT. Jak se skejták z Mostu stal hvězdou YouTube – Příběh Davida Luu. Režim nerušit Podcast [online]. 2024 [cit. 2025-05-27]. Dostupné z: <https://youtu.be/CnjYdVoWVLE?si=VS3aXBfffbSqXWTYt>
- ROGERS, Carl R. *Být sám sebou*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-014-5.
- ROGERS, Carl R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-088-4.
- ŠTIKAR, Jiří et al. *Psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4449-4.
- TAYLOR, Wendell C. et al. *Booster Breaks in the workplace: participants' perspectives on health-promoting work breaks*. Health Education Research, 2013, 28(3), s. 414–425. DOI: 10.1093/her/cyt001.
- TOMBAK, Michail. *Cesta ke zdraví*. Překlad Kristýna Ondraszková. 1. vydání. Frýdek-Místek: Beskydy, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7.
- VOJÁČEK, Jan. *Rozhodni se být zdrav*. Brno: CPress, 2021. ISBN 978-80-264-3784-0.
- VOJÁČEK, Jan. *Umění nemoci*. 1. vyd. Praha: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3224-7.
- WALKER, Matthew. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Překlad Michal Prokop.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health in the workplace: Information sheet* [online]. Geneva: WHO, 2022 [cit. 2025-06-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063941>
- ŽIŽKA, Vojta. *Chcete být úspěšní? Zapomeňte na work-life balance!* - Václav Novák. Vojta Žižka Podcast [online]. 2024 [cit. 2025-05-023]. Dostupné z: <https://youtu.be/04TFmzIwpME?si=Uaw1Bp7s1Az-mGjSx>

PARTNERSKÁ SPOKOJNOSŤ ŽIEN V SÚVISLOSTI SO SEBAÚCTOU

WOMEN'S RELATIONSHIP SATISFACTION IN ASSOCIATION WITH SELF-ESTEEM

Bc. Mária ELIÁŠOVÁ

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
maria.eliasova@tvu.sk

Abstrakt: *Cielom práce bolo preskúmanie vzťahov partnerskej spokojnosti a sebaúcty s dĺžkou vzťahu a s vekom žien a preskúmanie rozdielov partnerskej spokojnosti a sebaúcty podľa typu partnerského vzťahu. Výskumný súbor pozostával z 216 žien vo veku 18-63 rokov. v kvantitatívnom výskume bol preukázaný signifikantný pozitívny stredne silný vzťah medzi partnerskou spokojnosťou a sebaúctou. Signifikantné slabé vzťahy boli potvrdené medzi partnerskou spokojnosťou a vekom žien, u žien do 40 rokov negatívny vzťah, nad 40 rokov pozitívny vzťah. U sebaúcty boli preukázané signifikantné pozitívne veľmi slabé vzťahy s vekom aj s dĺžkou vzťahu. Signifikantný rozdiel s malým efektom vzhľadom k typu vzťahu bol potvrdený v partnerskej spokojnosti žien aj v sebaúcte. Ide o malé rozdiely v signifikantne nižšej partnerskej spokojnosti v kohabitácii v porovnaní s manželstvom aj s partnerským vzťahom bez kohabitácie a tiež pri nižšej sebaúcte vo vzťahu bez kohabitácie oproti manželstvu.*

Kľúčové slová: *manželská spokojnosť; partnerská spokojnosť; sebaúcta; sebahodnotenie*

Úvod

Romantické vzťahy v rozmedzí od príležitostného randenia po manželstvo majú silný potenciál ovplyvniť dôležité životné oblasti vrátane životnej spokojnosti, well-beingu a zdravia, pričom ľudia v partnerskom vzťahu dosahujú v týchto ukazovateľoch vyššie hodnoty než ľudia, ktorí sú single, ovdoveli, alebo sa rozišli (Bulloch et al., 2009; Gove et al., 1983; Kamp Dush & Amato, 2005). Kľúčovou premennou u žien však nie je partnerský status per se, ale ich partnerská spokojnosť. Zatiaľ čo mužom prináša benefity už samotné manželstvo, ženy získavajú fyzické a psychické výhody iba vo vzťahoch charakterizovaných ich vysokou partnerskou spokojnosťou (Faulkner et al., 2005). Partnerská spokojnosť žien je zároveň významným ukazovateľom stability samotného partnerského vzťahu, pričom ženy s nižšou partnerskou spokojnosťou častejšie vyhľadávajú párovú terapiu, identifikujú viac konkrétnych vzťahových problémov (Doss et

al., 2004) a častejšie iniciujú rozchod alebo rozvod (Butterwort et al., 2008; Rosenfeld, 2018; Sayer & Bianchi, 2000). Keďže zmeny v partnerskej spokojnosti žien sú pre budúcnosť partnerského vzťahu konzekventnejšie ako zmeny v partnerskej spokojnosti mužov, považujú niektorí autori ženu za „vzťahový barometer“ (Faulkner et al., 2005; Jackson et al., 2014). Jedným z konštruktov, ktorý s partnerskou spokojnosťou úzko súvisí, je sebaúcta a práve ženy majú tendenciu prepájať vlastnú sebahodnotu so svojimi vzťahovými kompetenciami (Hricová & Bartošová, 2014; Schwable & Staples, 1991). Cieľom tohto príspevku je analyzovať vzťahy medzi partnerskou spokojnosťou a sebaúctou žien s prihliadnutím na ich vek, dĺžku vzťahu a typ partnerského vzťahu a prispieť tak k hlbšiemu pochopeniu ženského prežívania partnerských vzťahov z psychologickej perspektívy.

1 Partnerská spokojnosť

Partnerská spokojnosť, subjektívne hodnotenie celkovej kvality partnerského vzťahu (Funk & Rogge, 2007), vyjadruje mieru spokojnosti naplnenia potrieb a očakávaní plynúcich zo vzťahu (Sciangua & Morry, 2009) a patrí k najskúmanejším premenným v rámci psychologickej literatúry partnerských vzťahov (Bradbury et al., 2000). Ľudia, ktorých partnerská spokojnosť je vyššia, zažívajú vyššiu životnú spokojnosť a well-being (Gove et al., 1983; Kamp Dush & Amato, 2005), sú psychicky a fyzicky zdravší (Barr et al., 2019) majú nižší krvný tlak, menej depresie, stresu, úzkosti (Bulloch et al., 2009; Holt-Lunstad, 2008) a žijú dlhšie (Waldinger & Schutz, 2010; Wishman et al., 2018). Tento vzťah je však oveľa silnejší u žien, keďže v partnerskom vzťahu s nízkou partnerskou spokojnosťou dosahujú významne nižšiu úroveň životnej spokojnosti a individuálneho šťastia ako muži s rovnako nízkou mierou partnerskej spokojnosti (Chapman & Guven, 2016; Proulx et al., 2007). Na tento problém upozornila už Bernardová (1972) predstavením konceptu „jeho“ a „jej“ manželstva, kde poukázala na kvalitatívne odlišnú skúsenosť žien z manželstva, ktoré prináša vyššie bio-psycho-sociálne výhody pre mužov ako pre ženy. Ženy všeobecne hodnotia kvalitu svojho partnerského vzťahu nižšie ako ich partneri (Umberson et al., 2006), pričom ženy s nízkou partnerskou spokojnosťou častejšie vyhľadávajú terapiu, identifikujú viac konkrétnych vzťahových problémov (Doss et al., 2004) a iniciujú rozvod alebo rozchod (Butterwort et al., 2008; Rosenfeld, 2018). Konkrétne ženy, ktoré uvádzali nízku partnerskú

spokojnosť ukončili svoj partnerský vzťah 2,5- krát častejšie ako ženy, ktoré uvádzali vysokú partnerskú spokojnosť (Sayer & Bianchi, 2000). Všeobecný konsenzus teda naznačuje, že zmeny v partnerskej spokojnosti žien sú pre budúcnosť vzťahu konzekventnejšie ako zmeny v partnerskej spokojnosti mužov. V súlade s týmto názorom Faulknerová et al. (2005) potvrdzuje, že zvýšenie alebo zníženie partnerskej spokojnosti ženy sa prejavuje na zvýšení alebo znížení partnerskej spokojnosti jej partnera, avšak zmena v partnerskej spokojnosti jej partnera sa neodzrkadľuje na partnerskej spokojnosti ženy. Záverom týchto zistení je, že žena je socializovaná k úlohe „vzťahového barometra“, teda aby „jej“ predpovedalo „jeho“, ale nie viceversa (Bernard, 1972; Faulkner et al., 2005).

Predmetom výskumov je takisto súvislosť partnerskej spokojnosti a sociodemografických faktorov ako sú vek a dĺžka vzťahu (Bühler et al., 2021), ale aj samotný typ partnerského vzťahu (Cassep-Borgess et al., 2023; Kamp Dush & Amato, 2005; Tai et al., 2014). Klesajúca tendencia partnerskej spokojnosti s rastúcou dĺžkou trvania vzťahu je v odborných kruhoch akceptovaná a najvýraznejší pokles počas prvého roka trvania vzťahu, označovaný ako „*efekt medových týždňov*“, je známy aj laickej verejnosti. Trajektória vzťahu partnerskej spokojnosti a veku kopíruje krivku v tvare „U“ s najnižším bodom okolo 40. roku, čo by mohlo byť dôsledkom krízy stredného veku (Bühler et al., 2021). Existenciu rozdielov v partnerskej spokojnosti vzhľadom na typ partnerského vzťahu naznačujú výskumy, podľa ktorých ľudia v manželstve majú najvyššiu partnerskú spokojnosť a ľudia v partnerskom vzťahu bez spoločnej domácnosti majú najnižšiu partnerskú spokojnosť, zatiaľ čo miera partnerskej spokojnosti ľudí v partnerskom vzťahu s kohabitáciou je približne medzi týmito dvoma skupinami (Kamp Dush & Amato, 2005; Tai et al., 2014). Rovnako aj Brown et al. (2015) preukázali vyššiu partnerskú spokojnosť žien v manželstve v porovnaní s partnerskou spokojnosťou žien v kohabitácii.

2 Sebaúcta

Sebaúcta je subjektívny úsudok o vlastnej hodnote (Rosenberg, 1965) vychádza z vlastných pocitov sebaakceptácie, sebarešpektu a presvedčenia „som hoden“ (Donnellan et al., 2012). Sebaúcta žien sa odvíja od spoločenského kontextu, v dôsledku čoho je ich sebaúcta do veľkej miery založená na tom, ako dobre vytvárajú a udržujú

blízke vzťahy (Symoens et al., 2013). Ženy majú tendenciu prepájať svoju sebaúctu so svojimi vzťahovými kompetenciami a zároveň je pre sebaúctu ženy dôležité reflektované ocenenie, spätná väzba roly partnerky (Schwable & Staples, 1991). To je v súlade aj so sociometrickou teóriou, ktorá predpokladá, že sebaúcta človeka pozitívne súvisí s jeho *vzťahovou hodnotou*, teda s tým, ako človek vníma a interpretuje reakcie ostatných na svoju osobu ako na aktuálneho alebo potenciálneho romantického partnera. Vysoká sebaúcta ženy teda reflektuje jej subjektívne vnímanie svojej vysokej vzťahovej hodnoty, teda že je v aktuálnom alebo potenciálnom vzťahu ako partnerka žiadaná a partnerský vzťah s ňou si druhá strana cení. Pokiaľ sa však žena domnieva, že je v aktuálnom alebo potenciálnom romantickom vzťahu neocenená či odmietaná, považuje svoju vzťahovú hodnotu za nízku, čo súvisí s jej nízkou sebaúctou (Leary & Baumeister, 2000). Pokles v sebaúcte ženy môže spôsobiť aj znižovanie jej vzťahovej hodnoty v dôsledku odklonu od spoločenských očakávaní prijatím rozhodnutia, hoci nedobrovoľného, nemať deti, nevydať sa, byť single (Schwable & Staples, 1991; Symoens et al., 2013).

Súvislosťou sebaúcty a partnerskej spokojnosti sa zaoberali vo svojich výskumoch viacerí autori, ktorí poukázali na pozitívny vzťah medzi oboma konštruktami, ľudia s vyššou sebaúctou zažívajú vyššiu partnerskú spokojnosť (Erol & Orth, 2016; Murray et al., 2000; Robinson & Cameron, 2012). Možný psychologický mechanizmus načrtla štúdia Sciangulovej a Morryovej (2009), podľa ktorej jednotlivci s vysokou sebaúctou majú tendenciu k idealizácii seba v očiach svojho partnera, reportujú vyššie vzťahové kompetencie, čo súvisí aj s ich vyššou partnerskou spokojnosťou. Na druhej strane ľudia s nízkou sebaúctou majú tendenciu podceňovať seba v očiach svojho partnera a držať si od neho odstup, s čím súvisí aj ich nízka partnerská spokojnosť.

Čo sa týka existencie rozdielov v miere sebaúcty v závislosti od typu partnerského vzťahu, tak výskumy sú nejednoznačné, poukazujú na vyššiu mieru sebaúcty u ľudí v partnerskom vzťahu s kohabitáciou v porovnaní s ľuďmi v manželstve (Musick & Bumpass, 2012), kontrastne s tým sú zistenia, že sebaúcta sa nelíši medzi manželstvom, kohabitáciou a partnerským vzťahom bez kohabitácie, avšak rozdiel v sebaúcte bol zistený v skupine single ľudí (Grundström et al., 2021). Súvislosť sebaúcty s dĺžkou vzťahu bola zachytená v longitudálnej štúdii skúmajúcej vzťah medzi sebaúctou a výskytom dôležitých vzťahových tranzícií, konkrétne vysoká sebaúcta

predikovala začiatok nového vzťahu dlhšieho trvania, s vyššou partnerskou spokojnosťou a nízka sebaúcta predikovala začiatok vzťahu kratšieho trvania, s nižšou partnerskou spokojnosťou alebo rozpad existujúceho vzťahu (Luciano & Orth, 2017). Globálna sebaúcta žien má tendenciu v dospelosti rásť s vrcholom medzi 50. a 60. rokom života, a potom ostáva relatívne stabilná prípadne s ľahkým poklesom v neskorej starobe (Bleidorn et.al., 2016).

3 Výskumný problém, cieľ, hypotézy

V nadväznosti na dostupné zistenia a s ohľadom na nedostatok výskumov, ktoré by sa venovali ženskej perspektíve súvislostí partnerskej spokojnosti a sebaúcty v kontexte rôznych typov partnerských vzťahov, bol formulovaný výskumný problém prostredníctvom nasledujúcich otázok. Aké sú vzťahy medzi partnerskou spokojnosťou a sebaúctou žien? Ako súvisia sociodemografické premenné, vek a dĺžka vzťahu, s partnerskou spokojnosťou a sebaúctou žien? Existujú u žien rozdiely v ich partnerskej spokojnosti a sebaúcte v závislosti od typu partnerského vzťahu?

Hlavným cieľom je preto objasnenie vzťahov partnerskej spokojnosti a sebaúcty žien s vekom a dĺžkou partnerského vzťahu. Sekundárnym cieľom je preskúmanie rozdielov partnerskej spokojnosti a sebaúcty vzhľadom k typu partnerského vzťahu. V súlade s cieľmi boli stanovené hypotézy:

H1: *Predpokladáme štatisticky významný pozitívny vzťah partnerskej spokojnosti žien s ich sebaúctou.*

H2: *Predpokladáme, že miera partnerskej spokojnosti žien je v signifikantnom negatívnom vzťahu s dĺžkou partnerského vzťahu.*

H3a: *Predpokladáme štatisticky významný negatívny vzťah partnerskej spokojnosti žien do 40 rokov s vekom.*

H3b: *Predpokladáme štatisticky významný pozitívny vzťah partnerskej spokojnosti žien nad 40 rokov s vekom.*

H4: *Predpokladáme, že sebaúcta žien je v signifikantnom pozitívnom vzťahu s vekom žien.*

H5: *Predpokladáme, že sebaúcta u žien signifikantne pozitívne súvisí s dĺžkou partnerského vzťahu.*

H6: *Predpokladáme, že existuje signifikantný rozdiel v miere partnerskej spokojnosti žien na základe typu ich partnerského vzťahu.*

VO: *Existuje štatisticky významný rozdiel v sebaúcte žien vzhľadom na typ partnerského vzťahu?*

4 Metóda výskumu

Výskumná procedúra

Na uskutočnenie cieľa výskumu a testovanie hypotéz bol zvolený kvantitatívny prístup výskumu. Zber dát na základe príležitostného kritériálneho výberu bol uskutočnený pomocou online dotazníka a popri klasickom zdieľaní linku na dotazník na sociálnych sieťach, sme sa zamerali hlavne na diskusné uzavreté skupiny žien so vzťahovou tematikou, kde bola krátkym diskusným príspevkom predstavená téma nášho výskumu so zdôraznenou informáciou, že nás zaujíma výhradne ženská perspektíva a prežívanie v oblasti partnerských vzťahov. Úvod dotazníkovej batérie podľa etických štandardov oboznamoval s cieľom výskumu, o dobrovoľnej a anonymnej účasti s možnosťou kedykoľvek prerušiť vyplňovanie formulára a opustiť výskum, súčasne vyplnením a odoslaním dotazníka potvrdili respondenti informovaný súhlas. Spracovanie zozbieraných dát, tvorba dátového súboru, tabuliek a grafov prebehlo v programe MS Excel, následná štatistická analýza bola spracovaná programom JAMOVI

Výskumné nástroje

Sociodemografický dotazník pozostával z položiek, v rámci ktorých sme zisťovali pohlavie; vek; vzdelanie; pracovný stav; typ aktuálneho partnerského vzťahu (manželstvo, partnerský vzťah so spoločnou domácnosťou, partnerský vzťah bez spoločnej domácnosti).

Index párovej spokojnosti [Couples Satisfaction Index, CSI, Funk & Rogge, 2007] je dotazník nami použitý na meranie partnerskej spokojnosti, konkrétne jeho skrátená 16 položková verzia CSI-16. Dotazník bol zvolený z dôvodu jeho unikátneho prepojenia najčastejšie používaných škál merania partnerskej spokojnosti a z dôvodu jeho stabilnej vnútornej konzistencie pri meraniach rôznych typov partnerských vzťahov rôznej dĺžky (Funk & Rogge, 2007). Naša vnútorná konzistencia je vyhovujúca, Cronbachova alfa je $\alpha = 0.98$.

Rosenbergova škála sebahodnotenia, [Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES, Rosenberg, 1965] je jednou z najpoužívanějších metód na meranie sebaúcty, čo bolo aj naším dôvodom výberu. V našom výskume bola použitá jeho slovenská verzia *Rosenbergova škála sebahodnotenia* (Halama & Bieščad, 2006), hodnota Cronbachovej alphy v našom výskume je $\alpha = 0.88$, teda vyhovujúca vnútorná konzistencia.

Výskumný súbor

Náš výskumný súbor tvorilo 216 respondentov z toho 216 žien (100%) vo veku od 18 – 63 rokov ($M = 36.71$; $SD = 9.73$). Z hľadiska partnerského stavu bolo najviac zastúpené manželstvo ($N = 121$; 56.02%), ďalej kohabitácia ($N = 63$; 29.17%) a partnerský vzťah bez kohabitácie ($N = 32$; 14.81%). Priemerná dĺžka partnerského vzťahu bola 143,9 mesiacov ($SD = 118.36$) v rozsahu od 5 mesiacov po 533 mesiacov

5 Výsledky výskumu

Premenné partnerská spokojnosť a sebaúcta boli vypočítané podľa inštrukcií zodpovedajúcich výskumných nástrojov ako sumárne skóre jednotlivých položiek a ich deskriptívnu analýzu uvádzame v Tabuľke 1.

Tab.1: *Deskriptívna analýza premenných partnerská spokojnosť a sebaúcta*

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
partnerská spokojnosť	216	59.82	65	18.02	2	81
sebaúcta	216	31.46	32	5.99	12	40

Poznámka. *N* = počet respondentov, *M* = priemer, *Mdn* = medián, *SD* = štandardná odchýlka, *Min* = minimálna hodnota, *Max* = maximálna hodnota

Pre overenie hypotéz H1, H2, H3a, H3b, H4, H5 bol použitý Pearsonov parametrický korelačný koeficient, keďže boli splnené podmienky na jeho využitie, teda všetky skúmané premenné sú kontinuálne a je dodržaná ich normálna distribúcia na základe posúdenia hodnôt šikmosti, špicatosti a QQ grafov. Hodnoty Pearsonovho koeficientu a štatistickej významnosti uvádzame v Tabuľke 2. H1 sa potvrdila. Zistili sme štatisticky významný pozitívny stredne silný vzťah medzi partnerskou spokojnosťou a sebaúctou. H2 sa nepotvrdila. Medzi partnerskou spokojnosťou a dĺžkou vzťahu neexistuje štatisticky významný vzťah. H3a sa potvrdila. Medzi partnerskou spokojnosťou žien do 40 rokov (vrátane) a ich vekom existuje štatisticky významný negatívny slabý vzťah. H3b sa potvrdila. Medzi partnerskou spokojnosťou žien nad 40 rokov a ich vekom existuje štatisticky významný pozitívny slabý vzťah. H4 sa potvrdila. Medzi sebaúctou žien a dĺžkou partnerského vzťahu existuje signifikantný pozitívny veľmi slabý vzťah. H5 sa potvrdila. Medzi sebaúctou žien a ich vekom existuje signifikantný pozitívny veľmi slabý vzťah.

Tab.2: *Korelačná analýza partnerskej spokojnosti, sebaúcta, dĺžky vzťahu, veku*

partnerská spokojnosť	N	r	p
sebaúcta	216	0.31***	< 0.001
dĺžka vzťahu	216	-0.06	0.201
vek (do 40 rokov)	153	-0.22**	0.003
vek (nad 40 rokov)	63	0.26*	0.021
sebaúcta	N	r	p
dĺžka vzťahu	216	0.15*	0.016
vek	216	0.15*	0.015

Poznámka. N = počet respondentov, r = Pearsonov korelačný koeficient, p = štatistická významnosť

Pre overenie hypotézy H6 a zistenie odpovedi na VO na základe overenej normality distribúcie a dodržania homogenity rozptylov premenných partnerská spokojnosť a sebaúcta v porovnávacích skupinách bola použitá Fisherova jednofaktorová analýza rozptylu. pri hypotéze H6 sme sa rozhodli najprv odfiltrovať výrazne vzdialené hodnoty vzhľadom k pomerom v skupine premennej partnerská spokojnosť funkciou ABSIQR. Hypotéza H6 sa potvrdila. Zistili sme, že existuje štatisticky významný rozdiel v miere partnerskej spokojnosti žien na základe typu ich partnerského vzťahu ($F_{(2;210)} = 4.33$; $p = 0.014$). Tento efekt je malý ($\omega^2 = 0.03$). Jednotlivé skupiny, typy partnerského vzťahu, sme porovnali pomocou Tukeyho post-hoc testu, ktorého výsledky uvádzame v Tabuľke 3.

Tab. 3.: *Výsledok Tukeyho post-hoc testov partnerskej spokojnosti podľa typu part. vzťahu*

typ vzťahu		t	df	p	Cohenovo d
bez kohabitácie	- kohabitácia	2.55	210	0.031	0.55
	- manželstvo	0.83	210	0.685	0.17
kohabitácia	- manželstvo	-2.49	210	0.036	-0.39

Poznámka. t = hodnota t-testu, df = stupne voľnosti, p = štatistická významnosť

Zistili sme, že ženy v kohabitácii majú štatisticky významne nižšiu partnerskú spokojnosť v porovnaní so ženami partnerskom vzťahu

bez kohabitácie aj v porovnaní so ženami v manželstve. V oboch prípadoch sa jedná o malý rozdiel. Deskriptívu premennej partnerská spokojnosť uvádzame v Tabuľke 4.

Tab. 4.: *Deskriptívna analýza partnerskej spokojnosti na základe typov partnerského vzťahu*

premenná	typ vzťahu	N	M	SD
partnerská spokojnosť	bez kohabitácie	32	64.84	13.75
	kohabitácia	63	55.60	17.91
	manželstvo	118	62.08	16.72

Poznámka. N = počet respondentov, M = priemer, SD = štandardná odchýlka

V odpovedi na výskumnú otázku vo sme zistili, že existuje štatisticky významný rozdiel v sebaúcte žien vzhľadom na typ ich partnerského vzťahu ($F_{(2;213)} = 3.43$; $p = 0.034$). Tento efekt je malý ($\omega^2 = 0.02$). Porovnanie jednotlivých skupín prostredníctvom Tukeyho post-hoc testu uvádzame v Tabuľke 5. Zistili sme, že sebaúcta žien v partnerskom vzťahu bez kohabitácie je štatisticky významne nižšia ako sebaúcta žien v manželstve, ide o malý rozdiel. Deskriptívu premennej sebaúcta v jednotlivých typoch partnerského vzťahu uvádzame v Tabuľke 6.

Tab. 5.: *Výsledok Tukeyho post-hoc testov sebaúcty podľa typu part. vzťahu*

typ vzťahu		t	df	p	Cohenovo d
bez kohabitácie	- kohabitácia	-1.15	213	0.483	-0.25
	- manželstvo	-2.46	213	0.039	-0.49
kohabitácia	- manželstvo	-1.53	213	0.279	-0.24

Poznámka. t = hodnota t-testu, df = stupne voľnosti, p = štatistická významnosť

Tab. 6.: *Deskriptívna analýza sebaúcty na základe typov partnerského vzťahu*

premenná	typ vzťahu	N	M	SD
sebaúcta	bez kohabitácie	32	29.41	6.03
	kohabitácia	63	30.89	6.01
	manželstvo	121	32.30	5.85

Poznámka. N = počet respondentov, M = priemer, SD = štandardná odchýlka

6 Diskusia

Zvyšovanie sebaúcty žien v našom výskumnom súbore súvisí so zvyšovaním ich partnerskej spokojnosti a potvrdzuje prepojenosť medzi tým, ako vnímajú ženy samé seba a ako hodnotia kvalitu svojich partnerských vzťahov. Existencia pozitívneho vzťahu medzi partnerskou spokojnosťou žien a ich sebaúctou sa potvrdila a zistili sme v rámci korelačnej analýzy všetkých premenných najsilnejší vzťah vôbec. Výsledky sa zhodujú s metaanalytickými zisteniami, podľa ktorých ľudia s vyššou sebaúctou majú vyššiu vzťahovú hodnotu, teda zažívajú vyššie prijatie seba ako partnera, reportujú vyššie vzťahové kompetencie a zároveň aj vyššiu partnerskú spokojnosť. Naopak ľudia s nízkou úrovňou sebaúcty uvádzali nižšiu vzťahovú hodnotu, viac konfliktov prítomných v partnerskom vzťahu a celkovo nižšiu partnerskú spokojnosť (Cameron & Granger, 2018). V partnerstvách sú dôležité práve intimita, vernosť a vzájomná starostlivosť (Chlebcová & Pakšiová, 2022). V súčasnosti je navyše známy aj fakt, že vzťahy medzi sebaúctou a partnerskou spokojnosťou sú recipročné, teda sebaúcta môže nielen predikovať partnerskú spokojnosť ale aj viceversa (Harris & Orth, 2020, Luciano & Orth, 2017). V partnerských vzťahoch totiž dochádza vo vzájomnej interakcii k sebaopotvrdzovaniu a overeniu svojej hodnoty (Murray et al., 2000) a keďže sebaúcta žien je do veľkej miery založená na tom, ako dobre vytvárajú a udržujú blízke vzťahy a ako sú oceňované ako partnerky (Schwable & Staples, 1991; Symons et al., 2013), aj samotné ženy považujú svoje partnerské vzťahy za dôležité zdroje sebaúcty (Hricová & Bartošová, 2014).

Hoci negatívny vzťah medzi partnerskou spokojnosťou a dĺžkou partnerského vzťahu je v odborných kruhoch akceptovaný (Bühler et al., 2021; Proulx et al., 2017), v našom výskumnom súbore sme nezistili štatisticky významný vzťah medzi premennými. Možným vysvetlením je podľa autorov Proulx et al. (2017), že trajektória partnerskej spokojnosti s narastajúcou dĺžkou vzťahu je oveľa viac komplexnejšia a partnerská spokojnosť často nesleduje negatívny trend, ale v niektorých prípadoch je relatívne stabilná počas dlhého obdobia. Charakteristiky nášho výskumného súboru tvoreného výlučne ženami, prevažne v partnerských vzťahoch dlhodobého trvania, a ktoré uvádzajú relatívne vysokú mieru partnerskej spokojnosti, môžu poukazovať na stabilitu a selektívne zotrvávanie žien vo vzťahoch s vysokou partnerskou spokojnosťou, čo by mohlo prispieť

k absencii signifikantného vzťahu medzi partnerskou spokojnosťou a dĺžkou vzťahu. Čo môžeme interpretovať aj tak, že samotná dĺžka vzťahu nie je kľúčová pre zmenu v partnerskej spokojnosti žien.

Pri skúmaní vzťahu partnerskej spokojnosti a veku sme potvrdili krivku v tvare U ako Bühler et al. (2021). Domnievame sa, že v mladšom veku, majú ľudia vyššie očakávania od romantického vzťahu, dúfajú v naplnenie svojich potrieb partnerom, avšak realita partnerského vzťahu môže zaostávať za očakávaniami, čo odráža nižšiu partnerskú spokojnosť. Klesajúci trend s blížiacim sa 40. rokom špeciálne u žien môže súvisieť s blížiacou sa menopauzou, hormonálnymi a fyzickými zmenami, bilancovaním svojho partnerského vzťahu. Zároveň súbežné požiadavky na rolu matky, partnerky, kamarátky, zamestnankyne a dcéry môžu dočasne obmedziť kapacitu zdrojov, ktoré sú ženy schopné investovať do partnerského vzťahu, pričom podľa *investičného modelu* partnerských vzťahov nižšie investície do partnerského vzťahu súvisia s nižšou partnerskou spokojnosťou (Rusbult et al., 1998). Naopak po 40. roku ženy zaznamenávajú s pribúdajúcim vekom zvyšovanie partnerskej spokojnosti, ktoré môže poukazovať na vyššiu emocionálnu zrelosť, lepšie zvládanie konfliktov a orientáciu na pozitívne stránky partnerských vzťahov, čo sa môže odrážať vo vnímaní vyššej kvality vlastných vzťahov (Bühler et al., 2021).

Potvrdilo sa nám, že sebaúcta žien pozitívne súvisí s dĺžkou vzťahu a takisto s vekom žien, hoci v oboch prípadoch išlo o veľmi slabé vzťahy. Interpretácia Robins et al. (2002), ktorí naznačili, že v priebehu psychického vývinu sa jednotlivci učia hľadať viac vnútorných zdrojov sebaúcty, by mohla vysvetliť zvyšovanie sebaúcty s pribúdajúcim vekom. Domnievame sa preto, že hoci ženská sebaúcta pozitívne súvisí s partnerskou spokojnosťou a nespochybniteľnými zdrojmi sebaúcty žien sú práve partnerské vzťahy (Hricová & Bartošová, 2014; Schwable & Staples, 1991), s pribúdajúcim vekom u žien aj prirodzene narastá schopnosť budovať vlastnú sebaúctu z vlastných vnútorných zdrojov, čo samozrejme prispieva k zvyšovaniu celkovej sebaúcty. Taktiež sme zistili, že čím dlhšie trval partnerský vzťah žien, tým viac sa zvyšovala ich sebaúcta. Možné vysvetlenie je, že v dlhodobejších vzťahoch môže dochádzať k posilňovaniu sebaúcty prostredníctvom stabilného partnerského zázemia, emocionálnej istoty a vzájomnej podpory, ktoré vytvárajú priaznivé podmienky pre formovanie sebaúcty.

