Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie

Helena Andrlová

Sebevědomí u dospělých dětí alkoholiků

Self-Confidence of Adult Children of Alcoholics

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce:

Mgr. Jaroslav Vacek, Ph.D.

Praha, 2021

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze 17.11.2021

……

Podpis

Identifikační záznam: ANDRLOVÁ, Helena. Sebevědomí u dospělých dětí alkoholiků, [*Self-Confidence of Adult Children of Alcoholics*]. Praha, 2021. 50 str., Bakalářská práce (Bc.). Karlova univerzita, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vacek, Ph.D.

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Jaroslavu Vackovi Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce a za cenné připomínky, které mi pomohly tuto práci zkompletovat.

Zároveň chci poděkovat mé rodině a blízkým přátelům za podporu během celého studia.

Abstrakt

Východiska: Zahraniční studie prokázaly, že děti z alkoholicky zatížených rodin mají nižší sebehodnocení, ve srovnání s dětmi, kteří žijí v rodině, kde k nadměrnému požívání alkoholu nedochází. Zároveň je patrná souvislost s užíváním alkoholu a nedostatečným plněním funkce rodiny.

Cíl: Cílem práce je popsat sebevědomí a případné souvislosti ve vztahu k vyrůstání s alkoholikem u dospělých dětí alkoholiků (DDA). Pozornost je věnována popisu jejich prožívání dětství a událostem, které subjektivně ovlivnily jejich sebevědomí.

Metody: Ke zjištění cílů byla využita Rosenbergova škála, metoda životní křivky a polostrukturované rozhovory, které jsem následně vyhodnotila pomocí tematické analýzy. Výzkumný vzorek tvořilo 8 respondentů, kteří v dětství vyrůstali s rodičem alkoholikem. Participanti byli osloveni na základě dostupného výběru a metody sněhové koule.

Výsledky: Respondenti popisovali sebevědomí ve vztahu k jednotlivým oblastem života. Významná oblast sebevědomí se ukázala být na úrovni vlastní osobnosti, která zahrnovala seberozvoj v pracovní sféře, volném čase a navazování nových vztahů. Prožívání dětství bylo vztahováno k rodičovské disharmonii, nedostatku společně tráveného času a způsobu výchovy v souvislosti s užíváním alkoholu jednoho z rodičů. Významným faktorem ovlivňující sebevědomí se ukázala být dlouhodobá a bezpečná separace od původní rodiny.

Závěr a doporučení: Faktory, ovlivňující snížené sebevědomí, mohou mít příčinu v odlišných strategiích zvládání stresu a resilienci jedince. Výzkum resilience DDA společně s naučenými strategiemi zvládání stresu celé rodiny ve vztahu ke způsobu výchovy by mohl přinést významné výsledky.

Klíčová slova: sebevědomí - dospělé děti alkoholiků - závislý rodič – alkohol – alkoholismus

Abstract

Background: Foreign studies shown, that children from alcoholic family have lower self-esteem, compared to children living in a family where alcohol abuse does not occur. At the same time, there is a clear connection with alcohol use and insufficient fulfillment of family functions.

Aims: The aim of this work is to describe self-confidence and possible connections in relation to growing up with an alcoholic in adult children of alcoholics (ACOAa). Attention is paid to the description of their childhood experiences and events that subjectively affected their self-confidence.

Methods: To finding aims was used The Rosenberg Scale, The life curve method and semi-structured interviews, which I then evaluated using a thematic analysis. The research sample consisted of 8 respondents who grew up with an alcoholic parent as a child. Participants were approached based on the convenience sampling and snowball method.

Results: Respondents described self-confidence in relation to individual areas of life. An important area of self-confidence proved to be at the level of one's own personality, which included self-development in the work sphere, free time and establishing new relationships. The experience of childhood was related to parental disharmony, lack of time spent together and the way of upbringing in connection with the consumption of alcohol by one of the parents. Long-term and safe separation from the original family proved to be an important factor influencing self-confidence.

Conclusion and recommendation: Factors influencing decreased self-confidence may be due to different coping strategies and resilience of the individual. ACOAs resilience research, along with learned family coping strategies in relation to parenting style, could bring significant results.

Key words: self-confidence - adult children of alcoholics - addicted parent – alcohol – alcoholism

Obsah

I. Úvod ... 9

II. Teoretická část ... 10

1. Vědomí vlastního „Já“ (Sebepojetí) ... 10

1.1 Rozdíl mezi reálným „Já“ x ideálním „Já“ x požadovaným „Já“ ... 11

1.2 Afektivní složky sebepojetí ... 12

1.2.1 Sebehodnocení ... 12

1.2.1.1 Rozdělení sebehodnocení ... 12

1.2.2 Sebevědomí ... 13

1.2.2.1 Rozdělení sebevědomí ... 13

1.2.2.2 Jak vzniká sebevědomí ... 13

1.2.3 Rodina jako objekt utváření afektivní složky sebepojetí ... 15

1.2.3.1 Vliv výchovy na sebehodnocení ... 15

2. Rodina a alkohol ... 16

2.1 Vliv alkoholismu na fungování rodiny ... 16

2.2 Vliv alkoholismu rodiče na dítě ... 17

2.3 Výchovné styly ... 18

2.4 Výchova rodičů alkoholiků ... 19

3. Dospělé děti alkoholiků (DDA) ... 20

III. Praktická část ... 22

4. Metodologie ... 22

4.1 Cíl výzkumu ... 22

4.2 Kvalitativní přístup ... 22

4.3 Metody sběru dat ... 23

4.3.1 Rosenbergova škála sebehodnocení ... 23

4.3.2 Metoda životní křivky ... 24

4.3.3 Rozhovory ... 24

4.4 Etika ... 24

4.5 Výběr respondentů a jejich krátké představení 24
4.6 Metody vyhodnocení a interpretace dat 27
4.6.1 Vyhodnocování Rosenbergerovy škály sebehodnocení 27
4.6.2 Vyhodnocování dat z životní křivky 27
4.6.3 Vyhodnocování dat z rozhovorů 27
5. Výsledky výzkumu 28
5.1 Výsledky Rosenbergovy škály sebehodnocení 28
5.2 Výsledky analýzy a interpretace dat z rozhovorů a životní křivky 29
5.2.1 Vliv alkoholismu rodičů na prožívání dětství 29
5.2.1.1 Disharmonie manželství 29
5.2.1.2 Nedostatek trávení společného času 30
5.2.1.3 Způsob výchovy 31
5.2.2 Životní spokojenost v určitých oblastech sebevědomí 32
5.2.2.1 Oblast práce a školy 33
5.2.2.2 Oblast financí 34
5.2.2.3 Oblast zájmů a volného času 34
5.2.2.4 Oblast vlastní osobnosti 35
5.2.2.5 Oblast vztahů 36
5.2.3 Změna prostředí ve vztahu k sebevědomí 37
5.2.3.1 Změna prostředí v krátkodobém horizontu 37
5.2.3.2 Dlouhodobý přesun do nového prostředí 38
5.2.3.3 Úplná separace z rodinného prostředí 39
IV. Odpovědi na výzkumné otázky 41
V. Diskuze 43
VI. Závěr 46
VII. Použitá literatura 47
VIII. Seznam příloh 50
6. Struktura rozhovoru 50
7. Ukázka životní křivky 50

I. Úvod

Bakalářská práce se zabývá tématem sebevědomí dospělých dětí alkoholiků (DDA). Děti vyrůstající ve stresovém prostředí společně s rodičem zatíženým alkoholismem vykazují v dospělosti společné rysy. Jednou z těchto společných charakteristik je nízké sebehodnocení (Woititzová, 2021). Ačkoliv se výzkumy v příčinách nízkého sebevědomí u DDA rozcházejí, mají vždy něco společného. Tím je alkoholismus rodiče, který provází dítě až do dospělého věku. Sebevědomí se vyvíjí již od dětství, což může alkoholismus jednoho z rodičů vysoce ovlivňovat. Alkoholismus závislého rodiče se může projevovat skrze způsob výchovy.

Někteří DDA mohou být náchylnější k patologickým projevům v důsledku vyrůstání s alkoholikem. I přes negativní zážitky se mezi nimi může vyskytovat resilientní jedinec, který zkušenost s alkoholikem v rodině zpracoval odlišným způsobem. Odolnost souvisí s rozdílným zvládáním stresových či zátěžových situací *(coping strategy)*.

V teoretické části se věnuji vymezení pojmu sebepojetí v souvislosti s jeho afektivními složkami. Pozornost je věnována vlivu alkoholu na fungování rodiny a dítě ve vztahu ke způsobu výchovy. V poslední části teorie stručně uvedu základní charakteristiky DDA dle Woititzové (2021).

Toto téma jsem si vybrala na základě osobní zkušenosti. Vzhledem k podobným zážitkům jsem měla možnost nahlédnout do skrytých významů některých událostí a následných projevů. Sdílení zkušeností mi pomohlo se zaměřit na popis významných událostí a s ním spojené odlišné prožívání.

Touto prací bych ráda poukázala na vliv vyrůstání s rodičem alkoholikem v souvislosti na rozvoj sebevědomí dospělých potomků. V České republice se dospělým dětem z rodiny alkoholiků nevěnuje příliš pozornosti vyjma svépomocných skupin. Neexistuje žádná specifická terapeutická péče pro DDA. Na základě toho mi vzniká otázka, jak s touto cílovou skupinou pracovat v léčebném procesu.

II. Teoretická část

V teoretické části se budu v první řadě věnovat pojmu sebevědomí, jak se utváří a blíže specifikuji charakteristiky termínů, s ním spojená. Dále se pokusím blíže specifikovat různé typy výchovných stylů v rodinách, ve kterých se vyskytuje alkoholismus ze strany rodiče. Na závěr se zaměřím na společné charakteristiky dospělých dětí alkoholiků.

1. Vědomí vlastního „Já“ (Sebepojetí)

Každý z nás se určitě setkal s termínem sebepojetí, jehož důležitou složkou je právě pojem sebevědomí a sebehodnocení. Sebepojetí se utváří v rámci sebehodnocení, které vede k míře sebevědomí (Nakonečný, 2009). Další důležité termíny, které spolu souvisí jsou sebedůvěra, sebejistota či sebeúcta. Málokdo však dokáže tyto termíny od sebe rozlišit a konkrétně definovat. Důležité je zmínit, že tyto pojmy se vzájemně prolínají a podmiňují. Přestože terminologie v tomto kontextu není vždy jasná, pokusím se v dalším textu blíže formulovat jednotlivé výrazy a popsat mezi nimi souvislosti. Většina termínů pochází z angličtiny, tudíž hodně autorů překládá některé výrazy odlišně. Vzhledem k psychologické rozsáhlosti tématu zmíním pouze potřebné části, které se týkají mé práce.

Ve vymezení pojmu sebepojetí vycházím z psychologického slovníku Hartla a Hartlové (2010), kteří ho definují takto: „vytváření úsudku o sobě, jež má hodnotící a popisný rozměr“ (s. 515). Dle Blatného (2010) sebepojetí nezahrnuje pouze dojmy a představy o sobě, ale je v něm zároveň vyjádřen i emocionální postoj ke své osobě.

Sebepojetí můžeme charakterizovat třemi aspekty (Blatný, 2010).

1. Kognitivní, složka týkající se obsahu a organizace sebepojetí
2. Afektivní, emocionální složka, která se manifestuje především v sebehodnocení
3. Konativní, složka uplatňující se při sebeprezentaci seberegulaci chování

Sebepojetí se formuje v průběhu života, avšak základní kostra se utváří již v dětství (Vymětal & Rezková, 2001). Vzniká na základě vlastní zkušenosti, kterou jedinec vnímá a děje se tak především v interakci s okolním světem (Balcar, 1991). Za nejvýznamnější složku sebepojetí můžeme považovat sebevědomí, především díky jeho hodnotícímu charakteru (Říčan, 2010). Hodnotící aspekt má podle Hayes (1998) také sebejistota společně se sebeúctou, která zahrnuje hodnocení vlastní ceny. Sebeúctu (self-respect, self-esteem) lze definovat výrazem sebeakceptace, neboli přijetí sama sebe vyjádřené spokojeností se svou osobou. Za součást sebepojetí společně se sebejistotou a sebevědomím je považována sebedůvěra (self-trust), kterou může být definována pozitivním přístupem člověka ke své osobě, charakterizovaný kladným postojem ke svým schopnostem a výkonům. Sebejistota (self-assurance) je přesvědčení vlastní osoby ve své schopnosti zvládnout úkoly, které si jedinec zvolí za své cíle (Hartl a Hartlová, 2010). Definice jednotlivých pojmů jsou v mnoha

aspektech velmi podobné. Liší se v pouhých detailech, proto je mnoho autorů od sebe neodlišuje a používá je ve stejném významu.

Psychologie studuje sebepojetí ze tří různých hledisek. Z hlediska procesu utváření, ze stránky sebepojetí jako produktu sebeuvědomění a z hlediska jeho funkce při řízení či ovlivňování svého chování (Blatný, 2010). Do procesu formování sebepojetí spadá problematika definování vlastního „Já“ a vytváření vlastní identity.

Vágnerová (1999) uvádí, že „specifickým rysem osobnosti je vědomí vlastního „Já“, které určuje identitu člověka, tj. vědomí toho kdo jsem a jaký jsem“ (s. 170).

Balcar (1991) rozlišuje dvě kategorie „Já“:

1. „Já“ jako podmět: poznávající, hodnotící
2. „Já“ jako předmět: poznávaného, hodnoceného

Lze souhlasit s názorem, podle nějž „specifickým rysem sebepojetí je skutečnost, že „Já“, které je poznávané je zároveň „Já“, poznávající“ (Vágnerová, 1999, s. 175). Nakonečný (2009) rozlišuje vědomí tělového „Já“ a vědomí sociálního „Já“. Tělesné sebepojetí reprezentuje vnější složku a je významný především v období dospívání a dospělosti, díky čemuž dochází k získávání patřičného sebevědomí. Tělesné „Já“ může být zdrojem sebedůvěry převážně u žen. Naopak sociální sebepojetí hledí na člověka jako na sociální bytost, což si jedinec postupem času uvědomuje formou srovnávání s lidmi z jeho okolí (Nakonečný, 2009). Pojem „Já“ můžeme vnímat několika pohledy. Český ekvivalent pochází z původně anglického slova „Self“, který autoři využívají místo výrazu pro označení předmětného „Já“ souvisle s podmětným „Já“ (Blatný, 2010). V tomto kontextu překládáme „Self“ jako „Já“, sebepojetí či archaickým výrazem „Jáství“.

