



Redakcia

ŠÉFREDAKTOR:
Mgr. Peter KUSÝ, PhD.

ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:
Mgr. Michaela PTÁKOVÁ
Mgr. Lucia VOZAFOVÁ

ČLENOVIA REDAKCIE:
Mgr. Viktória PANČÍKOVÁ, PhD.
Mgr. Barbora BÍREŠOVÁ
PhDr. Radka ČOPKOVÁ, PhD.
Mgr. Barbora HOLÍKOVÁ, PhD.
Mgr. Nika ŠABLATÚROVÁ
Mgr. Daniela MARTONÍKOVÁ
Mgr. Ľubica PROFANTOVÁ
Mgr. Jaroslava MACKOVÁ
Jana FERKOVÁ
Lucia MARTANČÍKOVÁ

GRAFICKÁ ÚPRAVA:
Bc. Stanislava KONUŠIKOVÁ

KOREKTÚRA:
Mgr. Marek Krška

RECENZENTI:
Mgr. Alžbeta BARATKOVÁ, PhD.
Mgr. Lucia MARTINČEKOVÁ, PhD.
Mgr. Monika MAGDOVÁ BRUTOVSKÁ, PhD.
Mgr. Matúš GREŽO, PhD.
Mgr. Katarína BAŇASOVÁ, PhD.
Mgr. Eva HRUŠČOVÁ

KONTAKT NA REDAKCIU:
redakcia@sasap.sk
www.emental.sasap.sk

Obsah

Editoriál	5
Ekonomické rozhodovanie z pohľadu psychológie	6
Zmysel života a zvládanie záťaže	16
Ako ma poznanie môjho životného štýlu vrátilo späť do života	24
Osobnosti psychológie - Hanna Levenson.....	34
Čo robiť, keď si chcem vybrať správneho partnera?	38
A čo ďalej - Psychológ v resocializačnom zariadení.	44
Na hrane bezpečnej vzťahovej väzby.....	51
Recenzia- Vrah v nás. Prečo sme naprogramovaní k zabíjaniu.....	61
EFPSA- krok za hranice, krok vpred.....	65
Kalendárium	69
Pokyny pre prispievateľov	77



Zdroj fotografie: hannalevenson.com

Editorial

Editoriál

I think my primary wish is that therapists can appreciate and have gratitude for what a privilege place we play in people's lives.

We are allowed to enter and form relationships with the most private, hurting places within individuals. I have also learned and grown a tremendous amount through my clients and for this I am most grateful and humbled. This is an extremely difficult and extremely rewarding profession and I feel so fortunate to have found it for my life's profession.

Thank you for this opportunity to speak with your readers.

Hanna Levenson



TEORETICKÉ PRÍSPEVKY / THEORETICAL STUDIES

Economic decision-making from the psychological perspective: a brief insight

Ekonomické rozhodovanie z pohľadu psychológie: stručný úvod do problematiky

Matúš Adamkovič & Marcel Martončík

Príspevok vznikol za podpory grantu APVV-15-0404

Abstrakt

Príspevok ponúka stručný úvod do dvoch aspektov ekonomického rozhodovania v behaviorálnom výskume – konkrétne k preferencii výšky odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť a (ne)ochoty riskovať pri ekonomických rozhodnutiach. Na tieto koncepty nadväzuje diskusia rozdielu medzi ekonomickou a psychologickou výhodnosťou rozhodnutí. Súčasný výskum ekonomického rozhodovania naráža predovšetkým na limity a nekonzistentnosti spojené s hypotetickosťou skúmaných situácií, pochybnými výskumnými praktikami, a vecnou významnosťou zistení. Je tak potrebné realizovať metodologicky správne navrhnuté a transparentné štúdie, ktoré by napomohli zlepšiť replikovateľnosť a v konečnom dôsledku spoľahlivosť a platnosť poznania v oblasti ekonomického rozhodovania.

Kľúčové slová: Ekonomické rozhodovanie. Psychologická výhodnosť rozhodnutí. Preferencia odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť. Ochota riskovať.

ÚVOD

V rámci každodenného fungovania je jednotlivец prakticky konštantne konfrontovaný so situáciami ekonomického charakteru. Či už sa jedná o nakupovanie tovarov, požíčanie financií, ochotu čakať na odmenu (aj nefinančného charakteru), prípadne zámer investovať, všetky tieto činnosti sú nevyhnutne spojené s procesom rozhodovania. Rozhodovanie však častokrát nie je racionálne v ekonomickom ponímaní (snaha o maximalizovanie zisku, prípadne porovnávanie pravdepodobnosti a hodnôt pomeru ziskov a strát (pozri: Prospektová teória; Kahneman & Tversky, 1979) a podieľajú sa na ňom psychologické aspekty ako napríklad kognitívne schopnosti, emocionálne faktory, osobnostné vlastnosti či incentívy sociálnej povahy (pozri napr. Deck & Jahedi, 2015; Grežo & Sarmány-Schuller, 2015; Heilman, Miu, & Houser, 2016; Mullette-Gillman, Leong, & Kurnianingsih, 2015; Virlics, 2013). Takto komplexný prístup výskumu ekonomického rozhodovania je predmetom záujmu behaviorálnej ekonómie (napr. Baddeley, 2010). Cieľom príspevku je (1) priblížiť čitateľom dvečasto skúmané aspekty ekonomického rozhodovania – preferenciu výšky odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť a (ne)ochotu riskovať; (2) poukázať na rozdiel medzi ekonomickou

a psychologickou výhodnosťou rozhodnutí a (3) upozorniť na limity a potenciálne perspektívy výskumu v oblasti ekonomického rozhodovania.