Hoci predchádzajúce výskumy ukazujú, že partnerská spokojnosť žien býva najvyššia v manželstve, nižšia v kohabitácii a najnižšia

v partnerskom vzťahu bez kohabitácie (Brown et al., 2015; Kamp Dush & Amato, 2005), náš výskum potvrdil síce vyššiu partnerskú spokojnosť v manželstve oproti kohabitácii, avšak prekvapivo nižšiu u kohabituujúcich žien v porovnaní s nekohabituujúcimi. Domnievame sa, že kohabitácia môže byť ženami vnímaná ako menej záväzná a prechodná fáza vzťahu, pričom partnerská spokojnosť výrazne súvisí s budúcimi plánmi partnerov (Tai et al., 2014). Ak páry, kohabitujuce aj nekohabitujuce, plánujú posun k väčšiemu záväzku, vykazujú vyššiu partnerskú spokojnosť. Usudzujeme, že kohabitujuce ženy v našom súbore mohli vnímať svoj vzťah ako menej perspektívny, vzhľadom k tomu, že prevažovali dlhodobejšie vzťahy, čo viedlo k nižšej spokojnosti v porovnaní so ženami v partnerskom vzťahu bez kohabitácie, ktoré naopak môžu považovať svoj partnerský vzťah za perspektívny do budúcnosti pričom im súčasná sloboda vyhovuje. Tento výsledok zároveň naznačuje potrebu hlbšieho skúmania kvalitatívnych aspektov rôznych foriem vzťahových usporiadaní, keďže samotný formálny partnerský status nemusí postačovať na vysvetlenie rozdielov v partnerskej spokojnosti.

V našom výskume sa ukázali rozdiely v sebaúcte žien podľa typu partnerského vzťahu, konkrétne nižšia sebaúcta u žien v partnerskom vzťahu bez kohabitácie v porovnaní s manželstvom. Vzhľadom na rozporuplné doterajšie zistenia – vyššiu sebaúctu v kohabitáciách v porovnaní s manželstvom (Musick & Bumpass, 2012), absenciu rozdielov medzi typmi vzťahov, ale rozdiel medzi single a vo vzťahu (Grundström et al., 2021), možno naše výsledky považovať za ďalší príspevok do diskusie o sebaúcte v rôznych typoch partnerských vzťahov. Hoci sme nezistili rozdiel sebaúcty medzi manželstvom a kohabitáciou, malý rozdiel medzi manželstvom a vzťahom bez kohabitácie naznačuje, že manželstvo môže byť v našich podmienkach vnímané ako formálne potvrdenie vzťahu, spojené s pocitom istoty, stability a spoločenského uznania. Takéto symbolické potvrdenie partnerovej voľby môže zvyšovať vnímanú vzťahovú hodnotu ženy a tým aj jej sebaúctu (Cameron & Granger, 2018; Leary & Baumeister, 2000).

Záver

Potvrdenie vzťahov partnerskej spokojnosti žien so sebaúctou znamená nádej, že samotné ženy sa môžu cielene zamerať na posilnenie svojej sebaúcty z vlastných vnútorných zdrojov v snahe zlepšiť subjektívne vnímanú kvalitu partnerského vzťahu bez potreby meniť

partnerove vlastnosti. Zhodnotenie aktuálneho vzťahového usporiadania z hľadiska jeho perspektívy do budúcnosti môže zároveň prispieť k lepšiemu porozumeniu výkyvom v partnerskej spokojnosti a byť užitočné ešte pred vstupom do individuálnej alebo párovej terapie. Počas samotného terapeutického procesu sa môže terapeut zamerať na psychoedukáciu žien ohľadom vnútorných zdrojov sebaúcty, s prihliadnutím na vek ženy a životné obdobie, dĺžku vzťahu a takisto aj typ partnerského vzťahu.

Použitá literatúra

- Bernard, J. (1972). *The future of marriage*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem-A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396–410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: a Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brown, S. L., Manning, W. D., & Payne, K. K. (2015). Relationship Quality Among Cohabiting Versus Married Couples. *Journal of Family Issues*, 38(12), 1730–1753. <https://doi.org/10.1177/0192513x15622236>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Bulloch, A. G., Williams, J. V., Lavorato, D. H., & Patten, S. B. (2009). The relationship between major depression and marital disruption is bidirectional. *Depression and Anxiety*, 26(12), 1172–1177. <https://doi.org/10.1002/da.20618>
- Butterworth, P., Berry, H. L., Oz, T., & Rodgers, B. (2008). Factors Associated with Relationship Dissolution of Australian Families with Children. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1703263>
- Cameron, J. J., & Granger, S. (2018). Does Self-Esteem have an interpersonal imprint beyond Self-Reports? a Meta-Analysis of Self-Esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73–102. <https://doi.org/10.1177/1088868318756532>

- Cassepp-Borges, V., Gonzales, J. E., Frazier, A., & Ferrer, E. (2023). Love and relationship satisfaction as a function of romantic relationship stages. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00333-4>
- Chapman, B., & Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter? *Journal of Happiness Studies*, 17, 533–551. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9607-3>
- Donnellan, M. B., Kenny, D. A., Trzesniewski, K. H., Lucas, R. E., & Conger, R. D. (2012). Using trait–state models to evaluate the longitudinal consistency of global self-esteem from adolescence to adulthood. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 634–645. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.07.005>
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology Research and Practice*, 35(6), 608–614. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.608>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-Esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Faulkner, R. A., Davey, M., & Davey, A. (2005). Gender-Related Predictors of Change in Marital Satisfaction and Marital Conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61–83. <https://doi.org/10.1080/01926180590889211>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological Well-Being of the individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24(2), 122. <https://doi.org/10.2307/2136639>
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM - Population Health*, 14, 100774. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774>
- 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), 588-603.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: a meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hricová, M., Bartošová, N. (2014). Sebaúcta a jej determinanty u žien po štyridsiatke. *Psychologie pro praxi*, 49(3-4), 111- 118
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is There Something Unique about Marriage? The Relative Impact of Marital Status, Relationship Quality, and Network Social Support on Ambulatory Blood Pressure and Mental Health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 239–244. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9018-y>
- Chlebcová, V., & Pakšiová, V. (2022). Láska u vysokoškolských študentov. In E. Gajdošová (Ed.), *Pozitívna psychológia pre pozitívny život* (pp. 104-114). Paneurópska vysoká škola.
- Jackson, J., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction
- Jackson, J., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: a Meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family/Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105–129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- Kamp Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology* (pp.1–62). [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(00)80003-9)
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 112(2), 307–328. <https://doi.org/10.1037/pspp0000109>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478–498. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.478>
- Musick, K., & Bumpass, L. (2012). Reexamining the case for marriage: union formation and changes in well-being. *Journal of*

- Marriage and Family*, 74(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00873.x>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: a Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Proulx, C. M., Ermer, A. E., & Kanter, J. B. (2017). Group-Based Trajectory Modeling of Marital Quality: a Critical review. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 307–327. <https://doi.org/10.1111/jftr.12201>
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>
- Robinson, K. J., & Cameron, J. J. (2012). Self-esteem is a shared relationship resource: Additive effects of dating partners' self-esteem levels predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 227–230. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.12.002>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenfeld, M. J. (2018). Who wants the breakup? Gender and breakup in heterosexual couples. In *Frontiers in sociology and social research* (pp. 221–243). https://doi.org/10.1007/978-3-319-71544-5_11
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Sayer, L. C., & Bianchi, S. M. (2000). Women's economic independence and the probability of divorce. *Journal of Family Issues*, 21(7), 906–943. <https://doi.org/10.1177/019251300021007005>
- Sciangula, A., & Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: How i see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 143–158. <https://doi.org/10.3200/socp.149.2.143-158>
- Schwalbe, M. L., & Staples, C. L. (1991). Gender differences in sources of self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 54(2), 158–168. <https://doi.org/10.2307/2786933>
- Symoens, S., Bastait, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking Up, Breaking Hearts? Characteristics of the Divorce Process and Well-Being After Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(3), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10502556.2013.773792>
- Tai, T., Baxter, J., & Hewitt, B. (2014). do co-residence and intentions

- make a difference? Relationship satisfaction in married, cohabiting, and living apart together couples in four countries. *Demographic Research*, 31, 71–104. <https://doi.org/10.4054/demres.2014.31.3>
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1–16. <https://doi.org/10.1177/002214650604700101>
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and aging*, 25(2), 422–431. <https://doi.org/10.1037/a0019087>
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041–1044. <https://doi.org/10.1037/hea0000677>

VPLYV NARCISTICKÝCH RODIČOV NA PSYCHICKÝ VÝVIN DIEŤAŤA

THE IMPACT OF NARCISSISTIC PARENTS ON CHILD'S PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT

Eva Daniela JORDA

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
evadanielajorda@gmail.com

Abstrakt: Táto práca analyzuje kritický vplyv narcistického rodičovstva na psychický vývin dieťaťa. Narcistické rodičovstvo je definované ako forma emocionálnej nedostupnosti, kde sú emocionálne potreby dieťaťa podriadené statusovým a emocionálnym potrebám rodiča. Práca teoreticky ukotvuje deštruktívne mechanizmy ako psychologická kontrola a parentifikácia, ktoré bránia dieťaťu v rozvoji autonómie a zdravej identity. Empirická analýza a porovnanie štúdií z Južnej Kórei, Španielska a Anglicka potvrdzujú, že kľúčovým sprostredkovateľom psychopatológie je narušená, úzkostná vzťahová väzba. Tento neistý vzťahový model vedie k osvojeniu extrémne vysokej sebakritiky, depresii, úzkosti a problémom s dôverou a intimitou v dospelých vzťahoch. Záver zdôrazňuje, že základný mechanizmus poškodenia, ktorý tvorí relacionálnu traumy, je invariantný naprieč kultúrami, čo otvára cestu pre ciele terapeutické intervencie.

Kľúčové slová: Narcistické rodičovstvo; Vzťahová väzba; Parentifikácia; Sebakritika

Úvod

Vplyv rodičovského štýlu na formovanie psychiky dieťaťa patrí k centrálnym témam ontogenetickej psychológie. Osobitnú pozornosť si zaslúži téma narcistického rodičovstva, ktoré sa často skrýva za fasádou vysokých očakávaní a vonkajšieho vizuálu rodiny. Na rozdiel od zjavného fyzického zanedbávania, narcizmus rodiča predstavuje formu emocionálnej nedostupnosti, kde sú emočné potreby dieťaťa podriadené potrebám rodiča (Jabeen et al., 2021). Tento štýl výchovy kriticky naruša vývin dieťaťa, najmä rozvoj zdravej sebaúcty a bezpečnej vzťahovej väzby.

Cielom tejto práce je vymedziť kľúčové pojmy narcistického rodičovstva a sumarizovať preukázané dôsledky takéhoto druhu výchovy na psychický vývin dieťaťa a jeho špecifické dlhodobé psychické deficit.

1. Teoretické zakotvenie narcistického rodičovstva

Na definovanie rámca práce je nevynutné teoreticky ukotviť jadro problému. Narcizmus sa v odbornej literatúre vymedzuje ako osobný rys alebo porucha charakterizovaná nadmernou potrebou obdivu a nedostatkom skutočnej empatie voči druhým. Kľúčové je nestabilné a patologicky krehké sebavedomie, kde prehnané sebavedomie slúži ako obrana proti hlbokým pocitom neistoty (Chen, 2024).

V rodinnom prostredí sa táto dynamika transformuje do narcistického rodičovstva, ktoré je primárne zamerané na uspokojenie emocionálnych a statusových potrieb rodiča, pričom emocionálne potreby dieťaťa sú ignorované (Chen, 2024). Dieťa sa stáva nástrojom, ktorým si rodič potvrdzuje svoju hodnotu, čím je narušený jeho prirodzený vývinový priestor (Jabeen et al., 2021).

Tento patologický vplyv je sprostredkovaný predovšetkým dvoma kľúčovými mechanizmami – psychologickou kontrolou a parentifikáciou. Psychologická kontrola je manipulatívne správanie, pri ktorom rodič zasahuje do vnútorného psychického života dieťaťa. Využíva pocit viny, podmienenú lásku alebo emocionálne odmietanie, aby riadil myšlienky a pocity dieťaťa (Ftouhi, 2021). Týmto správaním bráni dieťaťu v rozvoji autonómie a vytváraní zdravej a nezávislej identity. Parentifikácia je s kontrolou úzko prepojená a predstavuje deštruktívnu zmenu rolí, kedy je dieťa nútené prevziať emocionálne alebo iné zodpovednosti, ktoré presahujú jeho vývinovú úroveň. Dieťa sa stáva emocionálnou oporou rodiča, čím dochádza k preťaženiu a potláčaniu vlastných potrieb (Chen, 2024). Tieto dysfunkčné vzorce spoločne vytvárajú prostredie, v ktorom dieťa nemôže rozvinúť bezpečný vzťah k sebe ani k rodičovi, čo je zásadným východiskom pre vznik psychických deficitov.

2. Dva subtypy narcistického rodičovstva a ich odlišný dopad

Narcistická porucha osobnosti (NPD) sa primárne delí na dva hlavné subtypy - grandiózny (otvorený) a zraniteľný (skrytý) narcizmus (Chen, 2024). Hoci oba subtypy zdieľajú podstatu nadmernej sebadôležitosti a potreby obdivu, ich prejav v rodičovskom správaní a dopad na dieťa je odlišný.

Grandiózny narcista sa vyznačuje aroganciou, sebaistotou, nárokováním si privilégií a otvoreným prejavom nadradenosti. Dieťa grandiózneho narcistu je často vnímané ako predĺženie jeho vlastného ega

(tzv. trophy child) a je vystavené tlaku na dosahovanie úspechov, ktoré majú primárne živit rodičovú potrebu obdivu. Ak dieťa zlyhá, môže čeliť verejnému poníženiu alebo odmietnutiu (Chen, 2024).

Naproti tomu zraniteľný narcista prejavuje precitlivosť, uzavretosť, úzkosť a hlbokú vnútornú neistotu (Chen, 2024). Takýto rodič môže byť emočne nestabilný a vyžadovať od dieťaťa neustálu emocionálnu podporu a upokojuvanie. Dieťa sa učí stať sa opatrovateľom rodiča, čo vedie k narušeniu hraníc, predčasnej zodpovednosti a spomínanej psychologickkej parentifikácii (Chung & Ahn, 2025). Tieto odlišné dynamiky vedú u detí k rozdielnym dlhodobým následkom – od prehnanej sebakritike až po chronickú úzkosť.

3. Od zlyhania väzby k dlhodobým psychickým následkom

Dlhodobé vystavenie dieťaťa narcistickému prostrediu vedie k hlbokým a trvalým zmenám v jeho psychike. Dieťa si v snahe prežiť a získať podmienenú lásku od rodiča osvojuje dysfunkčné stratégie zvládania tohto prostredia, ktoré sa prenášajú do jeho dospelého života.

Najhlbšie poškodenie nastáva v základnom kameni zdravého vývinu – vo vzťahovej väzbe. Rodič je nepredvídateľný a emócie dieťaťa buď ignoruje, alebo ich využíva. Preto sa namiesto bezpečnej pripútanosti často rozvinie úzkostná väzba (Chung & Ahn, 2025). Akoby dieťa neustále kričalo: “Potrebujem ťa, ale bojím sa, že mi ublížiš alebo ma opustiš!” Takýto neistý vzťahový model sa stáva šablónou pre všetky jeho budúce vzťahy.

Tento vnútorný boj má veľmi konkrétne dlhodobé následky. Dieťa si nakoniec osvojí kritický hlas rodiča a prevezme ho za svoj vlastný, čo vedie k extrémne vysokej sebakritike (Chung & Ahn, 2025). Takýto človek neustále pochybuje o svojej hodnote a cíti sa hanblivo a nedostatočne, pretože vnútorný pocit, že nikdy nie je dosť dobrý, petrváva.

V dospelosti sa tieto rany často manifestujú ako depresia a úzkostné poruchy (Chung & Ahn, 2025). Jedinci môžu pociťovať prázdnotu a mať narušenú identitu, pretože celý život strávili hraním roly, ktorú pre nich vybral narcistický rodič (Lyons et al., 2023).

Problémy sa nevyhnutne prenesú aj do partnerských vzťahov. Ľudia, ktorí vyrastali s narcistickým rodičom, majú problém s dôverou, intimitou a najmä s nastavovaním zdravých hraníc (Chen, 2024). Sú buď príliš submisívni a prehnane opatrní, alebo sa naopak boja akejkoľvek hlbšej emocionálnej blízkosti. V konečnom dôsledku je ich život poznačený chronickou emočnou zraniteľnosťou, ktorá je pria-

mym dedičstvom emocionálneho zanedbávania z detstva (Jabeen et al., 2021).

Pre pochopenie, akým spôsobom sa teoretické mechanizmy prejavujú do konkrétnych psychických stavov, bola ako primárna vzorka analyzovaná štúdia zameraná na vplyv materinského narcizmu na dospelé dcéry v Južnej Kórei (Chung & Ahn, 2025). Výskum si kládol za cieľ preskúmať, či a ako úzkostná vzťahová väzba pôsobí ako sprostredkovateľ vo vzťahu medzi narcizmom matky a psychopatológiou dcéry, konkrétne sebakritikou a depresiou.

Metodologicky štúdia pracovala so zberom dát od dospelých dcér, ktoré spätne hodnotili správanie svojich matiek. Zistenia potvrdili predpokladanú koreláciu – čím vyšší bol vnímaný stupeň narcizmu u matky, tým vyššia bola miera sebakritiky a depresívnych symptómov zaznamenaná u dcéry (Chung & Ahn, 2025).

Najdôležitejšie zistenie však nebolo len to, že sa problémy spájajú, ale ako sa spájajú. Autori preukázali, že úzkostná vzťahová väzba dcéry je tým kľúčovým článkom reťaze. Inými slovami narcistické správanie matky v prvom rade spôsobilo, že dcéra si vyvinula neistý úzkostný štýl pripútania. Až táto narušená väzba je tým faktorom, ktorý ju robí náchylnou na neprimeranú sebakritiku a depresie. Výskum teda jednoznačne ukázal, že psychické deficity potomka nie sú len priamym dôsledkom zlého správania rodiča, ale predovšetkým výsledkom traumatizovaného vzťahového modelu, ktorý si dieťa nesie do dospelosti (Chung & Ahn, 2025).

Zistenia analyzovanej štúdie, hoci pochádzajú z Južnej Kórei a zameriavajú sa na špecifický vzťah matka – dcéra, sú prekvapivo univerzálne. Kultúrny kontext môže meniť externú manifestáciu narcizmu (napr. cez dôraz na akademický úspech), ale základný mechanizmus narušenia väzby ostáva invariantný.

Túto invariantnosť potvrdzuje výskum z rôznych kultúrnych a geografických prostredí, ktorý konverguje k záveru, že narcizmus rodiča sa prenáša na potomka prostredníctvom dysfunkčného vzťahového puta.

4. Vplyv narcizmu rodičov na psychickú zraniteľnosť detí

Kľúčový kauzálny reťazec, ktorý spája narcizmus rodiča s psychickou zraniteľnosťou dieťaťa, bol replikovaný v rozsiahlej kvantitatívnej štúdii zameranej na mladých dospelých. Hoci táto štúdia (Dentale et al., 2015) bola vykonaná v Španielsku, dospela k totožnému záveru - vplyv narcizmu rodičov na mentálnu zraniteľnosť potomkov (depre-

sia, úzkosť) je sprostredkovaný dysfunkčným výchovným štýlom. Táto kultúrna disparita (Ázia vs. Európa) tak potvrdzuje, že nie kultúrny cieľ (napr. úspech), ale samotná kvalita rodičovskej interakcie je univerzálnou príčinou.

Vzorec narušenej väzby má trvalé následky aj v dospelosti, čo potvrdzuje kvalitatívny výskum vykonaný v Anglicku (Lyons et al., 2023). Táto štúdia analyzovala osobné naratívy dospelých, ktorí vyrastali s narcistickými rodičmi, a odhalila konzistentné maladaptívne správanie v romantických vzťahoch (napr. neschopnosť dôverovať, vyhýbanie sa intímite alebo neustála potreba validácie). Tieto vzorce sú esenciálnymi prejavmi neistej pripútanosti, ktorá sa formovala v primárnom, emóciami zanedbávanom prostredí. Kvalitatívny dôkaz tak dopĺňa kvantitatívne dáta a poukazuje na to, že relacionálna trauma je univerzálnym zdrojom neschopnosti vytvárať zdravé dospelé vzťahy.

Konvergencia týchto dát z Južnej Kórei, Španielska a Anglicka posilňuje záver, že narcistické rodičovstvo je forma emocionálnej traumy. Táto trauma naruša fundamentálnu kapacitu dieťaťa pre bezpečné emocionálne pripútanie a vedie k dlhodobej zraniteľnosti voči psychickým ťažkostiam, čím sa potvrdzuje univerzálna platnosť zisteného mechanizmu.

Záver

Táto práca potvrdila, že narcistické rodičovstvo predstavuje relacionálnu traumy, ktorá univerzálny naruša psychický vývin dieťaťa. Kvantitatívne a kvalitatívne analýzy z rôznych kultúr (Ázia, Európa) sa zhodujú v tom, že toxický vplyv rodičovského narcizmu sa prenáša prostredníctvom dysfunkčného výchovného štýlu a vedie k rozvoju neistej vzťahovej väzby. Táto narušená väzba predisponuje potomkov k dlhodobým psychickým deficitom, najmä k zvýšenej sebakritike a maladaptívnym vzorcom v dospelých vzťahoch. Práca zdôrazňuje, že základný mechanizmus poškodenia zostáva invariantný, čím otvára priestor pre ciele terapeutické intervencie zamerané na obnovu autonómneho a bezpečne pripútaného self.

Použitá literatúra

Jabeen, F., Gerritsen, C., & Treur, J. (2021). Healing the next generation: an adaptive agent model for the effects of parental narcissism. *Brain Informatics*, 8(4). <https://doi.org/10.1186/s40708-020-00115-z>

- Chen, R. (2024). Narcissistic personality disorder: A general review. *SHS Web of Conferences*, 193. <https://doi.org/10.1051/shs-conf/202419303012>
- Ftouhi, S. (2021). Is your parent narcissistic?. *University Wire*. <https://www.proquest.com/wire-feeds/is-your-parent-narcissistic/docview/2575188346/se-2>
- Chung, Y. S., & Ahn, C. M. (2025). Perceived maternal narcissistic traits and adult daughters' maladaptive personality traits in South Korea: the mediating roles of maternal psychological parentification. *Current Psychology*, 44, 13707-13717. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08149-4>
- Lyons, M., Brewer, G., Hartley, A. M., & Blinkhorn, V. (2023). "Never Learned to Love Properly": A Qualitative Study Exploring Romantic Relationship Experiences in Adult Children of Narcissistic Parents. *Social Sciences*, 12(3), 159. <https://doi.org/10.3390/socsci12030159>
- Dentale, F., Verrastro, V., Petruccelli, I., Diotaiuti, P., Petruccelli, F., Cappelli, L., & Martini, P. S. (2015). Relationship between Parental Narcissism and Children's Mental Vulnerability: Mediation Role of Rearing Style. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(3), 337-347. <https://www.ijpsy.com/volumen15/num3/420/relationship-between-parentalnarcissism-EN.pdf>

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPÄTÉ SO SILOVÝM TRÉNINGOM

PSYCHOLOGICAL ASPECTS ASSOCIATED WITH STRENGTH TRAINING

Bc. Eliška KRÁLIKOVÁ

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
eliska.kralikova03@gmail.com

Abstrakt: Cieľom práce bolo preskúmať vzťah medzi silovým tréningom (ST), osobnou pohodou (OP) a motiváciou k cvičeniu, pričom osobitná pozornosť bola venovaná eudaimonickej (EP) a hedonickkej (HP) dimenzii OP a motívom k cvičeniu. Výskumný súbor tvorilo 339 dospelých ľudí, vo veku od 18 do 42 rokov, z čoho 241 (71%) účastníkov tvorili ženy a 98 (29%) muži. Za účelom skúmania tejto práce sa uskutočnil kvantitatívny výskum. Zber dát prebiehal prostredníctvom online dotazníka, ktorý obsahoval demografické položky (vek, pohlavie), otázku z Dotazníka o fyzickej aktivite v rámci Európskeho prieskumu zdravia (Finger et al., 2015) na zistenie frekvencie ST, vlastné otázky zamerané na zistenie trvania a intenzity ST, a dve otázky inšpirované položkami z Medzinárodného dotazníka fyzickej aktivity (Craig et al., 2003) na zisťovanie frekvencie a trvania ST za posledných 7 dní. OP bola skúmaná prostredníctvom skrátenej verzie Škály psychologickéj pohody (Ryff & Keyes, 1995) a Dotazníka subjektívnej pohody WHO-5 (WHO, 1998). Motívy k cvičeniu boli zisťované pomocou upravenej verzie Inventára motivácie k cvičeniu verzia 2 (Markland & Ingledew, 1997). Výsledky ukázali štatisticky významné, aj keď prevažne slabé súvislosti medzi parametrami ST a OP. Vyššia úroveň ST počas bežného týždňa pozitívne súvisí s EP, zatiaľ čo aktuálna úroveň ST, teda ST vykonávaný za posledný týždeň, viac súvisí s HP. Podobne aj vyššia frekvencia bola asociovaná s vyššou EP aj HP. Preukázal sa aj predpokladaný významný súvis medzi strednou intenzitou a HP. Výsledky zároveň poukázali na to, že vyššia úroveň vnútorných motívov k cvičeniu je spojená s vyššou EP a častejším dosahovaním odporúčanej úrovne ST. Naopak, vonkajšie motívy nevykazovali štatisticky významný vzťah ani s EP, ani s dosahovaním odporúčanej úrovne ST. Výsledky zároveň poukázali na významné rozdiely v úrovni ST medzi mužmi a ženami, pričom muži vykazovali vyššiu úroveň účasti na ST. v súvislosti s motívmi k cvičeniu sa však medzi pohlaviami štatisticky významné rozdiely nezistil. Zistenia tejto práce zdôrazňujú význam pravidelného ST s primeranou intenzitou v kontexte OP jednotlivcov, najmä z hľadiska jej eudaimonických a hedonických aspektov. Výsledky zároveň poukazujú na dôležitosť vnútorných motívov pri dosahovaní odporúčanej úrovne ST. Tieto poznatky môžu byť využité pri navrhovaní intervencií zameraných na podporu duševného zdravia a dlhodobej adherencie k PA.

Kľúčové slová: Silový tréning, osobná pohoda, eudaimonická pohoda, hedonická pohoda, motivácia k cvičeniu

Úvod

Silový tréning (ST) predstavuje jednu z dôležitých foriem pohybovej aktivity (PA), ktorá prispieva k udržiavaniu a zlepšovaniu zdravia. Tradične je ST spájaný najmä s rozvojom sily a telesnej zdatnosti (Eklund, 2017), avšak výskumy ukazujú, že jeho pravidelné vykonávanie môže prinášať aj psychologické benefity, ako sú zlepšenia v oblasti osobnej pohody (OP) (napr. Nestler et al., 2017; Steele et al., 2017; Walters a Hefferon, 2019), zahŕňajúcej subjektívne prežívanie šťastia, spokojnosti a celkového naplnenia v živote (napr. Alshallal et al., 2024; Hefferon & Murtie, 2012; Paulik, 2010). OP možno rozdeliť na hedonickú pohodu (HP) a eudaimonickú pohodu (EP) (napr. Marques et al., 2016; VanderWeele et al., 2020). Hoci sú psychologické zdravotné prínosy ST často vyzdvihované, ST stále čelí viacerým výzvam v oblasti motivácie, pričom menej ako 20% dospelých spĺňa odporúčanie vykonávať ST aspoň dvakrát týždenne (Bennie et al., 2020). Motivácia k ST nie je len individuálnou záležitosťou, ale môže byť ovplyvnená širšími spoločenskými normami a stereotypmi (Howe et al., 2017). Môže byť poháňaná vnútornými motívmi, ako sú radosť z pohybu, osobný rast či zvládanie stresu, ale aj vonkajšími faktormi, ako je vzťah alebo spoločenské uznanie (Marin et al., 2018). Psychologické účinky ST sú menej preskúmané v porovnaní s aeróbnym tréningom a preto sú aj menej známe (O'Connor et al., 2010). ST sa v kontexte OP a motivácie venuje len obmedzená pozornosť, a to prevažne v zahraničných výskumoch (napr. Hall & Noonan, 2023; Marin et al., 2018; Martinez Kercher et al., 2024; Walters & Hefferon, 2019). na Slovensku táto problematika zatiaľ ostáva nepovšimnutá. Za účelom rozšíriť oblasť skúmania sme sa tejto téme rozhodli venovať v našej práci. Cieľom tejto práce je preskúmať a analyzovať vzťah medzi ST, OP a motívmi k cvičeniu u dospelých ľudí. Druhotným cieľom tejto práce je analyzovať úroveň EP a HP vo vzťahu k ST a jeho špecifickým parametrom ako sú frekvencia, trvanie, intenzita.

1 Silový tréning v prežívaní človeka

Silový tréning (ST) pozitívne súvisí nielen s fyzickými, ale aj psychologickými aspektami života jednotlivca (Eklund, 2017). na dosiahnutie väčšiny psychologických benefitov sa odporúča vykonávať aspoň 30 minút ST počas minimálne 2 dni za týždeň (napr. Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008; Fisher et al., 2017). ST môže

sprostredkovať zmeny v psychickom prežívaní jednotlivca prostredníctvom viacerých mechanizmov, ako sú fyzické prínosy ST (napr. Eklund, 2017; Faulkner & Taylor, 2005; Faulkner et al., 2015; Marin et al., 2018), posilnenie pozitívneho prežívania (napr. Cavarretta et al., 2018), zníženie negatívneho prežívania (napr. Fisher et al., 2017; Gordon et al., 2017; Hallam et al., 2023; Kim et al., 2020), zlepšenie sebaúcty (Hollander & Kraemer, 2012), sebavedomia, zvýšenia sebadôvery a nezávislosti, sociálna podpora, príslušnosť (Faulkner & Taylor, 2005) a objektívne merateľné výsledky ST (Faulkner et al., 2015; Hall & Noonan, 2023; Walters & Hefferon, 2019). Týmto spôsobom môže prispievať k hedonickej aj eudaimonickej zložke OP, pričom stredná intenzita ST býva spájaná s najvýraznejšími pozitívnymi účinkami na subjektívne prežívanie (Hall & Noonan, 2023).

Napriek preukázaným pozitívnym prínosom je ST často sprevádzaný bariérami, ktoré môžu negatívne súvisieť s jeho vykonávaním. Medzi najčastejšie bariéry patrí nízka sebadôvera, nedostatočná informovanosť či stereotypné vnímanie ST (Bennie et al., 2020; Howe et al., 2017), pričom ženy týmto prekážkam čelia častejšie (Cholewa et al., 2018).

2 Osobná pohoda v psychologickom ponímaní

Osobná pohoda (OP) je multidimenzionálny koncept (Paulik, 2010), ktorý sa delí na hedonickú pohodu (HP) a eudaimonickú pohodu (EP) (Marques et al., 2016). HP zahŕňa pozitívne prežívanie, absencia negatívnych emócií a subjektívna spokojnosť a EP osobný rozvoj a napĺňanie dlhodobých cieľov (Ryan & Deci, 2001; VanderWeele et al., 2020). Model psychologickej pohody podľa C. Ryffovej (1995) ponúka vhodný rámec na pochopenie hlbších súvislostí medzi ST a OP. ST môže podporovať dimenzie tohto modelu, ako je sebaakceptácia, pozitívne vzťahy s druhými, autonómia, schopnosť zvládania prostredia, cieľ v živote a osobný rast (Walters & Hefferon, 2019; Hall & Noonan, 2023).

3 Motivácia k cvičeniu

Podľa Teórie sebaurčenia (Ryan & Deci, 2000) môže motivácia k cvičeniu vychádzať z vnútorných alebo vonkajších motívov. Vnútorné motívy zahŕňajú radosť z pohybu a zdravie a prepojené s dlhodobým zotrvaním pri cvičení a vyššou OP. Medzi vonkajšie motívy patria

estetické ciele, sociálne uznanie; nižšia adherencia, nie je významne prepojenie s OP (napr. Cavarretta et al., 2019; Marin et al., 2018; Rodriguez et al., 2019). Okrem toho sa ukazuje, že muži sú častejšie motivovaní fyzickou zdatnosťou a výkonom, zatiaľ čo ženy sa zameriavajú na estetické ciele (Howe et al., 2017; Vasudevan & Ford, 2022).

