UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Resilience u žáků středních škol

Resilience of secondary school students

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
doc. Mgr. Pavlína Janošová, Ph.D.

Autor:
Mykyta Morar

Praha 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použil.

V Praze 25. 7. 2023 ……..

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucí své práce doc. Mgr. Pavlíně Janošové, Ph.D. za cenné rady, trpělivost a odborné vedení bakalářské práce. Poděkování patří také ředitelům a pedagogům všech zařízení, kde mi byl umožněn sběr dat a také všem adolescentům, kteří vyplnili dotazník a odpověděli na otevřené otázky.

Anotace

Předložená práce se v teoretické části zabývá definicí resilience (psychické odolnosti), různým pojetím resilience s důrazem na sociální zdroje, adolescenty a jejich resiliencí. Ve výzkumném šetření byl použit validizovaný dotazník CYRM a otevřené otázky. Empirická část je zaměřena na verifikaci dvou hlavních hypotéz a zodpovězení tří otevřených otázek. V kvantitativní části první hypotéza zní: Ženy získávají více sociálních zdrojů než muži. U druhé hypotézy se verifikovalo, jestli studenti prvních ročníků získávají více sociálních zdrojů pro resilienci. V kvalitativní části se zjišťovalo, jaké strategie adolescenti preferují při řešení stresogenních situací, jaké jsou jejich hlavní stresogenní příčiny a na koho se obracejí v stresogenní situaci.

Klíčová slova: Resilience, psychická odolnost, sociální zdroje, stresogenní situace, adolescence, CYRM dotazník.

Annotation

The presented work deals in the theoretical part with the definition of resilience (psychological resistance), different concepts of resilience with an emphasis on social resources, adolescents and their resilience. A validated CYRM questionnaire and open-ended questions were used in the research investigation. The empirical part is focused on verifying two main hypotheses and answering three open questions. In the quantitative part, the first hypothesis is: Women acquire more social resources than men. For the second hypothesis, it was verified whether first-year students acquire more social resources for resilience. In the qualitative study, it was determined what strategies adolescents prefer when dealing with stressful situations, what are their main causes of stress and who they turn to for help if they are in a stressful situation.

Key words: Resilience, psychological resistance, social resources, stressful situations, adolescence, CYRM questionnaire.

Seznam zkratek

BMI – Body Mass Index (Index tělesné hmotnosti)

CYRM – Child and Youth Resilience Measure (Míra resilience u dětí a mládeže)

RESC – Elementary school resilience scale (Základní školní odolnostní škála)

SOC – Sense of Coherence (Smysl pro soudržnost)

SSC – Social support scale for children (Stupnice sociální podpory pro děti)

Obsah

Úvod 8

TEORETICKÁ ČÁST 9

1. 9

1.1 Psychická odolnost – pojetí resilience 10

1.2 Psychická odolnost – pojetí hardiness 11

1.3 Psychická odolnost – pojetí *koherence* 12

1.4 Psychická odolnost – sociální zdroje 14

1.5 Psychická odolnost – osobnostní zdroje 16

2. 17

2.1 Adolescence 17

2.2 Resilience u adolescentů 19

EMPIRICKÁ ČÁST 23

3.1 Cíle výzkumu 23

3.2 Charakteristika výzkumného souboru 23

3.3 Výzkumné metody 24

3.4 Formulace hypotéz a výzkumných otázek 24

3.5 Způsob provedení výzkumu – sběr dat 25

3.6 Metoda vyhodnocení dat a jejich úprava 25

3.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace 26

3.8 Diskuze 33

Závěr 38

Seznam použité literatury 39

Přílohy 41

Příloha 1 – Dotazník odolnosti dětí a mládeže (CYRM) 41

Dotazník 41

Otevřené otázky 43

Úvod

Téma své práce jsem si vybral záměrně. Už delší dobu si všímám, že se v naší současné společnosti objevuje čím dál tím víc psychicky nemocných lidí. Stres se podepisuje na nás všech a ovlivňuje naše životy. Když jsem se vzdělával v psychologii, narazil jsem na termín, který mě okamžitě zaujal. Tímto termínem byla resilience. Z textu jsem tenkrát pochopil, že se jedná o jakousi psychickou houževnatost, která nám zajišťuje dobré žití i přes biologická, psychická a psychosociální vývojová rizika. Říkal jsem si, že je to přesně ta vlastnost, která nám v dnešní době chybí, nebo ji nemáme dostatečně rozvinutou a že by její studium mohlo přinést mnoho výhod dnešní společnosti. Rozhodl jsem se tedy zkoumat resilienci a jako cílovou skupinu jsem si vybral adolescenty.

V teoretické části se pokusím vysvětlit, co to resilience je, z jakých složek se skládá, různé typy pojetí resilience jako: pojetí *hardiness*, pojetí *koherence* a jak jsou v resilienci důležité osobnostní a sociální zdroje. Poté se soustředím na adolescenty. Popíšu toto vývojové stádium, tělesný vývoj, kognitivní změny, emoční změny, sociální změny a změny sociálního statusu. Dále se zaměřím na resilienci u adolescentů, faktory a charakteristiky podporující jejich odolnost.

V empirické části se se zaměřím na výzkum s pomocí dotazníkového šetření s kvantitativním a kvalitativním zaměřením. V kvantitativní části použiji dotazník CYRM (Child and Youth Resilience Measure – Míra resilience u dětí a mládeže). Poté budu verifikovat dvě hypotézy s pomocí dat, které získám z odpovědí respondentů na tento dotazník. Dále se budu věnovat odpovědím na tři otevřené otázky, které se pak pokusím interpretovat.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Resilience (psychická odolnost)

Definice resilience je u různých autorů jinak podána. Podle Šolcové (2009) se všichni shodují na tom, že jde o schopnost zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi. Je to jednodušší typ pojetí, zkusím tedy vysvětlit širší pohled na tuto problematiku.

Podle Křivohlavého (2004) se lidé zajímali o to, jaké jsou mezi nimi rozdíly ve zvládání těžkostí už od nepaměti. Ve starověkém Řecku se lidé dělili do čtyř kategorií podle osobnostních rysů či také tekutin, které v nich převládají: sangvinik, melancholik, cholerik a flegmatik. V té době se za silný typ počítal sangvinik a tím nejslabším byl melancholik. I. P. Pavlov ve 20. století mluvil o slabém a silném nervovém systému s ohledem na zvládání zátěžových situací. Odolnost člověka se však začala zkoumat vědecky až v současné době.

V. Kebza a I. Šolcová (2008) popisují zdroje poznatků o podstatě psychické odolnosti a uvádí „tří-generační" oblasti výzkumu, které se týkají zvládání zátěže a stresu. Studie resilience, které nazývají „*první generací*", se zabývaly vymezením odolnosti jako trvalého rysu osobnosti. Výzkumy „*druhé generace*" kladly důraz na vzájemný vztah mezi jedincem a situačními proměnnými. Poté se objevovaly studie, které se zabývaly patologickými důsledky stresu pro pohybový, imunitní, kardiovaskulární a centrální nervový systém. V "*třetí generaci*" se výzkumníci zabývali hledáním proměnných, které by mohly zmírnit dopad stresu na zdraví.

Podle V. Kezby a I. Šolcove (2008) je psychická odolnost ve smyslu resilience složitý konstrukt. Má mnoho vrstev a ty zasahují do různých systému jedince. V některých případech jde o ústřední důležité oblasti a jindy o okrajové, které už patří k jinému psychologickému konstruktu. Brzy se objevil zájem o podmínky a okolnosti, které ovlivňují člověka v jeho vnímání světa, a tedy i o spojenou s tím resilienci. Byly vytvořeny různé modely psychické odolnosti. Tyto různé modely jsou si ve svém základu velmi podobné. Jde o podobné pojetí resilience (neboli psychické odolnosti), které se však zkoumá pod různými úhly. Mezi tyto hlavní modely patří odolnost v pojetí *resilience, hardiness* a *koherence*.

Rozhodl jsem se, že napíšu v této části své studie také něco o pojetí resilience zahraničních odborníků. Po vysoce stresující a potenciálně traumatické životní události se někteří lidé dobře přizpůsobí tím, že vykazují stabilní směr vývoje se zdravým fungováním, zatímco někteří lidé mohou zažít úzkost bezprostředně po události. Tento jev se nazývá odolnost, dynamický proces, který zahrnuje pozitivní adaptaci v kontextu významné nepřízně osudu (Luther, Cicchetti, Becker, 2000 in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018). Odolnost zahrnuje kapacitu, procesy anebo výsledky úspěšné adaptace v kontextu významných hrozeb pro fungování nebo rozvoj (Masten, Best, Garmezy, 1990 in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018). Resilience neboli psychická odolnost je však komplexní konstrukt, který zahrnuje vlastnosti, výsledky a procesy související s uzdravováním, a proto byla v

kontextu jednotlivců, rodin, organizací, společnosti a kultury definovaná odlišně (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, Yehuda, 2014, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed,). Jedna z těchto perspektiv se zaměřuje na odolnost jako osobnostní charakteristiky, které zmírňují negativní účinky stresu a podporují adaptaci. I z této perspektivy však existují dva přístupy – *ego-resiliency* (odolnost ega) (Block & Turula, 1963, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018) a *trait-resiliency* (odolnost vlastností) (Connor & Davidson, 2003; Ong, Bergeman, Bisconti, Wallace, 2006; Wagnild, Young, 1993, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018).

První přístup vztahující se k *ego-resilienci*, je odvozen z teoretického modelu rozvoje osobnosti, který formulovali Block a jeho kolegové a který se soustředil na dva základní konstrukty: *ego-control* (kontrola ega) a *ego-resiliency* (odolnost ega) (Block, 2002; Block,Turula, 1963, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018). *Ego-control* se týká charakteristické reakce jedince na behaviorální podněty nebo impulsy spojené s pozorností. Konkrétně, jedinec *undercontroller* (nekontrolovatel) má tendenci být vysoce expresivní nebo pozorný k vnitřním tlakům, zatímco *overcontroller* (přehnaně kontrolovatelný) bývá omezený v behaviorálních nebo pozornostních impulsech, a tak je konzervovaný a disciplinovaný (Letzring, Block, Funder, 2005, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018). Později se z tohoto teoretického modelu vyvinul nový, který překonával původní poznatky. Zjistilo se, že jednotlivci s vyšší *ego-odolností* jsou často vynalézaví v adaptaci na nové situace. Jsou schopni změnit své chování pomocí všestranného souboru kognitivních a sociálních postupů při hledání adaptace a obecně se rychle přizpůsobují změnám. Naopak osoby s nižší *ego-odolnosti* (tedy *ego-control* typ jedinců) mají tendenci být křehcí a vykazují malou adaptivní flexibilitu, když se setkají s novými nebo stresovými situacemi. Proto mají potíže se zotavením se ze stresu (Block, 2006, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018).

Druhý přístup byl odvozen ze série studií zaměřených na rysy neboli osobnostní charakteristiky odolnosti (Connor & Davidson, 2003, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018). Stručně řečeno, odolnost vlastností byla studována identifikací osobnostních charakteristik a schopností, které jsou specifické pro ty, kteří jsou schopni úspěšně zvládat vysoce stresující situace a životní události (Connor & Davidson, 2003; Oshio et al., 2003; Wagnild, Young, 1993, in Oshio, Taku, Hirano, Saeed, 2018).