ASPEKTY EKONOMICKÉHO ROZHODOVANIA – PREFERENCIA ODMENY VZHLADOM NA JEJ ČASOVÚ DOSTUPNOSŤ A (NE)OCHOTA RISKOVAŤ

V súčasnosti sa značná časť výskumu v oblasti behaviorálnej ekonómie zameriava na dva aspekty ekonomického rozhodovania, a to na preferenciu odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť (anglické synonymá: time discounting, delay discounting, intertemporal choice) a na ochotu riskovať (anglické synonymá: risk preference, risk aversion).

Preferencia odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť reprezentuje rozhodovanie zahŕňajúce kompromisy pri výbere konkrétneho benefitu z viacerých alternatív vyskytujúcich sa v rôznom čase (Frederick, Loewenstein, & O'Donoghue, 2002). Typickým príkladom je už položená otázka: „V prípade odmeny by ste si vybrali 100 eur teraz alebo 150 eur o rok?“. Osobe je zväčša administrovaná séria obdobných otázok, pričom sa výskumník usiluje odhadnúť „bod

nerozhodnosti“ (indifference point), kedy sa osoba nevie rozhodnúť, či by si zvolila menšiu okamžitú odmenu alebo by počkala nejaký čas na väčšiu. Zároveň je cieľom výskumníka odhadnúť diskontnú mieru (discount rate) osoby, teda funkciu hodnoty odmeny a času do jej získania. Nižšia diskontná miera znamená, že osoba bude zľavovať vec alebo sumu nachádzajúcu sa v budúcnosti v menšej miere ako osoba s vyššou diskontnou sadzbou (Frederick, Loewenstein, & O'Donoghue, 2002). To znamená, že pre osobu s nižšou diskontnou sadzbou bude výhodnejšie počkať na vyššiu odmenu v budúcnosti, pretože z jej pohľadu nestráca na subjektívnej hodnote v takej miere ako u osoby s vyššou diskontnou sadzbou. Práve možnosť počítania diskontnej miery ako jednotky veľkosti efektu dovoľuje variovať s výškou odmeny a jej časovým hľadiskom, čo umožňuje porovnávanie viacerých hypotetických situácií a syntézu výsledkov rôznych štúdií. Hoci sa môže objasňovanie tendencií preferencie odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť javiť ako intuitívne, nie je to úplne tak, čomu nasvedčuje fakt, že súčasný výskum je sústredený na preskúmavanie a potvrdzovanie jej korelátov, akými sú subjektívne vnímanie času (Zauberman et al., 2009), reliabilita prostredia (Michaelson. et al., 2013) prežívanie záfa-

žových situácií (Haushofer & Fehr, 2014), pracovná pamäť a inteligencia (Basile & Toplak, 2015), sebakontrola (Waegeman et al., 2014), tendencia intuitívneho myslenia (Travers, Rolison, & Feeney, 2016), či formálne sporenie (Carvalho, Prina, & Sydnor, 2016). Vyššie uvedené zistenia je možné jednoducho sumarizovať a vysvetliť tak, že vyššiu diskontnú mieru majú osoby, ktoré považujú prostredie, v ktorom žijú za nedôveryhodné, prežívajú stres, majú nižšiu inteligenciu, horšiu kapacitu pracovnej pamäte, nižšiu sebakontrolu a formálne si nesporia. Zároveň, diskontovanie nemá v priebehu času lineárny charakter, ale prebieha v súlade s hyperbolicou funkciou, čo prakticky znamená, že ochota čakať na odmenu sa nemení rovnakým spôsobom v toľžnom časovom intervale (napr. ak jedinec čaká na odmenu, pokles jeho ochoty čakať je prvý týždeň oveľa výraznejší než pokles medzi prvým a druhým týždňom a ten je zas výraznejší než medzi desiatym a jedenástym týždňom). V kontexte ekonomického rozhodovania, ochota riskovať reprezentuje mieru citlivosti na neurčitost' výsledku svojho rozhodnutia determinovanú ziskami, respektíve stratami, ktoré rozhodnutie obnáša (Buschena & Zilberman, 1994). Príkladom pre citlivosť na zisk môže byť otázka: „Predstavte si, že ste