1.1 Rozdíl mezi reálným „Já“ x ideálním „Já“ x požadovaným „Já“

Reálné „Já“ zobrazuje aktuální sebepojetí jedince, zatímco ideální „Já“ představuje cíl osobního směřování. Rozdíl mezi reálným „Já“ a ideálním „Já“ vyjadřuje míru spokojenosti se sebou samým, úroveň sebevědomí a sebeúcty (Vágnerová, 1999). U osob se sníženým sebevědomím může být rozdíl mezi realitou a představou ideálního „Já“ poměrně vysoký, i když si to dotyčný nemusí zcela uvědomovat. Charakter ideálního „Já“ se může různit v tom do jaké míry je ideální „Já“ realizovatelné (Rosenberg, 1979).

Higgins (1987) rozlišuje navíc požadované „Já“, které zahrnuje znaky, o kterých se dotyčný domnívá, že by měl mít. Nesoulad mezi aktuálním a ideálním „Já“ se projevuje v absenci pozitivních závěrů o sobě a je spojený s negativními emocemi související se sklíčením, např.: nespokojenost, smutek či zklamání. Rozpor mezi aktuálním a požadovaným „Já“ může vyústit v emoce související s agitací tj. např.: strach, ohrožení či

neklid. Blatný (1991) zároveň zdůrazňuje, že tato zjištění umožňují rozlišit poruchy sebepojetí, resp. nízké sebehodnocení. Z nesouladu těchto obrazů o sobě vyplývá míra sebevědomí (Balcar, 1991).

1.2 Afektivní složky sebepojetí

V sebepojetí je vyjádřen vztah k sobě, charakterizovaný emocionálními prožitky. Konečná (2010, s. 51) tvrdí, že „tento aspekt „Já“ je ukotven v pojmech označujících takové dimenze sebepojetí, jako je sebehodnocení a sebevědomí. Zatímco kognitivní složka funguje jako proces poznání, afektivní složka dodává psychice rozměr citového prožívání.“ Přestože Shavelson, Hubner a Stanton (1976) ve svém článku zmiňují, že rozmezí mezi sebepojetím a sebehodnocením nebylo nijak blíže specifikováno, přikláním se k názoru jiných autorů, kteří tyto pojmy rozlišují. Občas se ale v literatuře můžeme setkat s jednotným pojmenováním těchto výrazů. Zároveň dochází k záměně pojmů sebevědomí a sebehodnocení. Budu se držet konceptu, které mi říká, že sebepojetí se utváří v rámci sebehodnocení, načež vede k míře sebevědomí (Nakonečný, 2009).

1.2.1 Sebehodnocení

Velmi stručně bychom mohli sebehodnocení označit jako hodnocení sama sebe. Nakonečný (2009, s. 347) specifikuje tento pojem následovně: „proces, v němž subjekt hodnotí svou vlastní činnost, své schopnosti a vlastnosti, zahrnující i jeho pocity a představy, jak je vnímán druhými lidmi.“ Hartl a Hartlová (2010, s. 514) vymezují termín sebehodnocení následující definicí: „vědomé prožívání vlastní sociální pozice, vycházející ze vztahů v nukleární rodině či sociálním statusem.“

Za zdroje sebehodnocení můžeme považovat vnímání vlastních schopností či úspěchů a sociální zpětnou vazbu, související se srovnávacími a dalšími jevy, které hrají významnou roli v interakci s okolím. Zajímavý rozdíl se vyskytuje u opačných pohlaví. Zatímco muži vychází spíše z vlastního pohledu srovnávání s jinými muži, ženy kladou větší důraz na zpětnou vazbu okolí (Nakonečný, 2009).

1.2.1.1 Rozdělení sebehodnocení

Můžeme rozlišovat sebehodnocení optimistické a pesimistické. Lidé s optimistickým sebehodnocením vidí eventuální příčiny neúspěchu spíše ve vnějších okolnostech, které lze nějak ovlivnit a neúspěch je neodradí od pokračování v úsilí. Zatímco lidé s pesimistickým sebehodnocením počítají spíše s neúspěchem a o možnosti úspěchu vlastními silami pochybují (Helus, 2018). Jedinci s pesimistickým sebehodnocením se uspět mnohdy ani nepokusí na základě dřívějších nezdarů, které mohly způsobit opakované pocity vlastní neschopnosti. Často nedojde k naplnění vlastních potřeb a cílů, jelikož se jedinci s nižším sebehodnocením obávají dalšího selhání.

V psychologii osobnosti je obecně rozlišováno sebehodnocení celkové (globální) a sebehodnocení dílčí. Celkové sebehodnocení zahrnuje obecnou hodnotu, kterou si jedinec přisuzuje, načež dílčí sebehodnocení obsahuje jednotlivé aspekty profesionální, studijní, ekonomické apod. (Čačka, 2000). Člověk se může hodnotit na základě zkušenosti. Existují dílčí situace, které mohou dotyčného přimět, aby se negativně hodnotil na úrovni celé své osobnosti. V případě, že dochází k nezdarům jednotlivých aspektů života, mohou se odrážet na celkové sebehodnocení. Na základě vlastního sebehodnocení se utváří celkové sebevědomí.

1.2.2 Sebevědomí

Sebevědomí je významný aspekt naší osobnosti. Říká se, že zdravé sebevědomí je klíčem k úspěšnosti člověka. Sebevědomí je vnímání sebe sama, které je spojeno s identitou, schopnostmi, záměry týkající se mé vlastní osoby a zároveň vztahů (Mathieu, 2007). Definice Hartla a Hartlové (2010, s. 516) zní takto: „sebevědomí je vědomí vlastní ceny a schopností, provázené vírou v sebe a v úspěšnost budoucích výkonů. Jde o přesvědčení, že člověk jedná správně, vhodně a účinným způsobem.“

1.2.2.1 Rozdělení sebevědomí

Hartl a Hartlová (2010) sebevědomí rozdělují na sebevědomí hypertrofované neboli nadměrně zvětšené sebevědomí, sebevědomí nízké, sebevědomí přiměřené či zdravé.

Jedinci se zdravým sebevědomím reálně vnímají své limity, dokáží odhadnout, které možnosti jsou pro ně adekvátní. Volí si pro ně dosažitelné cíle. Jejich sebevědomí nekolísá v závislosti na úspěchu či neúspěchu. Kritiku vnímají spíše k prostoru pro zlepšení. Lidé s nízkým sebevědomím snášejí kritiku citlivěji. Své rezervy vnímají i v bodech, kde se reálně nemusí nacházet. Z toho důvodu si nevěří ve zvládání náročnějších úkolů a často se vzdávají. Neúspěch hodnotí velmi citlivě. Jedinci s vysokým sebevědomím mají celkově nereálný obraz o svých schopnostech. Volí si náročnější cíle, než jsou jejich možnosti, což může vést k jejich neúspěchu a negativním pocitům (Urbanovská, 2006).

1.2.2.2 Jak vzniká sebevědomí

Jelikož vycházím z předpokladu, že sebevědomí se utváří na základě sebehodnocení, faktory vzniku jsou podobné. Sebevědomí vychází převážně z interakce s okolím, zároveň se vytváří na základě vlastních zkušeností v osobní rovině. Nejčastěji se formuje na úrovni rodinného prostředí, následně v sociální interakci ve vzdělávacích institucích a v poslední řadě na úrovni pracovního prostředí. Pro účely mé práce je významným aspektem při formování sebevědomí rodinné prostředí

Sebevědomí se utváří již v dětství a může se měnit v průběhu života. První náznaky sebevědomí se vyvíjí už v batolecím věku. V tomto věku dítě začíná rozeznávat společenské

normy a hodnoty a jeho sebepojetí získává hodnotící aspekt (Vágnerová, 1999). Batole začíná své okolí vnímat citlivěji. Věnovaná pozornost okolí a obdiv ze strany rodičů posiluje jeho sebevědomí (Helus, 2018).

Do této kategorie přispívá i emoční zkušenost, která je daná charakterem citové akceptace matkou a dalšími členy rodiny. Jistota pozitivního citového přijetí vede k posílení pocitu vlastní hodnoty a podpoře sebevědomí, načež odmítání a zavrhování vede k pocitu nízké hodnoty a nízkého sebevědomí. (Vágnerová, 1999, s. 179)

Můžeme poznamenat, že projevy náklonosti, přijmutí a známky pozitivního vztahu dítěte s rodičem jsou bezpodmínečně důležité součásti budování zdravého sebevědomí potomka.

Pro dítě předškolního věku jsou základem jejich úsudku, názory dospělých autorit. Jde především o blízké osoby z rodinného prostředí, ke kterým dítě chová emocionální vazbu, díky čemuž nemusí být hodnotící schopnost zcela objektivní (Vágnerová, 1999). V předškolním věku je dítě samostatnější a učí se osvojovat si více dovedností. Pokud v něm tento faktor rodiče či jiné autority posilují, podporují tím jeho sebevědomí (Helus, 2018). Dle Hartla a Hartlové (2010) se zdravé sebevědomí vyvíjí převážně na základě častých a oprávněných projevů uznání, podpory a odměn. Naopak příliš nezasloužené projevy chvály mohou způsobit chaotické vnímání reality. Nedostatečné nebo žádné uznání způsobí u dítěte nízké sebevědomí (Hartl & Hartlová, 2010).

Dle Vágnerové (1999) je dítě v období školního věku stále nejvíce odkázáno na hodnocení dospělých autorit v závislosti na své sebehodnocení. Vymětal a Rezková (2001) popisují, že jedním z klíčových faktorů vzniku sebevědomí, převážně v mladším školním věku, je srovnávaní s vrstevníky. V tomto období je důležité vnímat schopnostní rezervy u dítěte. V případě nezdaru je zapotřebí nezvolit formy ponižujícího kárání, ale naopak vlídného přijetí a pomoci. Můžeme souhlasit s názorem, který vymezuje Urbanovská (2006) „trest tlumí aktivitu, snižuje sebevědomí“ (s. 63).

Helus (2018, s. 879) popisuje významnou podmínku k procesu formování sebevědomí týkající se sociálních rolí, přičemž říká, že „sociální role jsou způsoby chování odpovídající představám, nárokům a očekáváním v dané společnosti.“ V dětství jsou tyto role pojmenovány především jako hodný chlapec, sestra, dcera apod. Nezvládnutí těchto sociálních postavení může ohrožovat jejich zdravé sebevědomí (Helus, 2018).

V období adolescence dochází k procesu pubertálních změn. I v tomto věku dochází ke zvýšenému srovnávání s vrstevníky převážně na úrovni vnějšího vzhledu.

Helus (2018) podotýká, že i v dospělosti nenaplnění sociálních rolí může vyústit v podlamování sebevědomí. Vedle základních životních rolí (manžel, rodič) je nutné zvládnout i role epizodické (uchazeč o zaměstnání, pacient apod.).

1.2.3 Rodina jako objekt utváření afektivní složky sebepojetí

Působení rodiny na vývoj sebepojetí a sebevědomí dítěte se dá považovat za primární zkušenost, která ovlivňuje rozvoj chování k ostatním lidem v průběhu života. Vývoj dítěte může být působením rodinných vlivů pozitivně podněcován nebo naopak narušen. Jeden z nejdůležitějších prvků ve vývoji sebevědomí jedince je význam citových vazeb na rodiče. Nedostatečná emocionální vazba charakterizovaná napětím a nejisté role dítěte může vést k nedostatkům sebedůvěry a pocitům méněcennosti. V případě, že děti vyrůstají v rodině podmíněného přijetí, vytváří si myšlenku, že si lásku zaslouží pouze za odměnu. V dospělosti získávají pocit, že jejich reálné „Já“ nebude nikdy tolik doceněno jako ideální „Já“ (Wedlichová, 2008).

Matka se většinou považuje za člena rodiny, který je ve vysoce úzkém emocionálním kontaktu s potomky. Pro dívky představuje především vzor jejich budoucí role, načež pro chlapce tvoří především pocit bezpečí (Vágnerová, 2000).

Otec může být zdrojem nových zkušeností a poznatků, které jim matka neposkytne. Otec působí formou odlišné autority. Děti školního věku mají mnohdy větší respekt k otci než k matce. Může také sloužit k bezpečné separaci od matky. Otec často funguje jako činitel v projevech dětské samostatnosti, což může u dětí rozvíjet větší pocit sebedůvěry. Pro chlapce je významným vzorem mužské role, načež se s otcem identifikují a jeho chování často napodobují. Zároveň se synové na základě otcových hodnot a životního směřování blíže identifikují a mohou volit podobný životní postoj (Vágnerová, 2000).

Jedním z klíčových momentů v kruhu rodiny může být její rozpad. Každý jedinec vnímá rozpad rodiny odlišně. Významnou roli ve vnímaní hraje vývojová, poznávací či emoční zralost potomka, ale také pohlaví. Dívky vykazují spíš úzkostlivé chování charakterizované uzavřením se do sebe, načež chlapci se mohou chovat občas agresivně (Matějček & Dytrych, 1994). Předškolní děti na rozvod většinou reagují v rámci pozornosti na vlastní osobu. Hledají srozumitelné vysvětlení, které může přerůst až v myšlenku, že k separaci rodičů došlo jejich vinou (Wedlichová, 2008).

1.2.3.1 Vliv výchovy na sebehodnocení

Seitz (in Čáp, 1996) podal přehled charakteristik sebehodnocení ovlivněné způsobem rodinné výchovy.

1. **Obecná úzkost** – Projevuje se nízkou odolností k zátěži, strach z nových věcí, která přesahuje až k úzkostným stavům. Tyto stavy předchází přísná rodinná výchova, nedůslednost rodičů, a především nedostatek emočních projevů a úcty k dítěti.
2. **Přesvědčení o vlastních schopnostech** – Jedinec je sám se sebou spokojený a věří si. Toto přesvědčení se utváří na základě úspěšných zkušeností v dětství, kdy ho rodiče netrestali za neúspěch. Vychází ze vztahu akceptující a empatické matky.

3. **Impulzivita a bezstarostnost** – Dle Heckhausena (in Čáp, 1996, s. 181) se impulzivita vyskytuje u dětí, jejichž rodiče prosazují extrémně liberální přístup nebo naopak kladou na děti až příliš vysoké požadavky.
4. **Nízké sebehodnocení** – Nízké sebehodnocení vychází z dominantního či silně pečujícího rodičovství. V případě, že dítě není bráno příliš vážně, může dojít ke snížení jeho sebehodnocení.

K nízkému sebevědomí může přispět tvrdá neopodstatněná kritika, lhostejnost či nezájem, přílišné nároky na dítě, nedostatečná podpora v utváření vlastních názorů, ponižování či tvrdé tresty, podceňování nebo přílišné ochraňování ze strany rodičů, přičemž dítě posléze nemá schopnosti pro běžné fungování (Peterková, 2015).

2. Rodina a alkohol

Rodina by měla tvořit harmonický, vzájemně se podporující ustálený systém, který kvalitně plní svoji funkci. Alkoholismus v rodině má vliv na každého člena. Narušuje celý rodinný systém a závisí na každém, jak se se situací dokáže vypořádat. Závislost v rodině má přímý vliv i na partnera či partnerku závislého, jiné příbuzné, ale především na děti.