4 Metodológia výskumu

Niektoré zahraničné štúdie naznačujú pozitívne súvislosti medzi pravidelným ST a vyššou úrovňou OP, ako aj silnejším zastúpením vnútorných motívov pri cvičení. Na Slovensku zatiaľ táto problematika abscentuje, čo vytvára výskumnú medzeru, ktorú je potrebné zaplniť. Výskumy taktiež naznačujú, že účasť na ST sa líši v závislosti od pohlavia a veku, čo poukazuje na existenciu rôznych motivačných a bariérových faktorov. Rovnako nie je dostatočne preskúmané, do akej miery sa intenzita a frekvencia ST spája s úrovňou OP a aké typy motivácie sú s ním najviac spojené.

Cieľom tejto bakalárskej práce je preto analyzovať vzťah medzi vybranými parametrami ST (frekvencia, intenzita, trvanie a úroveň) a dvoma zložkami OP (HP a EP), vnútornými a vonkajšími motívmi k cvičeniu. Vzhľadom na identifikovanú výskumnú medzeru sa táto práca usiluje prispieť k rozšíreniu poznania v tejto oblasti a vyplniť nedostatok empirických údajov o skúmaných vzťahoch v slovenskom kontexte. Práca sa bude opierať o existujúce vedecké výskumy a štúdie, ktoré sa zaoberajú touto témou, a tiež o empirické dáta získané prostredníctvom dotazníkového prieskumu medzi dospelými. Získané výsledky môžu prispieť k lepšiemu pochopeniu toho, ako môže ST súvisieť s OP z krátkodobého i dlhodobého hľadiska a akú úlohu môžu v tomto vzťahu zohrávať motívy.

4.1. Výskumné hypotézy

Na základe našich výskumných cieľov sme sformulovali 13 výskumných hypotéz:

H1: Úroveň ST za bežný týždeň významne súvisí s EP.

H1a: Dostatočná úroveň ST za bežný týždeň (≥ 2 dni/týždeň, ≥ 30 minút/tréning) významne pozitívne súvisí s EP.

H1b: Nedostatočná úroveň ST za bežný týždeň (< 2 dni/týždeň, < 30 minút/tréning) významne negatívne súvisí s EP.

H2: Úroveň ST za posledný týždeň významne súvisí s HP.

- H2a: Dostatočná úroveň ST za posledný týždeň významne pozitívne súvisí s HP.*
- H2b: Nedostatočná úroveň ST za posledný týždeň významne negatívne súvisí s HP.*
- H3: Vyššia frekvencia ST za bežný týždeň významne súvisí s EP, v porovnaní s nižšou.*
- H4: Vyššia frekvencia ST za posledný týždeň významne súvisí s HP, v porovnaní s nižšou.*
- H5: Stredná intenzita ST pozitívne súvisí a EP, v porovnaní s ostatnými úrovňami intenzity.*
- H6: Stredná intenzita ST pozitívne súvisí s HP, v porovnaní s ostatnými úrovňami intenzity.*
- H7: Vnútorne motívy k cvičeniu pozitívne súvisia s EP.*
- H8: Vonkajšie motívy k cvičeniu negatívne súvisia s EP.*
- H9: Vnútorne motívy k cvičeniu pozitívne súvisia s dostatočnou úrovňou ST počas bežného týždňa.*
- H10: Vonkajšie motívy k cvičeniu negatívne súvisia s dostatočnou úrovňou ST počas bežného týždňa.*
- H11: Ženy vykonávajú ST v nižšej frekvencii ako muži.*
- H12: Muži častejšie uvádzajú vnútorné motívy, v porovnaní so ženami.*
- H13: Ženy častejšie uvádzajú vonkajšie motívy, v porovnaní s mužmi.*

4.2 Výskumný súbor

Výskumu sa zúčastnilo 339 respondentov vo veku od 18 do 42 rokov ($M = 26,07$; $SD = 6,02$), z toho 241 žien (71 %) a 98 mužov (29 %). Údaje boli získané prostredníctvom online dotazníka. Respondenti boli rozdelení podľa dostatočnej (≥ 2 dni/týždeň, ≥ 30 minút/tréning) a nedostatočnej (< 2 dni/týždeň, < 30 minút/tréning) úrovne ST.

4.3 Výskumné nástroje

Dotazník zahŕňal otázky týkajúce sa demografických charakteristík zameraných na vek, pohlavie a aktuálny pracovný status respondentov; otázku z Dotazníka o fyzickej aktivite v rámci Európskeho prieskumu zdravia [EHIS-PAQ – European Health Interview Survey Physical Activity Questionnaire] (Finger et al., 2015) na zistenie priemernej frekvencie ST; vlastné otázky zamerané na zistenie trvania a intenzity ST; dve otázky zamerané na zisťovanie frekvencie a trva-

nia ST za posledných 7 dní inšpirované Medzinárodným dotazníkom fyzickej aktivity [IPAQ – International Physical Activity Questionnaire] (Craig et al., 2003); skrátenú verziu Škály psychologickej pohody [PWBS - Psychological Wellbeing Scale] (Ryff & Keyes, 1995), Dotazník subjektívnej pohody WHO 5 [WHO-5 Wellbeing Index] (WHO, 1998) a Inventár motivácie k cvičeniu verziu 2 (EMI-2, Exercise motives inventory-2) (Markland & Ingledew, 1997) upravený pre účely našej práce.

5 Výsledky výskumu

Nasledujúca časť práce sa venuje prezentácii a analýze výsledkov výskumu, ktorý bol realizovaný s cieľom overiť stanovené hypotézy uvedené v predchádzajúcej kapitole. Na analýzu dát bola použitá korelačná analýza, jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA) a t-testy.

Výsledky analýzy ukázali, že celková úroveň ST za bežný týždeň a EP spolu významne pozitívne korelujú, hoci len veľmi slabo, čo potvrdzuje hlavnú hypotézu H1. Rovnako sa potvrdila aj hypotéza H1a, keďže analýza ukázala významný pozitívny súvis medzi dostatočnou úrovňou ST a EP. Naproti tomu hypotéza H1b sa nepotvrdila. Osoby s nedostatočnou úrovňou ST nevykazovali významnú súvislosť s EP. Hypotéza H2 sa potvrdila, keďže celková úroveň ST za posledný týždeň pozitívne a slabo korelovala s HP. Avšak čiastkové hypotézy H2a a H2b sa nepotvrdili, pretože HP nevykazovala žiadnu významnú súvislosť ani s dostatočnou, ani s nedostatočnou úrovňou ST. Výsledky korelačnej analýzy podporili predpoklad pre H7. Zistili sme, že EP významne, pozitívne a slabo koreluje s vnútornými motívmi k cvičeniu. Naopak, vzťah medzi vonkajšími motívmi a EP nebol významný. Hypotéza H8 sa nám teda nepotvrdila. pre lepší prehľad uvádzame informácie o číselných výsledkoch hypotéz H1, H1a, H1b, H2, H2a, H2b, H7, H8 v Tabuľke č. 1.

Tabuľka 1. Výsledky korelačnej analýzy skúmaných premenným pre hypotézy H1, H1a, H1b, H2, H2a, H2b, H7, H8.

Premenné	Osobná pohoda	r	p
Celková úroveň ST/bežný týždeň	PWBS	0.17	0.002
Dostatočná úroveň ST/bežný týždeň	PWBS	0.13	0.026

Premenné	Osobná pohoda	<i>r</i>	<i>p</i>
Nedostatočná úroveň ST/bežný týždeň	PWBS	0.09	0.353
Celková úroveň ST/posledný týždeň	WHO-5	0.29	< .001
Dostatočná úroveň ST/posledný týždeň	WHO-5	0.00	0.478
Nedostatočná úroveň ST/posledný týždeň	WHO-5	-0.00	0.479
Vnútorne motívy k cvičeniu	PWBS	0.27	< .001

Dostatočná úroveň ST za bežný týždeň a EP spolu súvisia, pričom tento vzťah je veľmi slabý. Tieto výsledky podporujú našu hypotézu H9. Avšak hypotéza H10 sa nám nepotvrdila, nakoľko vonkajšie motívy s EP nesúvisia. Výsledky uvádzame v Tabuľke č. 2.

Tabuľka 2. *Výsledky korelačnej analýzy skúmaných premenných pre hypotézy H9 a H10*

Premenné	Motívy ku cvičeniu	<i>r</i>	<i>p</i>
Dostatočná úroveň ST/bežný týždeň	Vnútorne motívy	0.12	0.037
	Vonkajšie motívy	0.06	0.190

Poznámka. ST = Silový tréning; *r* = Pearsonov korelačný koeficient; *p* = úroveň štatistickej významnosti

Hypotéza H3 predpokladala, že vyššia frekvencia ST za bežný týždeň významne súvisí s EP, v porovnaní s nižšou frekvenciou. Zistili sme, že respondenti sa významne líšia v úrovni EP pohody v závislosti od frekvencie ST počas bežného týždňa. Efekt bol však len malý ($F_{(5,333)} = 4.15$, $p = 0.001$, $\omega^2 = 0.04$). Signifikantný rozdiel sme zistili medzi skupinou osôb nevykonávajúcich ST počas bežného týždňa a osôb vykonávajúcich ST 4-5 krát počas bežného týždňa a tiež medzi osobami vykonávajúcimi ST menej ako raz týždenne a osobami vykonávajúcimi ST 4-5 krát počas bežného týždňa. V oboch prípadoch sa skupina osôb vykonávajúcich ST 4-5 krát počas bežného týždňa vykazuje vyššiu mierou EP. Detailne informácie post-hoc testov v Tabuľke č. 3.

Tabuľka 3 *Post-hoc testy pre porovnanie frekvencie ST za bežný týždeň a eudaimonickej pohody (PWBS) pre H3.*

Frekvencia ST za bežný týždeň		t	df	Ptukey	d
Nevykonávam ST	Menej ako raz/týždeň	-0.43	333.00	0.998	-0.09
	1-2 krát/týždeň	-1.27	333.00	0.804	-0.24
	3-4 krát/týždeň	-2.75	333.00	0.068	-0.50
	4-5 krát/týždeň	-3.27	333.00	0.015	-0.73
	5 a viac krát/týždeň	0.83	333.00	0.963	-0.30
Menej ako raz týždenne	1-2 krát/týždeň	-0.77	333.00	0.972	-0.14
	3-4 krát/týždeň	-2.27	333.00	0.209	-0.40
	4-5 krát/týždeň	-2.88	333.00	0.048	-0.63
	5 a viac krát/týždeň	1.09	333.00	0.887	0.40
1-2 krát týždenne	3-4 krát/týždeň	-1.87	333.00	0.421	-0.26
	4-5 krát/týždeň	-2.58	333.00	0.104	-0.49
	5 a viac krát/týždeň	1.54	333.00	0.637	0.54
3-4 krát týždenne	4-5 krát/týždeň	-1.24	333.00	0.818	-0.23
	5 a viac krát/týždeň	2.31	333.00	0.192	0.83
4-5 krát týždenne	5 a viac krát/týždeň	2.79	333.00	0.062	1.03

Zaznamenali sme významné rozdiely medzi skupinami v úrovni HP, opäť so stredným efektom ($F_{(4,334)} = 10.24, p < .001, \omega^2 = 0.10$). Post-hoc testy odhalili štatisticky významné rozdiely medzi osobami, ktoré ST za posledný týždeň nevykonali, a tými, ktoré ST vykonali ST 1-2 krát, 3-4 krát, 4-5 krát počas posledného týždňa, pričom u osôb vykonávajúcich ST 5 a viac krát sa tento rozdiel neukázal. vo všetkých zmienených prípadoch sa skupiny osôb vykonávajúcich ST viac krát počas bežného týždňa vykazujú vyššiu mierou HP. Údaje z post-hoc testov v Tabuľke č. 4.

Tabuľka 4. *Post-hoc testy pre porovnanie úrovne frekvencie ST za posledný týždeň a hedonickej pohody (WHO-5) pre H4*

Frekvencia ST/posledný týždeň		t	df	Ptukey	d
Nevykonával/a som ST	1-2 krát	-4.1	334.00	< .001	-0.58
	3-4 krát	-5.17	334.00	< .001	-0.75
	4-5 krát	-5.11	334.00	< .001	-1.12
	5 a viac krát	-0.29	334.00	0.999	-0.11
1-2 krát týždenne	3-4 krát	-1.24	334.00	0.730	-0.17
	4-5 krát	-2.53	334.00	0.086	-0.54
	5 a viac krát	1.2	334.00	0.752	0.47
3-4 krát týždenne	4-5 krát	-1.73	334.00	0.419	-0.37
	5 a viac krát	1.63	334.00	0.481	0.64
4-5 krát týždenne	5 a viac krát	2.38	334.00	0.123	1.01

Respondenti sa signifikantne líšia v úrovni EP v závislosti od intenzity ich ST, pričom efekt bol malý ($F_{(3,335)} = 2.69$, $p = 0.046$, $\omega^2 = 0.01$). Napriek tomu však Post hoc analýza nepreukázala žiadne štatisticky významné rozdiely medzi konkrétnymi skupinami. Detailne informácie post-hoc testov v Tabuľke č. 4.

Tabuľka 4. *Post-hoc testy pre porovnanie intenzity ST a eudaimonickej pohody (PWBS) pre H5*

		t	df	Ptukey	d
Nevykonávam ST	Nízka	-0.49	335	0.961	-0.10
	Stredná	-2.22	335	0.120	-0.35
	Vysoká	-2.35	335	0.089	-0.45
Nízka	Stredná	-1.52	335	0.425	-0.25
	Vysoká	-1.76	335	0.292	-0.34
Stredná	Vysoká	-0.62	335	0.926	-0.09

Zistili sme však, že respondenti sa medzi sebou signifikantne líšia v úrovni HP na základe intenzity ich ST s malou mierou efektu ($F_{(3,335)} = 7.77$, $p < .001$, $\omega^2 = 0.06$). Post hoc testy odhalili signifikantný rozdiel medzi osobami nevykonávajúcimi ST a osobami so strednou

a vysokou intenzitou a medzi skupinou s nízkou a strednou intenzitou. vo všetkých prípadoch dosahujú vyššiu úroveň HP osoby s vyššou intenzitou ST. Hypotéza H6 sa nám však nepotvrdila, nakoľko sme predpokladali najväčšie rozdiely už osôb so strednou intenzitou oproti nižšej intenzite. Detailne informácie post-hoc testov v Tabuľke č. 5.

Tabuľka 5. *Post-hoc testy pre porovnanie intenzity ST a hedonickej pohody (WHO-5) pre H6*

Intenzita ST		t	df	Ptukey	d
Nevykonávam ST	Nízka	-1.07	335.00	0.706	-0.22
	Stredná	-3.99	335.00	< .001	-0.64
	Vysoká	-3.95	335.00	< .001	-0.75
Nízka	Stredná	-2.51	335.00	0.061	-0.42
	Vysoká	-2.70	335.00	0.036	-0.53
Stredná	Vysoká	-0.75	335.00	0.876	-0.11

Výsledky ukázali, že muži dosahujú mierne vyššiu priemernú úroveň ST ako ženy, pričom tento rozdiel je signifikantný, so stredne silnou veľkosťou efektu. Hypotéza H11 sa nám potvrdila. Rozdiel medzi mužmi a ženami v miere vnútorných motívov však nebol štatisticky významný, a preto sa hypotéza H12 nepotvrdila. Rovnako sa nám nepotvrdila hypotéza H13. Aj v tomto prípade výsledky nepreukázali signifikantný rozdiel medzi pohlaviami. Výsledky uvádzame v Tabuľke č. 6.

Tabuľka 6. *Výsledok analýzy pre porovnanie pohlavia v úrovni ST a motívoch k cvičeniu (H11–H13)*

Závislá premenná	Muži			Ženy			Výsledok t-testu		
	N	M	SD	N	M	SD	df	p	d
Úroveň ST za bežný týždeň	98	2.38	1.02	241	1.97	1.07	337	0.001	0.39
Vnútorné motívy	98	4.36	0.79	241	4.46	0.91	337	0.376	-0.11
Vonkajšie motívy	98	3.67	0.82	241	3.62	0.97	337	0.777	-0.03

Diskusia

Výsledky H1 ukázali, že dostatočný ST počas bežného týždňa mierne súvisí s vyššou EP. Potvrdenie H1a podporuje odporúčania, podľa ktorých aspoň 2 dni ST týždenne a min. 30 minút tréningu prinášajú psychologické benefity (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008; Fisher et al., 2017; WHO, 2010). Tento slabý, ale signifikantný vzťah je v súlade so zisteniami, že ST podporuje dimenzie modelu psychologickej pohody Ryffovej (1995) (Walters & Hefferon, 2019; Hall & Noonan, 2023) alebo iné aspekty EP prostredníctvom viacerých mechanizmov. H1b sa nepotvrdila, teda nedostatočný ST EP významne neznižoval, čo môže naznačovať vplyv ďalších faktorov.

Pri H2 sa preukázal pozitívny vzťah medzi ST za posledný týždeň a HP, čo podporujú výskumy o bezprostredných účinkoch cvičenia na náladu, energiu a znižovanie negatívnych stavov (Křivohlavý, 2004; Cavarretta et al., 2018; Hollander & Kraemer, 2012; Gordon et al., 2017; Hall & Noonan, 2023; Kim et al., 2020). H2a ani H2b sa však nepotvrdili, teda rozdiely medzi dostatočným a nedostatočným ST neboli signifikantné.

Hypotézy H3 a H4 potvrdili, že vyššia frekvencia ST súvisí s vyššou EP aj HP (Giessing et al., 2022; Nestler et al., 2017). Najvyššie skóre OP sa objavovali pri frekvencii 3–5 tréningov týždenne, pričom príliš častý ST (5 a viac krát) nevykazoval pozitívny súvis s HP, čo môže súvisieť s rizikom obsesívneho tréningu (Eklund 2017;).

Pri intenzite ST sa H5 čiastočne potvrdila. Celkové rozdiely v EP boli síce signifikantné, no konkrétne rozdiely medzi intenzitami sa nepotvrdili. Naopak H6 sa potvrdila: HP bola vyššia pri strednej až vysokej intenzite ST, čo podporujú odporúčania WHO (2010) a výskumy zdôrazňujúce vhodnosť miernej intenzity bez rizika preťaženia (Hall & Noonan, 2023; Hollander & Kraemer, 2012; Steele et al., 2017; Kim et al., 2020).

Hypotéza H7 potvrdila, že vnútorné motívy mierne súvisia s EP, čo je v súlade s Teóriou sebaurčenia (Ryan & Deci, 2000) aj ďalšími štúdiami zdôrazňujúcimi význam eudaimonických cieľov (Cavarretta et al., 2019; Rodriguez et al., 2019). H8 sa nepotvrdila, vonkajšie motívy nesúviseli s EP (Marin et al., 2018).

H9 sa potvrdila, keďže vnútorné motívy boli spojené s dosahovaním odporúčanej úrovne ST (Marin et al., 2018; Ryan & Deci, 2000). H10 sa nepotvrdila, vonkajšie motívy úroveň ST s významne nesúvi-

seli, čo môže súvisieť s ich krátkodobým charakterom (Ryan & Deci, 2007; Rodriguez et al., 2022).

Pri H11 sa potvrdil rozdiel medzi pohlaviami v úrovni ST. Ženy vykonávali ST menej často (Hall & Noonan, 2023; Cholewa et al., 2018). H12 a H13 sa nepotvrdili, vnútorné ani vonkajšie motívy sa medzi pohlaviami výrazne nelíšili, čo odráža aj trendy uvádzané Frostom et al. (2024).

Záver

Výsledky práce zdôrazňujú úlohu ST v prežívaní človeka vo vzťahu k psychologickým aspektom ako je OP a motivácia k cvičeniu. Zistenia práce zároveň poskytujú cenný príspevok k rozšíreniu poznatkov v oblasti pozitívnej a športovej psychológie, najmä v slovenskom kontexte, kde táto problematika zatiaľ nie je preskúmaná. Z praktického hľadiska by výsledky mohli poslúžiť ako východisko pre tvorbu intervencií podporujúcich pravidelné zapájanie sa do ST, najmä u populácií, ktoré sú k nemu menej motivované. Efektívnou by mohla byť napríklad podpora vnútorných motívov, ako je radosť z pohybu, osobný rast či zvládanie stresu.

Použitá literatúra

- Alshallal, A. D., Alliot, O., Brage, S., Van Sluijs, E. M. F., Wilkinson, P., Corder, K., & Winpenny, E. M. (2024). Total and temporal patterning of physical activity in adolescents and associations with mental wellbeing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01553-8>
- Bennie, J. A., De Cocker, K., Smith, J. J., & Wiesner, G. H. (2020). The epidemiology of muscle-strengthening exercise in Europe: a 28-country comparison including 280,605 adults. *PloS one*, 15(11), e0242220. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242220>
- Cavarretta, D. J., Hall, E. E., & Bixby, W. R. (2018). The acute effects of resistance exercise on affect, anxiety, and mood – practical implications for designing resistance training programs. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 295–324. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1474941D>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, L.

- E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395. 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Cholewa, J. M., Rossi, F. E., MacDonald, C., Hewins, A., Gallo, S., Micenski, A., Layne, N., & Campbell, B. I. (2018). The effects of moderate-versus high-load resistance training on muscle growth, body composition, and performance in collegiate women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(6), <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002048>
- Eklund, D. (2017). Different-day and same-session combined strength and endurance training: adaptations in neuromuscular and cardiorespiratory performance, body composition, metabolic health and wellbeing in men and women (Doctoral dissertation, University of Jyväskylä).
- Finger, J. D., Tafforeau, J., Gisle, L., Oja, L., Ziese, T., Thelen, J., Mensink, G. B. M., & Lange, C. (2015). Development of the European health interview survey-physical activity questionnaire (EHIS-PAQ) to monitor physical activity in the European Union. *Archives of Public Health*, 73(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13690-015-0110-z>
- Faulkner, G., Hefferon, K. & Mutrie, N. (2015). Putting Positive Psychology into Motion through Physical Activity. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. 207–222.
- Faulkner, G., & Taylor, A. (Eds.). (2005). *Exercise, health and mental health: Emerging relationships between physical activity and psychological well-being*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203415016>
- Fisher, J. P., Steele, J., Gentil, P., Giessing, J., & Westcott, W. L. (2017). a minimal dose approach to resistance training for the older adult; the prophylactic for aging. *Experimental gerontology*, 99, 80–86. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.09.012>
- Giessing, J., Eichmann, B., Kemmler, W., Westcott, W. L., Winett, R., Busuttill, K., Steele, J., & Fisher, J. P. (2022). The effects of adding high-intensity of effort resistance training to routine care in persons with type II diabetes: An exploratory randomized parallel-group time-series study. *Physiology & Behavior*, 245, 113677.
- Gordon, B. R., McDowell, C. P., Lyons, M., & Herring, M. P. (2017). The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: a Meta-Ana-

- lysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Medicine*, 47(12), 2521–2532. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0769-0>
- Hall, F. C., & Noonan, R. J. (2023). a qualitative study of how and why gym-based resistance training may benefit women's mental health and wellbeing. *Performance Enhancement & Health*, 11(3), 100254. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2023.100254>
- Hollander, D. B., & Kraemer, R. R. (2012). Psychology of resistance exercise. In E. O. Acevedo (Ed.), *The Oxford handbook of exercise psychology* 465–489. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195394313.013.0022>
- Howe, H. S., Welsh, T. N., & Sabiston, C. M. (2017). The association between gender role stereotypes, resistance training motivation, and participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.006>
- Kim, C., Kim, J., & Thapa, B. (2020). Bidirectional association between leisure time physical activity and well-being: Longitudinal evidence. *Journal of Leisure Research*, 51(5), 559-580. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1807428>
- Marin, D. P., Polito, L. F. T., Foschini, D., Urtado, C. B., & Otton, R. (2018). Motives, motivation and exercise behavioral regulations in CrossFit and resistance training participants. *Psychology*, 9(14), 2869–2884. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.914166>
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- Martinez Kercher, V. M., Watkins, J. M., Goss, J. M., Phillips, L. A., Roy, B. A., Blades, K., Dobson, D. & Kercher, K. A. (2024). Psychological needs, self-efficacy, motivation, and resistance training outcomes in a 16-week barbell training program for adults. *Frontiers in Psychology*, 15, 1439431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439431>
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Catunda, R., Gaspar de Matos, M., & Saboga Nunes, L. (2016). Associations between physical activity and self-rated wellbeing in European adults: a population-based, cross-sectional study. *Preventive medicine*. 91, 18-23. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.07.021>

- Nestler, K., Witzki, A., Rohde, U., R  ther, T., Tofaute, K. A., & Leyk, D. (2017). Strength Training for Women as a Vehicle for Health Promotion at Work: a Systematic Literature Review. *Deutsches Aerzteblatt International*, 114(26).
- O'Connor, P. J., Herring, M. P., & Carvalho, A. (2010). Mental health benefits of strength training in adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(5), 377-396. <https://doi.org/10.1177/1559827610368771>
- Paulik, K. (2010). *Psychologie lidsk   odolnosti*. Grada Publishing as.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008). Physical activity guidelines advisory committee report 2008. *US Department of Health and Human Services*, A1-H14. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00136.x>
- Rodrigues, F., Mout  o, J. O.   . O., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2022). Examining exercise motives between gender, age and activity: a first-order scale analysis and measurement invariance. *Current Psychology*, 41(1), 112-125. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00560-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- VanderWeele, T.J., Trudel-Fitzgerald, C., Allin, P., Farrelly, C., Fletcher, G., Frederick, D. E., Hall, J., Helliwell, J.F., Kim, E.S., Lauinger, W.A., Lee, M.T., Lyubomirsky, S., Margolis, S., McNeely, E., Messer, N., Tay, L., Viswanath, V., W  ziak-Bia  owska, D., Kubzansky, L.D., (2020). Current recommendations on the selection of measures for well-being. *Preventive Medicine*, 133, 106004. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106004>
- Vasudevan, A., & Ford, E. (2022). Motivational factors and barriers towards initiating and maintaining strength training in women: a systematic review and meta-synthesis. *Prevention Science*, 23(4). 674–695. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01328-2>
- Walters, R., & Hefferon, K. (2020). ‘Strength becomes her’–resistance training as a route to positive body image in women. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health*, 12(3), 446-464. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1634127>

- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209-216. <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e31825dabb8>
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/44399>

ADHD A DIGITÁLNY SVET U ADOLESCENTOV

ADHD AND THE DIGITAL WORLD IN ADOLESCENTS

Bc. Marek LAUDIS

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
marek.laudis@tvu.sk

Abstrakt: *Príspevok sa zameriava na vzťah medzi ADHD a používaním digitálnych technológií v období adolescencie. ADHD je neurovývinová porucha spojená s ťažkosťami v oblasti pozornosti, impulzivitu a regulácie správania, ktoré môžu byť v digitálnom prostredí výraznejšie. Moderné technológie, najmä internet, sociálne siete a smartfóny, prinášajú pre adolescentov s ADHD zvýšené riziko vzniku problematického či návykového správania, keďže poskytujú vysokú mieru stimulácie a okamžité odmeny. Zároveň však výskumy ukazujú aj pozitívne dopady digitálnych technológií na zdravie adolescentov. Syntéza ukazuje potrebu komplexného pohľadu na digitálne prostredie ako na priestor rizík aj príležitostí a zdôrazňuje význam ďalšieho výskumu, ktorý môže prispieť k lepšiemu pochopeniu potrieb adolescentov s ADHD.*

Kľúčové slová: ADHD; adolescent; závislosti; digitálne technológie

Úvod

Adolescencia je obdobím výrazných biologických, kognitívnych aj sociálnych premien, počas ktorých sa formuje identita a vytvárajú sa vzorce správania pre ďalší život. v tomto vývinovom období sú mladí ľudia zároveň intenzívnymi používateľmi digitálnych technológií, ktoré sa stali neoddeliteľnou súčasťou ich života. v kontexte týchto zmien zohráva dôležitú úlohu porucha pozornosti s hyperaktivitou (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD), ktorej prejavy môžu zásadne ovplyvniť správanie, učenie aj sociálne fungovanie adolescentov.

Prepojenie medzi ADHD a digitálnym prostredím pritom predstavuje relatívne nový a dynamicky sa rozvíjajúci okruh výskumu. Digitálne technológie môžu byť pre dospievajúcich s ADHD zároveň zdrojom rizík aj príležitostí, keďže moderné médiá poskytujú vysokú mieru stimulácie, okamžité odmeny, ale aj možnosti vzdelávania či intervencií. Táto syntéza preto ponúka zhrnutie teoretických poznatkov z oblastí ADHD, digitálnych technológií a ich vzájomných vzťahov, ktoré sú kľúčové pre pochopenie psychologických súvislostí dospievania v digitálnom veku.

1 Porucha pozornosti s hyperaktivitou

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD) predstavuje viacrozmernú neurovývinovú poruchu, ktorá sa vyznačuje pretrvávajúcimi ťažkosťami v oblasti pozornosti, regulácie aktivity a impulzívnosti. pre jej diagnostiku je rozhodujúce, že sa symptómy prejavujú opakovane a v rôznych prostrediach, pričom významne zasahujú do fungovania jedinca (American Psychiatric Association, 2022). Hoci ide o poruchu s dobre definovanými kritériami, jej praktické rozpoznanie je často náročné, pretože prejavy môžu byť variabilné a ovplyvnené rôznymi vnútornými a vonkajšími faktormi.

Komorbidné ťažkosti patria medzi najčastejšie faktory, ktoré komplikujú diagnostiku a celkový priebeh ADHD. Adolescenti môžu popri jadrových symptómoch čeliť aj ďalším psychickým problémom, napríklad v oblasti osobnosti alebo správania, čo významne ovplyvňuje ich fungovanie (Storebø & Simonsen, 2016; Speranza et al., 2011). Z diagnostického hľadiska zostáva problémom najmä to, že časť adolescentov s výraznými ťažkosťami nie je zachytená systémom. U mnohých sa prejavy zamieňajú za typické črty dospievania alebo za reakciu na školský či rodinný stres. Okrem toho môže stigmatizácia, ktorá sprevádza psychické poruchy vrátane ADHD, prispieť k zníženiu životnej spokojnosti týchto osôb a k ich nižšej ochote vyhľadať odbornú pomoc (Mueller et al., 2012). Tieto faktory ukazujú, že ADHD nemožno chápať izolovane. Táto porucha je zasadená do širšieho kontextu sociálnych, vzťahových a psychologických podmienok.

Do prežívania adolescentov s ADHD výrazne zasiahla aj pandémia COVID-19. Obmedzenia v sociálnych kontaktoch, prechod na dištančné vzdelávanie a dlhodobý pobyt doma vytvorili prostredie, ktoré u mnohých viedlo k zhoršeniu symptómov (Dessain et al., 2024; Breaux et al., 2021). Práve adolescenti s ADHD sú zraniteľnejší voči úzkosti a depresii, čo sa počas izolácie mnohokrát prehĺbilo.

2 Prevalencia ADHD a jej výzvy

Prevalenčné údaje naznačujú, že ADHD je celosvetovo jednou z najčastejších vývinových porúch. Metaanalýza Thomasa a kolektívu (2015) uvádza, že približne 7,2% populácie trpí touto diagnózou. v adolescentnom veku sa prevalencia môže odlišovať, pričom výskum Salari et al. (2023) odhadujú jej výskyt u adolescentov na úrovni 5,6%. Dospievanie však predstavuje špecifické obdobie, v ktorom môžu byť

symptómy ADHD prekryté hormonálnymi zmenami, emočnou nestabilitou či zvýšenými nárokmi spojenými so školou alebo vzťahmi.

Stúpajúci počet adolescentov s touto diagnózou vedie odborníkov k diskusi o faktoroch stojacich za týmto trendom. Jedným z vysvetlení je zvýšené povedomie o poruche a postupná destigmatizácia, ktorá podporuje rodičov aj samotných adolescentov v tom, aby vyhľadali odbornú pomoc (Abdelnour et al., 2022). k presnejším diagnostickým záverom prispieva aj vyššia informovanosť odborníkov v oblasti psychológie a pediatrie. Zároveň však môže nárast súvisieť aj so zmenami v diagnostických manuáloch alebo s nejednotným uplatňovaním kritérií. Manos et al. (2017) upozorňujú, že zmeny vo výklade symptómov aj metodických postupoch môžu vplyvať na počet nových diagnóz. Podobne Epstein a kolektív (2014) ukázali, že nie všetci pediatri používajú štandardizované diagnostické nástroje dôsledne, čo môže viesť k nesprávnemu určeniu diagnózy alebo k prehliadnutiu iných psychických ťažkostí.