účastníkom súťaže a doposiaľ ste nahrali 100 eur. Máte však možnosť ísť do rizika a svoju výhru buď zdvojnásobiť alebo nezískať vôbec nič. Pravdepodobnosť, že vyhráte 200 eur je 50% a rovnako tak je 50%-ná pravdepodobnosť, že si odnesiete 0 eur. Idete do rizika alebo si necháte svojich istých 100 eur?“. Osoba citlivá na odmenu bude riskovať. Príkladom pre citlivosť na stratu môže byť otázka: „Predstavte si, že Vás zastaví dopravný policajt a chce Vám udeliť blokovú pokutu 100 eur. Máte však možnosť blokovú pokutu odmietnuť a ísť do rizika, kde v správnom konaní môžete dostať pokutu 200 eur alebo vôbec nič. Pravdepodobnosť, že dostanete 200 eur pokutu je 50% a rovnako tak je 50%-ná pravdepodobnosť, že nebudete musieť zaplatiť nič. Idete do rizika alebo zaplatíte na mieste 100 eur?“. Osoba citlivá na stratu zaplatí pokutu v blokovom konaní. Ľudia by síce vo všeobecnosti mali vykazovať prirodzenú snahu vyhýbať sa ekonomickému riziku (Andersen et al., 2008), avšak osoby v skutočnosti neberú do úvahy len riziko, ale aj má profitabilitu rozhodnutia (Cueva et al., 2016). Napríklad, osoby žijúce v chudobe môžu mať vyššiu tendenciu riskovať v prípade straty, pričom takéto správanie je možné logicky vysvetliť z psychologickej perspektívy, a teda, ak má osoba nakumulované dlhy, je pre ňu vý-

hodnejšie podstúpiť riziko a stratu sa buď vyhnúť alebo akceptovať jej potenciálne navýšenie (ktoré v dôsledku kumulácie neprináša až taký zásadný psychologický efekt), než prijať istú stratu, hoci menších rozmerov. Inými slovami, v takejto situácii je osoba citlivejšia na psychologický benefit, než na ekonomickú stratu. Obdobným príkladom môže byť zistenie, že osoby pod vplyvom akútneho stresu preferujú formy správania, za ktoré boli v minulosti odmenené, a zároveň majú zníženú percepciu potenciálnych negatívnych následkov rozhodnutia (Mather & Lighthall, 2012), takže sú opäť citlivejšie na akútny benefit než na hrozbu straty v absolútnom ponímaní. Obdobne ako pri preferencii odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť, súčasný výskum je zameraný na hľadanie korelátov respektíve prediktorov (ne)ochoty riskovať, akými sú napríklad spomínaná chudoba (Carvalho, Meier, & Wang, 2016) či stres (Starcke & Brand, 2012; Moreno, 2015; pozn.: pri výskume vzťahu stresu a ochoty ekonomického riskovania sú výsledky značne nekonzistentné, napr. Kandasamy et al., 2014; Moreno, 2015; Porcelli & Delgado, 2009; Starcke & Brand, 2012), kognitívna reflexia (Frederick, 2005) alebo sociálny kontext rozhodovania (Feldman Hall et al., 2015).

Ako bolo načrtnuté, osoby sa často-krát správajú v rozpore s prvotnou predstavou ekonomickej výhodnosti rozhodnutia. Je tak vhodné ponúknuť aspoň stručný náhľad, prečo je potrebné mať na zreteli širší kontext ekonomického rozhodovania a nezameriavať sa len na ekonomický benefit, ale aj na psychologické aspekty.

VÝHODNOSŤ EKONOMICKEHO ROZHODNUTIA

Predstavte si, že máte nárok na odmenu. Môžete si však vybrať či si vezmete 100 eur teraz alebo počkáte rok na 150 eur. Ako by ste sa rozhodli? Prečo práve takto? V rámci realizovaného zberu údajov (pozn.: zber bol realizovaný autormi tejto štúdie a toho času nebol nikde publikovaný) na heterogénnom výskumnom súbore 430 osôb v produktívnom veku $M = 40.05$ ($SD = 11.88$) si možnosť okamžitej odmeny zvolilo 263 osôb. Keďže miera celkovej inflácie sa od roku 2016 až po súčasnosť (3. kvartál 2017) pohybuje v rozmedzí -0.7% - 1.5% za kvartál (Štatistický úrad SR, 2017), malo by byť z ekonomického hľadiska výrazne výhodnejšie počkať na odmenu rok. Je tak možné konštatovať, že viac než 60% výskumného súboru by sa v tejto situácii správalo iracionálne? Závisí to od perspektívy – napríklad, ak sa osoba nedávno pokazil mobil, je možné,

že bude preferovať okamžitú odmenu z dôvodu naplnenia potreby jeho čo najskoršou opravou. Ekonomické rozhodnutie preto nemusí byť vždy nutne racionálne z ekonomickej perspektívy. Aj z toho dôvodu sa v ekonomickej odbornej literatúre vytvorila k hlavnému prúdu tzv. rational choice theory alternatíva v podobe prístupu ekologickej racionality (pozri Smith, 2003; Todd, Gigerenzer, & the ABC Research Group, 2012). Tento prístup zdôrazňuje okrem racionality ekonomických rozhodnutí aj úlohu biologických, sociálnych či psychologických mechanizmov. Dôraz na potreby psychologického charakteru v rámci snahy maximalizovať profit uvádzajú i Simon (1993) a Adamkovič a Martončík (2017), pričom diskutujú, že namiesto dlhodobejšej ekonomickej výhody osoba uprednostní naplnenie aktuálnych potrieb. Možno je to demonštrovať na príklade osôb žijúcich v chudobe vo viacerých kontextoch, napríklad: (a) uspokojenie fyziologických potrieb – osoba investuje do okamžitého nákupu jedla (ktorého má vo všeobecnosti nedostatok), a zároveň, častokrát je obsah nákupu nevhodný; (b) zazmluvnenie nevýhodných pôžičiek – osoba má sklon chcieť peniaze tu a teraz, a to len s malým zreteľom na sumu, ktorú má vrátiť v budúcnosti, respektíve na celkovú výhodnosť pôžičky; alebo (c) hedonistické utrácanie – osoba si splní v globále