1.1 Psychická odolnost – pojetí resilience

V anglicky mluvícím prostředí doporučila S. Lutharová se spoluautory (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000) vyhradit termín resilience pro dynamický proces, kterým jedinec dosahuje pozitivní adaptace při vystavení nepřízni a pro označení osobnostního rysu ponechat výraz resiliency jako vnitřní, sebe napravující schopnosti. Takto chápána resiliency nepředpokládá podle Lutharové, Cichettiho a Beckerové (2000) vystavení nepříznivým okolnostem nebo protivenství. (S. Lutharová Šolcová 2009, s. 13)

I. Šolcová navrhuje, aby termín resilience odpovídal koncepci již navržené. Naproti tomu osobnostní rysy, které souvisejí s resiliencí, popisovat jako odolnost ve smyslu *hardiness*, odolnost ve smyslu soudržnosti a odolnost ve smyslu sebeuplatnění. (Šolcová, 2009)

Termínu *hardiness* se budu věnovat v další podkapitole. Přišlo mi důležité tyto dva pojmy oddělit, aby byly čtenářsky dobře odlišitelné. Dostanu se také k vysvětlení míry soudržnosti osobnosti, která je pro toto téma a mou práci taky velmi důležitá. Termín resilience je odvozen z latinského slova „resilio", který v překladu znamená odskakovat, odrážet se, skákat zpět. V anglicky mluvících zemích se používá výraz „resiliency", který se překládá jako elastičnost, pružnost, ohebnost nebo houževnatost.

Křivohlavý (2004), mluví o resilienci jako o nezlomnosti, pružnosti a vysvětluje jí jako jev adaptace, pomáhající člověku přežít v nepříznivých podmínkách. Důraz je u Křivohlavého kladen na protektivních faktorech, které jsou nejen v člověku, ale také v jeho okolí tvořenými rodinou, širšími sociálními vztahy a sociálním společenstvím.

Šolcová (2009) říká, že autoři docházejí při obecném vymezení resilience ke konsensu, že se jedná o schopnost zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi. Rutter (1978) mluví o dynamické povaze resilience. Píše, že nikdo není obdařen absolutní odolností (resistancí), a že jde o víceúrovňový jev. Tento jev se liší interindividuálně, situačně a nachází svůj zdroj jednak v jedinci, ale i ve sociálním kontextu a podléhá vývoji stejně jako jiné mechanismy.

1.2 Psychická odolnost – pojetí *hardiness*

Hardiness je osobnostní charakteristika, která je zároveň i zdrojem resilience. Pojem *hardiness* pochází od autorky Susanne Kobasové, která ho prezentovala koncem sedmdesátých let minulého století jako proměnnou, která moderuje vztah mezi stresogenní událostí a nemocí. Tento koncept vznikl z existenciální psychologie, která chápe osobnost člověka jako biologicky, sociálně a psychologicky založenou bytost, jejímž základním cílem je hledání a ustanovení smyslu. Život je v tomto pojetí proměnlivý, dynamický a tím i tedy implicitně stresogenní, vyžadující po člověku, aby i v těchto podmínkách dokázal žít smysluplný život, dokázal využít svých predispozic pro vlastní seberozvoj a seberealizaci (Šolcová, 2007).

Šolcová (2007, s.16) mluví o *hardiness* takto: „*Hardiness je konstelace osobnostních rysů, které jsou charakterizovány třemi základními komponentami: jedinci s vysokou úrovní hardiness se plně vkládají do toho, co dělají (commitment), jsou přesvědčeni, že mohou ovlivnit události ve svém životě a také tak jednají (control). Změny ve svém životě považují nejen za normální a běžné, ale zároveň i za nutnou podmínku a podnět dalšího vývoje (challenge).*"

Lidé s vysokou nezdolností tedy mají podle pojetí *hardiness* tři základní charakteristiky:

1. Závazek (*Commitment*) – schopnost cítit se hluboce zapojení nebo zavázání do činnosti ve svém životě

2. Kontrola (*Control*) – přesvědčení, že mohou kontrolovat nebo ovlivňovat události, které zažívají
3. Výzva (*Challenge*) – nahlížení na změnu jako na zajímavou výzvu vedoucí k dalšímu rozvoji (Kobasa, 1979)

Lidé, kteří pociťují vysoký závazek, mají tendenci se plné zapojovat do mnoha oblastí svého života – práce, rodina, mezilidské vztahy a sociální instituce. Nejenže jsou tito lidé zainteresovaní v mnoha životních oblastech, ale také přesně ví, v čem a proč. Takový závazek celkově poskytuje cílevědomost, která zmírňuje vnímané ohrožení stresující události. Lidé se silným závazkem mají výrazné cíle, priority a jsou schopni se držet hodnot, ke kterým se zavázali. Jsou připraveni přijímat podporu, pokud ji potřebují, a naopak ostatní se mohou spolehnout na jejich podporu v náročných situacích (Kobasa, 1982).

Kontrola se vztahuje k tendenci věřit, že můžeme ovlivnit běh událostí, směr našeho života, svůj "osud" a jednat podle toho. Lidé. kteří mají vysokou míru kontroly nehledají vysvětlení příčinnosti události pouze v aktivitě druhých nebo v zmíněné osudovosti, ale především vnímají vlastní zodpovědnost v ovlivnění toho, co se jim v životě děje. Tito lidé vnímají stresující události jako důsledek jejich vlastní předchozí aktivity a zároveň jako předmět jejich vlastní kontroly a manipulace. Tito lidé snášejí lépe i události, které jsou mimo jejich kontrolu (Kobasa, 1982).

Výzva je založena na přesvědčení, že změna je normální součástí života. Stabilita nikoliv (Csikszenthmihaly 2000, in Kobasa, 1982). Stresující životní událost je hodnocena jako výzva a příležitost pro osobnostní rozvoj. Lidé kteří pociťují vysokou výzvu vyhledávají nové a zajímavé zkušenosti. Mají přehled o prostředí kolem sebe a ví, kam se obrátit v případě potřeby. Jsou charakterističtí svou otevřeností a kognitivní flexibilitou (Moss, 1973, in Kobasa, 1982).

1.3 Psychická odolnost – pojetí *koherence*

Sense of coherence (SOC) je do českého jazyk překládáno jako: smysl pro soudržnost. J. Křivohlavý (2001) se ve své knize *Psychologie zdraví* zmiňuje o „smyslu pro integritu" a V. Hošek (2003) píše o osobnostním rysu „vědomí souvztažnosti". Sense of coherence je koncepce Aarona Antonovského (izraelského sociologa medicíny), která byla vypracována na základě rozhovorů a zkoumání zdravotního stavu bývalých vězňů nacistických koncentračních táborů (2003). Ze svého výzkumu zjistil, že jedna skupina lidí, která přežila holocaust a prošla extrémním stresem, měla potíže a snadno podlehla těžkým životním situacím, druhá skupina čelila těmto extrémním podmínkám mnohem lépe.

Rozdíl mezi těmito dvěma skupinami spatřoval v jejich osobnostech. V první skupině byli jedinci s neucelenou a dezintegrovanou osobností, tedy lidé více zranitelní. Ve druhé skupině byli

jedinci s rysem soudržnosti, pro které byla typická vysoká míra integrity osobnosti (Křivohlavý 1994).

Koncepce A. Antonovského je tvořena třemi základními charakteristikami: srozumitelností (*comprehensibility*), zvládatelností (*manageability*) a smysluplností (*meaningfulness*) (Křivohlavý, 2001). U každého z těchto charakteristik popisuje J. Křivohlavý (1994) vždy dva póly (kladný a záporný).

1. **Srozumitelnost**: je charakterizovaná jako kognitivní stránka osobnosti.
   Kladný pól: člověk vnímá svět jako uspořádaný a konzistentní. V tomto světě má své místo a vnímá ho jako smysluplný. Je zde řád, který je relativně trvalý a kterému může tento jedinec důvěřovat.
   Záporný pól: takový jedinec vnímá svět jako nepoznatelný a neuspořádaný celek. Vnímá, že svět nemá žádný ustálený řád a nedokáže se v něm orientovat. V sociální oblasti má problémy v komunikaci, dorozumění se s ostatními a trpí mnoha předsudky.
2. **Smysluplnost**: je charakterizovaná jako emoční stránka osobnosti.
   Kladný pól: Člověk je přesvědčený, že problémy do tohoto světa patří a dotváří smysluplnost bytí. Stojí tedy za to, aby do jejich řešení investoval svůj čas i energii. Jedinec je aktivní, důvěřuje sám v sebe a bere problémy jako výzvy, než jako ubíjející a neřešitelné stavy. Jde za svým cílem a tento cíl má pro něj hodnotu a při jeho naplňování projevuje i svoji kreativitu.
   Záporný pól: takový jedinec je neangažovaný a odcizený. J. Křivohlavý (2001) zmiňuje, že v sociální oblasti má problémy při styku s druhými lidmi, ocitá se v sociální izolovanosti a je tedy stranou sociálního dění.
3. **Zvládnutelnost**: Hošek (2003) popisuje tento komponent, jako vztah mezi vlastními možnostmi a požadavky okolí.
   Kladný pól: jedinec cítí, že je kompetentní k řešení úkolů, které jsou před ním. Tento jedinec jedná z vlastní iniciativy a je tedy člověkem jednajícím, ne člověkem řízeným někým jiným (Křivohlavý 1994). J. Křivohlavý (2001) píše, že jde také o důvěru ve vlastní účinnost a osobní i sociální kompetence.
   Záporný pól: jedincův postoj je tu takový, že nedokáže zvládnout situace a je proto přesvědčen, že jsou nad jeho síly. V. Hošek (2003) mluví o dvou složkách, které s tímto pojmem úzce souvisí – míra sebevědomí a aspirační úroveň. V záporném pólu je vyjádřena bezvýchodnost situace, se kterou člověk pociťuje úzkost, strach, vyčerpanost nebo depresi. Nezvládnutelnost vyjadřuje neschopnost ovlivňovat, zvládat své životní role a cíle v tomto světě.

K měření těchto tří charakteristik vypracoval Aaron Antonovský diagnostickou metodu (SOC), která u jedince zjišťuje míru chápání sebe samého a světa, jako integrované skutečnosti (Křivohlavý, 2001).

Obě teorie, jak Antonovského tak Kobasové si jsou podobné v kladných charakteristikách resilientních jedinců. Podle nich tito jedinci berou problémy jako výzvy, díky kterým se mohou vyvíjet a osobnostně růst. Jsou přesvědčení, že dokážou kontrolovat svůj život a ovlivňovat události, které zažívají. Smysluplnost života se projevuje v jejich hodnotách a zainteresování v životě, který žijí. Jsou aktivní, důvěřují sami v sebe a nebojí se překážek.

1.4 Psychická odolnost – sociální zdroje

Jelikož se chci ve svém výzkumu zaměřit na sociální zdroje, je podle mě důležité vysvětlit, jak jsou sociální zdroje důležité pro psychickou odolnost. Podle Šolcové a Kebzy (1999) je zkušenost člověka se stresem sociálně distribuovaná. Sociální struktura a místo jedince v ní, ovlivňuje to, jak je jedinec vystaven stresorům, a tím i jejich škodlivým účinkům na psychickou pohodu a zdraví. Tyto škodlivé účinky jsou moderovány právě sociálními a osobnostními zdroji a strategiemi zvládání stresogenních situací. Jedincovo vybavení v těchto oblastech je ovlivňováno také sociálním prostředím. Příslušníci některých znevýhodněných skupin mohou být zranitelnější vůči negativnímu fyzickému či psychickému účinku stresu. Sociální opora, kterou dostává jedinec od druhých osob, skupin nebo širší společnosti může ovlivnit způsob jakým se člověk vyrovnává s náročnými situacemi, a tím ovlivní i jeho sociální duševní pohodu. Sociální opora je tedy důležitá jak v rámci well-beingu tak i v rámci resilience. Křivohlavý (2001) uvádí, že v pracích sociálních psychologů se objevily teorie, které vztahují potřebu sociální opory a jejích poskytování k existenci sociálních potřeb.