V slovenskom a českom prostredí situáciu komplikuje nedostatok verejne dostupných epidemiologických dát o výskyte ADHD. Absencia relevantných údajov môže prispievať k mylnému presvedčeniu, že ADHD nie je rozšíreným problémom, čo následne ovplyvňuje verejnú diskusiu aj preventívne aktivity. Súčasťou problému je aj to, že bez adekvátnych dát je ťažšie plánovať podporné programy a nastavovať efektívne intervencie.

3 Digitálne technológie v živote adolescentov

Digitálne technológie majú kľúčový význam pre spôsob, akým mladí ľudia komunikujú, vzdelávajú sa a trávia svoj voľný čas. v každodennom živote adolescentov sú prítomné ako hlavný nástroj interakcie, seberealizácie a vyhľadávania informácií. Podľa výskumu Godu a Abd Elmagida (2019) sa internetové a elektronické médiá stávajú dominantným zdrojom obsahu, čím do veľkej miery nahrádzajú tradičné formy masovej komunikácie.

Popularita digitálnych technológií však so sebou prináša aj množstvo psychologických výziev. Soriano-Molina et al. (2025) identifikujú súvislosti medzi problematickým používaním internetu a zvýšenou mierou agresivity, depresie či úzkosti. Podobné výsledky prinášajú zistenia Cai et al. (2023) a Veisani et al. (2020), ktorí upozorňujú, že u adolescentov môže pri nadmernom používaní internetu prísť k sociálnej dysfunkcii a prehlbovaniu osamelosti. Vplyv technológií sa však

prejavuje aj na telesnej a neurologickej úrovni. Napríklad v kontexte smartfónov sú uvádzané negatívne vplyvy na spánok, bolesti hlavy a migrény ale aj zmeny v objeme šedej hmoty v mozgu (Wacks & Weinstein, 2021; Yang et al., 2020). Ďalej, výskum Takeuchi a kolektívu (2018) ukázal, že intenzívne používanie internetu súvisí s poklesom verbálnych schopností adolescentov. Autori zároveň identifikovali štrukturálne zmeny v mozgu, a to najmä zníženie objemu šedej a bielej hmoty v oblastiach spojených s jazykovým spracovaním, reguláciou pozornosti a exekutívnymi funkciami. Tieto zmeny môžu predstavovať jeden z mechanizmov, prostredníctvom ktorých nadmerná online aktivita prispieva k problémom v kognitívnom a psychickom fungovaní mladých ľudí.

3.1 Prepojenie ADHD a závislostí v digitálnom prostredí

Adolescenti s ADHD sú podľa dostupných výskumov vystavení vyššiemu riziku vzniku závislostí, vrátane tých, ktoré sú spojené s nadmerným používaním digitálnych technológií (Hong et al., 2021; Katzman et al., 2017). Výskumy ukazujú, že adolescenti s ADHD majú vyššiu predispozíciu k nadmernému používaniu internetu než ich rovesníci bez tejto diagnózy (Ishii et al., 2023; Marin et al., 2021). Dôležitým zistením je, že tento vzťah môže byť obojsmerný. Symptómy ADHD môžu zvyšovať riziko závislosti, no samotná závislosť môže ďalej prehľbovať problémy s impulzivitou, pozornosťou a sebakontrolou (Wang et al., 2024).

Podobné trendy sú pozorované aj pri sociálnych médiách, kde existuje významná korelácia medzi mierou používania týchto platforiem a intenzitou symptómov ADHD (Dekkers & van Hoorn, 2022; Gul et al., 2018). Digitálne prostredie tak u adolescentov s ADHD môže posilňovať problematické vzorce správania, najmä ak technológie ponúkajú okamžitú odmenu a vysokú mieru stimulácie.

Napriek rizikám ponúkajú digitálne technológie aj nové možnosti pre podporu psychického zdravia adolescentov. Romero-Ayuso et al. (2021) zdôrazňujú, že digitálne nástroje môžu pri vhodnom nastavení podporiť kognitívny tréning a zlepšiť pozornosť u mladých ľudí s vývinovými ťažkosťami. Podobne výskum Chi et al. (2022) z obdobia pandémie naznačuje, že online formy psychoterapie môžu u adolescentov účinne znižovať depresívne a úzkostné symptómy. Takýto digitálny prístup dopĺňa tradičné formy terapie a môže zvýšiť dostupnosť podpory pre mladých ľudí, ktorí potrebujú flexibilné alebo moderné

formy intervencie. Online formou je možné efektívne pracovať napríklad s vďačnosťou, ktorá sa u mladých ľudí ukazuje ako významná najmä v kontexte vlastných hodnôt a postojov, sociálnej siete i zvládania náročných životných udalostí (Chlebcová & Topor, 2022).

Záver

ADHD a digitálne technológie predstavujú dva výrazné fenomény súčasnosti, ktoré sa v živote adolescentov stretávajú čoraz častejšie. Z teoretických poznatkov vyplýva, že hoci ide o odlišné oblasti, ich vzájomné pôsobenie je dynamické a v mnohých smeroch obojsmerné. ADHD ovplyvňuje schopnosť regulovať pozornosť, emócie a impulzivnosť, čo môže v prostredí digitálnych technológií vytvárať zvýšenú zraniteľnosť. Digitálne platformy totiž ponúkajú rýchlu spätnú väzbu, vysokú mieru stimulácie a nepretržitú dostupnosť, čo môže byť pre adolescentov s ADHD mimoriadne lákavé.

Zároveň však využívanie technológií nemožno hodnotiť jednostranne. Hoci sú spojené so zvýšeným rizikom vzniku problematického správania, predstavujú aj nové a inovatívne možnosti podpory učenia, sebaregulácie či duševného zdravia. Práve v tejto dvojakosti spočíva najväčšia výzva - pochopiť, ako nastaviť digitálne návyky tak, aby posilňovali výhody a minimalizovali potenciálne negatívne dopady.

Pre Slovensko a Českú republiku je dôležité, že viaceré výskumné zistenia o vzťahu medzi ADHD a používaním digitálnych technológií zatiaľ chýbajú alebo nie sú systematicky mapované. To komplikuje tvorbu preventívnych opatrení a programov intervencie. Teoretická syntéza ukazuje, že skúmanie tohto prepojenia má význam nielen z vedeckého hľadiska, ale aj pre školskú prax a klinickú psychológiu.

Zhrnutím možno povedať, že porozumenie vzťahu medzi ADHD a digitálnymi technológiami sa stáva nevyhnutnou súčasťou modernej psychológie dospievania. Umožňuje lepšie pochopiť každodenné fungovanie mladých ľudí, identifikovať rizikové faktory a zároveň vytvárať nové cesty, ako podporiť ich rozvoj v prostredí, ktoré je stále viac digitálne a stále viac komplexné.

Použitá literatúra

Abdelnour, E., Jansen, M. O., & Gold, J. A. (2022). ADHD Diagnostic Trends: Increased Recognition or Overdiagnosis? *Missouri Medicine*, 119(5), 467–473.

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Becker, S. P. (2021). Prospective impact of COVID-19 on mental health functioning in adolescents with and without ADHD: protective role of emotion regulation abilities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(9), 1132–1139. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13382>
- Breaux, R., Dvorsky, M. R., Marsh, N. P., Green, C. D., Cash, A. R., Shroff, D. M., Buchen, N., Langberg, J. M., &
- Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: a Meta-analytic Review. *Adolescent Research Review*, 8(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>
- Chi, D., Zhang, Y., Zhou, D., Xu, G., & Bian, G. (2022). The effectiveness and associated factors of online psychotherapy on COVID-19 related distress: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1045400>
- Dekkers, T. J., & van Hoorn, J. (2022). Understanding Problematic Social Media Use in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): a Narrative Review and Clinical Recommendations. *Brain Sciences*, 12(12), 1625. <https://doi.org/10.3390/brainsci12121625>
- Dessain, A., Parlatini, V., Singh, A., De Bruin, M., Cortese, S., Sonuga-Barke, E., & Serrano, J. V. (2024). Mental health during the COVID-19 pandemic in children and adolescents with ADHD: a systematic review of controlled longitudinal cohort studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 156, 105502. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105502>
- Epstein, J. N., Kelleher, K. J., Baum, R., Brinkman, W. B., Peugh, J., Gardner, W., Lichtenstein, P., & Langberg, J. (2014). Variability in ADHD Care in Community-Based Pediatrics. *Pediatrics*, 134(6), 1136–1143. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1500>
- Goda, H. A. A., & Abd Elmagid, I. L. (2019). Future of the news function of printed press under the competition of electronic communications: a prospective study in the period 2015-2025. *International Journal of Communication and Society*, 1(2), 58–67. <https://doi.org/10.31763/ijcs.v1i2.41>
- Gul, H., Yurumez Solmaz, E., Gul, A., & Oner, O. (2018). Facebook overuse and addiction among Turkish adolescents: are ADHD and ADHD-related problems risk factors? *Psychiatry and Clinical Psy-*

- chopharmacology*, 28(1), 80–90. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1383706>
- Hong, Y. P., Yeom, Y. O., & Lim, M. H. (2021). Relationships between Smartphone Addiction and Smartphone Usage Types, Depression, ADHD, Stress, Interpersonal Problems, and Parenting Attitude with Middle School Students. *Journal of Korean Medical Science*, 36(19). <https://doi.org/10.3346/jkms.2021.36.e129>
- Chlebcová, V., & Topor, S. D. (2022). „Som vďačný za to, aký som“. Prežívanie vďačnosti mladými dospelými. In E. Gajdošová (Ed.), *Pozitívna psychológia pre pozitívny život* (pp. 337–347). Paneurópska vysoká škola.
- Ishii, S., Takagi, S., Kobayashi, N., Jitoku, D., Sugihara, G., & Takahashi, H. (2023). Hyperfocus symptom and internet addiction in individuals with attention- deficit/hyperactivity disorder trait. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1127777>
- Katzman, M. A., Bilkey, T. S., Chokka, P. R., Fallu, A., & Klassen, L. J. (2017). Adult ADHD and comorbid disorders: clinical implications of a dimensional approach. *BMC Psychiatry*, 17(1), 302. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1463-3>
- Manos, M. J., Giuliano, K., & Geyer, E. (2017). ADHD: Overdiagnosed and overtreated, or misdiagnosed and mistreated? *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 84(11), 873–880. <https://doi.org/10.3949/ccjm.84a.15051>
- Marin, M. G., Nuñez, X., & de Almeida, R. M. M. (2021). Internet Addiction and Attention in Adolescents: a Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 237–249. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0698>
- Mueller, A. K., Fuermaier, A. B. M., Koerts, J., & Tucha, L. (2012). Stigma in attention deficit hyperactivity disorder. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 4(3), 101–114. <https://doi.org/10.1007/s12402-012-0085-3>
- Romero-Ayuso, D., Toledano-González, A., Rodríguez-Martínez, M. del C., Arroyo- Castillo, P., Triviño-Juárez, J. M., González, P., Ariza-Vega, P., Del Pino González, A., & Segura-Fragoso, A. (2021). Effectiveness of Virtual Reality-Based Interventions for Children and Adolescents with ADHD: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, 8(2), 70. <https://doi.org/10.3390/children8020070>
- Salari, N., Ghasemi, H., Abdoli, N., Rahmani, A., Shiri, M. H., Hashemian, A. H., Akbari, H., & Mohammadi, M. (2023). The global

- prevalence of ADHD in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Italian Journal of Pediatrics*, 49(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s13052-023-01456-1>
- Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R., Patró-Hernández, R., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: a Meta- Analytic Review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
- Speranza, M., Revah-Levy, A., Cortese, S., Falissard, B., Pham-Scottez, A., & Corcos, M. (2011). ADHD in adolescents with borderline personality disorder. *BMC Psychiatry*, 11(1), 158. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-158>
- Storebø, O. J., & Simonsen, E. (2016). The Association Between ADHD and Antisocial Personality Disorder (ASPD). *Journal of Attention Disorders*, 20(10), 815–824. <https://doi.org/10.1177/1087054713512150>
- Takeuchi, H., Taki, Y., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2018). Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. *Human Brain Mapping*, 39(11), 4471–4479. <https://doi.org/10.1002/hbm.24286>
- Thomas, R., Sanders, S., Doust, J., Beller, E., & Glasziou, P. (2015). Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: a Systematic Review and Meta-analysis. *Pediatrics*, 135(4), e994–e1001. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-3482>
- Veisani, Y., Jalilian, Z., & Mohamadian, F. (2020). Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 303. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_362_20
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.669042>
- Wang, J.-L., Yin, X.-Q., Wang, H.-Z., King, D. L., & Rost, D. H. (2024). The longitudinal associations between internet addiction and ADHD symptoms among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 191–204. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00080>
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., & Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 284, 112686. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686>

LEADERSHIP A RESILIENCE

LEADERSHIP AND RESILIENCE

Veronika MESKAŘOVÁ, Lucie REVECO

Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.
veronika.meskarova@student.vsaps.cz
lucie.reveco@student.vsaps.cz

Abstrakt: *v oblasti pracovního života se resilience stává klíčovým pojmem zejména v kontextech s vysokou mírou stresu. Pomáhá jedincům zvládat každodenní stresory i rozsáhlejší organizační změny. Specifickou podobou je kariérní resilience, která označuje schopnost pracovní adaptace, zotavení z profesních neúspěchů a dlouhodobého rozvoje navzdory nejistotám současného pracovního trhu.*

S resiliencí úzce souvisí pojem leadership, který je předmětem rozsáhlých diskusí a má více než tisíc definic. Obecně je chápán jako proces vlivu, při němž leader ovlivňuje chování ostatních členů skupiny.

Studium propojení resilience a leadershipu ukazuje, že odolnost vůči stresu, schopnost adaptace a pozitivní přístup k neúspěchům jsou zásadními faktory efektivního vedení. Leader s vysokou mírou resilience dokáže využívat nepříteli jako příležitost k růstu, podporovat adaptabilitu týmu a posilovat organizační odolnost.

Klíčová slova: *leadership, resilience, kariéra, pracovní prostředí*

Úvod

Pojem resilience vychází z latinských pojmů *resilio*, *resiliere*, které můžeme volně přeložit jako „odrazit se zpět, odsakovat“. V anglickém jazyce se setkáváme s pojmem *resiliency*, jenž lze přeložit jako odolnost, elasticita, ohebnost či houževnatost. Díky svým charakteristikám lze resilienci také označovat jako nezdolnost, schopnost se rychle vzpamatovat (opakem je *vulnerabilita* neboli zranitelnost či podlehnoutí) (Půnová, 2012). Luthar (2006) uvádí následující definici: „Resilience je definována jako dynamický vývojový proces reflektující důkaz pozitivní adaptace navzdory signifikantní životní adverzitě. Resilience není považována za individuální atribut jedince působící v izolaci, spíše je vnímána jako fenomén, hypotetický konstrukt, jenž je nezbytné odvodit z toho, že jedinec prokazuje kompetentní fungování navzdory tomu, že zakouší signifikantní adverzitu.“

Mezi další autory definice resilience můžeme zařadit Masten et al. (1990), kteří se zabývají velmi důležitými rysy resilience, a to ri-

zikovými faktory. Definují resilienci jako proces, schopnost a výsledek úspěšné adaptace navzdory vystaveným nepříznivým a ohrožujícím podmínkám.

Definice Masten et al. (1990) je zpochybňována Ungarem et al. (2008). Upozorňuje, že resilience není pouze dobrým výsledkem na základě vážného ohrožení adaptace či vývoje. Podle Ungara se definice nezaobírá otázkami definice správných výsledků či určení vhodné vývojové dráhy. Ungar et al. (2008) poukazují na souhrn faktorů na úrovni osobnosti, sociálního kontextu, prostředí, kultury, které se v různém poměru a kontextu podílejí na vyrovnání jedince s nepřízní, anebo získá přístup ke zdrojům, které mu umožní v rámci daného prostředí prosperovat. Richardson (2002) popisuje resilienci jako vrozenou životní energii jedince. Její rozvinutí popisuje jako cyklický proces odkrývání, využívání a rozvíjení vnitřního já, motivační životní síly či lidského ducha. Resilience neexistuje vně jedince, ale je jeho vnitřní součástí, která je připravena být objevována v kontextu nepřízně (Richardson, 2002).

Z výše uvedených definic lze resilienci definovat pomocí řady hledisek (například podle procesů, schopností, výsledků, rizikových či protektivních faktorů).

1. Resilience v pracovním životě

S resiliencí se stále častěji setkáváme i v oblastech, mezi něž bezpochyby patří také psychologie práce či vedení lidí a organizací („leadership“) (O’Leary, 1998).

Cílem je zjistit, jakým způsobem se někteří lidé dokáží vyrovnat se stresujícími a nepříznivými okolnostmi, které je v kariéře potkávají (Rochat et al., 2017). Resilience se začala tedy studovat v oblastech, v níž je vyšší míra zavedeného stresu (Kebza, Šolcová, 2008). Jedná se o zdravotnictví (Kim, Windsor, 2015), pomáhající profese (Adamson et. al., 2012), kariérní poradenství (Bimrose, Hearne, 2012) či vzdělání (Mansfield et al., 2014). Dále pak sport (Galli, Vaeley, 2008) či management (Bartz, 2017).

Resilience je nezbytná pro vyrovnání se s působením denních mírných stresorů, ale také s většími organizačními proměnami (Cooper et al., 2013).

1.1 Kariérní resilience

Kariérní resilience získala na významu, během dramatických změn v postindustriální éře. Tyto změny daly za podnět redefinovat tradiční kariérní paradigma, jak se uvádí v mezinárodní a místní úrovni (Arthur, 1994). Nové kariérní paradigma neznamená, že se kariéry moderní doby budou vyvíjet bez omezení. Mezi emocionální stresory, se kterými se jednotlivci mohou setkat patří: méně stabilní vazby mezi zaměstnanci, méně explicitní kariérní dráhy, akutní nejistota ohledně budoucího pracovního uspořádání, problémy s pocitem bezpečí a identity jednotlivce, vysoká míra stresu a vyvažování pracovních mimopracovních zájmů (Birchall, Lyons, 1995; Defillippi, Arthur, 1994). Mnohé z faktorů, které byly podporovány a posilovaly pocit psychologického úspěchu (jistota, zaměstnání, zvyšující se úroveň příjmů, úroveň v organizační hierarchii) se mohou stát méně dostupnými (Fourie, Vuuren, 1998).

Poprvé byl termín kariérní resilience použit v rámci vícedimenzi- onální teorie kariérní motivace („career motivation“) (London, 1983). London (1983) relevantní dimenze pro kariérovou motivaci seskupil do tří oblastí, a to kariérní identity („carrer identity“), kariérní vhled („career insight“) a kariérní odolnost („carrer resilience“). Kariérní resilience byla koncipována jako odolnost jedince vůči problémům v pracovním životě v méně než optimálním pracovním prostředí (London, 1983).

Prvotní studie zaznamenávaly kariérní resilienci do kontextu dalších konstruktů, avšak se změnami v západních ekonomikách v osmdesátých letech zájem o téma kariérní resilience zesílil (Collard et al., 1996). Od devadesátých let se portfolio akademických studií mapující témata kariérní resilience rozšířilo o pojetí práce a kariéry (Baruch et al., 2015) s tvrzením, že kariérní resilience je základní schopnost pro přežití v 21. století.

1.1.2 Definice kariérní resilience

Kariérní resilience nemá přesnou definici. Výzkumníci se shodují, že resilience je specifická pro určitou oblast (Luthar, 2006), jako je akademická (Martin, Marsh, 2006), vzdělávací (Crosnoe; Elder, 2004) a komunitní fungování (Norris et al., 2008).

Kariérní resilience může být vztahována k mnohem širšímu konceptu resilience a chápána jako proces (Moorhouse; Caltabiona,

2007). na resilienci lze také pohlížet jako na sadu charakteristik nebo schopností, které pomáhají člověku ustát nepřízeň v pracovním světě (Barto et al., 2015). Dále lze ji chápat jako schopnost otřepat se z kariérních neúspěchů (Abu-Tineh, 2011). Této definici oponovaly Mishra a McDonald (2017), které namítají, že definice ignoruje různost prostředí a další faktory, které se na zotavení z kariérních pádů podílejí. Caza a Miltonová (2012) definují kariérní resilienci jako vývojovou trajektorii charakterizovanou nepříznivými zkušenostmi na pracovišti a profesním růstem. Každá z nich umožňuje jedinci zvládnout budoucí výzvy. Resilience zahrnuje pracovní odolnost behaviorální, afektivní a psychologické projevy pozitivní adaptace a pracovního růstu v kontextu významných nepříznivých událostí v práci.

Ačkoliv se většina výzkumníků obecně shoduje na tom, že odolnost zahrnuje jak negativní, tak pozitivní adaptaci, existují spory o konkrétnější aspekty konceptu resilience (Luthar et al., 2000). Nej důležitější rozhovory zahrnují tři otázky, k nimž definice Caza a Milton (2012) zaujímá pevné stanovisko: zda je odolnost resilience koncipována jako pevný výsledek, vývojový proces nebo jev; co se počítá za nepřízeň osudu a co se počítá za pozitivní přizpůsobení.

Celkově lze výše uvedené definice sloučit do tří aspektů kariérní resilience:

- (a) Jedná se o proces, který se rozvíjí v průběhu celého profesního života
- (b) Jedná se o pozitivní výsledek adaptace
- (c) Zdůrazňuje, že neúspěchy a výzvy v profesním životě mohou dát za zvládnutí budoucích výzev

1.2 Leadership

Leadership je jedním z pojmů, který je těžko vysvětlitelný. Více než čtyři desetiletí Stogdill (1974) tvrdil, že existuje nespočet různých definic pojmu leadership, kolik je na světě osob, které se snažili tento pojem definovat. Bennis na konci minulého století odhadoval více než 650 definic daného pojmu (Bennis a Townsend, 1995). Celkově lze říci, že počet definic se zvyšuje. Kellerman v rozhovoru s prof. Volkmannem (2012), poznamenal: „V současné době se objevují další problémy, např.: „Slyšel jsem, že existuje přibližně 1400 různých definic pojmu leader nebo leadership.“ Tato čísla naznačují, že neexistuje shoda daného pojmu, a proto hledání přesné definice nebylo ještě ukončeno.

1.2.1 Definice pojmu leadership

Slovo leadership pochází ze staroanglického slova leadere (podstatné jméno, ten kdo = vůdce) a laedan (sloveso, vést nebo přinášet). Slovo leadership bylo poprvé použito v roce 1821, kdy slovo „leader“ byl kombinován se slovem „ship“ k získání vůdcovské pozice. Slovo leadership nemá odvozeniny z řečtiny nebo latiny, z nichž většina slov vychází. Nejbližší latinské slovo vztahující se k vedení je „ducere“ s významem vést, uvažovat, respektovat.

Slovo leadership se používá k popisu lidí či situací na různých úrovních a kontextech historie. Je také spjato s vojenskými vůdci jako byli například Alexandr Veliký, Nelson a Patton, politickými vůdci jako Mandela a Gándhí a náboženskými vůdci jako Ježíš, Mohamed a Buddha. Antropologické důkazy naznačují, že neexistují žádné známé lidské společnosti bez jakékoliv formy vedení (Diamond, 1997; Lewis, 1974, Agarwal, 2020).

Dle získaných informací neexistuje jednoznačná shoda významu leadership, který by zahrnoval všechny okolnosti (Denmark, 1993). Michener, DeLamater a Schwartz (1990) definovali vůdcovství jako proces, který se odehrává ve skupinách, při němž jeden člen ovlivňuje a řídí chování ostatních členů skupiny.

Jiní uvádějí že leader má určité vrozené osobnostní rysy nebo konkrétní dovednosti, které z něho dělají vůdce. Mimo to oceněny autor James McGregor Burns (1978) popisuje leadership jako jeden z nejsledovanějších a nejméně pochopených jevů na světě.

Navzdory mnoha pokusům o nalezení výstižné definice pojmu leadership, mají všechny definice jeden společný prvek. Jedná se o vliv, který má leader větší než kterýkoliv jiný člen skupiny (Denmark, 1977). Způsoby dosažení vůdcovství jsou stejně rozmanité jako definice. Sociálně-psychologický výzkum odhaluje, že postavení vůdce – následovník se objevuje spontánně (Bass, Avolio, 1994). Při setkání více počtu lidí, se přirozeně vytvoří vztah vůdce a následovníka. Psychologické nálezy odhalují tzv. rysový přístup, jehož výsledkem je seznam vlastností, potřeb a motivů, které bezprostředně odlišují vůdce od následovníků, jako je síla, ambice, extravertizace a inteligence (Bass, 1990).

1.2.2 Leadership pod vedením muže a ženy

Ačkoliv došlo v nedávné době k dramatickému nárůstu ženského leadershipu v řadě organizačních prostředí (od obchodního manag-

mentu po vzdělání, vědu a vládu), mužské vedení je stále normou ve většině společností (Eagly, Carli, 2004).

Desítky let studií ukazují, že ženy pomáhají zvyšovat produktivitu, zlepšovat spolupráci, inspirovat organizační rozhodnutí a zlepšovat spravedlivost. Navzdory těmto zmíněným výhodám pouze 10% amerických společností je vedeno ženami (žebříček Fortune 500) (American psychological association, 2023).

Foels et al. (2000) tvrdí, že neexistují rozdíly mezi styly vedení mužů a žen. Neexistuje horší nebo lepší vedení, vždy záleží na odpovědné reakci vedoucího na danou situaci a reakci následovníků. Jinými slovy, následovníci rozhodnou, zda je daná reakce leadera vhodná či nikoliv. (Riggio, 2008). Riggio (2008) ve své teorii tvrdí, že vedoucí muže a ženy nemusí mít nutně stejnou roli ve stejné situaci. Nicméně někteří autoři tuto teorii nepovažují za validní (Bass, 1990), a to z důvodu jejich neformální experimentování a přílišného spoléhání na narativní přehledy. Na druhé straně Kanter (1977) tvrdí, že ženy i muži ve vedoucích pozicích reagují stejným způsobem. Pouze okolí vnímá rozdílné chování, a proto ženy mají nabízeny nižší pozice. Tuto teorii také podporuje Powell (1990), který tvrdí, že styl konání práce se mezi oběma pohlaví neliší, pokud dostávají stejné množství úkolů.

Existují rozdíly v rysech a chování žen a mužů, které by mohly vysvětlit rozdíly mezi pohlavími ve vedení (Pinker, 2002, Barnes, 2025). Například ženy mají lepší verbální paměť a komunikační schopnosti, které se dají využít v situacích, ve kterých jsou tyto dovednosti důležité. Naopak muži jsou asertivnější, sebevědomější a více riskují, což lze využít u nově vytvořených skupinách, kde je nutné co nejrychleji převzít iniciativu (Gooty et. al., 2025).

James MacGregor Burns (1978) vypracoval teorii o transakčním a transformačním vedení. Transakční vedení je založeno na vztahu mezi vedoucím a podřízeným, kdy vedoucí odměňuje splnění úkolů a zajišťuje dodržování stanovených pravidel a cílů. Tento styl se zaměřuje na udržování stability a efektivity v rámci existující organizační struktury. Naopak transformační vedení překračuje rámec běžné výměny mezi vůdcem a následovníky. Lídři tohoto typu usilují o změnu, motivují své podřízené prostřednictvím vize, inspirace a osobního příkladu, podporují jejich rozvoj a zvyšují jejich angažovanost. Transformace se tedy netýká pouze organizace, ale i samotných lidí, kteří jsou vedením pozitivně ovlivněni. Studie ukazují, že ženy dávají přednost

transformačnímu vedení v situacích týkajících se mentoringu a řešení problémů (Eagly et al. 2003, Viola, 2025).

Závěr

Teoretická část seminární práce se věnuje charakteristice resilience, kariérní resilienci a její definici. Druhá část teoretické části se zabývá pojmem leadership, definicí a genderovým vedením.

Empirická část práce popisuje vybrané prezentace či rozhovory, které se odkazují především na ženské postavení ve vedoucích pozicích. V diskuzi jsou pak dané získané informace porovnávány se získanými vědeckými daty.

Resilience je stále jedním z nejdůležitějších témat v pracovním prostředí (Hollaar et al. 2025). Ze zmíněných výsledků je nutné konstatovat, že nezáleží pouze na vedoucím, ale i na následovnicích, kteří utváří dané pracovní prostředí. Cílem resilience je snažit se obrátit případné negativní vlivy pracovního prostředí ve svůj prospěch. Mít kolem sebe podporující zaměstnance, přátele i rodinu, kteří daný problém mohou pomoci vyřešit (Hoteit, 2016). Všechny vybrané ženy se ztotožňují s názorem, že je potřeba více podporovat ženy, ale být také ženami podporovány, ve vedoucích pozicích. Snažit se nenapodobovat muže, ale jít svojí cestou, kterou si následovníci budou vážit.