menej podstatnú potrebu (kúpi si relatívne drahé oblečenie), čo môže byť z dlhodobej časovej perspektívy dysfunkčné, avšak aspoň krátkodobocítiť spokojnosť, šťastie, respektíve iné pozitívne emócie. Vysvetlenie takehoto správania môže tkvieť v tom, že to, čo osoba chce týmto ekonomicky nevýhodným konaním dosiahnuť, nemusí byť zmiernenie alebo aspoň dočasné potlačenie prežívania chudoby, ale redukcia toho, čo chudoba zapríčiňuje – prežívania negatívnych afektov a stresu (pozri Haushofer & Fehr, 2014). Je možné, že v určitých špecifických kontextoch môže ekonomické rozhodovanie, ako prostriedok k napĺňaniu cieľov, reflektovať skôr snahu o napĺňanie aktuálnych potrieb. Inými slovami, ekonomické rozhodovanie je natoľko komplexný proces, že zameranie sa na jeden aspekt (v tomto prípade ekonomickú racionalitu rozhodnutia) je redukcionistické a v konečnom dôsledku skresľujúce, a teda, otázku „ako“ sa osoba rozhodla je potrebné doplniť o vysvetlenie „prečo“ sa takto rozhodla.

LIMITY A PERSPEKTÍVY VÝSKUMU EKONOMICKEHO ROZHODOVANIA

Výskum ekonomického rozhodovania má potenciál prinášať priame implikácie pre prax (pozri napr. Carvalho, Meier, & Wang, 2016;

alebo Carvalho, Prina, & Syndor, 2016), ktoré sa môžu reflektovať napríklad pri intervenčných programoch na zmiernenie chudoby. Napr. v uvedených výskumoch odporúčajú nabádať chudobných k sporeniu namiesto poskytovania jednorazových finančných dávok, keďže samotný akt sporenia môže mať za následok znižovanie diskontovania, znižovanie averzie voči riskovaniu a zvyšovanie trpezlivosti. Aj napriek potrebe rozširovania vedomostí ohľadom ekonomického rozhodovania, je výskum v tejto oblasti limitovaný z hľadiska niekoľkých úrovní. (1) Osoby sú vo veľkej väčšine štúdií vystavované hypotetickým experimentálnym situáciám a len zriedkakedy výskumníci poskytujú osobám reálnu alternatívu, v ktorej si napríklad môžu zvoliť medzi menšou odmenou teraz a vyššou odmenou v istom časovom horizonte. Je otázne, nakoľko účinné by boli odporúčania, prípadne intervenčné programy, založené na výskumoch s hypotetickými rozhodovacími situáciami v praxi. (2) Oblasť ekonomického rozhodovania je taktiež zaťažená obmedzenou replikovateľnosťou štúdií a prináša tak nekonzistentné výsledky. Aj tu sú príznačné „pochybné výskumné praktiky“ (v origináli „questionable research practices“), čo sa prejavuje najmä kombináciou nízkej štatistic-

kej sily (schopnosťou detekovať istú úroveň efektu, ak je prítomný) a reportovanými signifikantnými výsledkami. Ioannidis, Stanley a Doucouliagos (2017) zistili, že v rámci ekonomického výskumu vo všeobecnosti je pravdepodobne až 80% zistených efektov nadhodnotených. (3) Je častokrát náročné určiť vecnú významnosť zistených efektov. Napríklad, Carvalho, Prina a Sydnor (2016) na výskumnom súbore cca 1100 osôb z Nepálu zistili, že osoby, ktoré mali formálne úspory v banke, boli o približne 5% častejšie ochotné počkať na vyššiu odmenu (v prípade malej odmeny „tu a teraz“) než osoby, ktoré nemali otvorený formálny účet. Čo však toto zistenie znamená pre prax? Je zistených 5% dostatočne veľkým efektom podporujúcim odporúčanie odkladať si peniaze v banke pre zvýšenie pravdepodobnosti čo najrýchlejšieho vymanenia sa z chudoby? Je vhodné na základe takehoto efektu budovať programy na zlepšenie životných podmienok? V tomto prípade teda ostáva na uvážení expertov, nakoľko efektívne by bolo investovať do tvorby intervenčných programov založených na takomto a obdobných zisteniach.