Křivohlavý (2001) ve své knize *Psychologie zdraví* uvádí mezi nejdůležitější sociální potřeby tyto:

- potřeba afiliace – být v kontaktu s druhými lidmi
- potřeba přátelského vztahu – existuje zde někdo, komu můžeme důvěřovat
- potřeba sociálního připoutání – attachment – tedy primární vztah matky s dítětem nebo otce s dítětem (který sice není primární, ale jeví se také jako velmi důležitý)
- potřeba vzájemnosti – starat se o někoho nebo naopak, být v něčí péči
- potřeba sociální komunikace – potřeba vzájemně sdělovat, mluvit, naslouchat
- potřeba sociální komparace – mít možnost se s někým porovnávat, soutěžit
- potřeba kooperace – potřeba spolupracovat s někým
- potřeba sociálního bezpečí – ochrana před nebezpečím ze strany jiných lidí
- potřeba kladného sociálního hodnocení – potřeba pochvaly, uznání, respektu nebo úcty
- potřeba sociálního začlenění – být členem určité sociální skupiny

- potřeba sociální identity – být "někým"
- potřeba lásky – potřeba někoho milovat a být milován (uznáván)

Sociální opora je multidimenzionální konstrukt, u kterého dosud nebyly prozkoumány všechny jeho dimenze a jejich role v souvislosti se stresem a nemocí. Především nelze při zkoumání podstaty působení procesu sociální opory pominout širší sociální kontext, ve kterém se tento proces děje. Přesto, že je tvrzení o protektivním vlivu sociální opory jedním z pilířů ve výzkumu stresu, nejsou výsledky studií, které se tento protektivní vliv pokoušely doložit jednoznačné. Některým studiím se nepodařilo pozitivní vliv potvrdit, některé dokonce naznačují, že sociální opora může mít i negativní účinek (Šolcová, Kebza 1999, str. 17)

Podle studie T. Yamamoty a jeho spoluautorů (H. Nishinaka, Y. Matsumoto, 2023), která se zabývá vztahem mezi odolností, úzkostí a zdroji sociální podpory mezi japonskými studenty základních škol, existoval mezi odolností a sociálními zdroji silný vztah, přičemž děti s více podpůrnými zdroji byly odolnější. Zlepšení podpůrných zdrojů by proto mohlo zlepšit odolnost. K tomuto výsledku došli díky významné korelaci mezi škálami SSC (Social support scale for children – Stupnice sociální podpory pro děti) a RESC (Elementary school resilience scale – Škála odolnosti v základní škole). Dále zjistili, že kromě toho byly rodina a komunita potenciálně důležitými faktory při posilování odolnosti studentů. Žáci základních škol potřebují být obklopeni rodinou, učiteli, přáteli a sousedy, kteří jim mohou pomoci v nouzi. Někteří žáci základních škol nemají rodinu, učitele, přátele nebo sousedy, kteří by jim mohli pomoci. Pedagogové a odborníci v oblasti duševního zdraví by proto měli zvýšit zdroje, které jsou k dispozici na pomoc těmto studentům.

Další studie, která poukazuje na důležitost sociálních zdrojů v resilienci jedinců je studie J. Höltge a jeho spoluautorů (L. Theron, M. Ungar 2022), která se zabývá depresí u adolescentů. V této studii se také ukázalo, že sociální podpora má dlouhodobější účinek podporující odolnost. Podpora rodiny a přátel vykazovala v průběhu studie podobné účinky, zatímco podpora rodiny vykazovala v krátkodobém horizontu silnější účinek na depresi. Včasná sociální podpora je velmi důležitá pro duševní zdraví mladého člověka, zatímco multisystémový fond různých zdrojů se zdá být nezbytný pro jejich dlouhodobou odolnost.

Ve studii M. Erdema a jeho spoluautorů (Ö. Kara, H. Sirin, N. Kaymaz 2023), která se zabývá vztahy mezi resiliencí a sociální podporou v adolescentní obezitě, se prokázalo, že adolescenti s obezitou jsou vystaveni riziku nižší úrovně vnímané sociální podpory a psychické odolnosti. Bylo zjištěno, že mezi BMI (Body Mass Index – index tělesné hmotnosti), vzděláním rodičů, socioekonomickou úrovní a vnímanou sociální oporou nejvíce ovlivňuje odolnost variabilní sociální opora. I v této studii bylo tedy zjištěno, že sociální zdroje hrají důležitou roli v resilienci.

1.5 Psychická odolnost – osobnostní zdroje

Osobnost jedince a psychická odolnost existují v těsném spojení. Jak jsem již ve své práci napsal, termin resilience vystihuje kromě významu pružnost, přizpůsobivost i odolnost jedince vůči stresogenním situacím. Stres a osobnost nelze oddělovat ze dvou hlavních důvodů kvůli dvou hlavním důvodům.

- Pojem stres nemůže být chápán, aniž by byl specifikován konkrétní člověk, který podstupuje předpokládanou stresogenní situaci
- V psychologii nemá význam formulovat obecné zákony, aniž by byly vzaty v úvahu individuální rozdíly (Kebza, Šolcová 2008, str4).

Podle Šolcové (2009) škodlivý dopad psychosociálního stresu ve smyslu nemoci zasahuje somatickou strukturu. Klíč k jeho ovlivnění je stále častěji hledán v osobnosti jedince. Osobnost a osobnostní rysy jsou v řadě studií chápány jako urychlující a zprostředkující faktory ve vztahu mezi stresem a nemocí.

Šolcová (2009) také píše, že osobnost může ovlivňovat zdraví a psychickou pohodu třemi způsoby. Osobnost může být vysvětlením toho, proč se někteří lidé dostávají do stresogenních situací a jiní ne. Může také ovlivnit způsob, jakým lidé reagují ve stresogenních situačních podmínkách, nebo může ovlivňovat zdraví a psychické procesy mechanismy, které nesouvisejí se stresem navozeným z vnějšího prostředí.

Osobnostní rysy jedince se v podmínkách stresu dynamicky uplatňují, a to tak, že osobnost se za stresogenních podmínek promítá do vyrovnávacích procesů (*coping*). Rozhodujícím způsobem ovlivňuje výběr vyrovnávacích strategií a tyto vyrovnávací strategie ovlivňují následné psychické procesy. (Šolcová, 2009)

Podle Šolcové (2009) resilience není osobnostní rys, ale jedinec projevuje resilienci právě ve svém chování a jednání. Osobnost jako taková, její zdroje a psychická odolnost jedince (*resilience*) jsou tedy těsně spjaty navzájem a je důležité si tuto vazbu uvědomit.

2. Resilience adolescentů

Pro empirickou část mé bakalářské práce je důležité, abych v této části řekl něco o cílové skupině, kterou jsem se rozhodl zkoumat. Jde o adolescenty, kteří dochází na střední školy.

2.1 Adolescence

Vágnerová (2005) uvádí, že adolescence je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Je rozdělena na dvě fáze. První fáze je raná adolescence (11–15) a druhá fáze se nazývá pozdní adolescence (15–20). V tomto období dochází ke změnám biologickým, psychickým i sociálním, které jsou ve vzájemné interakci.

Macek (1999) člení adolescenci na tři období:

- **raná adolescence:** (10–13 let) zde dochází k prvním biologickým a fyzickým změnám, také se v tomto období nastartuje a ukončí hlavní znaky pohlavního dozrávání a roste zájem o opačné pohlaví.
- **střední adolescence:** (14–16 let) v tomto období se adolescenti snaží se výrazně odlišit od svého okolí, dochází také k hledání osobní identity, tj. vlastní jedinečnosti a autentičnosti.
- **pozdní adolescence:** (17–20 let) většina dospívajících zde ukončuje svoje vzdělání a snaží se nalézt pracovní uplatnění. V tomto období se také posiluje sociální aspekt identity. Adolescent chce někam patřit a podílet se na něčem s druhými. Také zde přemýšlí o budoucnosti, svých perspektivách a budoucím partnerském životě. Šíře změn závisí na tom, co si adolescent vybere jako budoucí cestu. Liší se jedinci, kteří začínají pracovat a ti, kteří jdou na vysokou školu.

Adolescence je také dobou komplexnější proměny, mění se osobnost dospívajícího a jeho sociální role. Jedinec se emancipuje z vázanosti na rodinu, vztahy s rodiči se zklidňují a stabilizují. Vrstevníci jsou v tomto období ještě důležitější než v pubertě. Partnerské vztahy bývají zralejší, pohlavní styk je považován za normální součást takového vztahu. Pokračuje zde příprava na povolání a někteří na konci tohoto období nastupují do práce (Vágnerová, 2005).

Podle Macka (1999) je důležitou charakteristikou vývoje v adolescenci **vysoká interindividuální variabilita**. I přestože jsou popsány typické modely vývoje, každý jedinec má tyto změny individuální a v různém časovém období. Změny jsou u jedince načasovány vždy v jedinečné konstelaci. **Ohniskový model** J. Colemana upozorňuje na význam konstelace. Všechny změny jsou většinou vázány k určitým fázím vývoje. Pokud dojde k narušení určitého přirozeného rozložení a normativní úkoly se nahromadí do jednoho okamžiku, dojde pravděpodobně k tomu, že bude adolescent prožívat krizi. (J. Coleman 1992 in Macek 1999, s. 53)

Vágnerová (2005) píše, že v této fázi už tělesný vývoj nepředstavuje žádnou převratnou změnu. Tělo se stává důležitou součástí identity adolescenta. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem k dosažení potřebné sociální pozice. V adolescenci může být velmi důležitá fyzická zdatnost, vzhled, výška postavy a síla. Jedinec, který není jinak úspěšný, může posilovat své sebevědomí s pomocí tělesné zdatnosti.

Kognitivní změny jsou u adolescentů ve střední a pozdní adolescenci spjaty s tím, že je myšlení méně absolutní a více relativní, vztahové a sebereflektující. Zde také platí, že myšlení v každodenní praxi je méně systematické než při řešení formálních a abstraktních úkolů, více závisí na konkrétních znalostech, zkušenostech, situacích a okolnostech (Petersen, Leffert, 1992 in Macek 1999, s. 58).

Podle Vágnerové (2005) se v kognitivním vývoji objevuje nový způsob uvažování, adolescent se dostává do stadia formálních logických operací. V dospívání se také zlepšuje metakognice a jedinci užívají účinnější paměťové strategie a jejich úvahy jsou flexibilnější.

Macek (1999) také zmiňuje, že postupně také přibývá vědomí možných rizik, zvažování důsledků a tendence konzultovat rozhodnutí s experty. Adolescenti jsou schopni uvažovat jako dospělí, kromě čistě „logických" argumentů nabývají na významu jejich prožitky, vztahy, zkušenosti a potřeba být v určitém vztahovém rámci efektivní, stabilní a oceňování.

Emoční změny jsou u střední a pozdní adolescence charakteristické jak odezníváním náladovosti a vysoké lability, tak přibýváním diferenciací silných prožitků, jakož i procesem jejich integrace do nových kvalit (Macek, 1999). Podle I. S. Kona, který shrnuje výsledky longitudinálních výzkumů, je pro střední a pozdní adolescenci – narozdíl od její časné fáze – charakteristická větší extraverze, menší impulzivnost, emocionální dráždivost a vyšší stálost. Všechny struktury temperamentu jsou ve větší míře dotvořeny v pubescenci. V adolescenci se typ temperamentu již víceméně nemění, zesilují se však integrální vazby jejich elementů a usnadňuje se tak řízení vlastních reakcí (Kon in Macek, 1999, s 60).