Použitá literatura

- ABU-TINEH, Abdullah; KHASAWNEH, Samar; KHALAILEH, Huda, 2011. Teacher Self-Efficacy and Classroom Management Styles in Jordanian Schools. *Management in Education*. Vol. 25, s. 175-181
- ADAMSON, Carole; BEDDOE, Liz; DAVYS, Allyson, 2012. Building Resilient Practitioners: Definitions and Practitioner Understandings. *British Journal of Social Work*. Vol. 44, no. 3, s. 522-541
- AGARWAL, Sugandha, 2020. Styl vedení a výkon zaměstnanců. *International Research Journal of Business Studies*. Vol. 13, no. 1, s. 1-14.
- ARTHUR, Michael, 1994. The Boundaryless Career: a New Perspective for Organizational Inquiry. *Journal of Organizational Behavior*. Vol 15, no. 4, s. 295-306
- BARUCH, Yehuda; SZŰCS, Nóra; Gunz, Hugh, 2015. Career studies in search of theory: the rise and rise of concepts. *Career Development International*. Vol. 20, no. 1, s. 3-20

- BARTO, Heather; LAMBERT, Simone; BROTT, Pamela, 2015. The career development of adolescent mothers: a review of 25 years of professional literature. *Journal of Employment Counseling*. Vol. 52, no. 2, s. 65–76
- BARNES, Tiffany; O'Brien, Diana, 2025. Gender and leadership in executive branch politics. *Annual Review of Political Science*. Vol. 28, s. 173–193
- BARTZ, David, 2017. The Resilient and Focused Manager. *International Journal of Business and Social Science*. Vol. 8, no. 9, s. 1–7
- BASS, Bernard, 1990. From Transactional to Transformational Leadership: Learning to Share the Vision. *Organizational Dynamics*. Vol. 18, s. 19–32
- BASS, Bernard; AVOLIO, Bruce, 1994. Introduction organizational effectiveness. Improving. *Thousand Oaks (Sage Publications)*
- BIMROSE, Jenny; HEARNE, Lucy, 2012. Resilience and career adaptability: Qualitative studies of adult career counseling. *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 81, s. 338–344
- BIRCHALL, David, Lyons, Laurence, 1995. *Creating Tomorrow's Organization: Unlocking the Benefits of Future Work*. London: Pitman Publishing. ISBN 978-027-361-094-6
- BURNS, MacGregor, 1978. *Leadership*. New York: HarperCollins. ISBN 978-006-010-588-4
- CAZA, Brianna; MILTON, Laurie, 2012. Resilience at work: Building capacity in the face of adversity. *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*. New York: Oxford University Press
- COLLARD, Betsy; EPPERHEIMER, John; SAIGN, Diane, 1996. Career Resilience in a Changing Workplace, Columbus, USA: *ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education*
- COOPER, Cary; FLINT-TAYLOR, Jill; PEARN, Michael, 2013. *Building Resilience for Success: a Resource for Managers and Organizations*. New York: Springer. ISBN 978-134-934-830-5
- CROSNOE, Robert; JOHNSON, Monica; ELDER, Glen, 2004. School Size and the Interpersonal Side of Education: An Examination of Race/Ethnicity and Organizational Context, *Social Science Quarterly*, Vol. 85, no. 5, s. 1259–1274
- DENMARK, Florence, 1993. Women, leadership, and empowerment. *Psychology of Women Quarterly*. Vol. 17, s. 343–356
- DENMARK, Florence, 1977. Styles of leadership. *Psychology of Women Quarterly*. Vol. 2, s. 99–113

- DEFILLIPPI, Robert; ARTHUR, Michael, 1994. The Boundaryless Career: a Competency-Based Perspective, *Journal of Organizational Behavior*. Vol. 15, no. 4, s. 307-324
- DIAMOND, Jared, 1999. *Guns, Germs and Steel. a Short History of Everybody for the Last 13,000 Years*. Online Cambridge University Press. ISBN 0-09-930-278-0
- EAGLY, Alice; CARLI, Linda, 2004. Women and men as leader, *Journal of Leadership & Organizational Studies*. Vol. 4
- FOELS, Rob et al., 2000. The effects of democratic leadership on group member satisfaction: An integration. *Small Group Research*. Vol. 31, no. 6, s. 676–701
- FOURIE, Catherine; VUUREN, Johannes, (2000). Career anchors and career resilience: Supplementary constructs? *SA Journal of Industrial Psychology*. Vol. 26, no. 3, s. 6–13
- HOLLAAR, Malin et al., 2025. Resilience-based interventions in the public sector workplace: a systematic review. *BMC Public Health*. Vol. 25, no. 1, s. 350
- HOTEIT, Leila, 3 lessons on success from an Arab businesswoman, TED@BCG Paris. Dostupné z URL:https://www.ted.com/talks/leila_hoteit_3_lessons_on_success_from_an_arab_businesswoman [cit. 01.11. 2025]
- GALLI, Nicole; VEALEY, Robin, 2008. “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*. Vol. 22, no. 3, s. 316–335
- GOOTY, Jyoti et al. 2025. „When Super (Wo)man Fails to Appear: Beyond Idealized Leadership and Gendered Expectations“. *Journal of Organizational Behavior*. Vol. 46, no. 6, s. 813-832.
- KANTER, Rosabeth Moss, 1977. Some effects of proportions on group life: Skewed sex ratios and responses to token women. *American Journal of Sociology*. Vol. 82, no. 5, s. 965–990
- KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Ivana, 2008. Syndrom vyhoření – rekapitulace současného stavu poznání a perspektivy do budoucna. *Československá psychologie*. Vol. 52, no. 4, s. 351–365
- KIM, Mina; WINDSOR, Carol, 2015. Resilience and work-life balance in first-line nurse managers. *Asian Nursing Research*. Vol. 9, s. 21–27
- LEWIS, Herbert, 1974. *Leaders and Followers: Some anthropological perspectives*, Addison-Wesley Publishing Company. ISBN 978-020-111-701-1

- LONDON, Manuel, 1983. Toward a theory of career motivation. *The Academy of Management Review*. Vol 8, no. 4, s. 620–630
- LUTHAR, Suniya, 2006. La résilience chez les jeunes enfant et son impact sur leur développement psychosocial. Columbia University, ÉTATS-UNIS. Dostupné z URL: [https://psychanalyse.com/pdf/La%20resilience%20chez%20les%20jeunes%20enfants%20-%20son%20impact%20sur%20leur%20developpement%20psychosocial%20\(%206%20pages%20-%20209%20Ko\).pdf](https://psychanalyse.com/pdf/La%20resilience%20chez%20les%20jeunes%20enfants%20-%20son%20impact%20sur%20leur%20developpement%20psychosocial%20(%206%20pages%20-%20209%20Ko).pdf) [cit. 01.11.2025]
- LUTHAR, Suniya; Cicchetti, Dante, 2000. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development of Psychopathology*. Vol. 12, no. 4, s. 857-85
- MASTEN, Ann; BEST, Kathleen; GARMEZY, Norman, 1990. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity, *Development and Psychopathology*, Vol. 2, no. 4, s. 425–444
- MANSFIELD, Clare; BELTMAN, Susan; PRICE, Anthony, 2014. I'm coming back again!' The resilience process of early career teachers. *Teachers and Teaching*. Vol. 20, no. 5, s. 547–567
- MARTIN, Andrew; MARSH, Herbert, 2006. Academic resilience and its psychological and educational correlates: a construct validity approach. *Psychology in the Schools*. Vol. 43, no. 3, s. 267–281
- MICHENER, Andrew, DELAMATER, John, SCHWARTZ, Shalom, 1990. *Social psychology*. Jovanovich: Harcourt Brace. ISBN 978-015-581-447-9
- MISHRA, Pragia; MCDONALD, Katherine, 2017. Career resilience: An integrated review of the empirical literature. *Human Resource Development Review*. Vol. 16, no. 3, s. 207–234
- MOORHOUSE, Andrew; CALTABIANO, Maria, 2007. Resilience and unemployment: Exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Employment Counseling*. Vol. 44, no. 3, s. 115–125
- NORRIS, Fran et al., 2008. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*. Vol. 41, no. 1-2, s. 127-150
- O'LEARY, Veronica, 1998. Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*. Vol. 54, no. 2, s. 425–446
- POWELL, Nancy, 1990. One more time: do female and male managers differ? *The Executive*. Vol. 4, no. 3, s. 68-75

- PŮNOVÁ, Markéta, 2012. Resilience v sociální práci s rizikovou mládeží. *Sociální práce*, Vol. 12, no. 2, s. 90–103
- RIGGIO, Richard, 2008. Leadership development: The current state and future expectations. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. Vol. 60, no. 4, s. 383
- RICHARDSON, George, 2002. The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of clinical psychology*. Vol. 58, s. 307–21
- ROCHAT, Stéphanie; MASDONATI, Jacques, DAUWALDER, Jean, 2017. Determining Career Resilience. *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience*, Springer: s. 125–141
- UNGAR, Michael et al., 2008. The study of youth resilience across cultures: Lessons from a pilot study of measurement development. *Research in Human Development*. Vol. 5, no. 3, s. 166– 180
- VIOLA, Afzuni; Suprianto, Iwil; Japriani, Meli, (2025). Influence style leadership, motivation work, and factors other on employee performance: a systematic literature review. *International Journal of Business and Applied Economics*. Vol. 4, no. 2, s. 467–480

VZŤAH OSOBNOSTNÝCH ČŤŤ BIG FIVE A RIZIKOVÉHO SEXUÁLNEHO SPRÁVANIA V OBDOBÍ MLADEJ DOSPELOSTI

THE RELATIONSHIP BETWEEN BIG FIVE PERSONALITY TRAITS AND RISKY SEXUAL BEHAVIOR IN YOUNG ADULthood

Bc. Nikola SLICHOVÁ

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
nikola.slichova@tvu.sk

Abstrakt: Cieľom nášho výskumu bolo preskúmať vzťah medzi črtami Veľkej päťky a rizikovým sexuálnym správaním u mladých dospelých. Výskumu sa zúčastnilo 331 mladých dospelých (193 žien a 138 mužov) vo veku od 18 do 29 rokov. Na meranie osobnostných čŤŤ Veľkej päťky bola použitá Slovenská skrátená verzia Inventáru Veľkej päťky [The Big Five Inventory–2 (BFI-2) Short] (Kohút et al., 2020) a na meranie rizikového sexuálneho správania sme využili Škálu hľadania sexuálnej senzácie [The Sexual Sensation Seeking Scale (SSSS)] (Kalichman, 2010). Z výsledkov sme zistili, že extravézia bola pozitívnym prediktorom rizikového sexuálneho správania. Neurotizmus, prívetivosť a otvorenosť sa nepreukázali ako štatisticky významné prediktory rizikového sexuálneho správania. Svedomitosť bola na hranici štatistickej významnosti, ale taktiež nevyšla ako štatisticky významný prediktor. Na základe našich zistení sme poskytli širší a hlbší pohľad na problematiku rizikového sexuálneho správania mladých dospelých.

Kľúčové slová: Big Five. Mladá dospelosť. Rizikové sexuálne správanie. Sexuálne zdravie.

Úvod

Rizikové sexuálne správanie by sme ako spoločnosť nemali bagatelizovať. Mladí ľudia majú právo na kvalitné a overené informácie od odborníkov. v prípade absencie odborných informácií ohľadom sexuality sa mladí ľudia môžu obrátiť na nekvalitné zdroje alebo pornografiu, čo môže viesť k samotnému rizikovému sexuálnemu správaniu a s tým spojenými negatívnymi dôsledkami ako je prenos pohlavných ochorení či neplánované tehotenstvo. V rámci skúmania tejto témy na slovenskej pôde figuruje PaedDr. Štefan Petrík, PhD, ktorý sa zaoberá nie len témou sexuality a sexuálneho správania, ale aj prevenciou samotného rizikového sexuálneho správania. Za zmienku tiež stojí aj nedávna štúdia z roku 2020 od Kelčíkovovej, Pydovej

a Malinovskej z Univerzity Komenského v Bratislave, v ktorej autor-ky mapovali úroveň sexuálneho správania adolescentov a používa-nie rôznych foriem antikoncepcie. Cieľom našej práce je poukázať na to, ktoré z črt modelu Veľkej päťky predikujú rizikové sexuálne správanie u mladých dospelých.

1. Rizikové sexuálne správanie

Sexualita je súčasťou života každého z nás. Sexuálne správanie je zdrojom nielen reprodukčnej funkcie, ale taktiež potešenia, radosti či slasti (Petrík, 2021). Napriek tomu by sex nemal predstavovať čisto len pôžitok, ale mal by so sebou niesť istú dávku zodpovednosti. Keď aspekt zodpovednosti v sexuálnom správaní chýba, vedie to k poten-cionálne rizikovému sexuálnemu správaniu, ktoré so sebou priná-ša negatívne dôsledky ako je neplánované tehotenstvo (Anyanwu et al., 2013; Singh et al., 2010) či prenos pohlavných ochorení (Health, 2022; Chan, 2021; Svetová zdravotnícka organizácia, 2023). Rizikové sexuálne správanie môže mať rozličné formy a dá sa definovať rôzne. Kirby a kolektív (2006, podľa Petrík 2021) do rizikového sexuálneho správania zahrňajú skorý začiatok pohlavného života, neprimerané používanie antikoncepcie, časté striedanie sexuálnych partnerov a nadväzovanie sexuálnych kontaktov s neznámymi partnermi. Chan (2021) navyše pokladá za rizikový aj nechránený vaginálny, orálny alebo análny styk, rovnako ako nesprávne či nedôsledné po-užívanie antikoncepčných metód a sex s viacerými partnermi alebo s vysokorizikovými partnermi (napr. vnútrožiloví užívatelia drog). na Slovensku je podľa Kalinu a kolektívu (2009) v rámci rizikového sexuálneho správania najviac hlásené práve nedôsledné používanie kondómov, a to napriek skutočnosti, že používanie kondómov je jed-ným z najúčinnějších spôsobov ochrany. Dôsledné používanie kon-dómov má totiž pri sexuálnom správaní prvoradý význam v rámci ochrany jednotlivcov pred HIV a inými pohlavne prenosnými ochoreniami (Trobst et al., 2002).

2. Model Veľkej päťky v kontexte rizikového sexuálneho správania

Osobnosť, konkrétne model Veľkej päťky, zohráva významnú úlohu v súvislosti so sexuálnym správaním. Veľká päťka pozostáva z pia-tich osobnostných črt, v ktorých sa jednotlivci môžu líšiť (Baams

et al., 2014). Tieto osobnostné črty zahŕňajú: extraverziu, neurotizmus, prívetivosť, svedomitosť a otvorenosť voči skúsenosti (Morales et al., 2016). Extraverzia sa spája s aktivitou, komunikatívnosťou a orientáciou svojich záujmov smerom k vonkajšiemu svetu (Jirjahn & Ottenbacher, 2023; Rogowska et al., 2020). Dostupné zdroje konzistentne naznačujú, že práve vyššie skóre v extravertzii pozitívne súvisí s počtom sexuálnych partnerov (Miller et al., 2004; Kalina et al., 2009; Turchik et al., 2010), náhodným sexuálnym správaním a samotným rizikovým sexuálnym správaním (Baams et al., 2014; Otieno, 2016; Rogowska et al., 2020). Svedomitosť, konkrétne jej vyššia miera sa spája s disciplinovanosťou, zodpovednosťou alebo aj s dodržiavaním pravidiel či noriem (Jirjahn & Ottenbacher, 2023; Rogowska et al., 2020). Nižšia miera svedomitosti poukazuje na flexibilitu, spontánnosť, ale aj nespoľahlivosť (Morales et al., 2017). Podľa Rogowskej a kolektívu (2020) sa vyššia miera svedomitosti viaže s konzervatívnejším postojom k sexu. Ďalší autori poukazujú na súvis vyššej svedomitosti s neskorším vekom začiatku sexuálneho života (konkrétne u mužov), s nižším záujmom o prerušovaný styk, zvýšenou pravdepodobnosťou použitia kondómu s posledným sexuálnym partnerom a v neposlednom rade preukázali negatívny súvis s užívaním alkoholu alebo marihuany počas styku a počtom celoživotných sexuálnych partnerov (Hagger-Johnsona et al., 2011; Kurpisz et al., 2016; Miller et al., 2004; Rogowska et al., 2020). Nižšia miera svedomitosti podľa autorov súvisí so zapájaním sa do potenciálne rizikovejšieho sexuálneho správania (Obradović & Dinić, 2010) ako je napríklad sex pod vplyvom alkoholu (Miller et al., 2004). Neurotizmus sa nepreukázal ako prediktor žiadnej formy rizikového sexuálneho správania iba v skoršej štúdii od Mille-
ra a kolektívu (2004), ale v aktuálnejších štúdiách sa neurotizmus označoval za významný prediktor sexuálne rizikovejšieho správania v zmysle nechráneného sexu a sexu s viacerými partnermi (Hoyle et al., 2000, podľa Derefinko et al., 2014; Trobst et al., 2002; Obradović & Dinić, 2010; Chan, 2021). U Kurpisha a kolektívu (2016) možno badať nekonzistentné výsledky, ktoré poukazujú na mierny súvis neurotizmu so zvýšeným používaním kondómov, ale porovnateľne aj s vyššou frekvenciou prerušovanej súlože u mladých mužov. Prívetivosť z pravidla jej vyššia miera sa vyznačuje dôverou, kooperatívnosťou či potrebou harmonických a príjemných vzťahov s ostatnými, naproti tomu jej nižšia miera je charakterizovaná

nedostatočným záujmom o iných a nedôverou (Jirjahn & Ottenbacher, 2023; Miller et al., 2004). Prívetivosť negatívne súvisela s počtom sexuálnych partnerov a so samotným rizikovým sexuálnym správaním (Rogowska et al., 2020; Kurpisz et al., 2016; Baams et al., 2014) a jej vyššia miera s nižším záujmom o príležitostný sex (Allen & Walter, 2018). Jednotlivci s nízkou mierou prívetivosti podstupovali zase väčšie sexuálne riziko (Miller et al., 2004; Turchik et al., 2010). Otvorenosť je poslednou črtou v rámci modelu Veľkej päťky a jej vyšší stupeň je charakteristický schopnosťou skúšať nové, rôzne aktivity, fantáziou a otvorenosťou voči zmenám (Miller et al., 2004; Jirjahn & Ottenbacher, 2023). Naopak nižšia miera sa vyznačuje uzatvorenejším myslením (Morales et al., 2017). Miller s kolektívom (2004) svojimi zisteniami ukazujú, že nízka otvorenosť súvisí s nechráneným sexom a tehotenstvom u žien v skoršom veku, ale naproti tomu Kurpisz s kolektívom (2016) nezistili žiadnu súvislosť dimenzie otvorenosti s používaním kondómov alebo frekvenciou prerušovanej súlože (konkrétne u mužov). Aktuálnejšie výsledky zase preukazujú pozitívne spojenie otvorenosti s počtom sexuálnych partnerov (Rogowska et al., 2020) a liberálnejším postojom k sexu (Allen & Walter, 2018).

3. Výskumný problém a cieľ výskumu

Výskumný problém vyplýva zo zistení viacerých autorov, ktorí v rámci črt, konkrétne otvorenosti a neurotizmu prišli s nejednoznačnými výsledkami v kontexte vzťahu Veľkej päťky a rizikového sexuálneho správania. Naším cieľom bolo na základe uvedených výskumných zistení, objasniť, ktoré osobnostné črty z modelu Veľkej päťky sa spájajú s rizikovým sexuálnym správaním.

4. Výskumná otázka

Výskumnú otázku sme si stanovili na základe zmapovaných zistení, výskumného cieľa a problému nasledovne:

O1: Akú mieru variability hodnôt rizikového sexuálneho správania môžeme vysvetliť odlišnosťami modelu Veľkej päťky?

5. Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorilo 331 respondentov z toho 193 žien (58,3%) a 138 mužov (41,7%) vo veku od 18 do 29 rokov. Priemerný vek ce-

lého výskumného súboru mal hodnotu 32 $M = 22,5$ roka ($SD = 2,80$), u žien bol priemerný vek $M = 22,2$ roka ($SD = 2,82$) a u mužov $M = 22,9$ ($SD = 2,73$). Zber dát prebiehal prostredníctvom online dotazníka Google Forms. Údaje boli zbierané od konca júla do konca novembra v roku 2023 na sociálnych sieťach (Facebook, Instagram). Účastníci boli oboznámení so spracovaním osobných údajov výhradne pre potreby výskumu a informovaní o anonymite dotazníka. Podmienkami účasti na výskume bolo mať za sebou sexuálnu skúsenosť a vek od 18 do 29 rokov.

6. Metódy zberu údajov

V rámci metód sme využili dotazník, ktorý pozostával z demografických údajov a to konkrétne pohlavie, vek, najvyššie dosiahnuté vzdelanie a náboženstvo. na meranie osobnostných charakteristík modelu Veľkej päťky sme použili Slovenskú skrátenú verziu Inventáru Veľkej päťky [The Big Five Inventory–2 (BFI-2) Short] (Kohút et al., 2020). Jedná sa o 30-položkovú škálu, ktorá má hierarchickú štruktúru s piatimi doménami, konkrétne extravertzia („*Som niekto, kto je dominantný a správa sa ako vodca*“), prívetivosť („*Som niekto, kto je súcitný a má dobré srdce*“), svedomitosť („*Som niekto, kto je dôveryhodný, dá sa na neho vždy spoľahnúť*“), negatívna emocionalita („*Som niekto, kto sa veľa znepokojuje*“) a otvorenosť („*Som niekto, kto je očarený umením, hudbou alebo literatúrou*“). Položky sú hodnotené na 5-bodovej škále od 1 (veľmi nesúhlasím) po 5 (veľmi súhlasím) (Kohút et al., 2020). Domény krátkej formy mali prijateľnú vnútornú konzistenciu v rozsahu od 0,65 do 0,73 ($M = 0,68$) (Kohút et al., 2020). Reliabilitu konštruktov uvádzame v Tabuľke 1. na meranie rizikového sexuálneho správania sme použili Škálu hľadania sexuálnej senzácie [The Sexual Sensation Seeking Scale (SSSS)] (Kalichman, 2010). Položky boli hodnotené na 4-bodovej škále od 1 = vôbec nie, 2 = skôr nie, 3 = skôr áno po 4 = veľmi áno. Konečná škála pozostáva z 10 položiek vypracovaných na použitie u mužov aj žien. Škála hľadania sexuálnej senzácie preukázala vynikajúcu vnútornú konzistenciu v rôznorodých populáciách vrátane mužov ($\alpha = 0,83$) a žien ($\alpha = 0,81$). Príklady položiek: „*Mám rád/a divoké sexuálne stretnutia „bez zábran*““ alebo „*Užívam si pocit pri pohlavnom styku bez kondómu/príslušnej ochrany*“. Reliabilitu dotazníka uvádzame opäť v Tabuľke 1.

Tab.1: *Psychometrické vlastnosti BFI2 (S)
a Sexual Sensation Seeking Scale*

	α	ω
BF Extraverzia	0,71	0,72
BF Prívetivosť	0,64	0,64
BF Svedomitosť	0,74	0,75
BF Negatívna emocionalita	0,78	0,79
BF Otvorenosť	0,60	0,62
Rizikové sexuálne správanie	0,76	0,78

7. Výsledky výskumu

Na zodpovedanie našej výskumnej otázky sme použili lineárnu regresnú analýzu. Výsledky regresnej analýzy uvádzame v Tabuľke 2. v prvom bloku výsledky regresnej analýzy ukázali, že z demografických údajov (Vek, Pohlavie, Vzdelanie, Náboženstvo) bolo signifikantné pohlavie a náboženstvo. Obe premenné boli signifikantným pozitívnym prediktorom. Vek a vzdelanie neboli štatisticky významné. Demografické premenné objasňujú 14% variability hodnôt rizikového sexuálneho správania. Druhý blok preukázal, že z piatich dimenzií Veľkej päťky je štatisticky významná extravergia, ktorá je pozitívnym prediktorom. Veľká päťka vysvetľuje 5% variability hodnôt sexuálne rizikovejšieho správania.

Tab.2: *Výsledky regresnej analýzy pre rizikové sexuálne správanie*

Prediktory	β	t	p	Toler.	VIF
Vek	-0,09	-1,40	0,161	0,69	1,45
Pohlavie	0,33	6,42	<,001	0,97	1,03
Vzdelanie	0,11	1,74	0,083	0,70	1,44
Náboženstvo	0,18	3,42	<,001	0,99	1,01
BF Extraverzia	0,23	3,73	<,001	0,69	1,45
BF Prívetivosť	-0,06	-1,05	0,294	0,82	1,22
BF Svedomitosť	-0,12	-1,93	0,054	0,71	1,41
BF Negatívna emocionalita	0,00	-0,03	0,974	0,63	1,59
BF Otvorenosť	-0,01	-0,21	0,833	0,90	1,12

Poznámka k tabuľke 2: Pohlavie: Ženy boli kódované ako 1 a muži ako 2; Náboženstvo: Veľmi silne náboženský bolo kódované ako 1 a Veľmi silne nenáboženský bolo kódované ako 7.

8. Diskusia

Cieľom našej práce bolo preskúmať, ktoré osobnostné črty z modelu Veľkej päťky sa spájajú s rizikovým sexuálnym správaním. Na zodpovedanie našej výskumnej otázky sme použili lineárnu regresnú analýzu. Výsledky nášho skúmania v rámci sociodemografických premenných preukázali, že významným prediktorom rizikovejšieho sexuálneho správania je práve mužské pohlavie. k rovnakému záveru taktiež dospeli viacerí spomínaní autori (Kalina et al., 2009; Mass et al., 2015; Gräf et al., 2020; Chan, 2021). Dôvod spočíva najmä v tom, že mužská sexuálna túžba je v porovnaní s tou ženskou väčšia a častejšie diskutovaná, navyše výskumy ukazujú podstatné rozdiely medzi mužmi a ženami v preferovanej frekvencii sexu, kedy sú to spravidla muži, ktorí udávajú vyššiu potrebu sexuálnej aktivity (Baumeister et al., 2001; Peplau, 2003; Maas et al. 2015). Byť mužom rovnako znamená vystavenie spoločenskému tlaku, ktorý povzbudzuje prejavy sexualitu v mene „mužnosti“ a heterosexuality, čo následne vedie k nárastu počtu sexuálnych partnerov (Scull et al., 2019; Santos et al., 2015 podľa Gräf et al., 2020). V rámci sociodemografických premenných nám vyšlo aj náboženstvo ako signifikantné. Konkrétne ľudia, ktorí sa považujú za menej náboženských sa správajú viac sexuálne rizikovo. s čím sa stotožňujú aj autori označujúci náboženstvo ako ochranný faktor pred rizikovejším sexuálnym správaním (Chanakira et al., 2014; Jahanfar & Pashaei, 2022). Naproti tomu sa náš výsledok čiastočne stotožňuje s domácim autorom Kalinom a jeho kolektívom (2009). Ich výskum preukázal, že náboženstvo významne nesúvisí so sexom v rizikových podmienkach alebo nekonzistentným používaním kondómov. Avšak u žien, ktoré uvádzali vyššiu extraverziu a považovali náboženstvo za nedôležité, tak pravdepodobnosť, že budú mať viac sexuálnych partnerov v porovnaní s ich rovesníčkami bola vyššia. Prikláňame sa k aktuálnejším výsledkom a stotožňujeme sa s tvrdeniami, že vyššia miera náboženskej orientácie poskytuje ochrannú bariéru pred rizikovejším sexuálnym správaním (Chanakira et al., 2014; Jahanfar & Pashaei, 2022). Z osobnostných črt Veľkej päťky sa nám ako signifikantný pozitívny prediktor preukázala extravergia. Vyššia miera extravenzie sa u všetkých

spomínaných výskumov konzistentne preukázala ako významný prediktor rôznych foriem sexuálne rizikovejšieho správania (Miller et al., 2004; Kalina et al., 2009; Turchik et al., 2010; Baams et al., 2014; Otieno, 2016; Allen, 2019; Rogowska et al., 2020). Extroverti prirodzene disponujú väčšou aktivitou, spoločenskou, komunikatívnosťou a častokrát sa v spoločenských prostrediach správajú dominante (Rogowska et al., 2020). na základe toho extroverti majú určitú úroveň proaktívnej angažovanosti v sociálnom prostredí, ktorá sa vyžaduje pri hľadaní a prilákaní potencionálneho sexuálneho partnera (Miller et al., 2004). Miller a kolektív (2004) naznačili, že práve spoločnosť môže extrovertov častejšie privádzať na miesta, ktoré sú rizikové (napr. bary), kde je alkohol či drogy dostupnejšie čím sa zvyšuje pravdepodobnosť rizikových sexuálnych aktivít. Svedomitosť sa v našom výskume nepreukázala ako signifikantný prediktor, i keď bola tesne na hranici štatistickej významnosti. Vyššia miera svedomitosti vo viacerých štúdiách súvisela s neskorším vekom začiatku sexuálneho života (u mužov), s nižším záujmom o prerušovaný styk a negatívne súvisela s užívaním alkoholu a marihuany počas styku a vyšším počtom celoživotných sexuálnych partnerov (Kurpisz et al., 2016; Miller et al., 2004; Rogowska et al., 2020). Osoby s vysokou úrovňou tejto vlastnosti sa označujú ako dobre organizované, zodpovedné a odkladajúce moment začiatku sexuálneho života s partnerom, pretože majú tendenciu čakať na „vhodnejšie okolnosti“ (Kurpisz et al., 2016), čo potvrdzuje aj zistenie, že vyššia svedomitosť súvisí s konzervatívnejším postojom k sexu (Allen & Desille, 2017). Zvyšné osobnostné črty Veľkej päťky sa v našom výskume nepreukázali ako signifikantné.

Záver

Pojem rizikové sexuálne správanie je komplexný a zahŕňa rôznorodé formy správania, ktoré v konečnom dôsledku vedú k závažným negatívnym dôsledkom. Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, ktoré osobnostné črty z modelu Veľkej päťky vedú k sexuálne rizikovému správaniu a tým upriamiť pozornosť na túto problematiku. Prínos nášho výskumu spočíva v poskytnutí bazálnych informácií, ktoré môžu slúžiť ako východisko pre ďalšie skúmanie tejto problematiky a v porozumení „profilu“ mladého človeka náchylnejšieho k rizikovému sexuálnemu správaniu. Osobnosť síce nie je priamo modifikovateľná, ale výsledky majú preventívny význam najmä v oblasti sexuálneho zdravia a zodpovednejšieho sexuálneho správania.

Použitá literatura

- Allen, M. S. (2019). The role of personality in sexual and reproductive health. *Current Directions in Psychological Science*, 28(6), 581-586. <https://doi.org/10.1177/0963721419862293>
- Allen, M. S., & Desille, A. E. (2017). Personality and sexuality in older adults. *Psychology & Health*, 32(7), 843-859. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1307373>
- Allen, M. S., & Walter, E. E. (2018). Linking big five personality traits to sexuality and sexual health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1081-1110. <https://doi.org/10.1037/bul0000157>
- Anyanwu, F. C., Ter Goon, D., & Tugli, A. (2013). Perception on the severity of unwanted pregnancy among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 923-928. <https://doi.org/10.12669/pjms.294.3626>
- Baams, L., Overbeek, G., Dubas, J. S., & Van Aken, M. a. G. (2014). On early starters and late bloomers: The development of sexual behavior in adolescence across personality types. *Journal of Sex Research*, 51(7), 754-764. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.802758>
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R., & Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 242-273. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0503_5
- Chan, H. C. (2021). Risky sexual behavior of young adults in Hong Kong: An exploratory study of psychosocial risk factors. *Frontiers in Psychology*, 12. Article 658179. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658179>
- Chanakira, E., O'Cathain, A., Goyder, E., & Freeman, J. (2014). Factors perceived to influence risky sexual behaviours among university students in the United Kingdom: a qualitative telephone interview study. *BMC Public Health*, 14(1). Article 1055. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1055>
- Derefinko, K. J., Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., Walsh, E. C., Adams, Z. W., & Lynam, D. R. (2014). Relations between trait impulsivity, behavioral impulsivity, physiological arousal, and risky sexual behavior among young men. *Archives of Sexual Behavior*, 43(6), 1149-1158. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0327-x>
- Gräf, D. D., Mesenburg, M. A., & Fassa, A. G. (2020). Risky sexual be-

- havior and associated factors in undergraduate students in a city in Southern Brazil. *Revista De Saude Publica*, 54(41). <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001709>
- Hagger-Johnson, G., Bewick, B. M., Conner, M., O'Connor, D. B., & Shickle, D. (2011). Alcohol, conscientiousness and event-level condom use. *British Journal of Health Psychology*, 16(4), 828-845. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02019.x>
- Health, L. C. & A. (2022). Youth STIs: an epidemic fuelled by shame. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(6), 353. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(22\)00128-6](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(22)00128-6)
- Jahanfar, S., & Pashaei, Z. (2022). Sexual attitudes and associated factors of risky sexual behaviors among university students. *Brain and Behavior*, 12(8). <https://doi.org/10.1002/brb3.26984>
- Jirjahn, U., & Ottenbacher, M. (2023). Big Five personality traits and sex. *Journal of Population Economics*, 36(2), 549-580. <https://doi.org/10.1007/s00148-022-00893-2>
- Kalina, O., Gecková, A. M., Jarčuška, P., Orosová, O., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2009). Psychological and behavioural factors associated with sexual risk behaviour among Slovak students. *BMC Public Health*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-15>
- Kohút, M., Halama, P., Soto, C. J., & John, O. P. (2020). Psychometric properties of Slovak short and extra-short forms of Big Five Inventory-2 (BFI-2). *Československá psychologie*, 64(5), 550-563. <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.7c68a32d-987b-407a-8c8d-0a0fc759b36b>
- Kurpisz, J., Mak, M., Lew-Starowicz, M., Nowosielski, K., Bieńkowski, P., Kowalczyk, R., Misiak, B., Frydecka, D., & Samochowiec, J. (2016). Personality traits, gender roles and sexual behaviours of young adult males. *Annals of General Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12991-016-0114-2>
- Maas, M. K., Shearer, C., Gillen, M. M., & Lefkowitz, E. S. (2015). Sex Rules: Emerging Adults' Perceptions of Gender's Impact on Sexuality. *Sexuality & Culture*, 19(4), 617-636. <https://doi.org/10.1007/s12119-015-9281-6>
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Zimmerman, R. S., Logan, T., Leukefeld, C. G., & Clayton, R. (2004). The utility of the Five Factor Model in understanding risky sexual behavior. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1611-1626. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.06.009>

- Morales, A., Méndez, X., Orgilés, M., Espada, J. (2016). Personality profiles of sexual risk among Spanish adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(1). 41-49. <https://www.researchgate.net/publication/307570421>
- Obradović, B., & Dinić, B. M. (2010). Osobine ličnosti, pol i starost kao prediktori zdravstveno-rizičnih ponašanja. *Primenjena Psihologija*, 3(2), 137-153. <https://doi.org/10.19090/pp.2010.2.137-153>
- Otieno, O. A. (2016). Extraversion and involvement in risky sexual behaviour among students in secondary schools in Nyakach sub-county Kisumu County, Kenya. *American Journal of Applied Psychology*, 5(6), 89. <https://doi.org/10.11648/j.ajap.20160506.18>
- Peplau, L. A. (2003). Human sexuality. *Current Directions in Psychological Science*, 12(2), 37-40. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01221>
- Petrik, Š. (2021). Špecifiká rizikového sexuálneho správania dospievajúcich a možnosti jeho prevencie. *Pediatric pro praxi*, 22(1), 49-53. https://www.pediatricpropraxi.cz/artkey/ped2021010008_specifika_rizikoveho_sexualneh_spravania_dospievajucich_a_moznosti_jeho_prevencie.php?l=en
- Rogowska, A. M., Tofel, M., Zmaczyńska-Witek, B., & Kardasz, Z. (2020). The relationship of number of sexual partners with personality traits, age, gender and sexual identification. *Psychology and Sexuality*, 13(2), 147-164. <https://doi.org/10.1080/19419899.2020.1752786>
- Scales Arab Psychology. (n.d.). *Sexual Sensation Seeking Scale*. <https://scales.arabpsychology.com/s/sexual-sensation-seeking-scale/>
- Scull, T. M., Keefe, E. M., Kafka, J. M., Malik, C. V., & Kupersmidt, J. B. (2019). The understudied half of undergraduates: Risky sexual behaviors among community college students. *Journal of American College Health*, 68(3), 302-312. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1549554>
- Singh, S., Sedgh, G., & Hussain, R. (2010). Unintended Pregnancy: worldwide levels, trends, and outcomes. *Studies in Family Planning*, 41(4), 241-250. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4465.2010.00250.x>
- The World Health Organisation (2023, July 10). *Sexually transmitted infections (STIs)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
- Trost, K. K., Herbst, J. H., Masters, H., & Costa, P. T. (2002). Personality Pathways to Unsafe sex: personality, condom use, and HIV risk be-

haviors. *Journal of Research in Personality*, 36(2), 117-133. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2334>

Turchik, J. A., Garske, J. P., Probst, D. R., & Irvin, C. R. (2010). Personality, sexuality, and substance use as predictors of sexual risk taking in college students. *Journal of Sex Research*, 47(5), 411-419. <https://doi.org/10.1080/00224490903161621>

PRÍSPEVKY SO SOCIOLOGICKÝM ZAMERANÍM

MOTIVÁCIE VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV TRUNI A UCM K NÁKUPOM V SECOND-HANDOCH

THRIFTING MOTIVATIONS OF UNIVERSITY STUDENTS FROM UNIVERSITIES: TRUNI AND UCM

Bc. Lea DIMITROVOVÁ

Katedra sociológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
lejka.dimitrovova@gmail.com

Abstrakt: *Môj príspevok prezentuje výsledky získané prostredníctvom zberu dát realizovaného v rámci bakalárskej práce. Tieto výsledky som následne podrobnejšie spracovala s využitím aktuálnych poznatkov z predmetu Analýza a zber dát a doplnila ich komentárom v rámci prezentácie. Dáta sa týkali skúmania motivácií aj demotivácií vysokoškolských študentov z Trnavskej univerzity a Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave k nákupu oblečenia z druhej ruky – najmä ich ekonomických a ekologických dôvodov, ako aj prípadných asociácií second-hand oblečenia s vybranými vlastnosťami či skupinami ľudí.*

Kľúčové slová: *vysokoškolskí; študenti; second-hand; motivácie; nákup*

Úvod

Danú tému som si zvolila z osobného záujmu, keďže som chcela zistiť, či sa v určitých hodnotách týkajúcich sa nákupu oblečenia z druhej ruky nachádzam ja a moja rodina v sociálnej bubline a odlišujeme sa od väčšiny, alebo naopak do nej zapadáme. Táto téma bola aj témou mojej bakalárskej práce, a preto samotnému zberu dát predchádzalo štúdium literatúry, ktoré ma utvrdilo v tom, že skúmať túto oblasť sa oplatí.