ZÁVER

Konstruktívne preferencie odmeny vzhľadom na jej časovú dostupnosť a ochoty riskovať sú v rámci ekonomickej literatúry najskúmanej-

šími aj z dôvodu ich priameho pôsobenia ako hypotetizovaných príčin alebo dôsledkov na ekonomickú situáciu jednotlivcov, napr. chudoby (pre detailnejšiu diskusiu pozri Adamkovič & Martončík, 2017). Aby bolo možné z výsledkov štúdií z tejto oblasti tvoriť intervenčné programy, prípadne legislatívne zmeny, je potrebné podnecovať k realizovaniu transparentného výskumu (formou predregistrácie, diferenciáciou medzi exploračnými a konfirmačnými analýzami, atď.) korelátov, prediktorov či moderátorov rôznych aspektov ekonomického rozhodovania. Dôležitou sa taktiež javí potreba kumulácie evidencie do meta-analytických výstupov, ktoré majú potenciál pokryť širšie spektrum zistení (relatívne očistených o publikačné skreslenie) a priniesť tak komplexnejší pohľad do problematiky. V konečnom dôsledku, akýkoľvek metodologicky dobre nastavený a transparentný výskum, či už replikujúci existujúcu štúdiu alebo zameraný na nepreskúmané fenomény, má potenciál doplniť informačnú základňu a napomôcť lepšiemu porozumeniu javom spojeným s ekonomickým rozhodovaním.

ABSTRACT

The presented paper provides a brief insight into the two aspects of economic decision-making in behavi-

oural research – time discounting and risk preference/aversion. Moreover, the paper discusses the differences between the economic and psychological rationality of decisions. Current research in this area is burdened by several limits and inconsistencies, particularly related to the hypothetical nature of experimental tasks, questionable research practices and substantive significance of the findings. Therefore, there arises a need of conducting methodologically sound and transparent studies, which can hence improve replicability and eventually the reliability and validity of knowledge in the field of economic decision-making.

Keywords: Economic decision-making. Psychological rationality. Time discounting. Risk preference.

REFERENCIE:

- ADAMKOVIČ, M., & MARTONČIK, M. (2017). A review of consequences of poverty on economic decision-making: A hypothesized model of a cognitive mechanism. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01784
- ANDERSEN, S., HARRISON, G. W., LAU, M. I., & RUTSTRÖM, E. E. (2008). Eliciting risk and time preferences. *Econometrica*, 76(3), 583–618. doi:10.1111/j.1468-0262.2008.00848.x
- BADDELEY, M. (2010). Herding, social influence and economic decision-making: socio-psychological and ne-

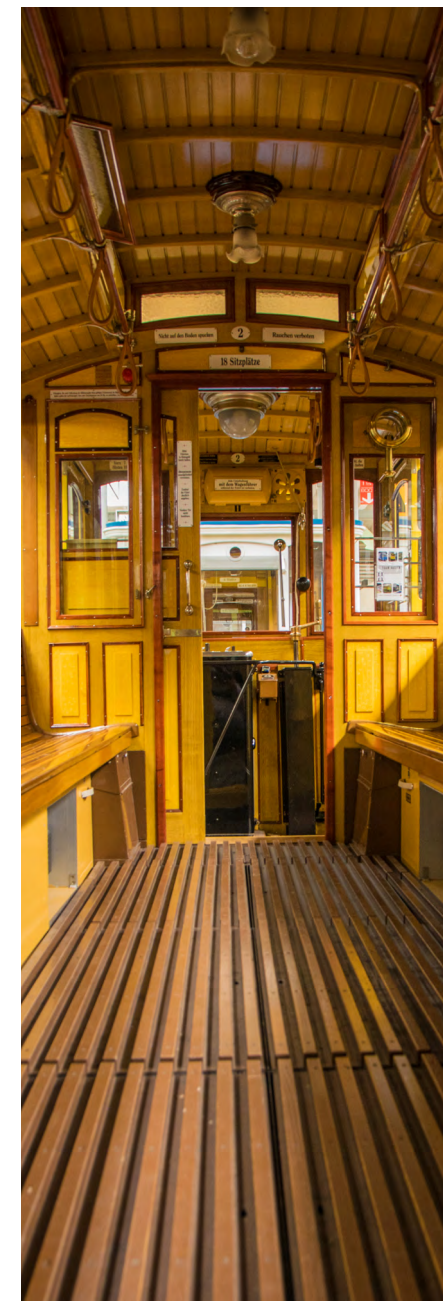
- uroscientific analyses. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1538), 281–290. <http://doi.org/10.1098/rstb.2009.0169>
- BASILE, A. G., & TOPLAK, M. E. (2015). Four converging measures of temporal discounting and their relationships with intelligence, executive functions, thinking dispositions, and behavioral outcomes. *Frontiers in Psychology*, 6. doi:10.3389/fpsyg.2015.00728
- BUSCHENA, D., & ZILBERMAN, D. (1994). What do we know about decision making under risk and where do we go from here? *Journal of Agricultural and Resource Economics*, 19(2), 425–445. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40986856>
- CARVALHO, L. S., MEIER, S., & WANG, S. W. (2016). Poverty and economic decision-making: Evidence from changes in financial resources at payday. *American Economic Review*, 106(2), 260–284. doi:10.1257/aer.2014.0481
- CARVALHO, L. S., PRINA, S., & SYDNOR, J. (2016). The effect of saving on risk attitudes and intertemporal choices. *Journal of Development Economics*, 120, 41–52. doi:10.1016/j.jdeveco.2016.01.001
- CUEVA, C., ITURBE-ORMAETXE, I., MATA-PÉREZ, E., PONTI, G., SARTARELLI, M., YU, H., & ZHUKOVA, V. (2016). Cognitive (ir)reflection: New experimental evidence. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 64, 81–93. doi:10.1016/j.jsocec.2015.09.002
- DECK, C., & JAHEDI, S. (2015). The effect of cognitive load on economic decision making: A survey and new experiments. *European Economic Review*, 78, 97–119. doi:10.1016/j.euroecorev.2015.05.004