2.1 Vliv alkoholismu na fungování rodiny

Csémy, Nešpor & Sovinová (2001) popisují vliv problémového pití v ohledu na několik významných bodů.

1. **Význam rolí** – V rodinách zatížených alkoholismem dochází k banalizaci meziosobních a mezigeneračních hranic, které se mohou projevovat přebíráním zodpovědnosti za jiného člena rodiny (Nešpor, 2000). Problémové pití může u dotyčného způsobit neplnění své role, načež se stává, že plnění této funkce přechází na jiného člena rodiny. Plnění role může fungovat po stránce fyzické i emocionální (Csémy et al., 2001). Příkladem může dítě na základě nedostatku emočního přijetí ze strany závislé matky opečovávat mladšího sourozence.
2. **Běžné činnosti** – Uživatelé s problémovým pití občas nedokáží fungovat ani v běžných činnostech (návštěva třídní schůzky, v souvislosti s alkoholem, obava, v jakém stavu může do školy dorazit), díky čemuž dochází k nedostatku spolehnutí na daného člena rodiny a současné neustálé obavě a nejistotě dítěte (Csémy et al., 2001).
3. **Rituály** – Každá rodina má své zvyklosti. Může se jednat o společné sledování oblíbeného pořadu, pravidelné večeře či ustálené návštěvy prarodičů. V důsledku chování opilého rodiče může dojít k narušení těchto rodinných tradic, spojených se vzpomínkami na jeho nepřítomnost, či naopak nepříjemné chování (Csémy et al., 2001).

4. **Společenský život** – Rodinné sociální kontakty se mohou dopadem problémového pití rázně zúžit. Nezávislí členové se vyhýbají společnosti, ve které by existovalo riziko odhalení utajovaného pití závislého člena (Csémy et al., 2001).
5. **Finance** – Časté výdaje za alkohol působí výpadek v placení dalších potřeb na úkor dětí (Csémy et al., 2001). Nedostatek peněz může rodina zaznamenat při školních platbách za obědy, výlety či pomůcky. Mnohdy si to rodiče nemůžou dovolit a děti získávají pocit, že ony jsou důvod proč se rodiče hádají.
6. **Komunikace** – V rodině, ve které je stěžejní téma alkohol, se v podstatě nemusí hovořit o ničem jiném než o problémech spojených s pitím (Csémy et al., 2001). Dochází ke konfrontacím, což je nejčastější způsob komunikace v rodině s problémovým užíváním alkoholu. Na druhé straně se o těchto problémech nemusí mluvit vůbec a dítě získává nejasný náhled na danou situaci. Může mít pocit, že matce nevadí pravidelné opilé chování otce a toleruje ho. Ve skutečnosti se tím matka může pouze snažit skrývat skutečný problém.

Nešpor (2000) popsal několik dalších typických rysů vyskytujících se v rodinách, ve kterých jsou rodiče závislí na alkoholu. Dalším významným rysem v závislých rodinách je „patologická rovnováha“, která se vyznačuje například v toleranci nedostatků jednoho z členů rodiny výměnou za závislostní problémy. Mezi další rysy patří omezená komunikace, dezintegrace či úplný rozpad rodiny, ale také opakovaná volba nevhodného partnera do rodiny.

2.2 Vliv alkoholismu rodiče na dítě

Csémy a kol. (2001) seskupily dohromady tři okruhy rizikových projevů u dětí zatížených problémovým pitím rodiče:

1. **Antisociální chování** – dítě se může projevovat agresivně, páchat trestnou činnost, užívat návykové látky apod.
2. **Emoční problémy** – tento okruh zahrnuje řadu psychosomatických problémů, dítě může vykazovat negativní postoje k rodičům i sobě samému, dochází k pocitům méněcennosti, úzkostným stavům apod.
3. **Škola** – děti mohou být méně soustředěné, mají problém s učením, dostávají špatné známky apod.

Míra následků na potomky se odvíjí od doby, kdy začal rodič pít a v jakém vývojovém období se dítě nachází (Hosek, 1998). Je zřejmé, že bude dítě pohlížet na rodiče alkoholika jinak od útlého věku, tj. od formování osobnosti v dětství nebo v době, kdy nastupuje na střední školu a sám může začínat experimentovat s alkoholem.

Wegscheiderová-Cruseová (1989) popisuje čtyři typické reakce dětí na závislost jednoho nebo obou rodičů (in Nešpor, 2000, s. 83).

1. **Hrdina**: Chování se může projevovat v přebírání odpovědnosti za nefungujícího dospělého a poskytování opory druhému nezávislému rodiči. Tento fenomén se nejčastější projevuje u staršího dítěte a v dospělosti je pro jedince náročné se naučit odpočívat (Nešpor & Matanelli, 2010).
2. **Ztracené dítě**: Dítě může zvolit strategii uzavření se do sebe a ignorovat problémy v rodině. Nešpor a Matanelli (2010) zmiňují, že v dospělosti se to může projevit nedostatkem vnímání reality.
3. **Černá ovce**: Některé děti se naučili odvádět pozornost od problémů tím, že zlobí a napodobují závislého rodiče. V dospělém věku je pro ně náročnější sebeovládání a zodpovědné chování (Nešpor & Matanelli, 2010).
4. **Klaun**: Děti odvádějí pozornost od problémů pomocí vtipů a humorného projevování a snižují tak agresivní projevy chování v rodině. Nešpor a Matanelli (2010) doporučují, aby v dospělém životě dotyčný posiloval sebeúctu a získal bezpečné prostředí.

V některých případech může dojít k vzájemnému prolínání těchto typů reakcí. Občas se může dítě projevovat jako „klaun“ a snaží se odlehčit momentálně vyhrocenou situaci, načež se v jiné situaci stane ztraceným dítětem.

2.3 Výchovné styly

Výchovný styl v rodině silně ovlivňuje nejrůznější složky osobnosti dítěte. Dalo by se říct, že má úzkou spojitost s vytvářením charakteristik osobnosti, projevující se například skrz emoce, sociální komunikaci či sebevědomí (Wedlichová, 2008). Strategie výchovy si každý rodič určuje podle svých preferencí. Často se tento trend předává z generace na generaci.

Mnoho dětí se narodí rodičům, kteří se sami ještě nenaučili to, co mají vštěpovat jiným. Dospělí mohou totiž učit své děti tomu, co znají. Pokračují v předávání starých postojů a témat, domnívající se, že jde o vrozené záležitosti, a nikoliv o způsoby, osvojené učením. (Satir, 2006, s. 290)

Již ve třicátých letech formuloval K. Lewin (1939) základní typologii výchovných stylů (in Čáp, 1990, s. 105).

1. **Autokratický styl** (dominantní či autoritativní) – Rodič je autorita, která rozhoduje o všem, načež se děti snaží upoutat jeho pozornost za ziskem pochvaly či uznání. Charakteristický jsou pro tento styl výchovy především rozkazy a tresty. Rodič nepodněcuje individuální potřeby dítěte a nedává mu možnost dostatečně své potřeby projevit, což může vést k nesamostatnosti. Dítě může být buď extrémně poslušné bez výrazného sebeprosazení nebo může vykazovat agresivní chování vůči autoritě (Čáp, 1990).

2. **Liberální styl** – Tato výchova se vyznačuje především laxním přístupem rodiče. Rodič příliš nedbá na kontrolu povinností dítěte a nemá nutkání ho vést (Čáp, 1990).
3. **Demokratický styl** (sociálně integrační) – Rodič s tímto přístupem klade na děti přiměřené nároky. Podporuje samostatnost a vnímá individuální potřeby dítěte (Čáp, 1990). Tento způsob výchovy můžeme považovat za nejúčinnější přístup v závislosti na vývoj dítěte.

Jedná se o velmi obecnou typologii, která nerozlišuje odlišné přístupy obou rodičů a další významné faktory v rodině. Rebowsky (in Pelikán, 1995, s. 180) popisuje vliv na rozvoj osobnosti jedince určený různými typy pozic. Jsou jimi akceptace a láska, zjevné odmítnutí, přílišná náročnost a přehnaná péče a starostlivost, přičemž normální vývoj osobnosti zapříčiní pouze správné přijmutí a důraz na lásku. Ostatní pozice mohou způsobit nedostatek sebedůvěry, emocionální nezralost či nesamostatnost.

Matějček (1992) popsal postoje problematické, které můžeme rozdělit na dvě kategorie. První z nich obsahuje postoje spíše odmítavé: zavrhování dítěte, lhostejnost a zanedbávání. Druhá kategorie obsahuje naopak hraniční postoje vřelosti: rozmazlující výchova, hyperprotektivní výchova, perfekcionismus a protekce.

2.4 Výchova rodičů alkoholiků

V rodině, ve které je každodenní užívání alkoholu rutinní záležitostí, může být kvalitní výchova zanedbávána. Nedochází zde k plnohodnotnému plnění všech náležitých funkcí rodinného prostředí a dochází k projevům nevhodných výchovných stylů. V rodinách rozvrácených alkoholismem jednoho z rodičů může být nedostatečné výchovné působení rodiny ovlivněno nezájmem rodiče alkoholika o plnění jeho funkce, určitým fyzickým i psychickým přetížením druhého rodiče a také špatným osobním příkladem rodiče alkoholika (Freiová, 1966).

Fuchsová (2010) se své diplomové práci popisuje výchovný styl u rodičů zatížených alkoholismem. Dále vyobrazuje projevy negativních forem výchovy u alkoholiků v závislosti na výchovné styly, které popsal ve své knize Matějček (1992).

V případě závislého otce na alkoholu, může dle Fuchsové (2010) docházet k projevům agresivního chování, které se vyznačuje trestáním a zákazy. Ze strany otce se projevuje spíše autoritativní způsob výchovy, což se matka může snažit zmírnit liberálnějším stylem výchovy. Dítě, nacházející se v rozporu mezi dvěma přístupy, volí ten méně toxický. Agresivní chování u otce může vyústit až v určitou formu násilí vůči ostatním členům rodiny. V těchto rodinách je proto vysoké riziko fyzické konfrontace, obzvlášť pokud pijí oba rodiče. Dále Fuchsová (2010) zmiňuje, že v některých případech může matka zvolit autokratický a zavrhující styl výchovy na základě myšlenky, že dítě je strůjce problémů manželova pití. V souvislosti s rozvojem osobnosti a vlivu rodiny bych zmínila dle

Rebowsky (in Pelikán, 1995, s. 180) důležitou složku akceptace a důrazu na lásku. Časté stavy opilosti mohou zabránit pravým projevům náklonnosti opilého otce k dítěti. Dítě si v závěru nemusí být jisté, kdy jsou otcovy výkyvy nálad vůči dítěti reálné. Může vzniknout rozpor mezi reálným vnímáním projevům lásky ze strany otce vůči dítěti.

Závislá matka může pod vlivem alkoholu volit autoritativní styl výchovy, který se v bdělém stavu snaží zmírnit nepřiměřenou volností. Dítě se opět dostává do disbalance mezi dvěma postoji. U závislých matek může docházet k zanedbávající výchově, a to především, když v rodině chybí otec (Fuchsová, 2010).

3. Dospělé děti alkoholiků (DDA)

Bylo prokázáno, že alkoholismus v rodině má negativní vliv na dětství potomků. Zajímavé zjištění bylo, že si emoční následky odnáší do dospělého života.

Děti zatížené alkoholismem rodičů mohou v dospělosti vykazovat některé společné charakteristické rysy. Dle Woititzové (2021) je společným a významným rysem u dětí zatížených alkoholismem rodičů nižší sebehodnocení ve srovnání s dětmi, které v takovém prostředí nevyrůstají. Woititzová (2021) sepsala seznam charakteristik typických pro tuto cílovou skupinu:

1. DDA si nejsou jisty tím, jaké chování je normální.
2. DDA mají těžkosti při dotahování úkolů od začátku do konce.
3. DDA lžou v situacích, kdy by bylo stejně snadné říct pravdu.
4. DDA posuzují samy sebe bez slitování.
5. DDA mají problém se bavit.
6. DDA berou samy sebe velice vážně.
7. DDA mají problém s důvěrnými vztahy.
8. DDA reagují nepřiměřeně na změny, které nemohou ovlivnit.
9. DDA neustále vyhledávají pochvalu a ujištění.
10. DDA cítí, že jsou jiné než ostatní lidé.
11. DDA jsou buď mimořádně odpovědné nebo mimořádně nezodpovědné.
12. DDA jsou extrémně loajální, i když vidí, že jejich loajalita je nezasloužená.
13. DDA jsou impulzivní.

Palečková Pešková (2014) ve své bakalářské práci využívá svých poznatků z praxe a k výše zmíněným charakteristikám přidává další významné znaky. Podle Palečkové Peškové tito jedinci v zátěžových situacích využívají jako způsob zvládání usmiřování a útěk. Dalším významným znakem je též snížená sebeúcta, což je významný bod během terapeutického sezení u DDA.

Často se cítí bezmocní a bezradní, ale většinou všichni dokážou říct, jak by si svůj život představovali, co by chtěli změnit. I když se samotná zkušenost dítěte závislého rodiče

nestane v terapii hlavním tématem, nějakým způsobem se do psychoterapeutického procesu přece jenom dostává. Nejčastěji prostřednictvím dopadů na prožívání, vnímání a hodnocení sama sebe, na přesvědčení, která o sobě samých klienti chovají. A právě s nimi se v terapii pracuje. (Palečková Pešková, 2014, s. 39)

Není podmínkou, že se u každého DDA vyskytnou všechny zmíněné osobnostní znaky. Zároveň nemusí znamenat, že tyto charakteristiky nevykazují jedinci, kteří vyrůstali v rodině nezatížené alkoholismem.

III. Praktická část

4. Metodologie

V této časti závěrečné práce se věnuji představení užité metodologie. Z počátku vymezuji cíl výzkumu vyjádřený pomocí výzkumných otázek. V další kapitole je potřeba představit základní charakteristiky zvoleného typu výzkumu s jeho nedostatky a přednostmi. Dále popisuji užité metody sběru dat společně s krátkým představením participantů. Závěrečná kapitola je věnována vyhodnocení a interpretaci získaných dat.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je popsat sebevědomí a případné souvislosti ve vztahu k vyrůstání s alkoholikem u dospělých dětí alkoholiků. V rámci výzkumu se přikláním k definici Hartla a Hartlové (2010, s. 515): „Sebevědomí je vědomí vlastní ceny a schopností, provázené vírou v sebe a v úspěšnost budoucích výkonů.“ Tato definice se ukázala být spojením významných aspektů, které si respondenti sami představili pod pojmem „sebevědomí“.

Hlavní výzkumný cíl je vyjádřen pomocí výzkumných otázek:

1) Jak popisují své sebevědomí DDA?
2) Jak popisují své dětství (vyrůstání v rodině se závislým rodičem (alkoholikem)) DDA?
3) Jaké události subjektivně ovlivnily vývoj jejich sebevědomí?
4) Existuje souvislost mezi sebevědomím a vyrůstáním v rodině se závislým rodičem? Pokud ano, jaká?