Podle Vágnerové (2005) je adolescence obdobím přechodu do dospělosti. Jedinec je čím dál víc akceptován jako dospělý a zároveň se od něho očekává odpovídající chování. Adolescence je také typická i diferenciací a kvalitativní proměnou sociálních rolí a s nimi spojených společenských požadavků. Dospívající se dostává do nového sociálního prostředí, v němž se musí přizpůsobit a chovat se podle pravidel, které jsou vyžadovány.

Macek (1999) píše, že adolescence je nejen důležitým obdobím v životě jednotlivce, ale má i společenskou hodnotu. Sociologové zdůrazňují integraci důležitých společenských rolí do osobnosti dospívajícího. Adolescent rozšiřuje svoje kompetence nezbytné pro výkon sociálních rolí a přijetí statusu dospělého člověka. Další úrovní integrace je skutečný vstup do světa dospělých. Rozhodující krok do dospělosti je učiněn tehdy, když jedinec vstoupí do tohoto světa jak ve veřejné, tak i soukromé sféře tzn. člověk dosáhne určitého vzdělání, připraví se na společenské funkce a také dosáhne určité osobní autonomie a zodpovědnosti.

2.2 Resilience u adolescentů

Nyní, když jsem definoval svoji cílovou skupinu, je důležité se zaměřit na to, jaké stresogenní situace adolescenti zažívají a jejich reakce na takové problémy. To je úzce spojeno s resiliencí.

V literatuře, která se vztahuje k psychické odolnosti, se objevují i přístupy, které se zabývají odolností u dětí nebo též speciálně odolností adolescentů. Ta je většinou chápana jako individuálně nebo komunitně založená kapacita odolávat a čelit požadavkům prostředí (Newman, 2002, Kebza, Šolcová 2008, str.10). Jádro odolnosti adolescentů může být tvořeno jistou mírou sebehodnocení, osobnostními charakteristikami (převážně otevřeností vůči zkušenostem, extraverzí a svědomitostí), zvládacími dovednostmi či vyšší mírou optimismu. Problematice psychické odolnosti dětí a dospívajících se věnoval také britský psycholog M. Rutter. Mezi charakteristikami, které uvedl se objevuje dispozice omezit dopad rizikových zkušeností na fungování osobnosti, omezit spojování negativních reakcí do řetězců, vysoké sebevědomí a sebedůvěra, otevřenost novým zkušenostem a zážitkům a pozitivně založené kognitivní zpracování negativních zkušeností (Rutter, 1996, citovaný Kebzou, Šolcovou 2008, str 11).

Podle C. Olssona a jeho spoluautorů (Bond, Burns, Vella-Brodrick, 2003) je pro období dospívání, v rámci resilience, relevantní zkoumání psychosociálních výsledků v populaci mladých lidí, kteří se nachází v konkrétním rizikovém prostředí a zkoumání ochranných mechanismů důležitých v procesu úspěšné adaptace. Každé z těchto zaměření poskytuje užitečný pohled na odolnost během dospívání, zdůrazňuje různé prvky konstruktu a navrhuje různé přístupy k jeho zkoumání.

Výzkum zaměřený na výsledky obvykle klade důraz na zachování funkčnosti, tedy vzorce kompetentního chování nebo efektivního fungování mladých lidí vystavených riziku. Existují značné rozdíly mezi studiemi v typech psychosociálních výsledků, které výzkumníci považovali za reprezentativní pro odolnost během dospívání. Výzkumníci běžně definovali odolné reakce jedinců z hlediska jejich dobrého duševního zdraví, funkční kapacity (Hodnocení funkční kapacity je prováděno souborem testů, postupů a pozorování, které jsou kombinovány za účelem objektivního zjištění schopnosti hodnocené osoby fungovat za různých okolností, nejčastěji v zaměstnání) a sociální kompetence. Rozdíly ve výsledcích těchto studií vedly ke značnému zmatku ohledně povahy diskutovaného konceptu. Tento přístup byl kritizován za to, že má tolik definic odolnosti adolescentů, kolik existuje studií.

Výzkum zaměřený na proces si klade za cíl porozumět mechanismům nebo procesům, které ovlivňují dopad rizikového prostředí a vývojového procesu na mladistvé a jejich schopnosti adaptace. Pochopení procesu adaptace vyžaduje posouzení jak rizikových mechanismů, které zesilují reakci jedince na nepřízeň osudu (činí jedince zranitelnějším), tak ochranných mechanismů, které zlepšují

reakci jedince na nepřízeň osudu a zvyšují tedy odolnost jedince (Rutter in Olsson, Bond, Burns Burnsem aj. 2002).

Rozlišujeme tři typy zdrojů podporující odolnost: zdroje na individuální úrovni, rodinné zdroje a zdroje na úrovni sociálního prostředí, ve kterém tito jedinci žijí (Garmezy, 1991 Olsson, Bond, Burns aj. 2002). Rozšířený rámec odolnosti by mohl zahrnovat ochranné dispozice (zdroje, kompetence, talenty a dovednosti), které jsou součástí jednotlivce (faktory na individuální úrovni), v rámci rodiny a sítě vrstevníků (faktory na sociální úrovni) a v rámci celého školního prostředí a komunity (faktory na společenské úrovni). Posouzení adaptační schopnosti jednotlivce by pak mohlo pokračovat směrem komplexního hodnocení zdrojů na každé úrovni. Stejně tak by účinné intervence mohly být zaměřeny na rozvoj vnitřních zdrojů, dovedností jednotlivce a na stejně důležitou změnu sociálního prostředí, aby se dále podporovala odolnost. Toto značné výzkumné úsilí se snažilo objasnit klíčové ochranné faktory, které se nacházejí v jednotlivcích, mezi nimi a v materiálním/fyzickém prostředí. Mezi zdroje na individuální úrovni počítají Olsson a jeho spolupracovníci:

- pozitivní temperament
- robustní neurobiologický základ
- vstřícnost vůči ostatním
- prosociální chování
- náklonnost k ostatním
- akademický úspěch
- vyvinuté schopnosti plánování a rozhodování
- vyvinutý jazyk
- pokročilá schopnost čtení
- tolerance k negativním vlivům
- self efficacy (dá se přeložit jako vnímání vlastní účinnosti)
- sebevědomí
- smysl pro humor
- naděje (jednotlivec má naději v životě)
- strategie jak se vypořádat se stresem
- trvalý soubor hodnot
- vyvážený pohled na zkušenosti
- flexibilita
- odvaha, přesvědčení, houževnatost a odhodlání

Mezi rodinné zdroje počítají:

- vřelost rodičů, povzbuzení, pomoc
- soudržnost a péče v rodině
- blízký vztah s pečující dospělou osobou
- víra v dítě
- minimální svalování viny
- talent nebo koníček oceňovaný ostatními

Zdroje na úrovni sociálního prostředí:

- materiální zajištění
- podporující vrstevníci
- pozitivní učitelské vlivy
- úspěch (ať už jde o akademický nebo nikoliv)
- zdroje a pomoc od společnosti
- víra v hodnoty společnosti

Z tohoto přehledu zdrojů odolnosti adolescentů je zřejmé, že většina výzkumných aktivit se soustředila na ochranné procesy (zdroje v mém textu) na třech úrovních, kterými jsou ochranné procesy na individuální úrovni, procesy na úrovni rodiny a ochranné procesy na úrovni komunity. V rámci každé úrovně byli vědci schopni definovat řadu specifičtějších procesů, které by zřejmě zmírnily účinky rizika, s ohledem na vhodnou dávku a načasování ochranného procesu. Z referenčního vývoje plánování intervence poskytuje každý ochranný zdroj na každé úrovni cíl intervence pro podporu odolnosti u mladých lidí. I když se povaha intervence na každé úrovni může výrazně lišit, cíl každé z nich zůstává stejný, poskytnout mladým lidem zdroje potřebné k úspěšné adaptaci na neustále se měnící fyzické, psychologické a sociální prostředí. Tam, kde jsou mladí lidé dobře vybaveni sami v sobě, v rámci své rodiny a sociálního kontextu, může být posílena schopnost konstruktivní adaptace na nepřízeň osudu, tj. odolnost (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brrodrick aj.).

O resilienci jako multifaktoriálním konceptu se uvažuje jako o procesu, který vyžaduje zvážení interakce mezi řadou rizikových a ochranných procesů s různým stupněm dopadu. Musíme také započítat rizikové situace v různých fázích vývoje. Je jednoduché se domnívat, že jeden silný faktor, jako například rozvod, je hlavním důvodem jednicových zhoršených kompetencí. Rizikový proces spojený s rozvodem rodičů zahrnuje více než jen akt fyzického odloučení. Vzorce rodinné interakce, které předcházejí této události, jsou považovány za rozšířený proces, při kterém jsou mladí lidé vystaveni riziku. Zatímco nepříznivá životní okolnost může být popsána jako „*rozvod*“, více

rizikových faktorů působících v synergii může přesáhnout účinek jedné významné životní události. (Luthar, Allen Olsson, Bond, Burns Burnsem aj. 2002).

Vágnerová (2005) zmiňuje, že pro zvládání zátěže v období mladší adolescence jsou nejúčinnější tyto charakteristiky:

- vlastnosti, jako svědomitost, systematičnost nebo vnitřní disciplína
- flexibilita
- optimismus a vysoká emoční stabilita
- asertivita
- sebedůvěra a pozitivní sebepojetí

EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Cíle výzkumu

Můj výzkum je zaměřen na problematiku sociálních zdrojů z hlediska resilience. Cílem výzkumu bylo zjistit, jestli je v této oblasti rozdíl mezi muži a ženami a rozdíl mezi středními a pozdními adolescenty.

Dalším cílem bylo zjistit, s jakými hlavními stresogenními příčinami se respondenti podle svých slov setkávají a na koho se adolescenti obracejí pro pomoc, pokud jsou ve stresové situaci.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 152 studentů a studentek středních škol. Vybral jsem si studenty prvních a čtvrtých ročníků. Věk respondentů nebyl zjišťován. Se spoluprací na tomto výzkumu souhlasilo Pedagogické lyceum – Střední pedagogická škola – OASPgŠ a přes mého známého jsem získal data také z Akademie řemesel Praha – Střední školy technické. Soubor, který jsem vybral, byl příležitostný. Vzhledem k tomu, že jsem se rozhodl založit své otázky na porovnávání genderu a ročníku, není potřeba vědět, jaké školy kdo studoval, a tak se v tabulce s charakteristikami výzkumného souboru objeví jen nejdůležitější parametry, které byly pro mojí práci relevantní – viz tabulka č. 1.