Môj výskum odhalil viaceré zaujímavé skutočnosti, napríklad že spájanie oblečenia zo second-handov so zlou hygienou patrí medzi základné dôvody, prečo sa ľudia rozhodnú v nich nenakupovať, že dôležitosť ceny mierne prevažuje nad udržateľnosťou, že pozitívny vzťah okolia k second-handom ovplyvňuje intenzitu presvedčenia jednotlivca, že 95,7 % opýtaných považuje second-handy za finančne výhodné a že 47,6 % tých, ktorí v nich nenakupujú, ich považuje za nečisté. Zároveň sa potvrdilo, že ekologické motivácie sú významným faktorom pri rozhodovaní o tom, kde študent nakúpi.

Konkrétnym zisteniam a detailom môjho výskumu sa budem venovať v nasledujúcich kapitolách.

1. Metodológia výskumu

Pre môj výskum boli dáta vyzbierané od 117 respondentov rovnomerne z Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave (UCM) aj z Trnavskej univerzity v Trnave (TRUNI), a to z rôznych fakúlt a z oboch pohlaví. Dáta boli získané prostredníctvom mnou zostaveného dotazníka, ktorý som distribuovala cez sociálne siete a rôzne chatové skupiny pomocou platformy Vyplňto.cz. Následne boli spracované v štatistickom programe PSPP.

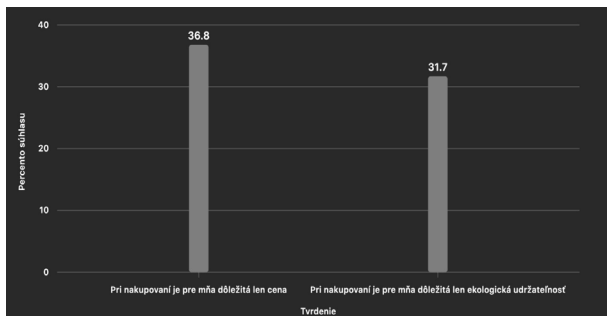
Na konferenciu som z dôvodu časovej tiesne vybrala len časť zistení z mojej bakalárskej práce – konkrétne tie, ktoré považujem za najpútavejšie a najrelevantnejšie pre publikum.

2. Význam second handov v kontexte udržateľnosti a spotrebného správania

Aký je význam second handov v kontexte udržateľnosti a spotrebného správania? Z ekologického hľadiska je to práve: redukcia odpadu, nižšia spotreba zdrojov a zníženie uhlíkovej stopy. Zatiaľ čo spotrebné správanie sa opera skôr o: ekonomické faktory, hodnotovú orientáciu jednotlivcov, individualitu a originalitu v rámci štýlu obliekania a celkového vzhľadu a sociálne normy.

Až 96,6% mojich respondentov súhlasí s tvrdením, že nakupovanie v secondhandoch je ekologické, čo značí silný environmentálny motív. pri porovnaní ceny a udržateľnosti pre nich mala mierne vyššiu prioritu cena (36,8%) než udržateľnosť (31,7%), ale väčšia respondentov zohľadňovala viac faktorov. Prítomné sa ukázali i isté bariéry či prekážky v nákupe ako: predsudky a vnímanie hygieny (Cramer's $v = 0,36$ pri čistote) – slabý/stredne silný vzťah, či sociálny vplyv (Cramer's $v = 0,26$) – tak isto slabý/stredne silný vzťah.

Graf 1 percento súhlasu x tvrdenie



3. Finančná výhodnosť

Súhlas s tvrdením „Nakupovanie v secondhandoch je finančne výhodné“ sa rozdelil nasledovne: 53 osôb (45,3 %) absolútne súhlasilo, 59 osôb (50,4 %) skôr súhlasilo, len 4 osoby (3,4 %) skôr nesúhlasili a vôbec nesúhlasila iba 1 osoba (0,9 %). Spolu teda až 95,7 % respondentov s tvrdením súhlasí (absolútne alebo skôr). Nesúhlas vyjadrilo iba 4,3 %, čo naznačuje, že väčšina respondentov vníma second-hand dy ako ekonomicky výhodnú možnosť.

Ide však len o cenu? Výsledky ukazujú, že väčšina respondentov nekladie dôraz výlučne na cenu pri nakupovaní. S tvrdením „Pri nakupovaní je pre mňa dôležitá len cena“ súhlasilo 36,8 % respondentov, zatiaľ čo 63,2 % nesúhlasilo. To naznačuje, že hoci cena zohráva dôležitú úlohu, pre väčšinu ľudí nie je jediným rozhodujúcim faktorom – pri rozhodovaní zohľadňujú aj ďalšie aspekty, ako kvalitu, štýl či ekologickosť.

Tabuľka 1 súhlas s tvrdením „nakupovanie v secondhandoch je finančne výhodné“

Súhlasíte_s_tvrdením_Nakupovanie_v_secondhandoch_je_fi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid absolútne súhlasím	53	45,3%	45,3%	45,3%
skôr nesúhlasím	4	3,4%	3,4%	48,7%
skôr súhlasím	59	50,4%	50,4%	99,1%
vôbec nesúhlasím	1	,9%	,9%	100,0%
Total	117	100,0%		

Tabuľka 2 Súhlas s tvrdením „Pri nakupovaní je pre mňa dôležitá len cena“

ako_veľmi_súhlasíš_s_tvrdením_Pri_nakupovaní_je_pre_m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid absolútne súhlasím	9	7,7%	7,7%	7,7%
skôr nesúhlasím	55	47,0%	47,0%	54,7%
skôr súhlasím	34	29,1%	29,1%	83,8%
vôbec nesúhlasím	19	16,2%	16,2%	100,0%
Total	117	100,0%		

4. Ekologické vnímanie

Výsledky ukazujú, že väčšina respondentov považuje nakupovanie v secondhandoch za ekologické. S týmto tvrdením súhlasilo 96,6% respondentov, pričom 64,1% súhlasilo absolútne. Nesúhlas vyjadrilo len minimum – 3,4%. Tieto výsledky naznačujú, že ekologický aspekt secondhandov je vnímaný veľmi pozitívne a môže byť významným motivačným faktorom pri nákupoch z druhej ruky.

Tabuľka 3 Súhlas s tvrdením „Nakupovanie v secondhandoch je ekologické“

Súhlasíš_s_tvrdením_Nakupovanie_v_secondhandoch_je_ek

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid absolútne súhlasím	75	64,1%	64,1%	64,1%
skôr nesúhlasím	2	1,7%	1,7%	65,8%
skôr súhlasím	38	32,5%	32,5%	98,3%
vôbec nesúhlasím	2	1,7%	1,7%	100,0%
Total	117	100,0%		

Výsledky ukazujú, že ekologická udržateľnosť nie je pre väčšinu respondentov jediným rozhodujúcim faktorom pri nakupovaní. S tvrdením „Pri nakupovaní je pre mňa dôležitá len ekologická udržateľnosť“ súhlasilo 31,7% respondentov, zatiaľ čo 68,4% nesúhlasilo – to zase naznačuje, že hoci udržateľnosť zohráva určitú rolu, väčšina spotrebiteľov berie do úvahy aj ďalšie aspekty, ako napr. cenu či kvalitu.

Tabuľka 4 Súhlas s tvrdením „Pri nakupovaní je pre mňa dôležitá len ekologická udržateľnosť.“

ako_veľmi_súhlasíš_s_tvrdením_Pri_nakupovaní_je_pre_m_B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid absolútne súhlasím	3	2,6%	2,6%	2,6%
skôr nesúhlasím	55	47,0%	47,0%	49,6%
skôr súhlasím	34	29,1%	29,1%	78,6%
vôbec nesúhlasím	25	21,4%	21,4%	100,0%
Total	117	100,0%		

5. Cena - bežné obchody verzus nákup z druhej ruky

Z tých, ktorí nakupujú z druhej ruky, 80,2 % uviedlo, že bežné obchody sú pre nich drahé. Z tých, ktorí nenakupujú z druhej ruky, to uviedlo len 57,1 % respondentov. To znamená, že ľudia, ktorí nakupujú z druhej ruky, častejšie vnímajú bežné obchody ako drahé. P-hodnota $< 0,05$ potvrdzuje, že vzťah je štatisticky významný – teda, že medzi týmito dvoma premennými existuje súvislosť a nejde o náhodu. Hodnoty $\Phi = 0,21$ a Cramerovo $v = 0,21$ poukazujú na slabý až stredne silný vzťah. Premenné spolu súvisia, aj keď nie veľmi výrazne.

To znamená, že vnímanie cien v bežných obchodoch môže byť jedným z faktorov, ktoré motivujú ľudí k nákupom z druhej ruky.

Tabuľka 5 *Nákup z druhej ruky x Názor na drahosť bežných obchodov*

Nakupuješ_z_druhej_ruky_Secondhand_Vinted x Pridu_ti_bežné_obchody_priliš_drahé

		Pridu_ti_bežné_obchody_priliš_drahé		Total
		nie	áno	
Nakupuješ_z_c_nie	Count	9	12	21
	Row %	42,9%	57,1%	100,0%
	Column %	32,1%	13,5%	17,9%
	Total %	7,7%	10,3%	17,9%
áno	Count	19	77	96
	Row %	19,8%	80,2%	100,0%
	Column %	67,9%	86,5%	82,1%
	Total %	16,2%	65,8%	82,1%
Total	Count	28	89	117
	Row %	23,9%	76,1%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	23,9%	76,1%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)	Exact Sig. (2-tailed)	Exact Sig. (1-tailed)
Pearson Chi-Square	5,04	1	,025	,045	,029
Likelihood Ratio	4,57	1	,033		
Fisher's Exact Test					
Continuity Correction	3,85	1	,050		
N of Valid Cases	117				

Symmetric Measures

	Value
Nominal by Nominal Phi	,21
Cramer's V	,21
N of Valid Cases	117

6. Vplyv rodiny na postoj k nákupu v second handoch

Z tých, ktorí nakupujú z druhej ruky, 76 % uviedlo, že ich rodina nemá negatívny vzťah k takémuto nakupovaniu, a 14,6 % uviedlo, že áno. Z tých, ktorí nenakupujú, 47,6 % uviedlo, že rodina nemá negatívny vzťah, a 23,8 % uviedlo, že áno. To znamená, že ľudia, ktorí nakupujú z druhej ruky, častejšie tvrdia, že ich rodina nemá negatívny postoj, zatiaľ čo tí, ktorí nenakupujú, častejšie uvádzajú negatívny postoj rodiny.

Teda postoj rodiny má určitý vplyv na to, či človek nakupuje z druhej ruky, aj keď nie je veľmi silný. Negatívny postoj rodiny môže byť potenciálnou bariérou pri nákupoch z druhej ruky. Chi-kvadrát test potvrdil štatisticky významný vzťah medzi tým, či respondenti nakupujú z druhej ruky, a tým, či ich rodina má negatívny postoj k takýmto nákupom. Hodnota Cramerovho $v = 0,26$ naznačuje slabší až stredne silný vzťah medzi premennými.

Tabuľka 6 *Nákup z druhej ruky x negatívny postoj rodiny*

Nakupuješ_z_druhej_ruky_Secondhand_Vinted x Majú_tvoji_rodíčia_alebo_rodina_negatívny_vzťah_voč

		Majú_tvoji_rodíčia_alebo_rodina_negatívny_vzťah_voč			Total
		neviem	nie	áno	
Nakupuješ_z_c_nie	Count	6	10	5	21
	Row %	28,6%	47,6%	23,8%	100,0%
	Column %	40,0%	12,0%	26,3%	17,9%
	Total %	5,1%	8,5%	4,3%	17,9%
áno	Count	9	73	14	96
	Row %	9,4%	76,0%	14,6%	100,0%
	Column %	60,0%	88,0%	73,7%	82,1%
	Total %	7,7%	62,4%	12,0%	82,1%
Total	Count	15	83	19	117
	Row %	12,8%	70,9%	16,2%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	12,8%	70,9%	16,2%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2- tailed)
Pearson Chi-Square	7,82	2	,020
Likelihood Ratio	6,96	2	,031
N of Valid Cases	117		

Symmetric Measures

	Value
Nominal by Nominal Phi	,26
Nominal by Nominal Cramer's V	,26
N of Valid Cases	117

7. Vplyv okolia vrátane kamarátov na postoje a predsudky voči nákupu v second handoch

Z tých, ktorí uviedli, že ich kamaráti alebo rodina nakupujú z druhej ruky, 86,9 % odpovedalo „nie“ (nemajú predsudky) a 4 % „áno“. Z tých, ktorí uviedli, že ich kamaráti alebo rodina nenakupujú, 91,7 % odpovedalo „nie“ a 8,3 % „áno“. pri odpovedi „neviem“ bolo rozdelenie 66,7 % „nie“ a 33,3 % „áno“, avšak táto skupina je veľmi malá (len 6 osôb).

Väčšina respondentov teda nemá predsudky voči oblečeniu z druhej ruky, avšak tí, ktorí nevedia alebo nemajú skúsenosť s tým, že ich okolie nakupuje, častejšie uvádzajú predsudky.

Tabuľka 7 *Nákup z druhej ruky tvojho okolia x predsudky*

Nakupujú_tvoji_kamaráti_alebo_rodina_v_second_handoch x Povedal_a_by_si_o_sebe_že_máš_predsudky_voči_oble

		Povedal_a_by_si_o_sebe_že_máš_predsudky_voči_oble			Total
		neviem	nie	áno	
Nakupujú_tvoji_neviem	Count	0	4	2	6
	Row %	,0%	66,7%	33,3%	100,0%
	Column %	,0%	4,0%	28,6%	5,1%
	Total %	,0%	3,4%	1,7%	5,1%
nie	Count	0	11	1	12
	Row %	,0%	91,7%	8,3%	100,0%
	Column %	,0%	10,9%	14,3%	10,3%
	Total %	,0%	9,4%	,9%	10,3%
áno	Count	9	86	4	99
	Row %	9,1%	86,9%	4,0%	100,0%
	Column %	100,0%	85,1%	57,1%	84,6%
	Total %	7,7%	73,5%	3,4%	84,6%
Total	Count	9	101	7	117
	Row %	7,7%	86,3%	6,0%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	7,7%	86,3%	6,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	10,19	4	,037
Likelihood Ratio	7,73	4	,102
N of Valid Cases	117		

Symmetric Measures

		Value
Nominal by Nominal	Phi	,30
	Cramer's V	,21
N of Valid Cases		117

8. Vplyv okolia na vnímanie nosenia oblečenia z druhej ruky

Pri skúmaní toho, či vzťah okolia voči secondhandom nejak ovplyvňuje vnímanie oblečenia z druhej ruky za prijateľné vyšlo Cramero-vo V 0,26 – slabý až stredne silný vzťah a $p = 0,016$ (menšie než 0,05, tj je to štatisticky významné).

Z kontingenčnej tabuľky vyplynulo, že absolútny súhlas s prijateľnosťou nosenia oblečenia z druhej ruky je vyšší u respondentov, ktorých okolie nakupuje v secondhandoch, čo naznačuje, že sociálne prostredie môže ovplyvňovať postoje k oblečeniu z druhej ruky.

Tabuľka 8 *nakupujú tvoji kamaráti alebo rodina v second handoch x súhlas s tvrdením, že nosenie oblečenia z druhej ruky je prijateľné*

Nakupujú_tvoji_kamaráti_alebo_rodina_v_second_handoch x Súhlasite_s_tvrdením_Nosenie_oblečenia_z_druhej_ruky

		Súhlasite_s_tvrdením_Nosenie_oblečenia_z_druhej_ruky				Total
		absolútne súhlasim	skôr nesúhlasim	skôr súhlasim	vôbec nesúhlasim	
Nakupujú_tvoji_neviem	Count	1	0	5	0	6
	Row %	16,7%	,0%	83,3%	,0%	100,0%
	Column %	2,2%	,0%	8,1%	,0%	5,1%
	Total %	,9%	,0%	4,3%	,0%	5,1%
nie	Count	2	0	9	1	12
	Row %	16,7%	,0%	75,0%	8,3%	100,0%
	Column %	4,4%	,0%	14,5%	100,0%	10,3%
	Total %	1,7%	,0%	7,7%	,9%	10,3%
áno	Count	42	9	48	0	99
	Row %	42,4%	9,1%	48,5%	,0%	100,0%
	Column %	93,3%	100,0%	77,4%	,0%	84,6%
	Total %	35,9%	7,7%	41,0%	,0%	84,6%
Total	Count	45	9	62	1	117
	Row %	38,5%	7,7%	53,0%	,9%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	38,5%	7,7%	53,0%	,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	15,53	6	,016
Likelihood Ratio	13,03	6	,043
N of Valid Cases	117		

Symmetric Measures

		Value
Nominal by Nominal	Phi	,36
	Cramer's V	,26
N of Valid Cases		117

9. Sú secondhandy len pre chudobných?

Z kontingenčnej tabuľky vyplýva, že všetci respondenti, ktorí nakupujú z druhej ruky odmietajú názor, že secondhandy sú iba pre chudobných, zatiaľ čo medzi tými, ktorí nenakupujú, sa tento názor objavil u 4,8%. To naznačuje, že stereotyp o secondhandoch ako „pre chudobných“ môže mierne ovplyvňovať rozhodnutie pre nenakupovanie z druhej ruky, ale jeho vplyv je veľmi slabý, $p = 0,032$ – vzťah je štatisticky významný, hoci rozdiel je malý.

Znamená to, že medzi nákupom z druhej ruky a názorom na secondhandy z hľadiska chudoby existuje súvislosť. Cramerovo $v = 0,20$ – slabý vzťah (viď tabuľku 9).

Tabuľka 9 nákup z druhej ruky x sú secondhandy len pre chudobných

Nakupuješ_z_druhej_ruky_Secondhand_Vinted x Mysliš_si_že_secondhandy_sú_iba_pre_chudobných

		Myslíš_si_že_secondhandy_sú_iba_pre_chudobných		
		nie	áno	Total
Nakupuješ_z_c	nie			
	Count	20	1	21
	Row %	95,2%	4,8%	100,0%
	Column %	17,2%	100,0%	17,9%
	Total %	17,1%	,9%	17,9%
	áno			
	Count	96	0	96
	Row %	100,0%	,0%	100,0%
	Column %	82,8%	,0%	82,1%
	Total %	82,1%	,0%	82,1%
Total	Count	116	1	117
	Row %	99,1%	,9%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	99,1%	,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)	Exact Sig. (2-tailed)	Exact Sig. (1-tailed)
Pearson Chi-Square	4,61	1	,032		
Likelihood Ratio	3,48	1	,062		
Fisher's Exact Test				,268	,179
Continuity Correction	,70	1	,402		
N of Valid Cases	117				

Symmetric Measures

	Value
Nominal by Nominal	Phi
	Cramer's V
N of Valid Cases	117

10. Vnímanie oblečenia z druhej ruky ako nečistého

Chi-kvadrát test nezávislosti ukázal veľmi štatistický významný vzťah medzi tým, či respondenti nakupujú z druhej ruky a tým, či vnímajú oblečenie z druhej ruky ako nečisté. $p=0,001(N=117)$.

Hodnota Cramerovho $v = 0,36$ naznačuje stredne silný vzťah medzi premennými. Z kontingenčnej tabuľky vyplýva, že 47,6% respondentov, ktorí nenakupujú z druhej ruky považuje oblečenie z druhej ruky za nečisté, zatiaľ čo u tých, ktorí nakupujú je to len 11,5%. To naznačuje, že negatívne vnímanie hygieny je významnou bariérou pri nákupech z druhej ruky.

Tabuľka 10 nakupuješ z druhej ruky x vnímaš oblečenie z druhej ruky za nečisté

Nakupuješ_z_druhej_ruky_Secondhand_Vinted x Vnímaš_oblečenie_z_druhej_ruky_ako_nečisté

		Vnímaš_oblečenie_z_druhej_ruky_ako_nečisté		Total
		nie	áno	
Nakupuješ_z_c nie	Count	11	10	21
	Row %	52,4%	47,6%	100,0%
	Column %	11,5%	47,6%	17,9%
	Total %	9,4%	8,5%	17,9%
áno	Count	85	11	96
	Row %	88,5%	11,5%	100,0%
	Column %	88,5%	52,4%	82,1%
	Total %	72,6%	9,4%	82,1%
Total	Count	96	21	117
	Row %	82,1%	17,9%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	82,1%	17,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)	Exact Sig. (2-tailed)	Exact Sig. (1-tailed)
Pearson Chi-Square	15,30	1	,000	,001	,000
Likelihood Ratio	12,71	1	,000		
Fisher's Exact Test					
Continuity Correction	12,94	1	,000		
N of Valid Cases	117				

Symmetric Measures

		Value
Nominal by Nominal	Phi	,36
	Cramer's V	,36
N of Valid Cases		117

Záver

Skutočne sa potvrdilo, že nákup oblečenia z druhej ruky stále prevádzajú rôzne negatívne dojmy, presvedčenia a predsudky, ktoré vo finále ovplyvňujú či jednotlivec v podobnom reťazci nakúpi. Taktiež sa potvrdilo, že vysokoškolským študentom pri nákupe oblečenia výrazne záleží ako aj na cene, tak aj na udržateľnosti a vidíme, že výrazná časť skutočne volí nákup oblečenia z druhej ruky. Okrem týchto aspektov ich nákupné správanie ovplyvňuje aj ich sociálne prostredie, preto je vzdelávanie a ukazovanie týchto možností či už priamo mladým ľuďom ale aj ich okoliu, školám a rodine dobrou cestou pre zvýšenie nákupov z druhej ruky.

Použitá literatúra

- MAHRS, M., BERTHEM, F. 2022. Sustainable fashion: a generation Z perspective. DiVA Portal. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=-6138&pid=diva2:1669063>
- IANOLE-CĂLIN, R., FRANCONI, B., MASILI, G., DRUICĂ, E., GOSCHIN, Z. 2020. a cross-cultural analysis of how individualism and collectivism impact collaborative consumption. *Resources, Conservation & Recycling*, 157, 104762. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2020.104762>
- NGHIÊM-PHÚ, B. 2022. The projected images of a thrift store chain in Japan: a study of online interview materials. In *Handbook of research on green, circular, and digital economies as tools for recovery and sustainability* (pp. 311–328). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8371-0.ch014>
- ATELIER. 2024. Módná polícia: Štýlovo sa dá obliecť aj za málo peňazí, študenti UCM sú toho príkladom. Atelier. <https://www.atelier.sk/modna-policia-stylovo-sa-da-obliecť-aj-za-malo-penazi-studenti-ucm-su-toho-prikladom/>

KAVIAREŇ AKO PRVOK SOCIÁLNEJ A KULTÚRNEJ INFRAŠTRUKTÚRY: FENOMÉN „TRETÍCH MIEST“ V URBÁNNOM PROSTREDÍ

THE CAFÉ AS AN ELEMENT OF SOCIAL AND CULTURAL INFRASTRUCTURE: PHENOMENON OF „THIRD PLACES“ IN THE URBAN ENVIRONMENT

Alica KRAJČÍKOVÁ

Katedra sociológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
alica.krajcikova@gmail.com

Abstrakt: Štúdia sa zameriava na analýzu spoločenského potenciálu vybraných kaviarní v kontexte konceptu „tretích miest“. Cieľom je identifikovať, do akej miery skúmané podniky – Coffee Sheep (Trenčín), Sedmitchka (Dubnica nad Váhom) a Baske Villa (Trenčianske Teplice) – prispievajú k tvorbe inkluzívneho verejného priestoru a ako reflektujú potreby svojho lokálneho prostredia. Výskum bol realizovaný v podobe kvalitatívnej viacprípadovej štúdie založenej na systematickom pozorovaní, pričom dôraz sa kládol na dizajnové, prevádzkové a kultúrne charakteristiky podnikov, ako aj na formy ich sebaaprezentácie a spoločenskej angažovanosti. Zistenia naznačujú, že vybrané lokality môžu plniť širšiu komunitnú a kultúrnu funkciu, ktorá presahuje rámec komerčných služieb. Kaviarne sa ukazujú ako významné uzly v rámci mestskej sociálnej infraštruktúry a ako potenciálne nástroje podpory občianskeho povedomia a sociálnej súdržnosti v urbánnom prostredí.

Kľúčové slová: kaviareň; tretie miesta; sociálna infraštruktúra; kultúrna participácia; verejné priestory.

Úvod a vymedzenie problematiky

Kaviareň ako sociálny priestor v podmienkach súčasného mesta

Mestské prostredie sa v dnešnej dobe čoraz výraznejšie spája s individualizáciou, anonymitou a zrýchleným tempom životného štýlu. V dôsledku týchto trendov nastáva postupné oslabovanie tradičných miest zdieľaného voľného času, ktoré v minulosti poskytovali príležitosť na spontánne stretnutia a nadväzovanie nenútených vzťahov. Separačný charakter urbánnych zmien a presun života do uzavretých, funkčne orientovaných priestorov prispievajú k úbytku neformálnej sociability, prirodzenej súčasť každej harmonickej komunity. Vzniká tak potreba nových typov lokalít, takzvaných „tretích miest“, kde sa môžu ľudia pohybovať mimo pevne vymedzených spoločenských rolí

a kde majú pravidelný prístup k vzájomnej interakcii (Oldenburg, 1997, s. 15).

Moderné kaviarne reprezentujú miesta, v ktorých nastáva prelínanie súkromného a verejného rozmeru života. Napriek faktu, že ide o komerčné podniky, ich fungovanie v praxi presahuje rámec gastronomických služieb. Návštevníci kaviarne spravidla nie sú viazaní formálnymi očakávaniami ani konkrétnym programom; ide o prostredie umožňujúce širokú škálu činností, či už je to práca, oddych, rozhovor alebo iba pozorovanie okolitého diania. Táto flexibilita účelu vytvára špecifický spoločenský potenciál a podieľa sa na budovaní otvoreného a inkluzívneho prostredia. Na základe týchto skutočností kaviareň figuruje ako neutrálna platforma pre stret jednotlivcov a sociálnych skupín z rozličných pozadí.

Takto nastavená dynamika zohráva dôležitú úlohu pri podpore jemných foriem sociálneho kontaktu, ktoré postupom času vďaka svojej nenásilnosti navodzujú pocity povedomia a známosti. To tvorí jadro „slabých väzieb“ medzi návštevníkmi, prispieva k subjektívnemu pocitu zakotvenia a nenápadne posilňuje spolupatričnosť danej komunity, ktorá sa v priestoroch kaviarne stretáva. Slabé väzby zároveň formujú mechanizmy významné pri „poskytovaní príležitostí pre jednotlivcov a ich následnú integráciu“ (Granovetter, 1973, s. 1378), čím zasadzujú význam týchto interakcií aj do širšieho sociálneho kontextu. V spojení s voľnosťou pobytu a možnosťou „útočiska“ uprostred mesta orientovaného na výkon tak kaviareň pôsobí ako prirodzené zázemie každodennej mestskej rutiny.

Priestorové a atmosférické špecifiká

Interiér kaviarne a jej atmosféra výrazne ovplyvňujú, akým spôsobom sa v nej návštevníci realizujú a aké formy sociálneho správania tam môžu prirodzene vzniknúť. Na výsledný dojem vplyva viacero fyzických faktorov, ako je dispozícia zariadenia, svetelné podmienky či celková priestorová kompozícia; práve tie určujú, do akej miery bude prostredie pôsobiť otvorene a prístupne. Jednotlivé estetické výrazy v spojitosti hudobným pozadím dotvárajú charakter podniku a zvyšujú tendenciu zotrvať v kaviarni aj po naplnení základných konzumných potrieb. Takto definovaný priestor nadobúda význam aj v rovine sociálneho fungovania, keďže podporuje prirodzenú produkciu neformálnych mikrointerakcií. Kaviareň s prehľadným usporiadaním a konzistentnou vizuálnou identitou sa tak môže zaradiť

medzi stabilné body spoločenskej organizácie mesta, keďže svojou jednotnou podobou posilňuje pocit známosti, bezpečia a orientačnej istoty v prostredí.

Kultúrny uzol komunitnej infraštruktúry

V širších mestských súvislostiach vystupujú kaviarne ako súčasť sociálnej infraštruktúry, pojmu označujúceho „*fyzické podmienky [miesta a organizácie], ktoré tvarujú ľudské interakcie*“ (Klinenberg, 2020, s. 5). Ich prítomnosť v mestskom prostredí vytvára doplnkový kultúrny priestor, kde sa môžu odohrávať rozličné podujatia, tvorivé aktivity či lokálne iniciatívy, ktoré nevyžadujú formálnu inštitucionálnu podporu. Tieto činnosti nadväzujú na prirodzenú otvorenosť kaviarní voči rôznorodým formám využívania priestoru a umožňujú návštevníkom zapojiť sa do mestského kultúrneho života na dobrovoľnej, pravidelnej báze. Kultúrna angažovanosť kaviarní tak má potenciál zvyšovať povedomie o lokálnej scéne a prispievať k postupnému prehlbovaniu vzťahu medzi návštevníkmi a prostredím, v ktorom sa pravidelne pohybujú. v takomto ponímaní sa kaviarne môžu tiež podieľať aj na spoločnej tvorbe identity mesta, keďže fungujú ako dostupné kultúrne a kontaktné body prelínajúce osobné záujmy jednotlivých aktérov s mestským dianím.