4.2 Kvalitativní přístup

Vzhledem k zaměření mé bakalářské práce jsem se rozhodla pro kvalitativní výzkum, který nám dává možnost hlubšího porozumění zkoumaných prožitků, chování a pochopení souvislostí. Miovský (2006, s.18) o kvalitativním přístupu hovoří následovně: „Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívající principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jehož rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání.“ Významný aspekt tohoto přístupu je možnost v průběhu zkoumání měnit výzkumné otázky či hypotézy a ovlivnit tak další průběh sběru a vyhodnocování dat. Jedná se o jednu z předností kvalitativního přístupu. Velmi často se využívá jako prvotní výzkumný nástroj, jehož výsledky jsou dále potvrzovány kvantitativní metodou. Prostor pro výběr typu analýzy a sběru dat se mohou zdát na první pohled výhodné, zároveň však nemusí působit dostatečně transparentně v rukou nezkušeného výzkumníka. Mezi další zdánlivé nedostatky patří

zejména časová náročnost sběru dat, nemožnost aplikovat dané výsledky na celou populaci či jiné prostředí a působení vlastních emocí způsobených například podobnou minulostí či zážitky výzkumníka (Hendl, 2016).

4.3 Metody sběru dat

Ke zjištění hlavního nastaveného cíle jsem si zvolila metodu kvalitativního přístupu s doplňující metodou životní křivky událostí. K volbě vhodného respondenta jsem využila diagnostická kritéria závislosti dle MKN-10. Pro doplnění získaných dat jsem respondentům předložila Rosenbergovu škálu sebehodnocení.

4.3.1 Rosenbergova škála sebehodnocení

Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg's Self-esteem Scale) sloužila k podpoře a doplnění dat, která jsem získala pomocí životní křivky událostí a rozhovoru. Ve výzkumné části jsem využila český překlad od Blatného a Osecké (1994).

Jedná se o krátký dotazník s 10 položkami, přičemž dotazovaný účastník průzkumu značí platná tvrzení, se kterými se ztotožňuje. Z celkem 10 tvrzení je 5 vyjádřeno negativně a 5 pozitivně. Participanti dále vyjadřují s danými výroky buď naprostý souhlas, souhlas, nesouhlas či naprostý nesouhlas.

Obrázek 1

Rosenbergerova škála sebehodnocení

		Naprosto souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
1.	Mám pocit, že jsem jako člověk přinejmenším stejně hodnotný stejně dobrý, jako ostatní.				
2.	Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.				
3.	Celkově mívám tendenci považovat se neúspěšného člověka.**				
4.	Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí.				
5.	Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý.**				
6.	Mám k sobě kladný vztah.				
7.	Celkově jsem se sebou spokojený.				
8.	Chtěl bych si sám sebe víc vážit.**				
9.	Občas mám dost pocit, že nejsem užitečný.**				
10.	Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožný.**				

4.3.2 Metoda životní křivky

Cílem této metody bylo zmapovat průběh života respondentů od dětství do nynějšího věku. Tato metoda má velké množství modifikací, tudíž nám dává vysoké rozhraní, jak s křivkou pracovat (Hunalová, 2007). Účastníky jsem požádala o zakreslení jedné lineární čáry, která zobrazuje průběh jejich života od dětství až doposud. Druhou linku měli zakreslit horizontálně od počátku první linky. Ta měla označovat vliv životních událostí ve vztahu k jejich sebevědomí. Respondenty jsem poprosila o vyznačení významných bodů týkajících se životních i rodinných událostí a dopadu na jejich osobnost v souvislosti s jejich sebevědomím. Při vytváření křivky jsem účastníkům nechala prostor a čas na vyplnění. Následně jsem respondenty požádala, aby mi jednotlivé body v rozhovoru blíže popsali.

4.3.3 Rozhovory

Nejvýznamnější metodou získávání dat pro mě byl polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje jít do hloubky případu a na základě získaných odpovědí z připraveného rozhovoru se dále doptat na další významné skutečnosti (Miovský, 2006). Sběr dat probíhal od začátku května do konce září 2021, načež jsem si některé informace od respondentů doplnila později pomocí doplňujících otázek, které mi vznikaly až v průběhu vyhodnocování dat. Setkání probíhala buď v domácím prostředí nebo v kavárně. Samotné rozhovory většinou trvaly okolo 30-40 minut. Vzhledem k citlivosti tématu bylo někdy ze začátku zapotřebí respondenta více rozmluvit, zároveň jsem cítila mezi mnou a dotazovanými účastníky výzkumu jisté spojení. Všichni byli obeznámeni s moji podobnou zkušeností a odhaduji si říct, že to byl jeden z důvodů, proč se nakonec jedinci k tématu blíže intimně postavili. Polovinu respondentů tvořili lidé, kteří jsou mně blízcí a máme mezi sebou vytvořený vztah, který jim umožnil se více otevřít. Oporou pro rozhovor pro mě tvořily také body z životní křivky, které mi v rozhovoru byly blíže popsány.

4.4 Etika

Před začátkem rozhovoru jsem každému účastníkovi výzkumu krátce představila záměr mé bakalářské práce. Všichni respondenti mi poskytli souhlas s hlasovým nahráváním rozhovoru a zpracováním získaných dat. Zároveň jim bylo zaručeno, že všechny získané informace budou anonymizována a nebude s nimi žádná spojitost.

4.5 Výběr respondentů a jejich krátké představení

Výzkumný vzorek byl vybrán pomocí dostupného výběru *(convenience sampling)* a metody sněhové koule *(snowball sampling)*, které se řadí k typům nepravděpodobnostního neboli záměrného výběru (Miovský, 2016). Mezi prvními oslovenými respondenty se nacházeli především moji blízcí přátelé, o kterých jsem věděla, že mají tuto zkušenost. Následně mi doporučili další jedince ze svého blízkého okruhu přátel, kteří by se mého

výzkumu mohli zúčastnit. Na základě doporučení jsem je následně sama oslovila a požádala o účast v mém výzkumu.

Vzhledem k využití dostupného výběru jsem si předem stanovila jasná kritéria výběru. Cílovou skupinu mého výzkumu měli tvořit DDA. Abych do výzkumu zahrnula vhodné respondenty využila jsem diagnostická kritéria závislosti dle MKN-10. Předložila jsem jim všech šest platných kritérií pro definici závislosti. Respondenty jsem požádala, zda by posoudili stav pijícího člena rodiny na základě svých zkušeností s rodičem a zakroužkovali platná tvrzení.

Jeřábek (2015) zmiňuje, že definitivní diagnóza závislosti je platná pouze v případě, že v jednom roce došlo ke třem nebo více z těchto uvedených tvrzení:

1. silná touha užívat látku neboli craving
2. potíže v kontrole užívání látky
3. somatický odvykací stav
4. průkaz tolerance
5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky
6. pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

V případě, že participanti potřebovali některé body upřesnit, vše jsem jim vysvětlila, dokud si byli jisti, že všemu správně rozumí. Účastníci výzkumu nejčastěji označovali jako nejvýznamnější bod číslo 2, 4, 5 a 6. Vzhledem k subjektivnímu postoji v 1. a 3. kritériu nemohli dostatečně zhodnotit pravdivost informací.

Mého výzkumu se účastnilo 8 lidí ve věku 23-33 let. Podařilo se mi zachovat genderovou vyváženost, tudíž respondenty tvořili 4 ženy a 4 muži. Důležitým kritériem pro rozhovor pro mě bylo zachovat genderovou vyváženost i v tom, kdo z rodiny užíval alkohol. Částečně se mi podařilo zachytit fenomén užívání matky u dcer či synů, a naopak. Zároveň jsem do výzkumu začlenila 2 sourozence, u nichž bylo pozoruhodné sledovat rozličné prožívání jejich společné minulosti.

David (23 let)

Alkohol v rodině se vyskytoval u matky již od jeho narození. Od jeho 8 let začal alkohol užívat i otec. Ve 12 let se alkoholismus jeho matky stupňoval na každodenní užívání. V této době došlo k rozvodu jeho rodičů, načež žil společně s mladší sestrou u matky. Ve věku 14-15 let žil u otce a poté se přestěhoval zpět k matce. Nyní bydlí sám, studuje vysokou školu a částečně při studiu pracuje. Momentálně se potýká s vlastní závislostí na marihuaně.

Adam (25 let)

Matka užívá alkohol již od jeho 6 let až doposud. Pije tvrdý alkohol a je v invalidním důchodu. V průběhu života se častokrát stěhovali. V nedávné době došlo k úmrtí jeho otce

z důvodu nemoci. Adam po střední škole studoval chvíli vysokou školu. Studium ukončil a nyní pracuje na plný úvazek. Bydlí s matkou v podnájmu.

František (24 let)

Otcovy pravidelné návštěvy v hospodě začaly již v předškolním věku Františka. Od jeho 12 let se začalo otcovo užívání alkoholu stupňovat a probíhá doposud v domácím prostředí „potají“. František hned po střední škole nastoupil do práce na plný úvazek a žije s přítelkyní v domě jeho rodičů.

Ladislav (30 let)

V této rodině užíval alkohol otec již od narození Ladislava, který to začal více vnímat od svých 6-7 let. Otec chodil pít do hospody s kamarády a vracel se pozdě v noci domů opilý. Postupem času se začalo užívání alkoholu stupňovat a od 9 let byl alkohol u otce každodenní záležitostí. V nedávné době otec zemřel v souvislosti s onemocněním způsobeným alkoholem. Ladislav nyní žije s přítelkyní v podnájmu a pracuje na plný úvazek.

Denisa (23 let)

Matka začala pít alkohol, když byly Denise přibližně 3 roky. Zpočátku se jednalo o nepravidelné pití alkoholických nápojů s menším procentem alkoholu. Od 10 let se začalo užívání stupňovat a zároveň matka přešla z nízkoprocentních alkoholických nápojů na vícestupňové pití. Od 12 let užívá alkohol denně. Denisa nyní studuje vysokou školu, zároveň pracuje a žije odděleně od rodičů.

Marie (32 let)

Otec pil alkohol již od jejího narození. Více to začala vnímat při nástupu do školky, kdy otec pil z počátku po večerech. Postupem času byl opilý již dopoledne a střízlivého ho příliš neviděla. Ve 12 letech se rodiče rozvedli a Marie společně se starší sestrou žily s matkou u babičky. V nedávně době otec zemřel v důsledku onemocnění způsobeným alkoholem. Nyní je na rodičovské dovolené, žije s manželem a dcerou ve svém vlastním bytě.

Simona (28 let)

Otec prý užíval alkohol ještě v době, kdy se poznal s matkou Simony. Alkoholismus se tedy projevoval již od narození. Otec pil tvrdý alkohol zpočátku po večerech doma, postupem času začal užívat alkohol i ráno. Když bylo Simoně 18 let, rodiče se rozvedli a společně se sestrou a matkou se odstěhovaly do bytu k babičce. Nyní žije s přítelem v podnájmu a pracuje na plný úvazek.

Klára (24 let)

Klára je mladší sestrou Simony. Obě vyrůstaly ve stejném prostředí. V Klářiných 15 letech se společně se starší sestrou a matkou odstěhovaly k babičce. S otcem se občas všichni

společně vídají, i přes jeho pokračující užívání alkoholu. Klára nyní studuje vysokou školu a žije s přítelem v podnájmu.

4.6 Metody vyhodnocení a interpretace dat

4.6.1 Vyhodnocování Rosenbergerovy škály sebehodnocení

Vyhodnocení této škály lze provést buď pomocí Likertovy škály nebo hodnocením jednotlivých tvrzení.

Já jsem využila hodnocení jednotlivých tvrzení, přičemž 5 výroků je formulováno pozitivně a 5 tvrzení negativně. Položky 1, 2, 4, 6 a 7 jsou hodnoceny následovně: Naprosto souhlasím = 3, Souhlasím = 2, Nesouhlasím 1, Naprosto nesouhlasím = 0. Načež otázky 3, 5, 8, 9 a 10 jsou polarizovány opačně a hodnoceny takto: Naprosto souhlasím = 0, Souhlasím = 1, Nesouhlasím 3, Naprosto nesouhlasím = 3.

Výsledná hodnota skóre se pohybuje v intervalu 0-30, přičemž nejvyšší počet získaných bodů značí nejvyšší tedy nejvíce pozitivní sebehodnocení.

4.6.2 Vyhodnocování dat z životní křivky

Informace z životní křivky mi sloužily především k doplnění dat z rozhovorů. Významné body, které byly v životní křivce zaneseny, mi následně participanti blíže popsali. Bylo pozoruhodné sledovat jakým způsobem respondenti vytvořili body a křivky. Spíše než samotná křivka, pro mě byl významnou částí její slovní popis od autorů. Spolu s informacemi získanými při rozhovoru jsem významné body zohlednila při analýze celého textu.

4.6.3 Vyhodnocování dat z rozhovorů

K vyhodnocení a rozboru dat z rozhovorů jsem využila metodu tematické analýzy. Vzhledem k rozmanitosti a odlišnosti kvalitativních dat je tematická analýza vhodným nástrojem na zpracování podkladů a dopracování se k výsledkům. Braun & Clarke (2006, s. 79) ji nazývají „metodou k identifikaci, analýze a vykazování vzorů (témat) v rámci dat.“ Vzorce či témata napříč daty mohou být identifikovány induktivně (výzkumná otázka se objeví, až při samotné analýze) či deduktivně (vycházející z teoretických dat) (Braun & Clarke, 2006). Rozhodla jsem se výzkumné otázky si zvolit předem a zaměřit se na informace, vycházející z teoretického základu. Braun & Clarke (2006) vypracovali v šesti bodech návod, jak tento nástroj využít k vyhodnocování dat. Prvním krokem je obeznámení se s daty, což zahrnuje jeho důkladné pročítání napříč získanými materiály. V druhém kroku se vytváří první konkrétní kódy a opakující se témata. V třetím kroku dochází k třídění již vytvořených kódu do témat. Čtvrtý krok zahrnuje přezkoumání vzniklých společných témat, přičemž je důležité opakované čtení dat a potvrzení jejich platnosti a významu. V pátém kroku jsou témata definována a pojmenována a mohou vznikat k vytvořeným tématům i

subtémata. Poslední krok zahrnuje sepsání finální zprávy, která obsahuje výsledky analýzy dat.

V průběhu čtení jsem si jednotlivé výroky zvýrazňovala a zapisovala své prvotní myšlenky. Zároveň jsem si k vytvoření společných vzorců zpracovala několik tabulek, do kterých jsem si vypsala jednotlivé úryvky, počáteční kódy, společné vzory a následná témata.