Tabulka č. 1: Rozložení respondentů v průzkumu podle genderu a studovaného ročníku

Pohlaví	1. ročník	4. ročník	Střední škola pedagogická	Střední škola technická
Muži	34 (22,4 %)	41 (27,0 %)	25 (16,4 %)	50 (32,9 %)
Ženy	44 (28,9 %)	33 (21,7 %)	75 (49,3 %)	2 (1,3 %)
N	152		152	

3.3 Výzkumné metody

Při svém výzkumu jsem využíval metod, které kombinují kvantitativní i kvalitativní prvky. V kvantitativní části výzkumu jsem aplikoval dotazník *Child and Youth Resilience Measure*

(CYRM), který vypracoval tým M. Ungara (Ungar, 2018). M. Ungar se spolupracovníky nejprve vytipovali charakteristiky, které jsou důležité pro vývoj resilience a vykazují shodu v různých kulturách. Tímto způsobem autoři získali dvaatřicet okruhů, které kategorizovali na ty, které souvisejí s kulturou, komunitou a se vztahy s ostatními. Těchto dvaatřicet oblastí bylo dál rozpracováno do osmapadesáti položek výsledného dotazníku. V příloze č. 1 je uveden dotazník. Tento dotazník využívá k vyhodnocení pětistupňovou Likertovu škálu k měření míry ztotožnění respondentů s uvedenými výroky a měří ponejvíce sociální zázemí pro rozvoj resilience u jedinců. Výhodou Likertovy škály je, že umožňuje získat kvantitativní data, která lze dále statisticky zpracovat metodami využívajícími analýzu rozptylu.

V kvalitativní části výzkumu jsem použil otevřené otázky k získání kvalitativních dat. Otevřené otázky jsou jednou z nejčastěji používaných nástrojů pro sběr kvalitativních dat a slouží k získání detailních informací o názorech a postojích respondentů. Výhodou této metody je, že umožňuje získat kvalitativní data, která lze dále interpretovat a analyzovat.

3.4 Formulace hypotéz a výzkumných otázek

Hypotézy:

H1: *Ženy získávají více sociálních zdrojů pro resilienci než muži*

H2: *Studenti prvních ročníků získávají více sociálních zdrojů pro resilienci než studenti čtvrtých ročníků*

Výzkumné otázky:

V1: *Jaké strategie respondenti preferují při řešení stresogenních situací?*

V2: *Jaké jsou hlavní stresogenní příčiny u adolescentů?*

V3: *Ke komu se adolescenti obracejí za pomocí, pokud jsou v stresogenní situaci?*

3.5 Způsob provedení výzkumu – sběr dat

Data pro svůj výzkum jsem osobně sbíral v zařízení Obchodní akademie, střední pedagogické školy a jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky ve středočeském městě střední velikosti. Poté jsem předal další dotazníky svému známému, který je rozdal v Akademii řemesel ve velkoměstě. Respondentům jsme dali instrukci, aby vyplnili dotazník podle svého uvážení. Vyplňování dotazníků, když jsem je osobně rozdával, trvalo průměrně dvacet minut. V případě mého známého to trvalo přibližně stejnou dobu. Všichni respondenti se rozhodli dotazník vyplnit a podle mého pozorování měli i o danou problematiku značný zájem a ptali se mě, jak s těmito daty budu nadále nakládat a kde si budou moct mojí práci přečíst. Výzkum byl anonymní. Všechny jsem informoval, o účelu tohoto výzkumného šetření a že pokud chtějí, mohou svou účast na výzkumu odmítnout.

3.6 Metoda vyhodnocení dat a jejich úprava

V **kvantitativní části** svého výzkumu jsem za účelem redukce dat získaných na základě jednotlivých položek dotazníku provedl faktorovou analýzu. Zde jsem využil statistický software SPSS 25. Použitím faktorové analýzy na odpovědi z dotazníku CYRM byly identifikovány tři faktory: faktor 1 – *Rodiče*, faktor 2 – *Přátelé a sociální dovednosti* a faktor 3 – *Vzdělání a seberealizace*.

Faktor 1 – *Rodiče* nejvíce sytí šest položek z dotazníku. Obsahem těchto položek je vztah jedince s jeho rodiči, míra jejich péče, pociťovaného bezpečí a spokojenosti s kulturou rodiny.

Faktor 2 – *Přátelé a sociální dovednosti* se skládá z pěti položek. Tyto položky obsahují vztah jedince s jeho přáteli, míru získané podpory od přátel a jak s ním jeho přátele spolupracují.

Faktor 3 – *Vzdělání a seberealizace* se skládá z pěti položek. Obsahem těchto položek je vztah jedince k vzdělání a seberealizaci, jestli cítí, že patří do školy, kterou si vybral a míru příležitosti k dospívání.

Všechny tři faktory a jejich položky jsou uvedeny v tabulce viz Faktorová matice tabulka č. 2.

Tabulka č. 2: Faktorová matice

	Faktory		
	RODIČE	PŘÁTELÉ A SOC. DOVEDNOSTI	VZDĚLÁNÍ A SEBEREALIZACE
5. Míra informovanosti rodičů	0,82		
4. Míra péče rodičů	0,79		
15. Pocit bezpečí s rodiči	0,79		
11. Podpora rodičů	0,75		

12. Komunikace s rodiči o pocitech	0,65		
17. Spokojenost s kulturou a tradicí rodičů	0,61		0,25
7. Oblíbenost		0,74	
12. Podpora přátel	0,27	0,71	
1. Spolupráce s okolím		0,70	
9. Podpora přátel	0,26	0,66	
14. Příležitost dospět		0,52	0,50
3. Chování v různých sociálních situacích		0,37	
13. Spravedlivé zacházení v komunitě	0,31	0,33	0,32
16. Příležitosti rozvíjet schopnosti potřebné v budoucnosti			0,72
10. Pocit příslušnosti ke škole			0,62
2. Důležitost vzdělání			0,56
6. Dostatek jídla	0,31		0,53

Na základě tří identifikovaných faktorů jsem vytvořil tři průměrové škály. Formulované hypotézy byly dále ověřovány s využitím statistických postupů provedených u těchto průměrových škál.

V **kvalitativní části** svého výzkumu jsem použil obsahovou analýzu. Volné písemné výpovědi na všechny tři otevřené otázky jsem kódoval a kategorizoval na základě nejčastěji se vyskytujících témat v odpovědích. Výsledné kategorie se staly proměnnými, které byly následně sumarizovány.

3.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

V **kvantitativní části** mého výzkumu jsem na základě tří získaných faktorů pomocí faktorové analýzy vytvořil tři průměrové škály. V rámci těchto tří průměrových škál jsem porovnával rozdíly mezi podsoubory respondentů, abych mohl ověřit formulované hypotézy. Byly provedeny dvě sady výpočtů analýzy rozptylu (ANOVA – Analysis of Variance), první pro porovnání rozdílu mezi muži a ženami a druhá pro porovnání prvních a čtvrtých ročníků. Výsledky byly opět vypočteny s pomocí statistického softwaru SPSS 25. Tabulka č. 3 ukazuje popisná data týkající se výsledků mužů a žen.

Tabulka č. 3: Popisná data (průměry a směrodatné odchylky) u mužů a žen

		N	průměr	Směrodatná odchylka
Škála: Rodiče	Ženy	77	3,68	0,91
	Muži	75	3,75	0,76

	Celkem	152	3,72	0,84
Škála: Přátele a sociální dovednosti	Ženy	77	3,71	0,58
	Muži	75	3,61	0,66
	Celkem	152	3,66	0,62
Škála: Vzdělání a seberealizace	Ženy	77	3,83	0,69
	Muži	75	3,55	0,74
	Celkem	152	3,69	0,72

ANOVA

		Součet čtverců	df	Průměr čtverců	F	Sig.
Škála: Rodiče	Mezi skupinami	0,193	1	0,193	0,276	,600
	Uvnitř skupin	105,103	150	0,701		
	Celkem	105,296	151			
Škála: Přátele a sociální dovednosti	Mezi skupinami	0,399	1	0,399	1,044	0,309
	Uvnitř skupin	57,298	150	0,382		
	Celkem	57,696	151			
Škála: Vzdělání a seberealizace	Mezi skupinami	3,075	1	3,075	6,047	0,015
	Uvnitř skupin	76,281	150	0,509		
	Celkem	79,356	151			

V získávání zdrojů pro resilienci od rodičů, přátel a vnímaných sociálních dovedností se muži a ženy podle svých výpovědí statisticky významně neliší. V případě škály vztahující se k tématu vzdělání a seberealizace byl zaznamenaný statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži, kdy ženy uvádějí více sociálních zdrojů v oblasti vzdělání a seberealizace než muži.

Důvodem, proč podle výsledku dotazníků ženy kladou větší důraz na vzdělání a seberealizaci může být to, že v dnešní době je tendence k osamostatňování žen, které nechtějí být závislé na svém partnerovi v budoucnu. Vzdělání je tedy pro mnoho z nich důležitější než pro muže, protože jim může nabídnout tuto nezávislost. Vyšší vzdělání je pro ně také zárukou, že nebudou muset těžce fyzicky pracovat, aby si mohly zajistit finanční prostředky. Vyšší vzdělání může zajistit jak vyšší pracovní pozici, tak i lepší mzdu nebo fyzicky méně náročnou práci. Dalším faktorem může být i fakt toho, že mnoho žen rychleji psychicky i fyzicky dospívá, a proto si v dospívání uvědomují důležitost budoucnosti mnohem více než muži. Faktor, který má vliv na to, že se na ženy v dnešní době často kladou větší nároky než na muže v oblasti vzdělání a chování. Mezitímco chlapcům se často promíjí jejich negativní chování a lenost pod záminkou, že jde o "klukovinu" a daný jedinec z toho „vyroste", u dívek se očekává, že se budou chovat vzorně a podle toho taky bude vypadat jejich

příprava a výkonnost ve studiu. Tento větší nátlak v oblasti chování a připravenosti může vést k tomu, že se v adolescentním věku více dívek ztotožňuje s hodnotou vzdělání.

V případě podobných sociálních zdrojů jak v oblasti rodiny, tak i přátel a sociálních dovedností jsem byl překvapen. Čekal jsem, že i v těchto oblastech bude rozdíl. Možná díky genderové rovnosti, která se v dnešní době dostatečně posílila, se míra vnímané sociální opory mezi ženami a muži neliší, a tudíž mezi nimi není takový rozdíl. Tabulka č. 4 ukazuje popisná data týkající se prvních a čtvrtých ročníků.

Tabulka č. 4: Popisná data (průměry a směrodatné odchylky) u prvních a čtvrtých ročníků

		N	průměr	Směrodatná odchylka
Škála: Rodiče	První ročník	78	3,85	0,76
	Čtvrtý ročník	74	3,58	0,89
	Celkem	152	3,72	0,84
Škála: Přátelé a sociální dovednosti	První ročník	78	3,72	0,57
	Čtvrtý ročník	74	3,59	0,66
	Celkem	152	3,66	0,62
Škála: Vzdělání a seberealizace	První ročník	78	3,84	0,61
	Čtvrtý ročník	74	3,53	0,80
	Celkem	152	3,69	0,72

ANOVA						
		Součet čtverců	df	Průměr čtverců	F	Sig.
Škála: Rodiče	Mezi skupinami	2,906	1	2,906	4,257	0,041
	Uvnitř skupin	102,390	150	,683		
	Celkem	105,296	151			
Škála: Přátele a sociální dovednosti	Mezi skupinami	,722	1	,722	1,900	0,170
	Uvnitř skupin	56,975	150	,380		
	Celkem	57,696	151			
Škála: Vzdělání a seberealizace	Mezi skupinami	3,657	1	3,657	7,247	0,008
	Uvnitř skupin	75,699	150	0,505		
	Celkem	79,356	151			

Výsledky analýzy rozptylu naznačují, že studenti prvních a čtvrtých ročníků se liší ve dvou škálách. A to při 1. získávání zdrojů pro resilienci od rodičů 2. jak je pro ně důležité vzdělání a seberealizace.

První ročníky uvádějí vyšší míru získaných sociálních zdrojů ze strany rodičů. Stejně tak uvádějí první ročníky více sociálních zdrojů než čtvrté ročníky v oblasti seberealizace a vzdělání.