Metodológia

Cieľom tejto štúdie je analyzovať, akým spôsobom môžu skúmané kaviarne figurovať ako katalyzátory komunitného diania, a taktiež do akej miery, zohľadňujúc svoje špecifické lokálne podmienky, prispievajú k vytváraniu otvoreného, inkluzívneho prostredia, ktoré podporuje kultúrny život a občiansku angažovanosť. Zameriava sa na pozorovateľné prejavy toho, ako sa spoločensky orientované hodnoty prejavujú v ich každodennosti bez ambície vytvárať zovšeobecňujúce závery nad rámec konkrétnych prípadov.

Zber dát sa realizoval v jarných mesiacoch 2025 vo vopred určených lokalitách:

- Coffee Sheep (Trenčín)
- Sedmitchka (Dubnica nad Váhom)
- Baske Villa (Trenčianske Teplice)

Tieto tri miesta spĺňajú podmienky na uskutočnenie daného výskumu, a napriek svojim vzájomným rozdielom spadajú do kategórie „tretích miest“ s potenciálom združovania a podporovania komunitnej identity. Všetky tri podniky sa nachádzajú v rozmedzí jedného geografického celku (Trenčianskeho kraja), no sú situované v rozličných mestách, čo umožňuje porovnávať ich fungovanie v rozličných urbánnych kontextoch pri zachovaní regionálnej previazanosti.

Z metodologického hľadiska ide o kvalitatívnu viacprípadoú štúdiu založenú na pozorovaní, pričom sa v priebehu zberu dát postupovalo ku všetkým lokalitám rovnakým spôsobom. Ako doplnkový zdroj informácií boli využité aj verejne dostupné informácie o kultúrnom programe podnikov zverejnených na ich sociálnych sieťach. Objektom záujmu sú najmä fyzické a prevádzkové charakteristiky jednotlivých priestorov; či už usporiadanie interiéru, vizuálna filozofia, dostupnosť rozličným skupinám návštevníkov, ale aj programová náplň s kultúrnym a spoločenským presahom. Pozornosť sa sústreďuje aj na formy prezentácie podniku navonok, rôznorodosť využívania priestoru a celkovú atmosféru.

Pozorovanie v praxi

Coffee Sheep (Trenčín)

Coffee Sheep sa nachádza v historickom centre Trenčína a patrí medzi najnavštevovanejšie kaviarne v meste. Medzi svojimi stálymi zákazníkmi sa často označuje familiárne ako „Ovca“, čo odráža neformálnu afiliáciu miestnej komunity k podniku. Okrem štandardnej ponuky nápojov a občerstvenia má však aj výrazný komunitný a kultúrny rozmer - vykazuje rozličné formy prepojenia na sociálnu infraštruktúru mesta. V spolupráci s *Kreatívnym inštitútom* ^[1] sa tu pravidelne usporadúvajú diskusie, prednášky, workshopy a kultúrne podujatia, ktoré podporujú občiansku angažovanosť a verejný diskurz. Významnou akciou za uplynulé obdobie bola prezentácia získaných kvantitatívnych dát ankety „Sme kultúrni?“ pri príležitosti príprav na prevzatie titulu *Európskeho hlavného mesta kultúry 2026*. Súčasťou spoločenského života kaviarne sú aj literárne večery, autogramiády, burzy LP platní, kníh a oblečenia, koncerty či filmové premietania, čím sa posilňuje spontánna výmena a kultúrne povedomie medzi návštevníkmi. Týmto sa podnik aktívne zapája do verejného diania a tvorby zdieľanej mestskej identity.



Obrázok č. 1 Kaviareň Coffee Sheep – pohľad z ulice.
Zdroj: <https://www.facebook.com/coffeesheepsvk/>



Obrázok č. 2 Plagát prezentácie konajúcej sa v priestoroch kaviarne Coffee Sheep.
Zdroj: <https://www.instagram.com/coffeesheepsvk/>

Atmosféra v kaviarni pôsobí otvorene a prívetivo. Výrazným prvkom sú veľké okná pokrývajúce celú prednú časť priestoru, ktoré poskytujú výhľad na ulicu a prepájajú interiér s ruchom pešej zóny. Vnútorňý priestor je pomerne minimalistický a ležérny, kombinácia rôznych typov nábytku a prirodzeného svetla vytvára pocit útulnosti. Zloženie zákazníkov je značne heterogénne – od mladých ľudí cez dôchodcov až po rodiny s deťmi a domácimi zvieratami. Mnohí z nich využívajú kaviareň aj ako dočasnú študovňu, pracovisko či miesto stretávania sa záujmových skupín, pričom decentne zvolené hudobné pozadie umožňuje nerušený priebeh vykonávanej činnosti.

Coffee Sheep má aktívne spravované sociálne siete a aj vlastný blog, kde sa sama prezentuje ako značka s jasne komunitným a spoločensky angažovaným postojom. Na týchto platformách taktiež propaguje pripravované podujatia a upozorňuje na akcie a projekty organizované miestnymi združeniami, čím posilňuje svoju identitu aktívneho uzla v rámci lokálnej spoločenskej siete.

Sedmitchka (Dubnica nad Váhom)

Sedmitchka je menšia, no komunitne výrazne ukotvená kaviareň situovaná v bytovej oblasti Dubnice nad Váhom. Jedná sa o rodinný podnik, pričom osobný prístup majiteľov je citeľný v celkovom charaktere podniku. Interiér pôsobí komorne a intímne, pričom tento priestor mimo kaviarne funguje aj ako galéria; steny po celom obvode zdobia diela známych aj menej známych výtvarníkov a fotografov zo Slovenska, ale aj z iných častí sveta. Výstavy sa pravidelne obmieňajú a sprevádzajú ich aj vernisáže a rozhovory s jednotlivými umelcami. Expozície často zahŕňajú aj práce žiakov miestnej ZUŠ. Tento umelecký rozmer dodáva miestu výnimočný charakter a prehľbuje jeho prepojenie s lokálnym prostredím. Hlavná časť interiéru kaviarne je situovaná hlbšie v jadre budovy mimo priameho pohľadu ulice, čo má potenciál vyvolávať v zákazníkoch väčšiu mieru súkromia, zároveň však do istej miery obmedzuje spontánnosť náhodných interakcií a prepojenie na dianie vonku.

Program kaviarne pokrýva široké spektrum verejne prístupných a združujúcich aktivít – zahŕňa koncerty, herné večery a tematické kvízy. Pravidelne sa tu konajú aj spoločensky angažované diskusie, ktorými sa kaviareň snaží reagovať na aktuálne dianie vo svete; v nedávnej minulosti prebehla interaktívna beseda na tému bezpečnosti na Slovensku. Toto miesto sa taktiež hlási k označeniu „safe



Obrázok č. 3 Interiér kaviarne Sedmitchka.

Zdroj: <https://menucka.sk/magazin/sedmitchka-coffee-place-kaviaren-a-praziaren-vyberovej-kavy/>



Obrázok č. 4 Plagát diskusie konajúcej sa v priestoroch kaviarne Sedmitchka.

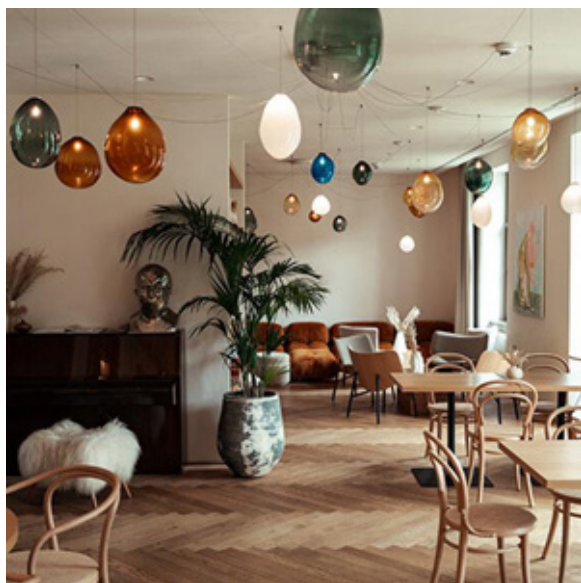
Zdroj: https://www.instagram.com/cele_zle_podcast/

space“ a má otvorené dvere pre všetky vekové kategórie a sociálne skupiny. Dôležitým aspektom je aj personálne obsadenie, nakoľko väčšinu zamestnancov tvoria miestni stredoškólači, čo posilňuje väzbu medzi podnikom a komunitou. V kontexte menšieho mesta, kde je podobných kultúrnych a komunitných priestorov vo všeobecnosti relatívne menej, predstavuje Sedmitchka dôležitý bod v sociálnych reáliách danej oblasti, čo sa ukazuje aj na jej všeobecnej obľube medzi obyvateľmi.

Baske Villa (Trenčianske Teplice)

Baske Villa je multifunkčný podnik spájajúci vlastnosti kaviarne, penziónu a bistra, ktorý sa zároveň prezentuje ako kultúrne zázemie pre umelecké a spoločenské aktivity. Vnútorne priestory sú premyslene navrhnuté s dôrazom na vizuálnu estetiku a takzvané „*novodobé bonvivánstvo*“. Ako je popisované aj na jej sociálnych sieťach, hlavnou myšlienkou celého konceptu je vytvárať v návštevníkoch dojem relaxačnej a rodinnej atmosféry, pričom sa na finálnej podobe podieľali mnohí slovenskí dizajnéri. Nábytok, osvetlenie a dekorácie majú za úlohu evokovať modernú obývačku, čo priamo odzrkadľuje víziu majiteľov – vytvoríť priestor, v ktorom sa budú zákazníci cítiť ako doma.

Samotní majitelia pochádzajú z kultúrneho prostredia, čo sa prejavuje nielen v rozvrhnutí priestoru, ale aj pri výbere partnerstiev a spoluprác. Práve táto previazanosť na umelecké kruhy umožňuje podniku flexibilne reagovať na aktuálne podnety a poskytovať platformu pre spoločenské vyžitie. Počas uplynulých letných sezón sa v záhrade konali rôzne kultúrne podujatia, či už to boli koncerty, divadelné predstavenia, letné kino alebo urban market lokálnych tvorcov. Zaujímavosťou tohto miesta je aj myšlienka „*concept store*“, v rámci ktorej majú zákazníci možnosť zakúpiť si predmety nachádzajúce sa v priestoroch kaviarne, či už sú to dizajnové dekorácie, nástenné maľby alebo knihy. Podnik zároveň spolupracuje s lokálnymi dodávateľmi, čím podporuje regionálnu ekonomiku. Svojou výhodnou lokalitou priamo v parku kúpeľného mesta Baske Villa priťahuje domácych, turistov a často aj náhodných okoloidúcich. Návštevníci často zotrávajú v kaviarni aj po uspokojení gastronomických potrieb, či už pri kolektívnych aktivitách vo vnútri, alebo v exteriéri, čím podnik naplňa svoju hlavnú ambíciu budovania otvoreného, uvoľneného a spoločensky orientovaného útočiska.



Obrázok č. 5 Interiér kaviarenskej / oddychovej časti penziónu Baske Villa.
Zdroj: <https://zurnal.alaindelon.sk/afera-so-zivotom-v-trencianskych-tepliciach/>



Obrázok č. 6 Plagát programu akcií konajúcich sa v priestoroch Baske Villy v lete 2022.
Zdroj: <https://www.trencinregion.sk/75883/leto-v-baske>

Závěrečná diskusia a zhrnutie zistení

Výsledky pozorovania vybraných lokalít naznačujú, že niektoré typy kaviarní môžu v mestskom prostredí plniť významnú spoločenskú funkciu; majú potenciál figurovať nielen ako miesta oddychu, ale aj ako priestory podporujúce komunitné dianie, kultúrnu participáciu a medziľudskú interakciu v urbánnom ekosystéme. Aj keď v danom prípade ide o súkromne prevádzkované podniky, ich pôsobenie často presahuje rámec bežnej komerčnej služby. Svojím charakterom vytvárajú podmienky pre aktívne zapájanie sa do kultúrnych a spoločenských činností mimo formálnych inštitúcií.

Tieto zistenia priamo naväzujú na koncept „*tretích miest*“, zdôrazňujúci význam každodenných, inkluzívnych a flexibilných lokalít mimo vlastnej domácnosti či pracoviska. V spojení s modernejšími teoretickými rámcami, ako je napríklad „sociálna infraštruktúra“, sa ukazuje, že aj zdanlivo ordinárne miesta sa môžu stať kľúčovými prvkami v budovaní dôvery, spolupatričnosti a občianskeho povedomia v komunite. Ponúkajú potenciál nielen pre individuálne naplnenie, ale aj pre kolektívnu formáciu spoločenských väzieb a s tým spojenej identity, čo môže byť značne prínosné ako pre samotných návštevníkov týchto lokácií, tak aj pre širšiu verejnosť.

Vzhľadom na limity zvolenej metódy a obmedzenú dobu výskumu je nutné poukázať na fakt, že štúdia bola založená predovšetkým na povrchnom pozorovaní bez hlbšej analýzy vzťahovej dynamiky či dlhodobých vplyvov na komunitné väzby. Zameriava sa predovšetkým na špecifické funkcie a charakteristiky daných priestorov vo vzťahu k zákazníkom. Objektom skúmania sú najmä konkrétne aspekty spojené s inklúziou, autenticitou a kultúrnou náplňou. Zohľadnenie širšieho spektra tém a zapojenie dodatočných kvalitatívnych aj kvantitatívnych výskumných nástrojov by mohlo priniesť komplexnejší náhľad na danú problematiku a umožniť hlbšie pochopenie interakčných súvislostí medzi prostredím kaviarne a spoločenskými štruktúrami.

Každé zo sledovaných miest rozvíja tieto predpoklady vlastným spôsobom. Coffee Sheep vyniká silným napojením na mestské kultúrne iniciatívy a svoju funkciu verejného priestoru plní aj prostredníctvom diskusií, prednášok, projektov či umeleckých podujatí. Sedmitchka, ako komunitne ukotvený rodinný podnik, zastáva v danom meste rolu jedného z mála spoločenských priestranstiev vyznačujúc

cich sa širokým spektrom kultúrnych podnetov a inklúziou rôznorodej klientely. Baske Villa prepája prvky dizajnu, uvoľnenej atmosféry a kultúrneho programu, čím sa profiluje ako príklad alternatívnej oddychovej zóny, ktorý zároveň stimuluje tvorivú činnosť. Hoci sa ich prevádzkové modely, cieľové skupiny aj atmosféra čiastočne líšia, spája ich dôraz na otvorenosť, multifunkčnosť a spoločensko-kultúrne elementy. Záverom možno skonštatovať, že skúmané kaviarne predstavujú významné lokálne uzly s potenciálom presahovať ich primárnu funkciu. Analýza naznačuje, že podobné podniky môžu predstavovať dôležitý zdroj sociálneho kapitálu, ktorého význam by mal byť zohľadnený aj v širších urbánnych stratégiách a politikách rozvoja verejného priestoru.

Použitá literatúra

- Altman, I. & Low, S. (1992). *Place Attachment*. Human Behavior and Environment, vol. 12. New York: Plenum Press, 1992, 314 s. ISBN 978-1-4684-8755-8.
- Granovetter, M. S. (1973). The Strength of Weak Ties. In: *The American Journal of Sociology*, vol. 78, no 6, s. 1360-1380. Dostupné na: < <https://doi.org/10.1086/225469> >.
- Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the People: How To Build a More Equal and United Society*. New York: Vintage, 2020, 288 s. ISBN 978-178470-7514.
- Lin, J. & Mele, C. (2005). *The Urban Sociology Reader*. Second Edition. Abingdon: Routledge, 2013, 447 s. ISBN 978-020310-3333.
- Montgomery, J. (1997). Café Culture and the City: The Role of Pavement Cafés in Urban Public Social Life. In: *Journal of Urban Design*, vol. 2, no. 1, s. 83-102. Dostupné na: < <http://dx.doi.org/10.1080/13574809708724397> >.
- Oldenburg, R. (1989). *The Great Good Place. Second Edition*. Cambridge: Da Capo Press, 336 s. ISBN 978-156924-7785.

LEGÁLNA FORMA GRAFFITI A STREET ART AKO KONTROLNÝ MECHANIZMUS PRODUKCIE VEREJNÉHO PRIESTORU

LEGAL GRAFFITI AND STREET ART AS A CONTROL MECHANISM IN THE PRODUCTION OF PUBLIC SPACE

Nikola KURINCOVÁ

Katedra sociológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
kurincova.nik@gmail.com

Abstrakt: *Subverzívna a kritická podstata nelegálnych graffiti a street art prichádza do sporu s ideálom mestských elít o procese produkcie verejného priestoru. Viaceré mestá zvolili stratégiu začlenenia graffiti a street art do svojej dominantnej kultúry a vizuálu, ktorá im umožňuje získať väčšiu mieru kontroly nad frekvenciou výskytu ich nelegálnej formy, a taktiež nad procesom tvorby legálnych pouličných umeleckých diel. Cieľom práce je analýza vzťahu mesta Trenčín ku graffiti a street art, mapovanie ich legálneho výskytu, a zároveň pokus o ich analýzu v súvislosti s lokalitou a obsahom. Výsledky kvalitatívneho výskumu tejto práce poukázali na čiastočnú úspešnosť stratégií mesta Trenčín, taktiež však potvrdili pretrvávajúci výskyt nelegálnych foriem a kritickú symboliku obsiahnutú v legálnych formách graffiti a street art.*

Kľúčové slová: *graffiti; street art; verejný priestor; revitalizácia*

Úvod

Mestský priestor sa ako komplexný sociálny konštrukt stal jedným z mnohých predmetov sociologického skúmania. Táto práca vychádza z prístupu chápaného štruktúru mestského prostredia ako koncentráciu heterogénneho obyvateľstva s dynamickou charakteristikou, na základe ktorej dochádza k formovaniu komplexného zoskupenia mocenských vzťahov. Plánovanie a produkcia mestského priestoru sú riadené primárne elitami snažiacimi sa zachovať ideálny obraz a identitu mesta, a zároveň si tak udržať svoje mocenské postavenie. Vizuál mesta je podnetnou súčasťou konštrukcie verejnej kultúry, ktorá môže slúžiť ako jeden z mnohých kontrolných mechanizmov. Ako poznamenáva Campos, verejný priestor môže nadobúdať funkciu demokratickej arény, v ktorej získavajú marginalizované skupiny jedinou možnosť vyjadriť svoje postoje a hodnoty (Capos, 2015, s. 20). Nelegálne graffiti a street art predstavujú subverzívnu formu urbánneho vyjadrenia, ktorá odmieta systém spoločenskej or-

ganizácie riadenej zhora smerom nadol. Snaha mesta udržať si svoj vizuál je týmito nelegálnymi praktikami narušaná.

Henri Lefebvre vo svojom diele *The Production of Space* uvádza tri esenciálne zložky produkcie sociálneho priestoru - priestorová prax, reprezentácia priestoru a reprezentačný priestor. Priestorová prax a reprezentácia priestoru vyjadrujú abstraktné koncipovanie a konštrukciu ideí o danom priestore. Reprezentačný priestor predstavuje prežitú skúsenosť získanú prostredníctvom priamej interakcie. Mnohé abstraktné ideály dominantnej skupiny neprichádzajú do súladu s aktívne prežívanou realitou nás; z radov bežných ľudí tak vychádza snaha o privlastnenie si priestoru (Lefebvre, 1974). Graffiti môže v tomto kontexte vnímať ako aspiráciu podieľať sa na pretváraní prostredia a schopnosti iniciovať neočakávané interakcie na základe vizuálnej komunikácie.

Transgresívna - normy prekračujúca - podstata graffiti ohrozuje okrem ekonomickej hodnoty súkromného majetku aj estetický ideál autority (Ferrell, 1996). Ohrozenie statusu, kontroly, moci či zvolenej estetiky má za následok boj proti akýmkoľvek prehlbujúcim katalyzátorom. Vo väčšine prípadov je však úsilie zamedzenia výskytu nových graffiti finančne náročné, až fyzicky nemožné.

Viacere mestá na Slovensku – napr. Bratislava (Spojená Bratislava, 2022), Trnava (Zaži v Trnave, 2024), Kysucké Nové Mesto (Žilina, 2024), Banská Bystrica (BanskáBystrica.sk, 2022) alebo Košice (Graffiti Portal, 2024) - začali na boj s graffiti využívať taktiku, ktorá môže znížiť mieru výskytu nelegálnych praktík, a zároveň prispieť k revitalizácii jednotlivých mestských oblastí. Začlenenie graffiti a street art do dominantného systému umožňuje mestu určitú mieru kontroly nad obsahom a dostať sa o krok bližšie k svojim ideálom mestského vizuálu. Primárnym zameraním tejto práce je analýza vzťahu mesta Trenčín ku graffiti a street art, mapovanie ich legálneho výskytu, a zároveň pokus o ich analýzu v súvislosti s lokalitou a obsahom.

1. Výskumná metóda

Hlavnú výskumnú metódu tejto práce predstavuje mapovanie a pozorovanie lokalít s výskytom graffiti a street art v meste Trenčín. Realizácia pozorovania prebiehala v dňoch 07.05.2025 a 14.05.2025. Každá lokalita bola pozorovaná iba raz. Tento výskum sa nesústreďuje na bližšie interakcie ľudí prebiehajúce v priestoroch počas pozorovania. Zameriava sa primárne na analýzu graffiti, street art

a okolitého priestoru, v ktorom sa nachádzajú. Mapovanie vychádzalo ako z náhodného objavu ich výskytu počas pozorovania širšieho mestského priestoru, tak aj cieleného výberu konkrétnej lokality. Mapovanie pôvodne zahŕňalo 6 lokalít v centre mesta. pre konečnú analýzu boli zvolené tri lokality, ktoré boli súčasťou cieleného výberu - oporný múr na ul. Hviezdoslavova, podchod na ul. M. Rázusa a podchod na ul. Hasičská. Voľba prvej lokality bola na základe Všeobecne záväzného nariadenia mesta Trenčín č. 24/2024 o povoľovaní a vykonávaní špecifických výtvarných aktivít na verejnom priestranstve mesta Trenčín (ďalej už len VZN), pretože sa jedná o plochu, kde je potrebné požiadať o povolenie na vykonanie špecifických výtvarných aktivít. Voľba lokalít č. 2 a 3 vychádzala zo zámeru mesta využiť graffiti a street art ako revitalizačný nástroj mestského priestoru a podporu umenia.

2. Výsledky

Trenčín je mesto s bohatou kultúrou a umením, čomu zodpovedá aj jeho nastávajúci titul Európskeho hlavného mesta kultúry 2026. Problematika nelegálneho výskytu graffiti a street art nepredstavuje pre neho výnimku, avšak taktika na jej riešenie sa od mnohých miest líši. Graffiti a street art vníma mesto Trenčín *„ako súčasť vizuálneho umenia, ktoré obohacuje verejný priestor a vytvára jedinečný charakter mesta”* v prípade, že je esteticky hodnotné. (Trenčín.sk, 2024) Od roku 2018 spolupracuje s festivalom Fest Art, vďaka ktorému sa podarilo revitalizovať niekoľko mestských oblastí pomocou pouličného umenia.

2.1 Legálna zóna na ulici Hviezdoslavova

Podľa VZN bolo určených niekoľko plôch umožňujúcich vytvárať legálne graffiti a street art. Niektoré plochy sú označené ako „voľné legálne zóny”, kde nie je potrebné požiadať o povolenie pre umeleckú tvorbu. Väčšina uvedených plôch ho však vyžaduje - jednou z nich je aj oporný múr na ul. Hviezdoslavova, ktorý sa nachádza v blízkosti pešej zóny a centra mesta. Múr slúži ako opora svahu, oproti ktorému sú situované panelové domy. Jedná sa o menej frekventovanú oblasť využívanú najmä obyvateľmi panelových domov. Spodná časť múru je pokrytá staršími tagmi (podpisy umelcov) a throw-upmi (väčšie štylizované podpisy umelcov). na Obr. 1 je zobrazený street art s ná-

pisom „Brake the flow” a séria postáv sediacych za stolom s počítačom. Dielo nesie kritický odkaz zameraný na problematiku tekutej modernity súvisiacu s konformitou, technológiami, pracovným trhom alebo dynamikou spoločnosti.



Obrázok č. 1 *Brake the flow* 07.05.2025

Zdroj: Umelec: neznámy, Fotograf: Nikola Kurincová

2.2 Grafika v podchode na ulici M. Rázusa

Mesto Trenčín sa v roku 2014 rozhodlo využiť street art ako revitalizačný nástroj v prípade podchodu na ul. M. Rázusa, ktorý slúži ako vstupná brána do centra pre ľudí prichádzajúcich do mesta železničnou alebo autobusovou dopravou. Podchod je taktiež súčasťou Námestia SNP a Parku M. R. Štefánika. Nedostatočná údržba a poškodzovanie tohto priestoru vandalmi v minulosti spôsobila jeho negatívnu percepciu. Obr. 2 zobrazuje grafiku na stene podchodu

pozostávajúcej z viacerých vrstiev tagov a throw-upov. Symbolický význam dodávajú nápisy v čiernych pásoch, ktorých obsah je identický s rytinou na trenčianskej hradnej skale z čias Rímskej ríše nachádzajúcej sa v blízkosti podchodu. na stene pribudlo množstvo nelegálnych graffiti. Niektoré z nich majú sociálno-politický význam - napr. „No war” alebo symbol anarchizmu. Druhá stena podchodu nie je pokrytá žiadnymi graffiti. Podchod je napriek tejto revitalizácii vnímaný chodcami nebezpečne. Projekt EHMK Trenčín 2026 mu preto plánuje dať pomocou umenia nový vzhľad a spraviť z neho bezpečný a vizuálne atraktívny priestor (Trenčín, 2025).



Obrázok č. 2 *Grafika v podchode na ul. M. Rázusa* 14.05.2025

Zdroj: Umelec: Michal Beňo, neznámy kolektív, Fotograf: Nikola Kurincová

2.3 Street Gallery na ulici Hasičská

V podchode na ul. Hasičská vznikla na podujatí Fest Art 2023 prvá slovenská Street Gallery ako revitalizačný projekt, na ktorom pracovalo 20 umelcov zo Slovenska a Čiech. Podchod je vybudovaný pod hlavnou cestou, na ktorej sa nachádzajú frekventované autobusové zastávky. V jeho blízkom okolí je situované centrum mesta, štadión, mestská plaváreň, a taktiež dva mosty spájajúce mestské časti na opačnom brehu rieky Váh. Táto oblasť je okrem dopravného uzla aj dôležitou spojkou pre chodcov prichádzajúcich z rôznych mestských častí a okolitých obcí. Prvá revitalizácia pomocou graffiti bola uskutočnená v roku 2008, kedy mesto začalo iniciovať legalizáciu tejto činnosti (TASR, 2008). Ďalší pokus zveľadiť podchod sa odohral v roku 2018, kedy umelci v dielach vyobrazili dominanty mesta (Trenčín.sk, 2018). na podujatí Fest Art 2023 boli na stenách podchodu vyčlenené pre umelcov plochy, kde mohli voľne tvoriť svoje diela. Vznikla tak prvá Street Gallery na Slovensku, ktorá má za úlohu pôsobiť ako bežná galéria. Tentokrát téma obsahu nebola vymedzená. V niektorých dielach je možné nájsť skrytý sociálno-politický kontext. Obr. 3 zobrazuje street art s nápisom „The King Is Dead” poukazujúci na kolobeh boja o moc. Postupom času pribudli



Obrázok 3 *The King Is Dead* 14.05.2025

Zdroj: Umelec: Brockman, Fotograf: Nikola Kurincová

na diele aj nelegálne graffiti - napr. „Yahve vládne Satanovi”, „Svetlo už dávno vyhralo” alebo numerologická symbolika. Nelegálne graffiti boli vytvorené aj na niektorých ďalších dielach v galérii, avšak iné zostali nedotknuté.

3. Diskusia

Kultúra disponuje dôležitou schopnosťou tvorby mestského obrazu. Vytváranie vizuálnej reprezentácie mesta môže nadobúdať demokratický charakter, ktorý je schopný zabezpečiť priestor na integráciu sociálnych a etnických skupín, a zároveň dopomôcť k budovaniu kolektívnej identity (Lin & Mele, 2005, s. 351-354). Pravidelná realizácia festivalu Fest Art pomáha k pozitívnejšiemu vnímaniu graffiti a street art, vďaka čomu sa posilňuje identita členov tejto subkultúry. Taktiež ponúka umelcom možnosť uplatniť sa na trhu práce. Využitie graffiti a street art na revitalizačné projekty zvyšuje počet situácií, kedy ľudia prichádzajú do kontaktu s umením, čím sa podnecuje kultivácia umeleckého vkusu. Obsah zákazkovej tvorby je ale do určitej miery regulovaný. Estetika autority stelesňuje percepciu každodenného života, z ktorej vychádza zmysel pre krásu vyzdvihujúcu čistý a symetrický obraz prostredia. Idea elít o produkcii priestoru tak vyžaduje, „*aby materiálna kultúra reflektovala plánovanú a rutinnú ľudskú aktivitu*“ (Ferrell, 1996, s. 180). Pretváranie graffiti a street art na komoditu môže posilňovať produkciu konformného vizuálu mesta, proti ktorému sa ich nelegálne formy stavajú do opozície. Proces komodifikácie ako neoliberálnej stratégie pomáha pri potlačení nežiadúceho seba-vyjadrenia a umožňuje získať nad ním kontrolu (Tsilimpounidi, 2017). Podujatie Fest Art môžeme vnímať ako pokus umožniť pôvodne stigmatizovanej kultúre získať príležitosť legitímneho vyjadrenia. na druhej strane, festival vytvára značku, ktorá môže byť mestskými elitami využitá na oslabenie pôvodne kritickej funkcie graffiti a street art.

Kontrola obsahu diel bola v prípade podujatia Fest Art 2018 zjavná. Súčasná Street Gallery tematicky ohraničená nie je a umelci boli schopní do svojich diel zakomponovať určitú symboliku. Street Gallery nepochybne vzbudila v ľuďoch reakcie. Nelegálne tagy na diele „The King Is Dead“ je možné vnímať cez optiku schopnosti legálneho street art podnietiť dialóg so sociálno-politickým kontextom, alebo ako rezistenciu voči kontrolovanej legalizácii street art a pokusu pri vlastníť si priestor. Street art na opornom múre na ul. Hviezdoslavov-

va nesie so sebou jednoznačnejšiu kritiku súčasnej spoločnosti. Toto dielo nebolo súčasťou podujatia a je naviazané na menej frekventovanú obytnú lokalitu. Reakcia v podobe tagov, slov alebo symbolov sa na ňom nenachádza. Dôvodom môže byť samotná lokalita, alebo fakt, že nie je asociované s festivalom a autoritami. Podľa Eriky Ságovej, hovorkyne mesta Trenčín, bola voľba spôsobu revitalizácie podchodu na ul. M. Rázusa pomocou graffiti zameraná na odradenie vykonávať transgresívnu činnosť (Stopka, 2016). Výskyt nelegálnych graffiti však úplne nezanikol. Sú súčasťou viacvrstvovej, chaoticky pôsobiacej grafiky. Okoloidúci človek by bol nútený zastaviť sa a pozornejšie preskúmať plochu, aby mohol nájsť rôzne slová alebo symboly reflektujúce sociálno-politické témy. Druhá stena podchodu zostáva nedotknutá; preto môžeme považovať túto taktiku mesta z časti za úspešnú.

4 Záver

Vymedzenie legálnych plôch pre graffiti a street art predstavuje, do určitej miery, pre mesto Trenčín efektívny spôsob vysporiadania sa s ich nelegálnym výskytom. Revitalizácia mestského priestoru pomocou umeleckých diel je schopná vytvoriť viac príležitostí, kedy človek príde do kontaktu s kultúrou. Vďaka estetickému prevedeniu môže priestor evokovať príjemnejší pocit v ľuďoch, ktorí ho aktívne využívajú. Zaradenie graffiti a street art do dominantnej kultúry mesta z nich však formuje nástroj, ktorý môže mestská autorita použiť na produkciu priestoru podľa jej predstáv. k úplnému zamedzeniu nelegálnych foriem graffiti a street art však nedošlo. V prípade pozorovaných podchodov ale nepôsobia veľmi rušivo - sú súčasťou väčších legálnych diel. Mapovanie ďalších lokalít, dlhodobé pozorovanie, porovnanie nelegálnych a legálnych foriem alebo výskum postoja obyvateľov voči graffiti a street art môže v budúcnosti pomôcť k lepšiemu porozumeniu tejto sociálnej problematiky.