5. Výsledky výzkumu

5.1 Výsledky Rosenbergovy škály sebehodnocení

Výsledky dotazníku byly vyhodnoceny pomocí sečtení bodů u jednotlivých označených výroků. Výsledné skóre respondentů je zobrazeno v následující tabulce.

Z výsledků jsem se rozhodla konkrétní participanty rozdělit do tří kategorií. David a Klára spadají do kategorie „podprůměrného sebehodnocení“ přičemž jejich výsledné skóre nepřesahuje ani třetinu možného získaného součtu bodů. Další kategorii „průměrného sebehodnocení“ tvoří respondenti Adam, František a Denisa. Jejich výsledné skóre se pohybuje od 12 do 15 bodů. Zbývající účastníci výzkumu spadají do kategorie „nadprůměrného sebehodnocení“ tedy zdravého sebehodnocení. Jsou jimi především Ladislav a Marie. Simona se nachází na hranici 20 bodů, tudíž spadá do kategorie na pomezí „průměrného a nadprůměrného sebehodnocení“.

Tabulka 1

Výsledky Rosenbergovy škály sebehodnocení

Respondent		Rosenbergova škála sebehodnocení										
Jméno	Věk	výrok 1	výrok 2	výrok 3	výrok 4	výrok 5	výrok 6	výrok 7	výrok 8	výrok 9	výrok 10	Výsledné skóre
David	23 let	2	2	0	1	1	0	1	1	1	0	9
Adam	25 let	2	2	2	2	1	2	2	1	1	0	15
František	24 let	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	12
Ladislav	30 let	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	26
Denisa	23 let	1	3	1	1	1	3	1	3	0	1	15
Marie	32 let	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Simona	28 let	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	20
Klára	24 let	1	2	1	0	1	1	1	0	0	0	7

5.2 Výsledky analýzy a interpretace dat z rozhovorů a životní křivky

5.2.1 Vliv alkoholismu rodičů na prožívání dětství

V této kapitole jsou uvedeny faktory přispívající k negativnímu či pozitivnímu prožívání dětství v rodině, ve které je alespoň jeden rodič závislý na alkoholu.

5.2.1.1 Disharmonie manželství

Způsob vyjadřování vzájemné náklonnosti mezi otcem a matkou je pro děti jedním z prvních vzorů, které ve svém životě vnímají a následně se učí. V případě, že dochází k nenaplnění partnerských potřeb může docházet k nevhodným projevům vůči druhému partnerovi, což se prolíná do fungování celé domácnosti.

Objektivní průběh

V oblasti manželské harmonie je u účastníků mého výzkumu, nejčastěji zdůrazňován **způsob vzájemné komunikace** (opakované hádky, vzájemné obviňování) a následné jednání neboli **způsoby projevů chování** (agrese, násilí, naschvály). K projevům jejich nesouladu docházelo vždy, když byl závislý rodič pod vlivem alkoholu. Jednal tedy v působení omamné látky a jeho úsudky mohly být pozměněny a interpretovány odlišně.

František zmiňuje především nesnesitelnost konfrontace mezi rodiči, přičemž opojení otce alkoholem mění jeho typické jednání: *„…hlavně ty hádky. Nějak to prostě nepřidá té rodině. Oba dva jakoby jednají pak agresivněji. Táta nikdy nebyl agresivní člověk. Potom prostě už i jakoby z něj lítají takový slova, který nejsou asi vhodný používat ve vztahu a je to takový těžký.“*

Subjektivní průběh

Významnou součástí většiny výpovědí byl fakt, že důvodem hádek mezi rodiči byl nedostatek financí. Davida jsem se ptala, jak podle něj alkoholismus ovlivnil fungování rodiny, načež mi odpověděl následovně: *„Dost, ale víc peníze. Kdyby chlastali, ale měli jsme peníze, tak jsme doteď spolu. Ten důvod vlastně to, že se jako rozvedli, byly finance, nedostatek financí. Všichni jsme byli otrávený a všichni kvůli tomu na sebe křičeli.“* Skutečnost, že původem hádek byl z velké části nedostatek peněz se objevila ve výpovědích všech kromě Denisy a Marie.

Konfrontace u obou respondentek měla původ především v alkoholismu rodiče. Marie zmiňuje konkrétně situaci, která vedla k odmítnutí partnera z důvodu opilosti: „*Pamatuju si jenom třeba jak prostě naléhal na mámu prostě chtěl nějaký intimní sblížení a ona nechtěla v tom stavu, co on byl, tak byl sprostej na ni.“* Denisa popisuje situaci, ve které

se otec postavil do jakéhosi odporu vůči alkoholismu matky: *„Táta začal abstinovat. Nevím, jestli natruc nebo ze zoufalství nebo, že k tomu má odpor. Prostě začal abstinovat a hrozně mu jeden čas vadilo, že třeba věděl, že my pijeme.“*

Hádky rodičů u respondentů často vyvolával strach z následných projevů agrese. Většina participantů se cítila nejistě v tom, co se následně odehraje.

Reakce

Hádky hrály významnou roli i u Kláry. Ta popisuje i pozdější projevy fyzických problémů, které u ní vznikaly v závislosti na stresu ze situace: *„Vlastně večer vždycky, kdy my jsme se ségrou už jako šly spát a občas jsme prostě slyšely, jak na sebe řvou, dveře bouchají… prostě rány. Občas se mi stalo, že vlastně kvůli tomu jsem třeba i druhý den nešla do školy, protože mi nebylo dobře. Bolelo mě třeba břicho hodně. Měla jsem žaludeční problémy.“* Nepříjemné fyzické projevy popisoval v důsledku konfrontace s matkou i David. Zbytek respondentů na situaci reagoval spíše vytěsněním. Situaci se spíš snažily „zaspat“ a neměli potřebu se do hádek vkládat. Simona se naopak do těchto situací vkládala aktivně a rodinné hádky mírnila.

Manželský nesoulad a jeho opakovaná akcentace napříč všemi výpověďmi byla výrazným faktorem pro nahlížení na průběh dětství jednotlivých respondentů.

5.2.1.2 Nedostatek trávení společného času

Trávení společného času mezi rodiči a dětmi bylo stěžejním tématem napříč všemi rozhovory. Společným aspektem nedostatku společně tráveného času byl mimo jiné důvod, že jeden z rodičů byl často zaneprázdněn vlastní závislostí. Druhý rodič byl naopak zaměstnán soustředěním se na závislost partnera. Respondenti především zdůrazňovali význam **trávení volného času s oběma rodiči dohromady**.

Další významný člen rodiny

Obě sestry, které se zúčastnily mého výzkumu nedokázaly popsat žádnou společnou vzpomínku, ve které by panoval trávený čas společně s otcem i matkou. Rodinné chvíle většinou probíhaly zvlášť buď na úrovni vzpomínek s otcem či matkou. *„Tohle to je asi to, co mi chybělo, jakože jsme netrávili vůbec čas spolu skoro. A s mámou zvlášť si pamatuju chvíle jenom prostě s babičkou. Ale jako s tátou a s mámou, že bychom jako my vyloženě, tak úplně nemám v hlavně nějaký zážitky, jako že bychom někde byli.“*, tímto způsobem líčí své vzpomínky Simona. Její sestra Klára popisuje podobné výčitky vůči nedostatku společného času. Zároveň svou výpověď doplňuje, stejně jako Simona, o významnou osobu, která hrála v jejich životě pravděpodobně důležitou roli: *„My jsme netrávili moc čas jako rodina. Občas to bylo třeba na svátky, kdy jsme jeli třeba na Vánoce k babičce. Později už tam snad ani táta nejezdil s náma.“*

Společný čas buď s otcem nebo matkou

Nedostatek prostoru ke společnému času bylo u Ladislava právě z toho důvodu, že se vracel domů opilý a v podstatě doma netrávil mnoho času. V případě, že trávili čas společně, tak odděleně: „*V podstate ja, mamička, sestra a brat sme boli v jednej izbe a on bol v druhej, ožratý. V podstate prišiel domov, šiel si do izby ľahnúť a my sme o tom veľmi nevedeli, ani sme nechceli...čas sme trávili väčšinou buď s matkou alebo s otcom a tak bývalo, že s otcom sme šli aj na ryby.*“ Vzpomínky Davida na volné chvíle s rodinou jsou také často oddělené. Úplné trávení společného času zamezil rozvod rodičů: „*...spíš jako táta nás vzal na výlet a máma byla doma a starala se o školu a povinnosti a jezdili jsem spolu málo, ale pak prostě ztratili energii, jak tu energii žít život, tak tu energii jako být dobrým rodičem, společně s tím rozvodem.*“

Společný čas s oběma rodiči

Situace, které naopak rodinu přivedly na krátký čas k sobě zmiňuje František: „*... už jsme měli barák, takže ten vztah mých rodičů byl daleko ještě lepší. To vlastně nabralo takový druhý nádech. Tím se docela spravilo jakoby manželství mých rodičů. Takže to bylo docela v pohodě.*“ František rodinnou pohodu opět vztahuje k manželské harmonii a společně trávený čas během fyzické práce při rekonstrukci domu hodnotí pozitivně.

5.2.1.3 Způsob výchovy

Styl výchovy má nepochybně souvislost s prožíváním někdejších situací v rodině.

V případě alkoholismu otce docházelo k projevům **zvýšeného nezájmu o dítě**, **ráznějšího způsobu výchovy**, který ve stavech opilosti byl mírněn **emočními výkyvy náklonosti**. V některých případech docházelo naopak k **vyčítavému způsobu jednání** s dítětem. Matka se v těchto případech snažila otcovu výchovu mírnit maximální **volností**, což někteří respondenti označovali za „laxní“ přístup. Toto zjištění koresponduje s textem Fuchsové (2010), které je uvedeno v kapitole 2.2 Výchova rodičů alkoholiků.

Nezájem závislého otce a volnost matky

Nezájem otce kombinovaný s ráznějším způsobem jednání a volným přístupem matky zmiňuje Marie: „*Výchova od otce v podstatě nula žejo, když už něco chtěl, tak byl takový rázný, takže tam nebyl prostor pro něco, jakože zlobit nebo tak, to se muselo poslouchat a máma ta byla hodnější teda, o dost. Ta byla spíš taková laxní, dejme tomu ten přístup už byl hodně volný pak jako jo, taky si uměla říct něco, když jí vadilo, ale spíš to nechávala na nás, takže pak už jsme byli takový samorosti.*“ Simona a Klára hodnotí výchovu rodičů totožně jako Marie. Nezájem u otce vnímal i Ladislav, načež v jeho případech docházelo k vyčítavému jednání: „*Z jeho strany to bolo tak, že v podstate on bol alkoholik. Takže záujem o svoje dieťa skoro žiadny, nula budov, nejaká výchova vôbec.*“ Výčitky vůči synovi často probíhaly v noci, když přišel v opilém stavu domů: „*O polnoci prišiel domov napitý ako bomba, šiel k nám do izby a že sa chce so mnou rozprávať a potom*

vlastne mi začal tlačiť do hlavy veci, že jednoducho on ma nikdy nechcel, že on chcel vždy dcéru a nie chlapca a že jednoducho pre neho nie som nič, a že nikdy nič nedosiahnem, a že ech pokojne zdochnem.“

Nedostatek zájmu závislého otce a kritická matka

Stav, kdy závislý otec nepůsobil jako autorita, naopak jeho roli zastupovala kritická matka, popisuje František: *„Táta na mě nikdy nebyl jakoby zlej, ani nepohádali jsme se, ale s mámou jsme se vlastně hádali dost často, furt, dá se říct. Myslela to asi dobře, ale prostě furt to podávala jakoby fakt krutým jedem jakoby nebo já nevím… prostě to bylo takový, že tě furt cepuje, furt tě jakoby uráží… a docela jsi už zvyklá jakoby na takovou fakt ostrou výchovu. Prostě když tě furt neustále cepuje někdo a furt je to špatně a i když to uděláš dobře a ono to je fakt dobře udělaný a ona tě třeba ani za to nepochválí.“* Velmi často docházelo od matky k porovnání Františkových schopností s ostatními dětmi či jeho bratrem.

Maximální volnost od závislé matky a nedostatečným zastoupením otce

V případě závislé matky se u Davida a Adama setkávám s podobnými popisy. Laxní matka, kterou nedostatečně zastupuje otec. *„…hodně jako laxní bych řekl, jestli je to správný slovo... dávali mi hrozně moc volnosti… My neřešili nějaký prostě třeba osobní věci spolu nebo tohle, prostě jsme nějak žili spolu, no…“* takto popisuje rodinné zázemí Adam. U Davida nedošlo ani k zástupu role matky otcem, jelikož už žili odděleně a s otcem se příliš nevídali.

Závislá, protektivní a úzkostná matka a mírnější otec

Případ Denisy byl v tomto ohledu ojedinělý, jelikož její závislá matka vykazovala velice přehnaně protektivní způsob výchovy, kterou se v některých situacích snažil otec mírnit: *„Myslím si, že nás moc držela doma, například jsme vůbec nesměli sladkosti. Máma byla hodně úzkostná a hodně nás hlídala právě v tomhle směru, co jíme jo, jestli neskáčeme z okna, nebo nestojíme někde na parapetu nebo nevím co, a v tomhle směru byla prostě přehnaná, to táta takový nebyl. A si myslím, že kolikrát třeba za zády nám jako nevím, dal prostě nějaký bonbóny.“*

Protichůdné způsoby výchovy mohou v dítěti vyvolat rozpor. Dítě se nachází na pomezí dvou autorit a častěji volí tu, která je pro něj výhodnější a méně škodlivá.

5.2.2 Životní spokojenost v určitých oblastech sebevědomí

Ve výpovědích participantů bylo možné sledovat vnímání vlastních schopností či nedostatků a ocenění či odmítání svých kvalit v určitých oblastech sebevědomí. Všichni respondenti hovořili o svým sebevědomí v závislosti na úspěchu v určitých sférách života. Marie, Ladislav a v určité míře i Simona vykazovali během rozhovoru známky zdravého sebevědomí ve většině oblastí života. Hovoříme o oblasti práce či školy, oblasti financí,

oblasti zájmů a volného času, oblasti vztahů a oblasti vlastní osobnosti, kam může spadat například rozvíjení se, práce na sobě, vzhled apod. (Peterková, 2015). Důležité je zmínit, že všechny oblasti se vzájemně prolínají a podněcují se, což se mi během rozhovorů potvrdilo. V některých případech byly zjevné pocity nespokojenosti, které se projevily v dalších oblastech. Nedostatek sebevědomí v jedné oblasti často fungoval jako meřítko k celkovému pohledu na své schopnosti a převážil tedy kvalitu svých schopností v ostatních oblastech. Respondenti projevily v určitých oblastech spokojenost, nespokojenost a v některých případech ambivalenci mezi spokojeností a nedostatky.