- FELDMANHALL, O., RAO, C. M., KUBOTA, J. T., SEILER, M. G., & PHELPS, E. A. (2015). The effects of social context and acute stress on decision making under uncertainty. *Psychological Science*, 26(12), 1918–1926. doi:10.1177/0956797615605807
- FREDERICK, S. (2005). Cognitive reflection and decision making. *Journal of Economic Perspectives*, 19(4), 25–42. doi:10.1257/089533005775196732
- FREDERICK, S., LOEWENSTEIN, G., & O'DONOGHUE, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351–401. doi:10.1257/002205102320161311
- GREŽO, M., & SARMÁNY-SCHULLER, I. (2015). Potreba štruktúry a heuristika rozpoznania vo finančnom rozhodovaní. *Československá psychologie*. 59(6), 534–548.
- HEILMAN, R. M., MIU, A. C., & HOUSER, D. (2016). Emotion Regulation and Economic Decision-Making. *Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*, 113–131. doi:10.1007/978-3-642-35923-1_7
- HAUSHOFER, J., & FEHR, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science*, 344(6186), 862–867. doi:10.1126/science.1232491
- IOANNIDIS, J. P. A., STANLEY, T. D., & DOUCOULIAGOS, H. (2017). The power of bias in economic research. *The Economic Journal*, 127(605), F236–F265. doi:10.1111/eoj.12461
- KANDASAMY, N., HARDY, B., PAGE, L., SCHAFFNER, M., GRAGGABER, J., POWLSON, A. S., ... COATES, J. (2014). Cortisol shifts financial risk preferences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(9), 3608–3613. doi:10.1073/pnas.1317908111
- KAHNEMAN, D., & TVERSKY, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263. doi:10.2307/1914185
- MATHER, M., & LIGHTHALL, N. R. (2012). Risk and reward are processed differently in decisions made under stress. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 36–41. doi:10.1177/0963721411429452
- MICHAELSON, L., DE LA VEGA, A., CHATHAM, C. H., AND MUNAKATA, Y. (2013). Delaying gratification depends on social trust. *Frontiers in Psychology*. 4:355. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00355
- MORENO, G. L. (2015). The effects of stress on decision making and the prefrontal cortex among older adults (Dizertačná práca). Dostupné na: <http://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5755&context=etd>
- MULLETTE-GILLMAN, O. A., LEONG, R. L. F., & KURNIANINGSIH, Y. A. (2015). Cognitive fatigue destabilizes economic decision making preferences and strategies. *PLOS ONE*, 10(7), e0132022. doi:10.1371/journal.pone.0132022
- PORCELLI, A. J., & DELGADO, M. R. (2009). Acute stress modulates risk taking in financial decision making. *Psychological Science*, 20(3), 278–283. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02288.x
- SIMON, H. A. (1993). Decision making: Rational, nonrational, and irrational. *Educational Administration Quarterly*, 29(3), 392–411. doi:10.1177/0013161x93029003009
- SMITH, V. L. (2003). Constructivist and Ecological Rationality in Economics. *American Economic Review*, 93(3), 465–508. doi:10.1257/000282803322156954

- STARCKE, K., & BRAND, M. (2012). Decision making under stress: A selective review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(4), 1228–1248. doi:10.1016/j.neubiorev.2012.02.003
- ŠTATISTICKÝ ÚRAD SR. (2017). Miera inflácie. Dostupné na: <https://slovak.statistics.sk/wps/portal/ext/home>
- TODD, P. M., GIGERENZER, G., & THE ABC RESEARCH GROUP (2012). *Ecological rationality: Intelligence in the world*. New York: Oxford University Press.
- VIRLICS, A. (2013). Emotions in Economic Decision Making: A Multidisciplinary Approach. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 1011–1015. doi:10.1016/j.sbspro.2013.08.792
- WAEGEMAN, A., DECLERCK, C. H., BOONE, C., VAN HECKE, W., & PARIZEL, P. M. (2014). Individual differences in self-control in a time discounting task: An fMRI study. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 7(2), 65–79. doi:10.1037/npe0000018
- ZAUBERMAN, G., KIM, B. K., MALKOC, S. A., & BETTMAN, J. R. (2009). Discounting time and time discounting: Subjective time perception and intertemporal preferences. *Journal of Marketing Research*, 46(4), 543–556. doi:10.1509/jmkr.46.4.543

AUTORI:

Mgr. Matúš ADAMKOVIČ &
Mgr. Marcel MARTONČÍK,
PhD., *Inštitút psychológie,
Filozofická fakulta, Prešovská
univerzita v Prešove, e-mail:
matho.adamkovic@gmail.com*