Použitá literatúra

Banská Bystrica. (2022). Dobrá správa pre všetkých fanúšikov street art umenia v meste pod Urpinom. In: *BanskáBystrica.sk*. [online]. [cit. 2025-06-14]. Dostupné na internete: <<https://www.banskabystrica.sk/aktuality/2022/dobra-sprava-pre-vsetkych-fanusikov-street-art-umenia-v-meste-pod-urpinom>>

- Campos. R. (2015). Youth, Graffiti, and the Aestheticization of Transgression. In: *Social Analysis*, vol. 59, no. 3, pp. 17-40. ISSN 1558-5727
- Ferrell, J. (1996). *Crimes of style: Urban Graffiti and the Politics of Criminality*. Boston: Northeastern University Press, 1996. 256 s. ISBN 1-55553-276-4
- Graffiti Portal. (2024). Festival Creative Streets 2024. [online]. [cit. 2025-06-14]. Dostupné na internete: <<https://graffitiportal.sk/clanok/festival-creative-streets-2024/>>
- Lefebvre, H. (1974). *The Production of Space*. Oxford: Basil Blackwell Ltd, 1991. 454 s. ISBN 0-631-14048-4
- Lin, J. & Mele, C. (2005). *The Urban Sociology Reader*. Abingdon: Routledge, 2013. 465 s. ISBN 978-0-203-10333-3
- Spojená Bratislava. (2022). 5 naj bratislavských murálov podľa riaditeľa Street Art Festivalu. [online]. [cit. 2025-06-14]. Dostupné na internete: <<https://spojenaba.sk/5-naj-bratislavskych-muralov-podla-riaditeľa-street-art-festivalu/>>
- Stopka, E. (2016). Graffiti a maľby z Trenčína ustupujú. In: *SME*. [online]. 2016. [cit. 2025-06-07]. Dostupné na internete: <<https://mytrenčin.sme.sk/c/20149566/graffiti-amalby-ztrencina-ustupuju.html>>
- TASR. (2008). Podchod na Hasičskej ulici bol v sobotu 3. mája pretvorený writermi na umelecké dielo. In: *Trenčín.sk*. [online]. [cit. 2025-06-15]. Dostupné na internete: <<https://trenčin.sk/aktuality/podchod-na-hasicskej-ulici-bol-v-sobotu-3-maja-pretvoreny-writermi-na-umelecke-dielo/>>
- Trenčín. (2024). Graffiti & Street Art. In: *Trenčín.sk*. [online]. 2024. [cit. 2025-06-04]. Dostupné na internete: <<https://trenčin.sk/samosprava/uzemne-planovanie/verejny-priestor/graffiti-street-art/>>
- Trenčín. (2025). Podchod pri Hoteli Elizabeth čaká premena. In: *Trenčín.sk*. [online]. 2025. [cit. 2025-06-04]. Dostupné na internete: <<https://trenčin.sk/aktuality/podchod-pri-hoteli-elizabeth-čaka-premena/>>
- Tsilimpounidi, M. (2017). *Sociology of Crisis: Visualising urban austerity*. Abingdon: Routledge, 2017. 204 s. ISBN 978-1-138-83991-5
- Všeobecne záväzné nariadenie mesta Trenčín č. 24/2024 o povoľovaní a vykonávaní špecifických výtvarných aktivít na verejnom priestranstve mesta Trenčín.
- Zaži v Trnave – mestské kultúrne stredisko. (2024). Objavovanie sídlisk cez pouličné umenie. [online]. [cit. 2025-06-14]. Dostupné na internete: <<https://kultura.trnava.sk/projekt/street-art-gallery>>

Žilínak. (2024). Street art umelci z Kysúc hľadajú voľné plochy, ktoré premenia na farebné kresby. [online]. [cit. 2025-06-14]. Dostupné na internete: <<https://www.zilinak.sk/clanky/27220/street-art-umelci-z-kysuc-hladaju-volne-plochy-ktore-premenia-na-farebne-kresby>>

VYBRANÉ PRÍSTUPY K RIEŠENIU BEZDOMOVECTVA V KONTEXTE SOCIÁLNEJ POLITIKY NA SLOVENSKU

SELECTED APPROACHES TO ADDRESSING HOMELESSNESS IN THE CONTEXT OF SOCIAL POLICY IN SLOVAKIA

Bc. Rudolf PARÍZEK

Katedra sociológie, Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
rudolf.parizek@tvu.sk

Abstrakt: *Príspevok sa zaoberá problematikou bezdomovectva v kontexte sociálnej politiky. Špecificky sa zameriava na riešenie tohto problému v slovenských podmienkach. Príspevok sa venuje historickému kontextu problému bezdomovectva, súčasným príčinám bezdomovectva ako aj stručnému skúmaniu sociálnej politiky a vybraným spôsobom riešenia bezdomovectva na Slovensku. Cieľom príspevku je zosumarizovať poznatky o danom probléme a o možnostiach jeho riešenia.*

Kľúčové slová: *bezdomovectvo, príčiny bezdomovectva, sociálna politika, chudoba, charita, housing-first*

Úvod

Bezdomovectvo je najextrémnejšia forma chudoby, sociálneho vylúčenia a problém, od ktorého sa bežní ľudia odvracajú. Veľká časť pomoci ľuďom v nepriaznivej životnej situácii spočíva na ramenách mimovládnych organizácií, akými sú charity, alebo občianske združenia zamerané na pomoc a prácu s ľuďmi bez domova.

Otvárať tému bezdomovectva však nie je potrebné len z hľadiska jeho riešenia, ale aj jeho prevencie. Keďže ide o súhrn viacerých faktorov, bezdomovcom sa môže stať prakticky ktokoľvek.

Čo je bezdomovectvo?

Bezdomovec alebo človek bez domova – každý si predstaví otrhanú postavu, sediacu vonku na chodníku a pýtajúcu peniaze. Toto však nemusí byť nutne pravda, veľa ľudí bez domova si bežný človek na ulici ani nevšimne.

Bezdomovcami zároveň nemusia byť len ľudia bez strechy nad hlavou, ale aj „osoby, ktoré z rôznych dôvodov stratili štátne občianstvo jedného štátu a nenadobudnú občianstvo štátu iného“ (Strieženec,

1996, s. 27). Ak sa však zameriame len na obsahovú náplň slova bezdomovec, teda človeka bez prístrešia a možnosti pravidelného nocľahu: ako sa niekto môže do takejto situácie dostať?

Častokrát sa bezdomovectvo spája s osobným zlyhaním jednotlivca, jeho neschopnosťou či nekompetentnosťou vyrovnáť sa so svojou životnou situáciou. Ako však hovorí Beňová, bezdomovectvo nie je vecou osobného výberu (Beňová, 2008, s. 22) Preto strata bývania nemusí mať svoje príčiny súvisiace len s konkrétnym človekom, ktoré opisuje Hradecký, ako napríklad: dlhodobá nezamestnanosť, zadlženosť, alkoholizmom či inou závislosťou, mentálnou či telesnou chorobou, invaliditou, rodinnými problémami (Horecký, 1996, s. 33-34). Strata domova môže byť zapríčinená aj okolnosťami, ktoré jednotlivec neovplyvní, ktoré zároveň môžu mať aj celospoločenský charakter ako napríklad: „bytová politika a dostupnosť bývania, podpora zamestnanosti, sociálne zabezpečenie rodín a rizikových skupín, vymožitelnosť práva, rovnosť príležitostí a prevencia straty domova zakotvená aj v legislatíve“ (Národná koncepcia, 2022, s. 24).

Existuje niekoľko typológií bezdomovectva ako vymedzenie cieľovej skupiny podľa: príčiny, pohlavia, vnímania verejnosti, dĺžky trvania bezdomovectva alebo podľa typológie ETHOS (European Typology of Homelessness and Housing Exclusion). Typológia ETHOS chápe bezdomovectvo ako stav kedy človeku chýbajú aspoň dve z troch oblastí charakterizujúcich domov, ktorými sú:

- Fyzická oblasť (mať primerané bývanie, ktoré môže osoba a jej rodina výlučne užívať)
- Sociálna oblasť (mať priestor pre vlastné súkromie s možnosťou sociálnych vzťahov)
- Právna oblasť (na základe listu vlastníctva alebo vlastníckej zmluvy, mať oprávnenie užívať dané obydlie).

ETHOS potom delí bezdomovectvo na základe absencie ktorejkoľvek oblasti charakterizujúcej domov na štyri koncepčné kategórie a následne prepojením týchto štyroch teoretických kategórií s tromi oblasťami charakterizujúcich domov, vytvára sedem teoretických kategórií bezdomovectva a vylúčenia z domova (Edgar et al. 2007, In: Ondrušová et al. 2015).

Sociálna politika a vývoj riešení bezdomovectva na Slovensku

Sociálna politika je pojem týkajúci sa širokej škály služieb a politík, čím sa znemožňuje jej jasná definícia, ktorá je závislá na autoro-

vi, ktorí ju vysvetľuje. Krebs (2010) hovorí, že sociálna politika má okrem nejasnej definície aj neurčitý referenčný rámec keďže sociálna sféra netvorí konkrétne odvetvie danej spoločnosti ale jej prierez. Sám ju však opisuje ako zriadenie rozdelené na vykonávateľov sociálnej politiky (napríklad štát) a jej prijímateľov (občania) a „politicky orientované k človeku, k rozvoju, kultivácii a zdokonaľovaniu jeho životných podmienok“ (Krebs, 2010, s. 48). Sociálnej politike teda predchádzajú sociálne problémy, ktorými sa zaoberá a bez ktorých by neexistovala.

Pred rokom 1989 však sociálne problémy ako chudoba, bezdomovecstvo nezamestnanosť oficiálne neexistovali (Krebs 2010, s. 102; Beňová 2008, s. 19). Keďže základný článok hovoril, že: „práca v prospech celku je všeobecnou povinnosťou,“ (Ústavný zákon č. 150/1948 Zb.) a kvôli ustanoveniu paragrafu trestného zákonníka o príživníctve, ktoré bolo sankcionované až trojročným väzením, bezdomovecstvo bolo nezákonné. Ako hovorí Hradecký, „socialistické organizácie“ boli povinné zamestnať aj nepotrebných alebo menej výkonných pracovníkov a ponúknuť im aj bývanie s prihlásením sa k trvalému pobytu (Hradecký, 1996, s. 13).

Tým sa však podarilo len vytvoriť „latentné podmienky pre vznik sociálne handicapovaných skupín, akými bezdomovci bezpochyby sú“ (Horáková 1995 In: Miláčiková 2011, s. 197). Čo ukázalo po páde socialistického režimu, zrušením pracovnej povinnosti, privatizáciou podnikov a následným prepúšťaním ľudí, či už kvôli nezáujmu pracovať alebo pre zefektívnenie výroby, kedy sa ukázala viditeľná podoba bezdomovectva.

Bezdomovecstvo však nebolo riešené ako samostatný problém až do roku 2018 kedy bol na podnet Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky vypracovaný Inštitútom pre výskum práce a rodiny *Podkladový materiál koncepcie prevencie a riešenia bezdomovectva na národnej úrovni pre prípravu Národnej koncepcie prevencie a ukončovania bezdomovectva na Slovensku*, ktorá bola prijatá v roku 2023.

Dovtedy bol problém bezdomovectva subsumovaný do problému chudoby ako tomu bolo napríklad v *Národnej rámcovej stratégii podpory sociálneho začlenenia a boja proti chudobe* vypracovanej a vládou Slovenskej republiky schválená ešte v roku 2015. Alebo *Národná správa o stratégiách sociálnej ochrany a sociálnej inklúzie pre roky 2006-2008* prijatá v roku 2006, kde boli bezdomovci radení

medzi skupiny ako: dlhodobo nezamestnaní, marginalizované róm-ske komunity, ľudia so zdravotným postihnutím.

Chudoba je však škála, kde človek síce môže spĺňať minimálny životný štandard danej spoločnosti, ale zároveň sa môže cítiť vylúčený zo spoločnosti ako je tomu v prípade relatívnej chudoby. Bezdomovectvo sa podľa Miláčikovej a Rochovskej (2011), dá na Slovensku stotožniť s absolútnou chudobou, ktorou sa dá označiť nedostatok potrieb pre holé prežitie. Zároveň, ako hovorí Halušková s Bôžikom (2015), život v chudobe počnúc nedostatkom peňazí na potraviny, oblečenie a zlé bývanie môže viesť až k bezdomovectvu a sociálnemu vylúčeniu.

Vybrané prístupy riešenia bezdomovectva

Je potrebné povedať, že prístupov k riešeniu problému bezdomovectva je veľa, neodlišujúcich sa svojou intenzitou a kvalitou, ale hlavne druhom a je ich teda príliš veľa na komplexné zhrnutie. Dajú sa však rozdeliť na prevenciu a riešenia už vzniknutej situácie. K prevencií môžeme zaradiť napríklad sociálne transfery. Tie sa podľa EU SILC 2023 ukázali ako účinné nástroje prevencie, pokiaľ ide o príjmovú chudobu. Tá je ohraničená hranicou určenou ako 60% mediánu ekvivalentného disponibilného príjmu, ktorý mal v roku, podľa EU SILC 2023, hodnotu 5 528 € pre jednočlennú domácnosť a 11 609 € pre dvojčlennú domácnosť s dvomi závislými deťmi. Pod touto hranicou dochádza k riziku príjmovej chudoby.

Sociálne transfery majú výrazný dopad na mieru rizika príjmovej chudoby ako dokazuje EU SILC 2023 kedy miera rizika príjmovej chudoby pred sociálnymi transfermi okrem starobných a pozostalostných dávok bola u celkovej populácie na 22,5% zatiaľ, čo bez všetkých sociálnych transferov 41,4% (Vlačuha, Kubala 2024, str. 20-21). Zároveň však netreba zabúdať, že najdôležitejším prvkom pri prevencii je rodina a priatelia, ktorí pokiaľ absentujú, ako hovorí Dráb, nastupuje štátny sociálny systém (Dráb, 2019, s. 10) alebo organizácie zamerané na prácu s ľuďmi bez domova akou je napríklad Trnavská arcidiecézna charita. Tá poskytuje tri služby, ktoré sú základom pomoci ľuďom bez domova: Terénna sociálna služba krízovej intervencie, Nízkoprahové denné centrum a sociálne poradenstvo.

Terénna sociálna služba krízovej intervencie má za účel, nadviazať s človekom prvý kontakt, poskytnúť základné sociálne služby a informovať ho o činnosti Nízkoprahového denného centra. Níz-

koprahové denné centrum má za účel poskytovať ľahko dostupné sociálne služby. Má nízkoprahový charakter preto tieto služby sú poskytované každému, kto do centra príde.

Sociálne poradenstvo Trnavskej arcidiecéznej charity je služba poskytovaná v Nízkoprahovom dennom centre. Je zamerané najmä na identifikovanie príčin nepriaznivej situácie, sprevádzanie klientov, podporu pri riešení konkrétnych problémov v spolupráci s ďalšími odborníkmi a inštitúciami, jej cieľom je zistenie príčin vzniku, charakteru a rozsahu problémov nepriaznivej sociálnej situácie prijímateľa služby. Ďalšia služba špecializované sociálne poradenstvo je následne už zamerané na konkrétne prípady.

Asi najradikálnejším spôsobom ukončovania bezdomovectva je prístup housing-first, ktorý sa odvíja od skúsenosti, že „hlavnou výzvou každého dňa pre týchto ľudí je nájsť bezpečné miesto na prenocovanie“ (Škobla, Csomor & Ondrušová, 2016, s. 7). Preto sa prístup housing-first snaží dosiahnuť „okamžitý prístup k samostatnému a neinštitucionalizovanému bývaniu“ (Ondrušová & Fico 2018, s. 64).

Na Slovensku sa však zatiaľ tento prístup neuplatnil za hranicami pilotných projektov ako napríklad *Housing-first Bratislava: Dostupné bývanie so sociálnou podporou* alebo *Housing-first pre rodiny v Košiciach*.

Záver

Bezdomovecťvo je rozsiahly a komplexný, celospoločenský problém. Už pri samotnej definícii a jeho delení sa dá vyberať ako k bezdomovecťvu budeme pristupovať. Na Slovensku sa bezdomovecťvo až donedávna neriešilo ako osobitý problém. Možností riešenia je však viac od pochopenia a empatie smerom k ľuďom bez domova, až po pomoc v rámci rodiny, s ktorou strata kontaktu sa často spája s bezdomovecťvom. Tu sme sa snažili opísať tri prístupy, jeden zaoberajúci sa prevenciou a dva zaoberajúci sa riešením už vzniknutej situácie bezdomovecťva.

Netreba však zabúdať, že bezdomovecťvo je následok a nie príčina zlej životnej situácie, v ktorej sa človek môže ocitnúť ale nebude ju schopný zvládnuť sám. Preto aj keby sa podarilo vytvoriť záchrannú sieť sociálnych opatrení, faktory, ktoré bezdomovecťvo spôsobujú by pretrvali.

Použitá literatúra

- Beňová, N. (2008). *Bezdomovci, ľudia ako my*. Bratislava: Proti prúdu. ISBN 978-80-969924-1-6.
- Dráb, J, Mikudová J, Bodáčzová, M. & Anatalová, V. (2019). Práca s ľuďmi bez domova prináša ovocie celej spoločnosti: Analýza vplyvu aktivít OZ Vagus na verejné financie [online]. In: . [cit. 2025-3-23]. Dostupné na: http://bit.ly/iep_analyza
- Halušková, E. & Božík, J. (2015). *Chudoba, spoločenské súvislosti a sociálne politiky na jej odstránenie*. Vydanie I. [Bratislava]: Milan Štefanko - Vydavateľstvo Iris. ISBN 978-80-8153-040-1.
- Hradecký, I. & Hradecká, V. (1996). *Bezdomovství - extrémní vyloučení*. Praha: Naděje, občanské sdružení. ISBN 80-902-2920-4.
- Krebs, V. (2010). Sociální politika. 5., přeprac a aktualiz. vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR. ISBN 978-80-7357-585-4.
- Miláčiková, M. & Rochovská, A. (2011). *Bezdomovectvo, sociálno-patologický jav vstupujúci do priestoru slovenských miest*. ACTA GEOGRAPHICA UNIVERSITATIS COMENIANAE 55, 191-216. Dostupné na: https://www.humannageografia.sk/clanky/55_2_04_Milackova_Rochovska.pdf
- Národná koncepcia prevencie bezdomovectva. Bratislava, 2022. Dostupné na: <https://www.employment.gov.sk/files/sk/rodina-socialna-pomoc/socialne-sluzby/prevenicia-ukoncovanie-bezdomovstva/narodna-koncepcia-prevenicie-ukoncovania-bezdomovstva.pdf>
- Národná rámcová stratégia podpory sociálneho začlenenia a boja proti chudobe. Dostupné na: <https://www.employment.gov.sk/sk/rodina-socialna-pomoc/boj-proti-chudobe/>
- Ondrušová. D. & Fico. M. (2018). Podkladový materiál Koncepcie prevencie a riešenia bezdomovectva na národnej úrovni. Dostupné na: <https://ivpr.gov.sk/podkladovy-material-koncepcie-prevenicie-a-riesenia-bezdomovectva-nanarodnej-urovni-darina-ondrusova-milan-fico-2018/>
- Ondrušová. D, Gerbery. D, Fico. M, Filadelfiová. J., Grandtnerová. L. & Lorenc, I. Ľudia bez domova: príprava a realizácia empirického výskumu, analýza nástrojov prevencie a riešenia bezdomovectva. Bratislava, 2015. Dostupné na: https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2015/Ondrusova/vu_ludia_bez_domova.pdf
- Strieženec, Š. (1996). Slovník sociálneho pracovníka. Trnava: AD. ISBN 80-967-5890-X.

- Škobla, D., Csomor, G. & Ondrušová, D. (2016). Uplatniteľnosť systému prestupného bývania a „housing-first“ v podmienkach SR. Bratislava. Dostupné na: https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2016/Skobla/uplatnitelnost_systemu_prestupneho_byvania_housing_first_vu_2016.pdf
- Trnavská Arcidiecézna Charita. [online]. [cit. 2025-11-25]. Dostupné na: <https://charitatt.sk/>
- Ústavný zákon č. 150/1948 Zb.
- Vlačuha, R. & Kubala, M. (2024). EU SILC 2023 Indikátory chudoby a sociálneho vylúčenia [online]. Bratislava: Štatistický úrad SR [cit. 2025-11-24]. ISBN 978-80-8121-961-0. Dostupné na: <https://slovak.statistics.sk>

RECENZIE

MORÁLNA AMBÍCIA

Rutger Bregman, (2025). *Morálna ambícia*.

Bratislava: N Press. 302 s., ISBN 978-80-8230-337-0

Rutger Bregman, holandský historik a publicista známy najmä svojimi dielami *Ludskosť* a *Utópia pre realistov*, sa dlhodobo venuje témam spoločenskej zmeny, ľudskej povahy a sociálnej spravodlivosti. Vo svojej knihe *Morálna ambícia* sa sústreďuje na reflexiu toho, ako využívame čas nášho pozemského života, pričom zdôrazňuje potrebu tento čas nasmerovať k tvorbe hodnôt presahujúcich osobný prospech. Nás život by sme podľa autora mali smerovať k aktívnemu úsiliu o dobro iných. Táto výzva je v texte prezentovaná ako fundamentálna morálna otázka ľudskej existencie.

V úvodných kapitolách svojej publikácie sa autor venuje problematike talentu ako spoločensky podmienenej dispozície, ktorá nadobúda etický význam v kontexte jej využitia v kombinácii s idealizmom a osobnou ambicióznosťou. Morálne ambiciózny život, chápaný ako existencia zameraná na aktívne presadzovanie spoločenského dobra, je síce existenčne náročná, avšak podľa autora zostáva dostupnou voľbou v celom období ľudského života. Každý z nás má vo svojich rukách potenciál k tvorbe spoločenského dobra, treba však byť otvorený zmene. Strach zo zmeny interpretuje ako univerzálnu ľudskú skúsenosť, ktorú označuje za „najstaršiu chorobu súvisiacu s vekom“ (s.38). Autor zároveň predstavuje sériu príbehov významných historických ako aj súčasných aktérov a hnutí, ktoré iniciovali alebo významne ovplyvnili sociálne zmeny s cieľom dosiahnuť vyššie morálne a spoločenské hodnoty. Ide napríklad o abolicionistické hnutie, feministické hnutia bojujúce za práva žien, iniciatívy zamerané na zlepšenie postavenia sociálne, či zdravotne znevýhodnených skupín, environmentálne hnutia či kampane za práva zvierat. Autor v tejto súvislosti argumentuje, že prosociálne konanie má potenciál šíriť sa napodobňovaním, je teda „nákazlivé“ (s.60). Zároveň však poukazuje na to, že sú potrební morálni lídri, ktorí ako prví narušia zaužívané zvyky a vytvoria priestor na širšiu podporu spoločenských zmien.

V ďalších kapitolách poukazuje na zásadný rozdiel medzi deklarovanými postojmi a proaktívnym správaním. Môžeme síce zastávať „správne“ postoje, či už v oblasti ľudských práv, práv menšín či ochra-

ny životného prostredia, no tie neraz vedú k iluzórnemu pocitu morálnej nadradenosti a zároveň naplnenia si občianskej povinnosti. Tento stav následne môže viesť k pasivite, keďže tým môžeme nadobudnúť dojem, že ďalšie konanie smerujúce k nejakému typu akcie už nie je potrebné. Deklaratívne postoje a verbálne vyjadrovanie názorov predstavujú primárne symbolickú rovinu správania. Ako upozorňuje autor, slová samé o sebe nepredstavujú činy, len konkrétne činy majú reálny transformačný potenciál. Svet súčasnosti podľa autora potrebuje „realistických idealistov“ (s.115). Morálna ambícia nie je vykreslená ako izolovaný akt vedúci k dokonalosti, idealizácií samotného konania, ale je potrebné vytvárať pre dosiahnutie želaného výsledku kooperujúci systém aliancií. Ak je potrebné schváliť zákon smerujúci napríklad k podpore sociálne znevýhodnených skupín, je potrebné spolupracovať naprieč rôznymi stranami a teda robiť aj kompromisy. Autor tvrdí, že spoločenská zmena si vyžaduje ochotu prekročiť ideologické hranice a nadviazať spoluprácu aj s tými, ktorých hodnotové východiská sa v mnohom rozchádzajú s našimi. Bez tejto ochoty k pluralitnej interakcii nie je možná žiadna skutočná transformácia k lepšiemu.

Významnou súčasťou knihy je analýza súčasných jednotlivcov, ktorých autor predstavuje ako reprezentantov morálne ambiciózneho spôsobu života. Títo aktéri, často pôsobiaci mimo hlavného spoločenského diskurzu, sa venujú témam, ktoré síce v danom momente nevzbudzujú masovú pozornosť či spoločenský konsenzus, no autor ich interpretuje ako nositeľov potenciálu významných spoločenských problémov budúcnosti. Tieto osobnosti sa podľa autora vyznačujú unikátnou kombináciou charakterových a kompetenčných črt, ktoré prekračujú tradičné profesijné alebo sociálne kategórie. Ich profil je formovaný synergiou idealizmu typického pre občianskych aktivistov, podnikateľskej ambicióznosti zakladateľov startupov, racionality a kritického myslenia vedcov, ako aj osobnej pokory a hodnotovej orientácie pripomínajúcej „skromnosť mníchov“ (s. 153).

Kľúčové posolstvo, ktoré sa ako konzistentná myšlienková línia vinie celou publikáciou, spočíva v kritickej reflexii dominantného diskurzu súčasnej sebarozvojovej literatúry. Táto literatúra prevažne akcentuje individualistické ciele a osobnú sebarealizáciu, čo autor kontrastuje so svojím presvedčením, že podstatou ľudskej existencie je eticky motivované pôsobenie v prospech spoločnosti a snaha zanechať trvalý pozitívny odkaz. Tu sa žiada dodať, že tento

odkaz nemusí nevyhnutne smerovať ku globálnym spoločenským zmenám. Jeho význam spočíva aj v schopnosti iniciovať pozitívne premeny v každodenných kontextoch, či už v rámci lokálnej komunity, pracovného prostredia, či rodinného života. Podľa autora by cieľom našej existencie nemalo byť výlučne zlepšovanie vlastného života, ale najmä aktívne prispievanie k zlepšeniu života iných. V záverečnej kapitole autor zdôrazňuje, že táto publikácia nemá slúžiť ako nástroj na moralizovanie či obviňovanie druhých, ale ako impulz k osobnej aktivácii. Nabáda čitateľa, aby vedome vyhľadával dobro v ostatných a zároveň uplatňoval kritické sebahodnotenie a nároky voči sebe samému (s. 287).

Publikácia *Morálna ambícia* od Rutgera Bregmana ponúka dôležitú a aktuálnu reflexiu o zodpovednosti jednotlivca voči spoločnosti. Autor motivuje čitateľa k aktívnemu občianstvu, odvahe prekročiť zónu komfortu a budovať spoluprácu aj mimo vlastnej názorovej bubliny. V čase polarizácie a individualizmu je táto kniha silným apelom na eticky ukotvené a spoločensky zodpovedné konanie.

Mgr. Lenka Diener, PhD.
Katedra sociológie, FF TU

ŠTATISTICKÝ ÚRAD SR: ŠTATISTIKA V SÚVISLOSTIACH - HLAVNÉ TRENDY POPULAČNÉHO VÝVOJA V REGIÓNOCH SR, 2023

Štatistický úrad SR: Štatistika v súvislostiach - Hlavné trendy populačného vývoja v regiónoch SR, 2023. (2024).

Bratislava: Štatistický úrad SR, 405 s., ISBN 978-80-8121-991-7

Štatistický úrad Slovenskej republiky vydal v edícii Demografia a sociálne štatistiky 2024 dôležitú publikáciu pre odborníkov, ale aj širšiu verejnosť, ktorí sa zaujímajú o regionalistiku či hlbší regionálny pohľad na slovenskú realitu. Ide o publikáciu Hlavné trendy populačného vývoja v regiónoch SR, 2023. Publikácia je výnimočná možnosťami podrobnej komparácie medzi regiónmi Slovenska a zároveň ponúka aj vývojový pohľad na situáciu v regiónoch od roku 1993 do roku 2023. V prípade populačného vývoja sú dáta od roku 1996, kedy začalo platiť nové územno-správne usporiadanie Slovenska.

Slovensko sa vyznačuje pomerne veľkými regionálnymi rozdielmi, a to v rôznych oblastiach. Patrí sem aj populačný vývoj a rodinné správanie. Vzhľadom na malú rozlohu Slovenska ide o pomerne výrazné rozdiely, ktoré majú svoje historické korene, ale vyplývajú aj z rozdielov sociálneho, kultúrneho a ekonomického charakteru. Údaje za každý kraj sú systematicky rozčlenené podľa rovnakého kľúča. Najprv sa dozvieme základné charakteristiky obyvateľov, teda ich počet a členenie podľa pohlavia, národnosti, podielu žijúceho v mestách či na vidieku, vekovú štruktúru, strednú dĺžku života. vo všetkých prípadoch ide o dôležité údaje pri akýchkoľvek regionálnych projektoch, úvahách či projekciách.

V druhej časti údajov sú pomerne detailne popísané základné demografické procesy. Ide o sobášnosť, rozvodovosť, pôrodnosť a plodnosť, potratovosť, úmrtnosť a migráciu. Všetky tieto údaje pomáhajú vykresliť demografickú mapu daného regiónu a pochopiť, ktoré procesy a akou mierou vplývajú na aktuálnu populačnú situáciu v kraji a jeho výslednú rodinnú štruktúru.

Z hľadiska akýchkoľvek prognostických projektov regionálneho charakteru majú veľký význam údaje o prírastkoch obyvateľstva. na ich základe je možné vidieť prirodzený potenciál ďalšieho rastu obyvateľstva daného regiónu alebo naopak jeho spomalenie či pokles. Prirodzený úbytok sa prejavuje vo väčšine regiónov Slovenska, najmä po roku 2020, a je možné ho kompenzovať domácou alebo zahraničnou migráciou, čo otvára mnoho ďalších otázok.

Posledná časť údajov za všetky regióny sa týka demografickej štruktúry obyvateľstva. na základe týchto údajov zistíme podrobnú štruktúru obyvateľstva podľa všetkých charakteristík, ktoré sú štatisticky sledované. Ide o štruktúru obyvateľstva podľa pohlavia, veku, rodinného stavu, dosiahnutého vzdelania, národnosti a štátneho občianstva. vo všetkých prípadoch ide o veľmi zaujímavé údaje, nakoľko aj ich vývojové trendy sú ľahko komparovateľné s inými krajinami či regiónmi.

V závere publikácie sú čitateľovi k dispozícii prehľadné tabuľky a celú situáciu regionálneho populačného vývoja na Slovensku dokresľujú veľmi ilustratívne spracované tematické mapy, ktoré poskytujú plastický obraz populačnej situácie až na úroveň jednotlivých okresov Slovenska.

PhDr. Peter Guráň, PhD.
Katedra sociológie, FF TU

SOCIETAS & HUMANITAS VI.

Zborník príspevkov zo VI. ročníka medzinárodnej interdisciplinárnej vedeckej konferencie študentov politológie, psychológie a sociológie.

Zostavovatelia:

doc. PhDr. Mária Dědová, PhD., univer. prof.

Mgr. Lenka Diener, PhD.

Mgr. Marcel Martinkovič, PhD., univer. doc.

Recenzenti

prof. PhDr. Karel Paulík, CSc. (Katedra psychologie Filozofická fakulta Ostravská univerzita)

doc. Mgr. Gabriel, Baník, PhD. (Katedra pedagogickej psychológie a psychológie zdravia, FF, Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach)

Publikácia neprešla jazykovou úpravou.

Za jazykovú úroveň zodpovedajú autori.

Vydavateľ

© Filozofická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave, 2025

ISBN 978-80-568-0781-1

EAN 9788056807811