5.2.2.1 Oblast práce a školy

Oblast práce a školy si můžeme vyložit jako jistý *„cíl směřování“*, *„smysl života“* či *„životní náplň“*. Tyto pojmy zaznívali od mých respondentů v průběhu rozhovoru častokrát. V této kategorii byli nespokojeni především Klára, František a Marie. Naopak nadmíru spokojeni byli Simona a Adam. Adam zároveň pociťoval nejistotu ve své schopnosti.

Dostatečná spokojenost

Simona své úspěchy vztahuje k poslednímu povýšení v práci. Úspěch označuje za určitou jistotu ve své schopnosti: *„V té práci se cítím jako dost komfortně, nějak už jsem tam delší dobu a už jsem dostala smlouvu na dobu neurčitou, takže to je takový, že už mám jakoby takovou jistotu.“*

Nedostatečná spokojenost

Marie se obecně označila za sebevědomého člověka, po všech stránkách působila vyrovnaně. Jediné rezervy sama pocítila na úrovni osobního směřování: *„Já nevím, co bych přesně chtěla dělat jako, chtěla bych, abych měla prostě konkrétnější představu, ale furt se k tomu nemůžu dobrat.“* František vztahuje sebevědomí k profesi v souvislosti s dlouhodobou nespokojeností a plnění cílů: *„…prostě teď řeším tu stránku práce, kdy vlastně už čtyři roky dělám práci, která mě vlastně jakoby nebaví a asi nenaplňuje, takže asi ta práce je vlastně důležitá k tomu sebevědomí. Je to jakoby vizitka toho, jestli jsi docílila nebo nedocílila toho svého, co jsi chtěla dělat.“* Klářin postoj ke studiu a práci se výrazně vztahuje k zažívání opakovaných neúspěchů a následné rezignaci: *„…potom právě začaly už ty neúspěchy ve škole no, kdy vlastně jsem začala mít nějaké problémy u zkoušek, zkoušky, které třeba jiný zvládly a já ne, na první pokus, a to mě asi dost jako to sebevědomí sráželo, potom vlastně byla jedna velká zkouška, na kterou jsem ani nešla… úplně jsem nějak ztratila motivaci.“*

Ambivalence mezi spokojeností a nedostatky

Adam se nacházel v určité ambivalenci: *„Moc spokojený jako nejsem zas, ale vím, že bych mohl mít všechno daleko lepší, kdybych se snažil. Ale vcelku určitě jsem, protože mám stabilní práci teď i peníze. A vlastně nic moc mi nechybí.“* Zároveň popisoval pochybnosti svých schopností u věcí, ve kterých běžně zažíval úspěchy: *„…docela často se*

mi teď stává v práci, že když jako občas dělám věc, kterou jsem i předtím dělal, taky stejně prostě mám o sobě pochybnosti, třeba, že to dokážu zkazit.“ V průběhu rozhovoru popisoval další aspekty, ve kterých strádá. Naopak vyzdvihoval spokojenost ohledně financí, což mě dostává k popisu další oblasti.

5.2.2.2 Oblast financí

Do oblasti financí lze zařadit vydělávání, hospodaření či utrácení peněz.

Dostatečná spokojenost

V tomto ohledu se nejvíc sebejistě cítí Adam. Skutečnost, že se Adam momentálně cítí komfortně v této oblasti, souvisí s prožíváním nedostatku financí v průběhu svého života od dětství až do počátku jeho pravidelných příjmů. Jedná se o významný počin nabytí finanční nezávislosti, o kterém Adam hovoří: *„…skoro vůbec vydělané peníze neutrácím, i když bych samozřejmě mohl. To je asi jediná hodnota, ve které jsem opravdu sebejistý, protože jako malý jsem skoro nic neměl a i teď, když bych si mohl koupit pomalu co chci, tak chci mít raději zálohu na horší časy. Naučil jsem se být vděčný za to, co mám.“*

Nedostatečná spokojenost

Respondent, který se v této kategorii cítil doposud v určitém tlaku, byl Ladislav. Nezpůsobilost k zacházení s penězi či jeho hospodařením a utrácením vztahuje k tzv.: naučenému vzorci od otce: *„Niekedy sme šli ešte do krčmy, on si šiel ešte na pivo, my na kofolu, keď sme boli starší, tak to skončilo asi tak, že nám dal platobnú kartu a jednoducho šli sme si so sestrou kúpiť nejaké veci. On si myslel, že všetko sa dá peniazmi kúpiť, aj to, že jednoducho nás nevychováva. To je jeden základ prečo som mal s financiami taký väčší problém, že jednoducho nedbám na peniaze. Keď mám, tak mám jednoducho a neriešim nejako veľa šetrenia.“*

5.2.2.3 Oblast zájmů a volného času

Tato oblast zahrnuje především kvalitní trávení volného času a koníčků. S touto kategorií je **dostatečně spokojený** především Ladislav.

Nedostatečná spokojenost

S určitým omezením se zde setkává Simona společně Denisou, které hodnotí, že svůj volný čas nevyplňují tak, jak by si přály. Denisa odůvodňuje nedostatek volného času na úkor povinností či jiných potřeb. Zároveň u ní panují obavy ze ztráty kontaktů: *„…myslím si, že většinu svýho volnýho času vyplňují spíš jako ty povinnosti, a když náhodou je tam nějaký volný čas jiný než ty povinnosti, tak mám tendenci jako se držet v nějakém vztahu, že mám prostě potřebu se vídat s lidma, když mám volný čas, tak místo toho abych dělala nějaký svůj zájem, který dělám jako jednotlivec, tak se spíš prostě s někým vidím, i když to třeba není moje potřeba, asi to je moje potřeba, ale možná je to nějaký strach o to, že bych jako o ty vztahy přišla.“* Simona zdůrazňuje strádání v zájmech především v důsledku pandemie

koronaviru a s ním způsobených dřívějších opatření: „*…no ty zájmy, tak to je to, co bych chtěla zlepšit. Vidím, že za tenhle rok jsem jako víc doma, že teda mám víc času doma. Víc sportovat třeba, protože teď po dobu homeoffice, jsem línější a už vlastně netancuju, co jsem dřív tancovala, nějak se k tomu úplně netáhnu zpátky, tak to bych asi chtěla zlepšit, a to je dost dosažitelný.“*

5.2.2.4 Oblast vlastní osobnosti

Oblast vlastní osobnosti je pravděpodobně nejrozsáhlejší ze všech kategorií. Můžeme sem zařadit například přemýšlení o sobě, práci či rozvíjení na své osobnosti nebo také spokojenost se svým vzhledem.

Dostatečná spokojenost

Výraznou spokojenost se svou osobností projevil Ladislav: *„Ja som sám so sebou vyrovnaný, plním si pomalinky to, čo som chcel. Áno chcem ešte v živote nejaké veci dosiahnuť, ale tak zatiaľ, som na dobrej ceste.“* Dokázal kriticky zhodnotit nedosažené cíle, které má v plánu ještě dokázat, což značí pozitivní náhled na svou osobu.

Nedostatečná spokojenost

Nejméně komfortně se v oblasti vlastní osobnosti cítí David a Klára. Negativní úsudky a pocity se svou osobností na úrovni přemýšlení o sobě, Klára popisuje takto: „*…nechtěla bych nad sebou tak moc přemýšlet, protože většinou v závěru dojdu k hrozně negativním pocitům o sobě a chtěla bych se mít určitě víc ráda, protože si myslím, že si to zasloužím, a to mě asi dost štve, že je to na mě i dost vidět třeba právě v nějakých určitých chvílích, že se podceňuju.“* Respondentka se v tuto chvíli rozplakala a bylo vidět, že negativní pocity prožívá velmi emocionálně. Pocity ohledně přílišného přemýšlení nad svou osobností projevil také David, který je vztahoval k hlubokému prožívání emocí: *„…nechci být tak přecitlivělý, být jednodušší… prostě ty věci nepromejšlet tolik“* U Kláry i Davida vyšla na povrch výrazná sebekritika vůči svým schopnostem a vysoká citlivost na neúspěch či kritiku ostatních. *„Co si prostě myslím, že mám od sebe očekávání, který nedokážu naplnit a zároveň jsem netrpělivý. Chci všechno hned a chci být nejlepší ve věcech, co mě baví a mám v nich pocit, jako že můžu zazářit. A když najednou nezářím, přijdou obavy, a potvrzení toho, že teda nepatřím mezi nejlepší a nedostal jsem se tam. A potom když mi dávají kritiku, tak nad tím tak 40 dní přemýšlím. Chvála má být defaultní, zatímco kritika hrozně ojedinělá.“* Tímto způsobem líčil své pocity David.

Ambivalence mezi spokojeností a nedostatky

U Denisy se projevovala určitá ambivalence v rozklíčování životní spokojenosti ve vztahu k sebevědomí. Obecně se označila za sebevědomého člověka, později však hodnotila jednotlivé oblasti života spíše s vlastní nedůvěrou: *„…myslím si, že kritiku mám potřebu nějak vysvětlovat a ospravedlňovat se, když udělám nějakou chybu, si jí snažím jako nějak vysvětlit, tak si jako nalhávám, pak jsou nějaké maličkosti, které mě rozhodí a najednou to*

sebevědomí není. Myslím, že mívám často takový jako výčitky, pak kvůli něčemu úplně drobnýmu, a nebo když třeba řeknu něco, co jsem asi neměla říct, tak zpětně si jako říkám… sakra proč jsem to udělala a občas se v tom, tak jako zacyklím, i když se mi zdá, že ostatní už to jako dávno přešli nebo na to zapomněli a já nad tím přemýšlím ještě dva dny.“

Jedním z méně důležitých faktorů přispívající k nespokojenosti se sebou byl vzhled. Zmínka ohledně tohoto nedostatku padla od Adama a Denisy. V případě Adama spíš panovala nespokojenost určitého nezájmu se o sebe více starat: *„…rád bych se víc staral jako o věci… já jsem flegmatik docela… bych mohl třeba víc řešit možná vzhled no“*. U koho naopak vzhled tvořil důležitý prvek sebevědomí byl František. Vizuální stránku vztahoval k odhodlání na sobě pracovat: *„…jsem prostě jakoby sebevědomej v tom třeba jak vypadám, nebo prostě když se jako do něčeho pustím, tak prostě vždycky jsem odhodlaný. Myslím si, že mám daleko větší odhodlání, než ostatní lidi kolem mě.“* Nespokojenost se projevuje v osobním rozvoji, který se prolíná do oblasti zaměstnání. U Františka byla patrná zvýšená sebekritika svých schopností, kterou popisoval v souvislosti se zvýšenými nároky jeho matky: *„…bych řekl, že ona tě jakoby vycepuje k tomu si nebrat tolik, když tě nikdo za něco třeba v životě nepochválí, takže vlastně tou mámu jsem byl vycvičen… jakoby na takový krutý život nebo krutou realitu…“*

Podobnou zkušenost s nedostatkem rozvíjení prožívá Marie. Ta je se sebou celkově spokojená, ale zmíněné nedostatky vnímá právě v rozvíjení své osobnosti v pracovní oblasti. Simoniny obavy panují především v rozvoji své osobnosti, které se prolínají do studentského života: „*…dlouhou dobu jsem jako přemýšlela, jestli se nevrátit do školy, ale to je asi věc, u který si myslím, že je pro mě nedosažitelná, že na to nemám.“*

5.2.2.5 Oblast vztahů

Do této oblasti můžeme zahrnout přátelství, vztahy s rodinou či partnerské vztahy. Významnou součástí je i navazování nových sociálních kontaktů.

Nedostatečná spokojenost

Nejčastějším problémem u respondentů bylo navazování nových vztahů. S tím se potýkali především David, Adam, Klára a Simona.

Klára se Simonou hovoří o navazování vztahů z důvodů introverze. Zatímco Klára své rezervy ohledně navazování nových vztahů prožívá stále spíše negativně, Simona se s tím smířila a naučila se s tím žít: *„Dřív jsem měla hrozný problém s tím, že jsem introvert… že jsem s tím bojovala a že jsem chtěla být extrovert a tím to pro mě bylo těžký, že jsem jakoby taky tak trochu bojovala sama se sebou, protože jsem přesně furt v hlavě si říkala, jako proč se nechci s tímhle člověkem bavit, vždyť je v pohodě nebo proč mi to nejde se s ním bavit… že teď už jsem s tím tak jako víc smířená, že prostě jsem introvert.“* Vzestup sebevědomí u Simony ovlivnil také dlouhodobý vztah s přítelem: *„…že třeba dlouho dobu,*

když jsem nikoho neměla nebo s nikým nebyla, tak člověk nad tím přemýšlí, proč jako vlastně se mnou někdo dlouho nevydrží nebo já s někým dlouho nevydržím, takže to mi taky jako přidalo sebevědomí.“ Totožnou tezi zmínila i Klára, která je s přítelem několik let a jejich vzájemná podpora je pro ni významný bod ovlivňující její sebedůvěru.

Adam a David mluví o společném problému při navazování nových vztahů především se ženami. Adam zdůrazňuje, že k pocitu naplnění potřebuje podporu v podobě přítelkyně, která by mu dodávala sebevědomí. Podpora od partnerky je důležitá také pro Davida. Bohužel jeho obava z odmítnutí u něj působí nedostatek sebedůvěry v tom, aby ženu oslovil: *„…neoslovuji ženy, protože taky vím, že ten neúspěch prostě přijde, že nemusí to být vůbec jako tím, že se jí nelíbím nebo že prostě to jako nevyjde, nebo ona to necítí, ale já si to hrozně vezmu vždycky, že jo, co dělám špatně, kde se teda mám zlepšit?“*

Ohledně rodinných vztahů většina respondentů mluvila spíše neutrálně až negativně alespoň s jedním z rodičů. Ke zlepšení vztahů došlo především po separaci od rodiny, čemuž se věnuji v další kapitole.

5.2.3 Změna prostředí ve vztahu k sebevědomí

Významným prvkem v souvislosti s kolísáním sebevědomí byla změna prostředí. V krátkodobém kritériu se jednalo především **o odchod ze situace, kdy docházelo ke střetu opilého rodiče s dítětem**. Z dlouhodobého hlediska respondenti zmiňovali konkrétně především **stěhování** v dětství či **přechod na další stupeň školy** a s tím spojenou **ztrátu přátel** a domova. Jako nejvýznamnější faktor se ukázala být **absolutní separace od rodiny**, která mnohdy v závěru způsobila vřelejší vzájemné vztahy v dospělém věku.

5.2.3.1 Změna prostředí v krátkodobém horizontu

Krátkodobý odchod z „toxického“ prostředí se zdál být jednou z nejvyužívanějších strategií zvládání stresu (*coping strategy*) u většiny respondentů. Ve výpovědích uváděli především nechuť ke konfrontaci s opilým rodičem a následný **útěk ze situace**.