Autor fotografie: © Peter Reiter Photography



The meaning of life and coping with stress

Zmysel života a zvládanie záťaže

Andrea Zelienková

Abstrakt

Podľa prieskumov Inštitútu stresu (2015) sa viac ako tretina Slovákov nevie adekvátne vysporiadať so záťažou. Prieskumy taktiež avizujú nárast mentálnych ochorení, úzkostných porúch a závislostí, kvôli čomu považujeme za potrebné venovať problematike zvládania zvýšenú pozornosť. Cieľom práce je priblížiť vzťah medzi zvládaním záťaže a zmyslom života. V úvode teoretického príspevku ozrejníme základné koncepty stresu, zvládania a adaptácie na záťažovú situáciu. Konkrétnejšie popíšeme proces zvládania a jednotlivé zvládacie stratégie. V druhej časti predstavíme koncept zmyslu života a jeho súvislosť so zvládaním tragických udalostí a existenčných kríz.

Kľúčové slová: záťaž, stratégie zvládania, zmysel života

ÚVOD

Koniec 19. a začiatok 20. storočia priniesli so sebou úvahy o záťaži ako o príčine narušeného zdravia a psychických chorôb (Bratská, 2001). Rýchly vzostup záujmu psychológov

o skúmanie záťaže nastal po druhej svetovej vojne, kedy sa začala pozornosť sústreďovať na široké možnosti uplatnenia získaných poznatkov, najmä v oblasti pracovnej činnosti a vo výučbe. Stres (z lat. stringo – zatiahnuť – slučku povrazu na krku

odsúdeného na šibenici) je definovaný ako stav psychickej záťaže, ktorý človeku spôsobuje napätie vyvolávajúca situácia (Bratská, 2001). Napriek väčšinou jednotnému chápaniu záťaže a stresu, existuje medzi nimi istý rozdiel, aj keď v mnohých publikáciách sú vnímané totožne. Bratská (1992) uvádza, že záťaž je širší a komplexnejší pojem ako stres, kvôli rôznym psychickým stavom spôsobujúcim zmeny v psychických a fyziologických reakciách. Stres definuje ako nadlimitnú záťaž, ktorá si vyžaduje výnimočnú pohotovosť obranných mechanizmov a autoregulačného systému (Bratská, 1992). U väčšiny ľudí je nadmerný stres vyvolaný neovplyvniteľnými a nepredvídateľnými situáciami, ktoré kladú na jedinca určité nároky s rôznym stupňom záťaže. Výnimočne náročné na prežívanie sú životné straty, ktoré sú spôsobené dlhotrvajúcou a najmä ireverzibilnou separáciou jedinca od významného objektu alebo činnosti (Taročková, 1992).

K výskumu zvládania záťaže prešli výskumníci plynule od výskumu stresu. Od polovice 20. storočia sa intenzívne skúma aj zvládanie mimoriadnej záťaženia človeka (Ruselová, 2006). Terminologicky je pojem zvládanie ekvivalentom anglického slova coping (z gr. colaphos – priamy úder – direkt-na ucho), čo znamená poradiť si s nezvyčajne ťažkou situáciou, disponovať taký-

mi silami a schopnosťami, pomocou ktorých si človek vie poradiť v krízovej situácii (Bratská, 2001; Křivohlavý, 1994). Lazarus a Cohen (1979, in Křivohlavý, 1994) definovali zvládanie ako intrapsychickú snahu zameranú na riadenie a redukciu vnútorných a vonkajších požiadaviek, ktoré na človeka kladie zaťažujúca situácia (Křivohlavý, 1994). Postoje odborníkov ku pôvodu schopnosti zvládania sú rozdielne. Jeden prístup považuje zvládanie za dispozičnú črtu alebo relatívne stabilný preferovaný prístup k problémom, zatiaľ čo druhý prístup presadzuje procesualný, meniaci pohľad na zvládanie človeka, v závislosti od nárokov konkrétnej situácie (Bratská, 2001). Ak je záťaž v relatívne normálnych medziach, človek je schopný adaptovať sa na zmenené podmienky (Křivohlavý, 1994). V psychologickí terminológii ide pri adaptácii o riešenie problému a o hľadanie riešenia situácie, pre ktorú poznáme potrebné postupy, zatiaľ čo zvládanie Křivohlavý (1994) prirovnáva k boju, ktorý, ak je úspešný, dochádza k ovládaniu a neskôr ku zvládaniu. Záverom zvládacieho procesu môže byť adjustácia – prispôbenie konania, aby človek obstál, alebo kompenzácia (Křivohlavý, 1994). Ako uvádzajú prieskumy Inštitútu stresu (2015), záťaž je stále aktuálnym problémom ľudí. Zvýšená



záťaž sa preukázala najmä v skupine mladých ľudí vo veku 18 až 29. Počet ľudí trpiacich stresom a extrémne vysokou záťažou má stúpajúcu tendenciu. Z toho usudzujeme, že by sa tejto téme mala venovať zvýšená pozornosť, aby sa k ľuďom dostali potrebné informácie o zvládaní procesov a stratégiách, ktoré sú účinnou obranou voči stresu. My sme sa rozhodli konkrétne zamerať na zmysel života, ktorý nielenže významne napomáha zvládaniu v náročných situáciách, ale môže slúžiť ako nárazník voči zaťažujúcim dôsledkom stresu (Halama, 2007). Cieľom nášho príspevku je teda ozrejniť vzťah medzi zvládaním a zmyslom života.