Podle výsledků je zřejmé, že první ročníky pociťují silnější sociální podporu pro svou resilienci ze strany rodičů. Jedním z důvodu může být to, že v prvním ročníku se středoškoláci stále cítí být více závislí na své rodině, a tudíž jsou ochotni tyto zdroje přijímat. Zatímco ve čtvrtém už tato závislost na rodině může klesat. Mladí lidé v pozdní adolescenci už tolik nepotřebují rodinu. Zároveň dosahují na konci střední školy plnoletosti, takže z právního hlediska se jim k osamostatňování nabízí více možností. Někteří jedinci se rozhodnou bydlet sami, mají brigádu, partnerku, s kterou chtějí žít nebo se rozhodnou jít na vysokou školu do jiného města nebo regionů. Vazba s rodiči může být oslabena z jakéhokoli výše uvedeného důvodu.

Dále lze vidět signifikantní rozdíl mezi prvními a čtvrtými ročníky v sociálních zdrojích které se týkají vzdělání a seberealizace. První ročníky si více uvědomují význam vzdělání a sociálních kompetencí než čtvrté ročníky. Jedním z důvodů, který mě napadá, může být ztráta motivace. Jedinci, kteří nastupují na střední školu mají často o vzdělání na této škole svoje (zkreslené) představy, které se můžou během několika let značně změnit. Obor, který je zajímal, pro ně může přestat být atraktivní. Mohou mít problémy s prospěchem, a tedy i strach o budoucnost. Jsou často v stresogenní situaci, která se týká maturitní zkoušky a někteří přemýšlí o vysoké škole. Tyto faktory mohou být důvodem, proč mají první ročníky více sociálních zdrojů pro resilienci než čtvrté. Je také možné, že sociální zdroje, které se týkají vzdělání a seberealizace korelují se sociálními zdroji podpory od rodičů. Pokud se rodiče dostatečně zajímají o své dítě a snaží se mu pomoct, může se stát, že dítě bude mít i lepší vztah ke škole a seberealizaci. V tomto případě by se mohlo jednat o podmíněnost jednoho faktoru druhým.

V **kvalitativní části** svého výzkumu jsem použil obsahovou analýzu. Volné písemné výpovědi na všechny tři otevřené otázky jsem kódoval a kategorizoval na základě nejčastěji se vyskytujících témat v odpovědích. Výsledné kategorie se staly proměnnými, které byly následně sumarizovány. V tabulce č. 5 jsou uvedeny nejčastější strategie řešení stresogenních situací, které respondenti uvedli v odpovědích a také jak často byly vybrány.

Tabulka č. 5: Nejčastější strategie pro zvládání stresogenních situací

Počet respondentů, kteří vybrali níže uvedené strategie pro zvládání stresogenních situací		
	N	Součet
1. Přátele	152	34
2. Hudba	152	50
3. Filmy a seriály	152	26
4. Hraní her	152	27

Respondenti v tomto případě odpovídali na otázku: ***„Co děláš, když jsi ve stresu a chceš se cítit lépe?***

/ Jak se vyrovnáváš se stresem ve svém životě?”. V tabulce můžeme vidět, že nejčastěji vybranou strategií pro zvládání stresogenních situací je poslouchání hudby, kterou ve svých odpovědích vybralo padesát respondentů. Podle mnoha studií může hudba snížit krevní tlak, srdeční rytmus a dokáže pozitivně ovlivňovat množství stresových hormonů, jako je adrenalin a kortizol. Při poslechu hudby se uvolňuje dopamin – hormon, díky kterému se lidé cítí dobře. Další důvod, který mě napadá je ten, že díky hudbě můžeme uniknout z reality, která nás obklopuje a přestat myslet na věci, které nám způsobují stres. Toto podle mě platí i pro třetí a čtvrtou strategii. Filmy, seriály a hry nás dokáží přenést do světa, ve kterém můžeme zapomenout na každodenní trápení. Je to dočasný únik před odpovědností a myšlenkami, které nám způsobují bolest a těžkosti. Tyto strategie mohou fungovat i jako nástroj výhodného srovnávání, protože vlastní náročné situace se při porovnání s těžkostmi filmových protagonistů mohou jevit jako méně závažné. Přátelé jsou důležitý faktor, kterou jsem očekával a je úzce spojená se sociálními zdroji. Sociální podpora má pozitivní vliv na psychiku a snižování stresu. Přátelé mohou pomoci tím, že nabídnou podporu, poradí nebo poskytnou prostor pro vyjádření emocí. Sdílení svých problémů s přítelem může mít výhodu v tom, že nám poskytne nový pohled na naší situaci nebo nám předá své zkušenosti. Sdílení problémů s druhými je považováno taktéž za jednu z efektivních copingových strategií.

Kromě výše uvedených nejčastějších strategií se v odpovědích také vyskytly strategie jako procházka na čerstvém vzduchu, drogy, spánek, sport, četba nebo pláč. Muži vybrali sport a hraní her jako účinné strategie častěji než ženy. Strategie “vyplakání se” byla vybrána jen ženami. Důvodem proč si ženy vybraly vyplakání se a muži ne, může být způsobený starým předsudkem, který zní: “muži nepláčou”. Já sám jsem byl touto větou vychován a musím přiznat, že na mě má do dnešní doby velký vliv i přestože chápu její nesmyslnost. Dále je důležité si uvědomit, že mnoho mužů v dnešní době jsou emočně uzavření a nechtějí svoje emoce otevřeně vyjadřovat. V současnosti se toto mění, ale ohlasy minulosti jsou stále zakořeněny v naší společnosti. Je možné, že časem i muži dokážou otevřeně mluvit o svých pocitech a emocích. Byl jsem překvapen, když mi dva muži jako copingovou strategii uvedli masturbaci. Překvapen jsem byl spíše upřímností než samotnou odpovědí. Vzhledem k tomu, že se během orgasmu uvolňují endorfiny a oxytocin, které pomáhají relaxovat a uvolňují stres, mohla by se objevit i ve více odpovědích. Podobný účinek má na tělo i sportování, které muži tak často uváděli. I v tomto případě se uvolňují endorfiny, které pomáhají uvolňovat stres a zlepšovat náladu. Kromě toho sport zlepšuje kvalitu spánku a odpočinek, což je stěžejní při vyrovnávání se se stresem a úzkostí.

V tabulce č. 6 jsou uvedeny nejčastější stresogenní příčiny u adolescentů a také jak často byly vybrány.

Tabulka č. 6: Nejčastější stresogenní příčiny

Počet respondentů, kteří vybrali níže uvedené stresogenní příčiny		
	N	Součet
1. Škola	151	116

2. Rodina	151	30
3. Partnerské vztahy	151	16
4. Přátele	151	11

Nejčastější stresogenní příčina dopadla dle mého očekávání. Škola je stále tím největším stresogenním faktorem a já si myslím, že jím bude pro adolescenty ještě dlouhou dobu. Testy, slovní zkoušení, školní vztahy, maturita, přijímací zkoušky a budoucnost, která je závislá na školních výsledcích, je stále hlavním důvodem, proč jsou středoškoláci v častém stresu. Na druhém místě nejčastějších stresogenních příčin se umístila rodina. Byla však spolu s dalšími dvěma příčinami vybraná signifikantně méněkrát než škola. Dále jsem si všimnul toho, že kromě školy se příčiny stresu u respondentů objevovaly hlavně v partnerských vztazích.

Kromě výše uvedených nejčastějších stresogenních příčin se v odpovědích také vyskytly příčiny jako budoucnost, peníze, autoškola, spolužáci, pocit méněcennosti a nová škola. Nová škola jakožto důvod stresu může být spojená s tím, že se adolescent objeví v novém prostředí, s novými učiteli a novými spolužáky, což může vést k pocitu nejistoty a stresu. Nová škola může být také náročná na čas a energii studentů, což může vést k pocitu přetížení a stresu. Pokud se studenti necítí dobře ve škole, mohou mít problémy s učením a eventuálně se i tato situace projeví jako stresový faktor. Zjistil jsem, že určité odpovědi byly v mých výsledcích vázány na pohlaví. U žen se v odpovědích často objevoval stresový faktor, který byl spojen s pocitem méněcennosti. Cítily, že nejsou dostatečně krásné, inteligentní nebo schopné. Myslím si, že v současnosti jsou ženy ovlivněny společenskými normami a očekáváními ohledně toho, jak by měly vypadat. Normy krásy mohou vést ke srovnávání se s jinými ženami. Tyto ženy v médiích, filmech, seriálech a reklamě často ukazují nepravdivé a nereálné obrazy krásy. Právě tyto obrazy mohou vést k pocitu méněcennosti, nedostatečnosti a nízkému sebevědomí u žen, které se snaží dosáhnout takového ideálu krásy. U mužů se tento faktor neobjevoval, za to však ve svých odpovědích psali, že mají problém s financemi a brigádou. Nedostatek financí může u mužů způsobovat stres z několika důvodů. Jedním z nich je to, že se muži často osamostatňují rychleji než ženy, a proto potřebují větší finanční nezávislost. Zaplacení nájemného, obživy a útraty za zábavu, přítelkyni nebo za auto. Dále pro ně mohou být peníze důležité pro plánování budoucnosti, jako jsou například vysokoškolské poplatky nebo úspory na bydlení. Nedostatek peněz může tedy vést k pocitu nedostatečnosti a stresu.

V tabulce č. 7 jsou uvedeny osoby, ke kterým se respondenti obracejí pro pomoc, když jsou ve stresogenní situaci, a také jak často se tyto osoby objevovaly v odpovědích.

Tabulka č. 7: Osoby, ke kterým se respondenti obracejí za pomocí v stresogenní situaci

Počet respondentů, kteří vybrali osoby, ke kterým se obracejí za pomocí v stresogenní situaci		
	N	Součet
1. Sám jedinec	152	43
2. Přátelé	152	82

3. Rodina	152	46
4. Máma	152	36

Z tabulky lze vypozorovat, že nejčastější odpovědí jsou v tomto případě přátelé. Myslím si, že je to pochopitelné. Středoškoláci se cítit být slyšeni a pochopeni svými vrstevníky více než rodinou. Chtějí se poradit s někým, kdo prochází podobnými zkušenostmi jako oni sami a rodiče jim v těchto případech nemusí připadat jako ideální volba. Dalším důvodem může být to, že se chtějí vymanit z rodičovské kontroly. Teprve na druhém místě se tedy nachází rodina, kterou si však vybralo o polovinu méně respondentů než přátele. Na třetím místě je odpověď, která mě překvapila. Mnoho jedinců si vybralo jako osobu, na kterou se obracejí sami sebe. Nevím, jestli je důvodem této volby víra ve své vlastní schopnosti nebo nedostatek či nedůvěra v jiné osoby, které by respondentům podle očekávání mohly pomoct. Z odpovědí jsem důvody těchto rozhodnutí nedokázal identifikovat. Poslední nejčastěji vybranou osobou byla matka. V tomto případě dokážu výběr respondentů pochopit. Matky mají se svými dětmi v mnoha případech silnější emoční vztah než otcové. V naší společnosti je stále normou, že ženy tráví s malými dětmi mnoho času, jdou na mateřskou dovolenou a otcové pracují a získávají finanční prostředky. Čas, který stráví se svým dítětem, se nezřídka podepíše i na hloubce jejich vztahu. Proto si myslím, že si mnozí respondenti vybrali právě mámu, jakožto člověka, kterému se svěřují se svým trápením.