Podle Denisy a Františka byly významným faktorem k odchodu ze situace fyzické projevy alkoholismu. Denisa popisuje situace následovně: *„…pak prostě to došlo do nějaké fáze, kdy už jsem viděla ty oči. Už jsem věděla, že je opilá a pak to podle mě probíhalo tak, že jako jsem byla vyčítavá, že jsem třeba mlčela, a nebo jsem měla nějaký kecy a nebo jsem se uklidila, jsem prostě zmizela, místo toho abych jako strávila teda ten večer s mámou nebo tak, tak jsem prostě se šla zavřít do pokoje.“* V případě, že už došlo k pokusu o konfrontaci, se u Františka projevily lítostivé emoce vzhledem k Otcově ignoraci jeho prosby o zmírnění pití: *„…vlastně jsem si s tátou sednul a na rovinu se mu řekl jakoby o tom alkoholu, že prostě to asi takhle nejde, že bych byl rád, kdyby prostě si pamatoval věci nebo takhle, jakože by se mi líbilo, kdyby přestal s pitím a v tu danou situaci jsem pomalinku brečel. Jakoby on ti to*

tam odkejve, no a ještě v ten večer zase narychlo prostě se zavírala flaška od vína a prostě slyšíš, jak mu spadlo víčko, jako kdyby mě úplně totálně na férovku poslal někam, a bylo mu jedno, co si já myslím, co cítím.“ Pozdější střety s opilým rodičem pokračovaly vyhýbáním se jeho společnosti.

Strategii, kterou zvolila Simona, se zdála být z jejího hlediska nejvíce efektivní: *„…no tak když byl agresivní, tak mluvit s ním nějak v klidu, nějak ho uklidnit, což se většinu času mně celkem povedlo.“* Simona se rozhodla situacím vždy čelit a nebála se jít do konfrontací. Opakované přebírání zodpovědnosti však může způsobit vyčerpání situacím znovu čelit.

5.2.3.2 Dlouhodobý přesun do nového prostředí

K odchodu ze svého původního domova docházelo u respondentů velmi často v dětství, což s sebou přinášelo negativní prožívání především ohledně ztráty přátel.

Ztráta přátel

Marie mluvila o úplné separaci od přátel z důvodu odstěhování se do ciziny s matkou: *„…jsem náhle musela odjet do Anglie a vlastně jsem přišla o všechny přátele, domov a nevěděla jsem, jestli se vrátíme, nevrátíme. Ta změna byla hodně náročná, protože mně hlavně chyběli ty přátelé a nevěděla jsem, jestli prostě tam budeme do konce života nebo ne, a byla to rychlá změna, takže to byl jako šok spíš takovej pro mě.“*

Stěhování

V případě Simony a Kláry byla změna prostředí hodnocena spíše pozitivně vzhledem k odchodu od závislého otce. U Kláry je patrná lítost ze ztráty přátel a zároveň z opuštění závislého otce: „*…místo toho, abychom mu nějak pomohli, tak my jsme se prostě odstěhovali k babičce a nechali jsme tátu v tom.“*

Adam společně s Ladislavem líčí náročnost opakovaného stěhování, které v dětství zažívali. Spojují to s nedostatkem šance udržet si stálá přátelství a s opakovaným začleňováním se do již zaběhnutého kolektivu. Stálé zázemí hodnotí Adam jako významnou událost v jeho životě, což s sebou přineslo i zmírnění užívání alkoholu jeho matky: *„To poslední stěhování je, když už jsme se potom nestěhovali. Pomohlo mi to se stabilitou jako v životě určitě, a kde vlastně byla starost míň.“*

Přechod na další stupeň školy

Sebevědomí se odráželo také na úrovni vzdělávacího systému skrze přechod do dalšího ročníku a s tím spojenou změnou kolektivu. Další srovnávání s vrstevníky a negativní prožívání vlastních schopností popisovala Denisa i Klára: „*…potom jsem nastoupila na střední, kde už jsem se necítila tak sebevědomě… začala jsem vidět, že jsou ve třídě o dost chytřejší lidi, neměla jsem nejlepší známky, byla jsem vlastně asi průměrná.“*

Naopak úspěšné zakončení školy či postup na vysokou školu byl ve spojitosti se zažíváním úspěchu hodnocen silně pozitivně.

5.2.3.3 Úplná separace z rodinného prostředí

Ke správnému vývoji adolescentů patří především bezpečná separace od původní rodiny (Čačka, 2000).

Potřeba separace od rodičů

U několika respondentů (František, Adam, Denisa) se projevila nynější potřeba odloučení z rodinného prostředí. Adam zdůrazňuje potřebu osamostatnění ve vztahu k nezávislosti na matce: *„…potřeboval bych se odstěhovat do svého, abych byl jako soběstačný, závislý na sobě.“* Potřeba Františka odloučit se od rodiny panuje především na základě stálého kontaktu s opilým otcem: *„…prostě bavili jsme se o nějakým daným tématu, on zase nevěděl a tohle to se prostě furt neustále opakuje, že večer k němu mluvíš a najednou prostě druhý den o tom neví. to je taky důvod proč bych chtěl odsud pryč.“* Denisa se momentálně nachází na rozcestí procesu separace, zároveň se k rodině vrací na základě závislosti její matky, která má v jejich rodině tzv.: udržující faktor: *„Myslím si, že se separuju od svojí původní rodiny… myslím, že jsem v tom procesu, jakože se opravdu separuji… vlastně si myslím, že to je něco, co nás jako paradoxně drží spolu, protože i třeba se ségrama… dneska jsou dospělé a když něco řešíme, tak často se to motá, že máma… a kolem toho, že pije, takže myslím si, že nás to omezovalo nebo omezuje pořád na jednu stranu a na druhou stranu je to něco, co nás jako drží, spolu, že máme ten problém.“*

Nedostatečná separace od rodičů

U Davida a Kláry sice došlo k jakési separaci, ta bohužel neproběhla zcela efektivně a za správných okolností. David nyní bydlí sám v bytě, který se nachází vedle bydliště jeho matky. Pravidelně jí navštěvuje a opakovaně se vystavuje jejímu alkoholismu. Zvýhodňuje však pocit, že může kdykoliv ze situace utéct domů: *„…buď jako za ní přijdu a je v pohodě, tak si s ní dám cígo, nebo je vožralá a řeknu jí mami, já tě nebudu poslouchat a jedu pryč a jdu pryč prostě a je mi to jedno. To je prima no, ta svoboda, že jako všechno to špatný, co jsem s těma rodičema měl před tím, tak teď jako už nemusím mít. To se zlepšilo“*. Kláru oplývají silné výčitky z opuštění závislého otce a k odstěhování matky došlo vlivem nepříznivých finančních okolností. Oba respondenti popisovali svůj vztah s rodiči spíše neutrálně až záporně.

Bezpečná separace od rodičů

Marie, Simona a Ladislav se rozhodli odcestovat do ciziny a oprostit se od problémů se kterými se potýkali doma. Zároveň se nacházejí již ve věku, kdy už cílí na vytvoření vlastní rodiny. Simoniny významné body, týkající se její zvýšené sebedůvěry, se točí převážně okolo vycestování ze země. Význam směřuje k vytěsnění otce ze svého života: *„…jsem odjela do Anglie, to taky trochu souviselo s tím, abych se tak trochu odpoutala od*

všeho, nemyslela na nic. A vlastně za tyhle ty body je pravda, že vlastně s tátou jsme se vlastně tolik nevídali, ani tolik nekomunikovali a mně to asi úplně jako nevadilo, že já spíš pociťuji právě že když jsem šla od té rodiny, že mi bylo jako líp. A to nemyslím jako špatně, protože třeba teď když už nebydlíme s mámou, tak bych řekla, že máme lepší vztahy a třeba i když jako třeba s tátou nebo teď, když přijede na oběd, tak jako že si rozumíme, že se bavíme, i když prostě vím, že pořád teda pije, že jo, že pořád jako to není dobrý, ale dá se říct, že je to takový smíření s tím, jaká ta situace je." Ladislav si podobné smíření dává také do souvislosti se zažíváním nových zkušeností a poznávání nových vztahů: *„...ja som sa cez to preniesol, predtým to pre mňa nebolo ľahké, ale ja už mám tridsať preboha. Ja som sa s tím vyrovnával dlho, teba to šrotuje celý čas v tej hlave a ty a buď mesiace alebo roky k tomu vraciaš stále, a už to porovnávaš s tým, čo ďalej zažívaš, ďalšie vzťahy medziľudské a už snažíš sa nájsť v tom nejaký zmysel, niečo, a dokážeš sa s tým lepšie vyrovnať."* Vzhledem k úmrtí jeho otce nebylo možné jejich vztah zlepšit. Stejnou zkušenost má Marie, které otec také nedávno zemřel v souvislosti s onemocněním způsobeným alkoholem.

IV. Odpovědi na výzkumné otázky

Touto kapitolou shrnu odpovědi na výzkumné otázky vztahující se k naplnění cíle mé závěrečné práce.

Jak popisují své sebevědomí DDA?

Respondenti své sebevědomí vztahovali nejčastěji k úspěchům skrze **pracovní či studijní** život od čehož se odrážel také úspěch ve **finanční stránce**. Způsob **trávení volného času** hrál významnou roli při přesvědčení svých schopnostech mimo zaměstnání. **Mezilidské vztahy** tvořily důležitou roli pro zpětnou vazbu na jejich schopnosti zapůsobit na vnější okolí. Stěžejní stránkou bylo vnímání svých deficitů na úrovní **vlastní osobnosti**, s čímž se pojí přesvědčení, že mají vlastnosti, se kterými jsou spokojení.

Jak popisují své dětství (vyrůstání v rodině se závislým rodičem (alkoholikem)) DDA?

Významnou roli v prožívání dětství hrál **nesoulad mezi rodiči**, který mohl mít příčinu v alkoholismu jednoho z partnerů. Disharmonie manželství se projevovala především neustálými hádkami, které měly dopad na fungování celé rodiny. **Společné trávení volného času** na úrovni celé rodiny se ukázal být důležitým deficitem, který v dětství nebyl příliš vnímám negativně. Naopak v dospělém věku ho respondenti hodnotí jako chybějící důležitý aspekt v dětství. Specifický byl **způsob výchovy** u jednotlivých respondentů. Ze strany otců alkoholiků panoval zvýšený nezájem o dítě, načež ho matka vyrovnávala přehnanými nároky či maximální volností. Matky alkoholičky jednaly velmi protektivně až úzkostně, v některých případech dávaly dětem příliš volnosti. Otcové se většinou výchově matky podřídili a jednali spíše pasivně. Respondenti měli tendenci své dětství popisovat spíše negativně, což se později snažili vyvážit i příjemnými zážitky z dětství.

Jaké události subjektivně ovlivnily vývoj jejich sebevědomí?

Situace, které často zapříčinily nejistotu či naopak utvrzení ve své schopnosti se odvíjely ze **změny prostředí**. Z **krátkodobého hlediska** se jednalo o události, kdy byli děti vystaveni výčitkám od opilého rodiče a zvolili možnost **odchodu z nepříjemné situace**. Čelení těmto situacím mohlo způsobit významné zocelení v dospělém životě. Z **dlouhodobějšího hlediska** se jednalo o **stěhování** se do jiného prostředí, **přechod na další stupeň školy** a s tím spojenou **ztrátou přátel**. Přechod do neznámého prostředí s sebou nesl **negativní prožívání**, strach z **nepřijetí kolektivem** a významné **porovnávání** s novými spolužáky. Pozitivně působil **odchod z rodinného prostředí**, nejčastěji do ciziny. Jedinci, kteří učinili tento významný krok, hovoří o nabytí sebevědomí v souvislosti s osamostatněním a také ve vztahu k separaci od rodiny a s ní spojenými problémy.

Existuje souvislost mezi sebevědomím a vyrůstáním v rodině se závislým rodičem? Pokud ano, jaká?

Soužití s rodičem alkoholikem není pro dítě jednoduché. Sebevědomí utvářející se již v dětství má strukturu především v emočním přijetí rodičů, kteří posilují hodnotu dítěte. Opora alespoň v jednom z rodičů tvořila základní podporu při nabytí pocitu vlastní cennosti. Respondenti, kteří v Rosenbergově škále vykazovali nejvyšší skóre popisovali **vřelý vztah s nezávislým rodičem či prarodičem**. Zároveň u nich proběhla **bezpečná separace z původní rodiny**, která jim umožnila seberealizaci v odlišném prostředí. Soužití s alkoholikem již berou jako zkušenost, která jim umožnila tzv.: „zocelení“. V tomto ohledu věřím, že v nabytí zdravého sebevědomí hraje významnou roli věk respondenta a s ním spojených více životních zkušeností. Respondenti s nejnižším a průměrným sebehodnocením dle Rosenbergovy škály, měli společnou potřebu bezpečné separace od původní rodiny. Zároveň u nich byl patrný neutrální či negativní vztah s rodiči.

Negativní vztahy na úrovni rodiny či nedostatečná podpora rodičů může mít příčinu v alkoholismu. Samotné prožívání je ovlivněno mnoha faktory, které na jedince působí. Protektivním faktorem se ukázala být bezpečná separace z rodiny zatížené alkoholismem.

V. Diskuze

V této kapitole se budu věnovat výsledkům mé práce společně s porovnáním s relevantními výzkumy. Dospělým dětem alkoholiků byla věnována pozornost již ve druhé polovině 20. století. Empirické studie zabývající se touto cílovou skupinou byli prováděny převážně v zahraničí.

Ačkoliv se výsledky jednotlivých studií o sebevědomí DDA liší, z větší míry dochází ke zjištění, že DDA vykazují výraznější známky snížené sebeúcty. Souvislost mezi alkoholismem rodičů a nízkým sebevědomí se ve své studii věnovali Churchill, Broida a Nicholson (1990). Autoři se zabývali mimo sebevědomí také přesvědčení ve vlastní schopnosti a ovládání výsledků (locus of control). Studie naznačuje, že neexistuje přímá souvislost mezi alkoholismem rodičů a vlastním přesvědčením svých schopností. Spíše než alkoholismus rodiče, hraje důležitou roli v osobnostních rozdílech DDA a v prožívání dětství, dysfunkce rodiny (Werner & Broida, 1991; Velleman & Orford, 1993).

Podobné výsledky jsem zaznamenala ve svém výzkumu. Významným faktorem k prožívání dětství byl nesoulad mezi rodiči, což mělo dopad na fungování celé rodiny. Negativní vzpomínky provázely situace, kdy byl závislý rodič pod vlivem alkoholu. V tomto ohledu je možné, že nesoulad v rodině mohl být způsoben právě alkoholismem rodiče. Tudíž by se mohlo jednat o návazný problém, který může mít primární příčinu v alkoholismu otce či matky. Zároveň mohla být primární příčina v partnerské disharmonii a alkoholismus byl podružný. Potřeba respondentů se projevila především v nedostatku trávení společného času, což mohl v některých případech zapříčinit intenzivně trávený čas rodiče alkoholismem nebo nesoulad mezi rodiči, který způsobil zájem o dítě odděleně. Způsob výchovy se také mohl odrážet od alkoholismu rodičů, který byl často prezentován jako „laxní“ styl výchovy matky s nezájmem o dítě z otcovy strany, načež se projevoval nedostatečně společně tráveným časem. Dle výzkumu Gillernové (2009) se vyskytují vzájemné emoční kladné vazby v asociaci se slabým výchovným řízením (nízké nároky, nízká kontrola) a zároveň s trávením společných aktivit. Vztahy v dětství respondenti popisovali v souvislosti s nedostatkem společných chvílí s rodinou, což se odrazilo k jejich negativnímu vnímání rodinných vazeb.

Rangarajan (2008) ve své studii zkoumal škodlivé účinky alkoholismu na sebeúctu potomků a došel k odhalení významnějšího vlivu alkoholismu otce. Podle výsledků působí paternální alkoholismus negativně na bezpečnou citovou vazbu potomka s otcem, ale zároveň i s matkou. Negativní citová vazba s matkou může nastat v důsledku jejího chování vůči dítěti. V některých případech matka obviňuje dítě z problémů v rodině, soustředí se příliš na závislost manžela a k dítěti si nevytvoří dostatečné pouto, stáhne se do sebe a všechny problémy v sobě uzavře nebo se nakonec sama uchýlí k pití alkoholu. Na základě zjištění výsledků této studie je potřeba brát v úvahu individuálnost každého probanda a s ním

spojené protektivní a rizikové faktory přispívající ke strategii prožívání. Tyto závěry korespondují s výpověďmi obou sester, které se zúčastnily mého výzkumu. Alkoholismus otce mohl negativně působit na citovou vazbu nejen s otcem, ale i s matkou. Zároveň se v důsledku nedostatku společně tráveného času nenaskytla příležitost tvořit harmonické vztahy v dětství.

Individuálnost každého probanda je patrná i z výsledků mého zkoumání. Někteří respondenti vykazují výrazně snížené sebevědomí, načež jiní probandi prožívají podobnou situaci zcela odlišně a sebevědomí jim neklesá v důsledku neúspěchu. Vyrovnaní participanti se většinou nacházeli ve věku, kdy sami měli či zakládali rodinu. Tito jedinci měli více času a možností porovnávat prožité zkušenosti a dojít k vyrovnanosti se svými zážitky ve vztahu k vlastní osobnosti.

Zajímavým poznáním byly konkrétní oblasti sebevědomí. Nejdiskutovanější oblast sebevědomí se ukázala být oblast vlastní osobnosti, která se dále prolíná do dalších úrovní sebevědomí, a to nejčastěji do oblasti práce či školy. U jedinců s výrazně nižším sebehodnocením byl stěžejním bodem převážně seberozvoj svých osobnostních vlastností a výrazné negativní emocionální uvažování nad svými nedostatky ve vztahu k potřebě ocenění. Citlivost na odměnu společně s impulzivitou a alexitymií (porucha kognitivního zpracování emocí (Hartl a Hartlová, 2010)) je pozorovatelná u DDA, a může se odrážet k rizikovějšímu vzniku závislosti (Lyvers, Hayatbakhsh, Stalewski & Thorberg, 2019). Tyto výsledky lehce korespondují s výpovědí respondentů vykazující nižší známky sebehodnocení.

Přestože resilience jedince související se strategií zvládání stresu nebyla předmětem zkoumání, ukázala se být významným faktorem v prožívání negativních zážitků z dětství. Resilience souvisí s odlišnou odolností jedince či celé rodiny, tzv.: coping strategy. Easley a Epstein (1991) se ve svém výzkumu věnovali zvládání stresových situací s rodiči alkoholiky. Výsledky studie naznačují, že stranění se zodpovědnosti a únikové strategie jedince mají vliv na negativní psychopatologii dospělých potomků. Problémy DDA jsou do jisté míry ovlivněny individuálním i rodinným vnímáním situace. Většina respondentů volila jako strategii vypořádání se s nepříjemnými situacemi, formu útěku. Dlouhodobá změna prostředí se ukázala být pro někoho však v budoucím ohledu prospěšná. Bezpečná separace od původní rodiny hrála významnou roli v životní spokojenosti a pohlížení ve své schopnosti. Budování identity souvisí s bezpečnou separací od rodiny, přičemž by nemělo docházet k negativním vlivům se strany rodiny (Hajný, 2015). Výsledky dat z mého šetření naznačují, že dlouhodobá separace z rodinného prostředí přispěla ke kladnějšímu postoji vůči své osobě.

Jsem si vědoma, že má závěrečná práce se setkává s jistými limity. Vzhledem k charakteristikám kvalitativního výzkumu, nelze závěry jednoznačně implikovat na

všechny DDA a zobecnit na celou populaci. Zároveň je potřeba reflektovat možnou předpojatost vůči zkoumanému jevu, jelikož jsou výsledky interpretovány pod vlivem výzkumníka (Miovský, 2006). Pocházím z rodiny zatížené alkoholismem, což mohlo způsobit mírnou zaujatost v hledání společných témat. Zároveň mi to dalo perspektivu, jak jednotlivé výpovědi vyhodnocovat a nacházet v nich skryté významy. Bližší vztahy s některými respondenty mohly způsobit větší otevřenost k citlivému tématu. Zároveň u nich mohlo docházet k obavám z důvěrnosti v souvislosti se společnými sociálními vazbami.

Neexistuje žádná specifická terapeutická péče zaměřená na skupinu DDA, vyjma sdružení příbuzných a přátel v rodině alkoholiků Al-anon a Alateen, fungující na principu vzájemného sdílení zkušeností. Podobná setkání probíhají formou svépomocných skupin. Chybí tudíž odborný terapeutický plán, jak s takovými klienty pracovat v léčebném procesu. Zároveň je důležité zaměřit se na prevenci způsobených problémů již v dětském věku. Rodiny pocházející z rizikového prostředí mohou potřebovat pomoc, která může proběhnout skrze rodinnou terapii.

Nedostatek teoretických pramenů ohledně způsobu výchovy závislých rodičů se jeví jako zajímavý aspekt dalšího zkoumání. Rozdíly v subjektivních popisech rodičů a potomků ve vztahu ke strategiím zvládání stresu by mohly tvořit stěžejní úhel pohledu pro průzkum. Zajímavé rozdíly by se mohly projevit z hlediska rolí (matka x dcera, otec x syn apod.), k čemuž by byl zapotřebí větší rozsah zkoumaného souboru.

VI. Závěr

Cílem této závěrečné práce bylo popsat sebevědomí DDA ve vztahu k vyrůstání s rodičem alkoholikem. Ukázalo se, že je důležité pohlížet na sebevědomí z několika jeho oblastí, ve kterých se projevuje. Nedostatek či naopak přemíra spokojenosti v jednotlivých oblastech se u respondentů lišila. Nejčastějším deficitem se ukázalo být sebevědomí na úrovni vlastní osobnosti, což se prolínalo do dalších oblastí skrze potřebu osobního směřování, plnění cílů a zažívání nových úspěchů. Respondenti s nízkou škálou sebehodnocení jevili zvýšenou potřebu v ocenění druhými lidmi a negativně pohlíželi na své schopnosti v celé své osobnosti. Jedinci se zdravým sebehodnocením byli vyrovnaní se svými nedostatky, kritiku přijímali spíše k rozvoji své osobnosti a neúspěchy se neodrážely v celkovém pohledu na své schopnosti. Nižší až průměrné sebehodnocení se projevovalo ambivalencí ve vnímání svých nedostatků a předností. Jedinci uměli ocenit některé stránky své osobnosti, odlišně vnímali kritiku a neúspěch prožívali spíše negativně.

Alkoholismus hrál významnou roli v prožívání dětství každého respondenta. Projevil se především skrze nesoulad v partnerském vztahu mezi rodiči a následnou dysfunkcí celého rodinného systému. Popis dětství souvisel s potřebou trávení společného času s oběma rodiči. Způsob výchovy mohl být odrazem alkoholismu jednoho z rodičů, což přenášelo zodpovědnost na druhého partnera. Na základě postoje závislého partnera mohl druhý rodič volit vycházející strategii.

Významným faktorem ovlivňujícím sebevědomí se ukázala být změna prostředí. V krátkodobém horizontu ve vztahu k rodině, byl nejčastějším způsobem řešení situace, odchod z prostředí, kde se vyskytoval opilý rodič. Útěk z „toxického“ prostředí se projevil v dospělém věku, neschopností čelit problémům a horším vypořádáním se se stresovými situacemi. Z dlouhodobého hlediska jde nejčastěji o stěhování v dětství a s tím spojenou ztrátu přátel, což respondenti prožívali negativně. Důležitým bodem byl přechod na další stupeň školy (druhý stupeň, střední škola, vysoká škola) či její zakončení. Změna kolektivu s sebou přinesla další srovnávání s vrstevníky, které mnohdy způsobilo negativní prožívání svých vlastností. Úspěšné ukončení školy a postup na vysokou školu byl vnímán jako významný úspěch, který posílil pocit vlastní hodnoty. Odjezd do cizího prostředí (nejčastěji zahraničí) fungoval protektivně vzhledem k nabytí vlastní nezávislosti, osamostatnění a vymezení se vůči rodině. Respondenti, kteří učinili tento krok, nyní vykazují zdravé sebehodnocení a vyrovnanost s minulostí. Bezpečná separace od původní rodiny se ukázala být stěžejním bodem v nabytí vlastní soběstačnosti a zdravého sebevědomí. Důležité je zmínit, že participanti se zdravým sebehodnocením jsou již ve věku, kdy sami cílí na zakládání rodiny a již dlouho žijí odděleně od své původní rodiny.

Rozdílné prožívání souvisí s individualitou každého jedince. Důležitou roli může hrát jejich resilience a strategie zvládání stresových situací.

VII. Použitá literatura

Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti* (2.,oprav. vyd). Chrudim: Mach.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.

Blatný, M., & Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie, 38*(6), 481 – 488.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3 (2), 77–101.

Csémy, L., Nešpor, K., & Sovinová H. (2001). *Problémy s alkoholem v rodině: zpráva pro Evropskou Unii*. Praha: Státní zdravotní ústav.

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.

Čáp, J. (1990). *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Čáp, J. (1996). *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV-nakladatelství.

Easley, M. J., & Epstein, N. (1991). Coping with Stress in a Family with an Alcoholic Parent. *Family Relations*, *40*(2), 218. Dostupné z: https://doi.org/10.2307/585485

Freiová, E. (1966). Alkoholismus rodičů a mravní narušenost mládeže školního věku. *Československá psychiatrie*, *62*(3), 188-192.

Fuchsová, D. (2010). *Některé osobnostní zvláštnosti dospělých dětí alkoholiků*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. https://is.muni.cz/th/ltuy8/FinalDp.pdf

Gillernová, I. (2009) Společné činnosti rodičů a dětí a styly rodičovské výchovy. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*, *53*(4), 336-348

Hajný, M. (2015). Rodinné faktory in *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hayes, N. (1998). *Základy sociální psychologie* (2. vyd). Praha: Portál.

Helus, Z. (2018). *Úvod do psychologie* (2., přepracované a doplněné vydání). Praha: Grada.

Hendl, J. (2016). Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace (4., přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy; A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/19545638_Self-Discrepancy_A_Theory_Relating_Self_and_Affect

Hosek, J. (1998). *Sám proti alkoholu*. Praha: Grada.

Hunalová, L. (2007*). Integrace životní zkušenosti: Výzkumné možnosti metody životní křivky*. [Diplomová práce, Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity v Brně]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/bgdnm/Diplomova_prace.pdf

Churchill, J. C., Broida, J. P., & Nicholson, N. L. (1990). Locus of control and self-esteem of adult children of alcoholics. *Journal of studies on alcohol*, 51(4), 373–376. Abstrakt dostupný z: https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.15288/jsa.1990.51.373

Jeřábek, P. (2015). Psychopatologie závislosti in *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Konečná, V. (2010). *Sebepojetí a sebehodnocení rozumově nadaných dětí*. Brno: Masarykova univerzita.

Lyvers, M., Hayatbakhsh, N., Stalewski, J., & Thorberg, F. A. (2019). Alexithymia, Impulsivity, and Reward Sensitivity in Young Adult University Student Children of Alcoholics. *Substance use & misuse*, *54*(2), 340–344. Abstrakt dostupný z: https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1080/10826084.2018.1512628

Matějček, Z. (1992). *Dítě a rodina v psychologickém poradenství* (1.vyd). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Matějček, Z., & Dytrych, Z. (1994). *Děti, rodina a stres: vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí*. Praha: Galén.

Mathieu, H. (2007). *Zvyšte si své sebevědomí*. Praha: Grada.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody psychologickém výzkumu*. Praha: Grada

Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti* (Vyd. 2. rozš. a přeprac). Praha: Academia.

Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál.

Nešpor, K., & Matanelli, O. (2010). Co poradit dospělým dětem rodičů s návykovou nemocí. *Bulletin Sdružení praktických lékařů České republiky*, *20*(1), 19-23.

Palečková Pešková, Š. (2014) *Životní zkušenost a terapie dospělých dětí osob závislých na alkoholu.* [Bakalářská práce, Pražská vysoká škola psychosociálních studií]. Dostupné z: http://www.pvsps.cz/data/2017/03/01/13/paleckova_peskova_sarka.pdf

Peterková, M. (2015). *Kurz zdravého sebevědomí: přestaňte o sobě pochybovat a víc si věřte*. Praha: Portál.

Rangarajan, S. (2008). Mediators and Moderators of Parental Alcoholism Effects on Offspring Self-Esteem. *Alcohol and Alcoholism*, *43*(4), 481–491. https://doi.org/10.1093/alcalc/agn034

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Books.

Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu* (6. rev. a dopl. vyd). Praha: Grada.

Satir, V. (2006). *Kniha o rodině: základní dílo psychologie vztahů*. Praha: Práh.

Shavelson, R., Hubner, J., & Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*. 46. 407-441. doi: 10.3102/00346543046003407

Urbanovská, E. (2006). *Sociální a pedagogická psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Vágnerová, M. (1999). *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Velleman, R., & Orford, J. (1993). The Adult Adjustment of Offspring of Parents with Drinking Problems. *British Journal of Psychiatry, 162*(4), 503-516. doi:10.1192/bjp.162.4.503

Vymětal, J., & Rezková, V. (2001). *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál.

Wedlichová, I. (2008) *Sebepojetí dospívajících a způsob výchovy v rodině.* Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem.

Werner, L. J., & Broida, J. P. (1991). Adult self-esteem and locus of control as a function of familial alcoholism and dysfunction. *Journal of studies on alcohol*, *52*(3), 249–252. Abstrakt dostupný z: https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.15288/jsa.1991.52.249

Woititz, J. G. (2021). *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Praha: Portál.

VIII. Seznam příloh

6. Struktura rozhovoru

7. Ukázka životní křivky