Kromě výše uvedených osob, někteří respondenti zmínili sourozence, partnera, prarodiče, domácí mazlíčky, psychology a psychiatry. Psychology a psychiatry zmiňovaly jen ženy. Jedním z důvodů, proč muži nezmínili psychology nebo psychiatry může být ten, že u mužů se společensky očekává, že budou psychicky silní. Proto mohou mít pocit, že je slabost hledat pomoc u psychologa nebo psychiatra. Dalším důvodem může být sebevědomí, kdy se mohou pokusit zvládnout svoje problémy sami a hlavně věří, že by měli být schopni to zvládnout bez vnější podpory. Tento postoj jim může bránit v hledání pomoci, když ji potřebují. Ještě mě napadá, že někteří muži mohou být skeptičtí ohledně účinnosti terapie nebo se domnívají, že rozhovor s psychologem jejich problémy ve skutečnosti nevyřeší. Partner, který se objevil nejčastěji v odpovědích po čtyřech nejčastějších může mít mnoho důvodů díky kterým byl vybrán. První, co mě napadá je to, že romantičtí partneři k sobě mají obvykle hluboké citové pouto. Toto emocionální spojení vytváří pocit bezpečí a důvěry, díky čemuž je pro jednotlivce přirozené hledat u svého partnera útěchu a pomoc, když čelí stresu nebo potížím. Stresové situace mohou způsobit, že se jednotlivci cítí zranitelní. Sdílení těchto pocitů s někým, komu jsou emocionálně blízko, může být velmi uklidňující. Partneři jsou často ochotnější vzájemně sdílet zranitelnost kvůli intimitě v jejich vztahu. Navíc partneři, kteří se dobře znají, mohou poskytnout porozumění pocitům a zkušenostem jednotlivce, které by mu nikdo jiný poskytnout nemohl. U odpovědi, kdy vybrali respondenti své prarodiče mě napadá několik důvodu. Jeden z nich je ten, že prarodiče žijí delší dobu a zažili více životních událostí. Jejich nashromážděné zkušenosti, moudrost a životní lekce mohou nabídnout cenné pohledy na řešení stresu a nepřízně osudu.

Prarodiče jsou také často mnohem víc pečující a starostliví než samotní rodiče jedince. Dokážou poskytnout emocionální podporu a porozumění bez odsuzování a vytvořit bezpečný prostor pro svávnoučata, aby mohli sdílet svoje pocity. Když si vzpomenu na moje zkušenosti s prarodiči napadá mě ještě jedna myšlenka. Někdy může rozhovor s někým z jiné generace nabídnout nový pohled na stresovou situaci. Prarodiče mohou přistupovat k problémům způsobem, který se liší od vrstevníků nebo od generace rodičů. Mohou poskytnout alternativní řešení nebo jiné způsoby myšlení pro danou stresovou situaci.

Jedinci, kteří si vybrali sourozence si je mohli vybrat z důvodu, že sourozenci často sdílejí hluboké pouto, protože spolu vyrůstali, což vede k silnému pocitu známosti a důvěry. Sourozenci mohou nabídnout jedinečnou formu emoční podpory. Sdílejí společné rodinné zázemí a je možné, že zažili podobné problémy, což z nich dělá empatické a soucitné posluchače. Sourozenci, kteří jsou si věkově blízcí, mohou procházet podobnými životními etapami, jako jsou středoškolské zkušenosti, akademický tlak a sociální dilemata. Mohou tedy lépe porozumět vzájemným stresorům, sdílet svoje zkušenosti a pomoct si navzájem. Sourozenecké vztahy mohou také podporovat odolnost ve stresových situacích. Společné čelení výzvám může posílit jejich pouto a vytvořit podpůrnou síť, která jim pomůže efektivněji zvládat těžké časy.

3.8 Diskuze

Ve svém výzkumu jsem se chtěl věnovat celkové resilienci adolescentů, ale poté jsem se rozhodl, že se chci radši zaměřit na dílčí část resilience, tedy na její sociální zdroje. Mým cílem bylo zjistit s pomocí dotazníku CYRM (Jefferies, McGarrigle, Ungar, 2018) odpověď na hypotézy, zdali mají adolescentní ženy více sociálních zdrojů než adolescentní muži a jestli mají studenti prvních ročníků, kteří nastoupili do nového prostředí střední školy více sociálních zdrojů než Než studenti posledních ročníků, kteří se naopak chystají na nároky spojené s maturitou a přípravou na nové sociální prostředí po jejím složení. Dalším cílem, bylo zjistit s pomocí odpovědí na otevřené otázky, jaké strategie preferují adolescenti při řešení stresogenních situací, jaké jsou pro ně hlavní stresogenní příčiny a na koho se se obracejí za pomocí, pokud jsou v stresové situaci.

Pro větší přehlednost jsem diskuzi rozdělil na dvě části. První část jsem věnoval diskuzi nad kvantitativním výzkumem a druhou část diskuzi nad významem kvalitativním. V závěru jsou popsány limitace provedeného výzkumu a implikace pro další praxi a další výzkum.

Diskuze kvantitativního výzkumu

První hypotéza, která zněla: *Ženy získávají více sociálních zdrojů pro resilienci než muži*, se potvrdila. U škály vztahující se k tématu vzdělání a seberealizace byl zaznamenán statisticky

významný rozdíl mezi ženami a muži, přičemž ženy uvádějí více sociálních zdrojů v oblasti vzdělání a seberealizace než muži. Tento jev se objevoval i ve výzkumu T. Yamamoty a jeho spoluautorů (Nishinaka, Matsumoto, 2023), kde si výzkumníci všimli, že hodnoty u dívek byly mírně vyšší než u chlapců ve všech kategoriích, s výjimkou testu odolnosti, u kterého byly hodnoty stejné. Dívky vykazovaly signifikantní nárůst hodnot reflexe odolnosti, spolupráce a celkové odolnosti. Tedy i to, že získávají více sociálních zdrojů než muži. Četné studie prokázaly, že ženy mají ve srovnání s muži tendenci mít větší a rozmanitější sítě sociální podpory (Antonucci, Akiyama 1995). Tyto sítě často zahrnují rodinné příslušníky, přátele a známé, kteří poskytují emocionální, instrumentální a informační podporu. Ženy jsou obecně více nabádány k tomu, aby vyjadřovaly emoce a vyhledávaly emocionální podporu otevřeněji než muži kvůli společenským normám (Tamres aj. 2002). Tato ochota sdílet emoce přispívá k vytváření důvěrnějších a podpůrnějších vztahů. Jak už jsem psal v interpretaci výsledků, je možné, že všechny tři faktory jsou spolu spojeny, proto se u dívek objevilo větší vnímání sociálních zdrojů ohledně seberealizace a vzdělání.

Ve výsledcích mého výzkumu se však nepotvrdilo, že by se ženy lišily v podpoře od rodičů a přátel od mužů. V tomto případě se moje výsledky liší od výsledků výše popsaných výzkumů.

Druhá hypotéza, která zněla: *Studenti prvních ročníků získávají více sociálních zdrojů pro resilienci než studenti čtvrtých ročníků,* se také potvrdila. Výsledky analýzy rozptylu naznačují, že studenti prvních ročníků se liší ve dvou škálách. A to při:

1. získávání zdrojů pro resilienci od rodičů.
2. jak je pro ně důležité vzdělání a seberealizace.

První ročníky uvádějí vyšší míru získaných sociálních zdrojů ze strany rodičů. Stejně tak uvádějí první ročníky více sociálních zdrojů než čtvrté ročníky v oblasti seberealizace a vzdělání. Opět použiji srovnání s výzkumem T. Yamamoty a jeho spoluautorů (Nishinaka, Mastumoto, 2023). Důvodem, proč používám tento výzkum je to, že byl nejblíže k tématu sociálních zdrojů a měřil podobné položky jako ten můj, více takto podobných výzkumů jsem nemohl nalézt. Ve výzkumu T. Yamamoty se nesrovnávaly první ročníky s čtvrtými nýbrž třetí s čtvrtými. Porovnání ročníků ukázalo, že intenzita optimismu odolnosti a výzvy odolnosti u třeťáků je vyšší než u čtvrťáků. Dalo by se tedy říct, že v něčem je to podobné jako v mém výzkumu. Nejstarší ročníky vnímají méně zdrojů resilience, než mladší ročníky. Výzkum naznačuje, že studenti prvního ročníku středních škol obvykle dostávají větší rodičovskou podporu než jejich protějšky ve čtvrtém ročníku. Přechod ze základní školy na střední může být pro studenty náročný a rodiče v tomto období často poskytují zvýšenou emocionální a akademickou podporu (Eccles, Harold, 1996). Něčeho podobného si můžeme všimnout i u vysokoškoláků. Zatímco na střední škole se většinou rodina snaží nějakým způsobem stále ještě zasahovat do učebního procesu a pomoci studentovi, při přechodu na vysokou školu, už se jaksi počítá s tím, že daný jedinec je dostatečně samostatný na to, aby dokázal těžkosti

studia zvládnout sám. Tato změna podle mě nastává už na střední, kdy student nastupuje do čtvrtého ročníků. V tomto případě se moje výsledky s jinými výzkumy shodují. Studenti čtvrtého ročníku středních škol často čelí náročnějším akademickým rozvrhům a závazkům, jako je příprava na přijímací zkoušky na vysokou školu a testy, v kterých musí často podat lepší výkon než studenti prvních ročníků. Tyto zvýšené akademické tlaky mohou omezit jejich čas na vyhledávání a využívání vzdělávacích zdrojů (Marks, 2000). V důsledku toho mohou mít méně příležitostí a času získat přístup k další akademické podpoře.

Diskuze kvalitativního výzkumu

V této části se chci zaměřit na odpovědi na otevřené otázky v mém dotazníku. První otevřenou otázkou jsem se adolescentů dotazoval na to, co dělají, když jsou ve stresu a chtějí se cítit lépe či jak se vyrovnávají se stresem ve svém životě. Nejčastější strategií, která se objevovala byl poslech hudby. Na druhém místě byli přátele, pak následovalo hraní her a jako poslední filmy a seriály. Jak jsem už zmínil ve výsledcích, hudba má kladné účinky na osobní pohodu, proto ji nejspíš adolescenti vybírali tak často. Četné studie zkoumaly psychologické základy účinků hudby na snížení stresu. Hudba slouží jako silný emoční regulátor, schopný navodit relaxaci, posílit pozitivní emoce a snížit negativní vlivy. Bylo prokázáno, že poslech preferované hudby aktivuje oblasti mozku spojené s potěšením a odměnou, což vede k uvolňování neurotransmiterů, jako je dopamin a endorfiny (Salimpoor 2011). Kamarádi a vrstevníci jsou pro adolescenty velice důležití, takže i v tomto případě chápu výběr. U filmů, seriálu a her lze říct, že jde o copingový mechanismus, který je zaměřený na únik před problémy, než že by docházelo k jejich řešení. Mezi dalšími odpověďmi byli u mužů časté procházky, sport, jídlo nebo partner. U dívek byly časté odpovědi jako pláč, meditace, psycholog, psychiatr nebo zvířata.

Druhou otevřenou otázkou jsem se adolescentů ptal, jaké jsou jejich hlavní stresogenní příčiny. Nejčastější odpovědí byla škola, která by se v tomto případě dala srovnat s prací u dospělých. Škola je pro adolescenty důležitá, protože pro ně může představovat jak vizi jejich budoucnosti, tak ukázku jejich hodnoty a výkonu, který dokážou podat. Není tedy divu, že patří mezi hlavní stresor všech adolescentů. Je také důležité si uvědomit, že studenti středních škol se často potýkají s více povinnostmi, včetně akademických úkolů, mimoškolních aktivit, práce na částečný úvazek a společenských závazků. Vyvážení těchto závazků může být náročné, což vede k potížím s řízením času a zvýšenému stresu. Boj o udržení zdravé rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem může ovlivnit duševní pohodu studentů. Další odpovědí byla rodina. V tomto případě je to poněkud nebezpečné. Rodinné zázemí je důležité jako zdroj sociálních zdrojů pro resilienci. Pokud je však hlavním stresorem rodina, může se to odrazit i na celkové resilienci daného jedince. Partnerské vztahy a přátelé byli mezi dalšími nejčastějšími položkami. Je vidět, že nejčastějším důvodem pro stres jsou pro adolescenty hned po škole právě mezilidské vztahy. Mezi dalšími odpověďmi mezi

muži byly zmiňovány stresory jako maturita, brigáda, finance a budoucnost. Ženy měly ve svých odpovědích také pocit méněcennosti nebo nová škola.

Třetí otevřenou otázkou jsem chtěl zjistit, na koho se adolescenti obracejí, když jsou v stresogenní situaci. Nejčastější odpovědí byli přátelé a rodina, což se shoduje s výzkumem Geckové a jejími spolupracovníky, kteří zjistili, že chlapci i dívky se obracejí v důležitých situacích právě na rodiče a přátele. Odpověď, kdy respondenti napsali "sebe", je také v tomto výzkumu zakomponovaná. Čtvrtina adolescentů se nemá na koho obrátit při problémech se vztahy či psychologickými problémy (Blatný, Polišenská, Balaštíková 2005, str. 527). Na posledním místě mezi nejčastěji vybranými osobami byla matka, kterou já osobně počítám do stejné kategorie jako rodinu. Z tohoto úhlu pohledu by se dalo vyvodit, že rodina je stále nejdůležitější při hledání pomoci při náročných životních situacích. Mezi dalšími odpověďmi u mužů byli sourozenci, prarodiče, partnerka nebo domácí zvíře. U žen byly odpovědi jako sourozenci, sestra, prarodiče, psycholog nebo psychiatr. U žen je vidět, že se nebojí obrátit se se svými problémy na odborníky, čemuž se muži spíše vyhýbají. Sociální zdroje pro resilienci dospívajících se mohou stát i naopak stresogenní zátěží, protože jsou uvedeny u obou otázek. Vztahy s druhými jsou tedy jak potenciálně stresogenní, tak i potenciálně podpůrné.

Limitace

Slabinou mých výsledků je menší vzorek dat Výzkum mohlo také ovlivnit možné nerovnoměrné věkové rozložení respondentů. Adolescenti v prvním ročníku nemusí být vždycky mladšími adolescenty. Někdo mohl na střední školu přijít s odkladem, nebo z jiné střední školy, kde už strávil dva nebo i tři roky. Ve čtvrtém ročníku se mohlo stát něco podobného. Další faktory které potenciálně mohly ovlivnit nějakým způsobem výsledky: použití heterogenních skupin z různých typů škol, emoční naladění respondentů v čase získávání dat, upřímnost včetně sociální desirability respondentů při odpovídání na otevřené otázky a na položky dotazníků, reliabilita použitých nástrojů a v neposlední řadě, jednalo se o dotazníkové šetření a otevřené otázky a s tím souvisí další limitace jako je například složitější vyhodnocování odpovědí nebo špatná interpretace otázky respondentem. Vzhledem k jménu mé bakalářské práce musím uznat, že jsem mohl vybrat lepší dotazník, který by zkoumal právě samotnou resilienci a ne jenom sociální zdroje.

Implikace pro další praxi a další výzkum

Dalším krokem, by mohl být výzkum s větším vzorkem respondentů s homogenními skupinami. Tedy se studenty ze stejných škol, s přesně udaným věkem (neřídit se jenom ročníky). Dále mě napadlo, že by mohlo být zajímavé provést výzkum mezi sociálními vrstvami. Tedy vybrat respondenty z různých socioekonomických skupin. V tomto případě bychom zjistili, jak je to se

sociálními zdroji v dobře situovaných rodinách nebo v těch hůře situovaných. Také bychom se při následném výzkumu mohli zaměřit na více dimenzí resilience (tedy ne jenom na sociální zdroje).

Závěr

Cílem mé studie bylo zachycení vztahu mezi resiliencí a sociálními zdroji. K tomu jsem si vybral dotazník CYRM (Jefferies. P, McGarrigle. L, Ungar. M, 2018). Dále jsem chtěl při kvantitativním výzkumu zjistit, zda hypotézy, že ženy mají více sociálních zdrojů než muži a první ročníky na středních školách mají více sociálních zdrojů než čtvrté ročníky, jsou validní. V kvalitativním výzkumu jsem zadal otevřené otázky, které měly uvést, jaké strategie adolescenti používají pro překonání stresogenních situací, co je pro respondenty největší stresogenní situace a za kým se obracejí v případě těžkých životních chvil.

V teoretické části jsem definoval psychickou odolnost (resilienci), různé pojetí resilience, přičemž jsem se zaměřil více na pojetí se sociálními zdroji, definoval jsem si kdo jsou adolescenti a jak se resilience projevuje v jejich případě.

Ve svém výzkumu jsem dospěl k tomu, že ženy pociťují více sociálních zdrojů v oblasti vzdělání a seberealizace než muži a že první ročníky pociťují více resilientních zdrojů než čtvrté ročníky středních škol. Při kvalitativním výzkumu jsem zjistil, že nejčastějšími strategiemi pro zvládání stresogenních situacích jsou pro středoškoláky poslouchání hudby, přátele, hraní her a sledování filmů a seriálů. Mezi nejčastější stresogenní příčiny uvedli adolescenti školu, rodinu, přátele a partnerské vztahy. U osob, za kterými se nejčastěji obracejí v stresogeních situacích uvedli přátele, rodinu, mámu a sami sebe.

Resilience, jak už jsem psal, je důležitá dovednost, která nám pomáhá zotavit se z obtížných situací a učit se z nich. Dále nám také umožnuje růst a rozvíjet se. Sociální zdroje mají velký vliv na resilienci jedinců. Proto mě sociální zdroje v kontextu resilience a adolescence zaujaly a rozhodl jsem se toto téma vybrat jako ústřední pro svou bakalářskou práci. Doufám, že jsem přispěl ke zkoumání tohoto konstruktu, který ve 21. století neztrácí aktuálnost a měl by se podle mého uvážení zkoumat dál.

Seznam použité literatury

Antonucci, T. C. Akiyama, H. Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* [online], 1995, 50(5): s311-s320.[cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/19536742_Social_Networks_in_Adult_Life_and_a_Preliminary_Examination_of_the_Convoy_Model

Blatný, M., Polišenská, V., Balaštíková, V., Hrdlička, M. (2005). Problematika rizikového chování vývoje dětí a dospívajících: hlavní témata a implikace pro další výzkum. *Československá psychologie*. 49, 6, 524-539.

Eccles, J. S., & Harold, R. D. Family involvement in children's and adolescents' schooling. In A. Booth & J. F. Dunn (Eds.), Family-school links: How do they affect educational outcomes? [online] 1996, s3-s34. Lawrence Erlbaum Associates [cit. 2023-07-19] Dostupné z: http://education-webfiles.s3-website-us-west-2.amazonaws.com/arp/garp/articles/eccles96i.pdf

Höltg, J. Theron, L. Ungar, M. A multisystemic perspective on the temporal interplay between adolescent depression and resilience-supporting individual and social resources. *Journal of Affective Disorders* [online], 2022, s297 [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.030.

Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. The CYRM-R: a Rasch-validated revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Evidence-Informed Social Work* [online] 2018, 1-24. [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://doi.org/10.1080/23761407.2018.154840
Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Kebza, V. Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52, 1, 1-19.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), s1-s11

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada avicenum.

Křivohlavý, J. (1994). Psychologie zdraví. *Československá psychologie*. Str. 312

Křivohlavý, J. (2001) *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie.* Praha: Portal.

Macek, P. (1999). *Adolescence – Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál.

Marks, H. M. Student engagement in instructional activity: Patterns in the elementary, middle, and high school years. *American Educational Research Journal* [online], 2000, 37(1), s153-s184.

Dostupné z: https://sci-hub.se/10.3102/00028312037001153

Olsson, C. Bond, L. Burns. M, Vella-Brrodrick, D. Sawyer, S. Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence* [online]. 2003, 26: 1-11. [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5.

Oshio, A. Taku, K. Hirano, M. Saeed, H. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis, *Personality and Individual Differences* [online], 2018, 127, s54-s60. Dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886918300576#fn0005

Salimpoor, V. Benvoy, M. Larcher, K. Dagher, A., & Zatorre, R. J. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience* [online]. 2011, 14(2), 257-262. [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://www.nature.com/articles/nn.2726

Šolcová, I., Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*. 1, 17.

Šolcová, I.(2007). *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. Praha: Psychologický ústav AV ČR.

Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti.* Praha: Grada.

Švaříček, R. Šeďová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál.

Tamres, L. K., Janicki, D.,Helgeson, V. S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review* [online], 2002, 6(1), s2-s30.[cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=6d25057171514d639ed8703409d35290fb0fd283

Uzun, M. Kara, Ö. Şirin, M. Kaymaz, N. Examination of relationship factors between psychological resilience and social support in adolescent obesity. *Archives de Pédiatrie* [online], 2023, 30: s277-s282. [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.arcped.2023.02.008

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Yamamoto, T. Nishinaka, H. Matsumoto, Y. Relationship between resilience, anxiety, and social support resources among Japanese elementary school students. *Social Sciences & Humanities Open* [online].2023, 7 [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100458.

Přílohy

Příloha 1 – Dotazník odolnosti dětí a mládeže (CYRM)

Dotazník odolnosti dětí a mládeže

Child and Youth Resilience Measure (CYRM)
Autor: Mykyta Morar

Pohlaví:
Ročník:

Dotazník

	Do jaké míry se ztotožňujete s následujícími výroky?	Vůbec ne (1)	Trochu (2)	Částečně (3)	Docela dost (4)	Velmi (5)
1	Spolupracuji s lidmi kolem sebe					
2	Vzdělání je pro mě důležité					
3	Vím, jak se chovat v různých sociálních situacích					
4	Moji rodiče/pečovatele se o mě starají					
5	Moji rodiče/pečovatele toho o mně hodně ví					
6	Když jsem hladový, mám dostatek jídla					
7	Lidi se mnou rádi tráví čas					
8	Mluvím se svými rodiči/pečovateli o tom jak se cítím					

9	Cítím, že mě moji přátele podporují					
10	Cítím, že patřím do školy, do které chodím					
11	Moje rodina/pečovatele stojí při mně během těžkých chvílích					
12	Moji přátele stojí při mně během těžkých chvílích					
13	V mé komunitě se mnou zacházejí spravedlivě (ať už jde o rodinu, školu nebo rodinu)					
14	Mám příležitosti ukázat ostatním, že dospívám a můžu jednat zodpovědně					
15	Cítím se bezpečně když jsem se svými rodiči/pečovateli					
16	Mám příležitosti rozvíjet schopnosti, které budu v budoucnu potřebovat					
17	Jsem spokojený s kulturou a rodinnou tradicí mých rodičů/pečovatelů					

Otevřené otázky

1. Co děláš, když jsi ve stresu a chceš se cítit lépe? / Jak se vyrovnáváš se stresem ve svém životě?

2. Jaké situace ti v posledních měsících přinášejí nejvíc stresu? Můžeš je popsat konkrétněji?

3. Pokud jsi v psychické nepohodě, kdo ti nejčastěji dokáže pomoct?