PROCES ZVLÁDANIA

Pri konfrontácii so stresorom prebiehajú procesy s cieľom zvládnuť záťažovú situáciu. Zvládanie má podľa koncepcie Lazarusa a Folkmanovej (1984, in Ruiselová, 2006, s. 13) dve funkcie: „zamerané na zmenu zaťažujúcej vonkajšej situácie (patrí sem inštrumentálne alebo problémovo orientované zvládanie) a na reguláciu emócií (patrí sem emočne orientované zvládanie)“. Na základe významu, ktorý pre jednotlivca predstavuje určitá situácia, navrhli Lazarus a Folkmanová koncepciu hodnotenia, ktorá sa delí na primárne a sekundárne hodnotenie, pričom

práve hodnotenie stresora je podľa nich najvýznamnejším determinantom. Jediniec tak hodnotí problémy z vlastného hľadiska pre psychickú pohodu (primárne hodnotenie) a z hľadiska svojich možností zvládnuť problém (sekundárne hodnotenie) (Ruiselová, 2006). Lazarus (1984, in Křivohlavý, 1994) rozlišuje tri formy odpovedí, ktoré sa vyskytujú v primárnom hodnotení. Prvá odpoveď po udalosti je hodnotenie situácie. K druhej odpovedi patria výzvy k určitej činnosti a poslednou odpoveďou jeanticipácia ohrozenia. Človek môže v určitých prípadoch anticipovať ohrozenie, ktoré sa s určitou pravdepodobnosťou objaví po istej dobe (Křivohlavý, 1994). Sekundárne hodnotenie je hodnotenie možností, ktoré má ohrozený jediniec, reakcií a anticipovaných dôsledkov konania (Křivohlavý, 1994). Ide oprehodnotenie stratégií a ich samotnej účinnosti. Lazarus (1984, in Křivohlavý, 1994) definuje túto fázu ako zhodnotenie obranyschopnosti, vlastného potenciálu ubrániť sa a kapacity obranných síl. Sem patria rôzne sociálne zdroje alebo pomoc odborníkov. Prehodnotenie (reappraisal) je proces, pri ktorom jediniec prehodnotí výber stratégie, pomocou ktorej rieši záťažovú situáciu (Křivohlavý, 1994). Najúčinnnejšie sa ukazujú byť stratégie zamerané na problém, ale záleží od viacerých faktorov a druhu záťažovej situ-



ácie. Podľa koncepcie Carvera et al. (1989) patrí do kategórie zvládacích stratégií zameraných na problém napríklad inštrumentálna podpora, čo znamená, že človek hľadá asistenciu, rady alebo informácie ako redukovať stresor. Ďalšou účinnou stratégiou je plánovanie, kedy človek premýšľa nad jednotlivými krokmi, ktoré by mu pomohli odstrániť stresor (Carver et al., 1989). Je dokázané, že ľudia využívajúci stratégie zamerané na problém prežívajú nižšiu úroveň depresie (Čech, 2007). Výskum zvládacích stratégií sa orientuje aj na emočne orientované zvládanie. Medzi stratégie zamerané na emócie patrí využitie emocionálnej opory, kedy človek vyhľadáva morálnu oporu, sympatie alebo pochopenie. Tento druh zvládania využívajú ľudia, ktorých oslabil stresujúca situácia a tento druh zvládania by im dodal potrebnú istotu. Ďalšou účinnou stratégiou je akceptácia, ktorá umožňuje jedincovi chápať realnosť stresovej situácie a napomáha jedincovi efektívne jej čeliť. Akceptácia je účinná hlavne pri tých okolnostiach, kedy sa stresor nedá zmeniť a je potrebné samu prispôbiť. Do kategórie neadaptívnych vyhýbavých stratégií patrí užívanie návykových látok alebo popretie, pri ktorom si človek nepriznáva existenciu problému (Carver et al., 1989). Používanie vyhýbavých stratégií nie je efektívne, nakoľko predlžujú proces zvládania

a pôsobia krátkodobo (Čech, 2007). V prípade, že človek nemá schopnosť, aby zvládol situáciu, môže dochádzať k syndrómu pri ktorom sa človek vzdáva možnosti vyriešiť problém. Tento syndróm vychádza z psychoanalytickej terminológie a behaviorálneho ekvivalentu givngup– givenup. Pri prežívaní syndrómu dochádza k neprijemnému pociťovaniu beznádeje a bezmocnosti, k subjektívnemu pocitu zmenšenej možnosti riešenia situácie, k pocitom nebezpečenstva a zníženej satisfakcie zo spoločenskej úlohy. Stráca sa súvislosť medzi minulosťou a budúcnosťou, znižuje sa nádej a dochádza k opätovnému prežívaniu predošlých zlyhaní (Baštecký et al., 1993). Riešením tejto situáciemôže byť nájdanie zmyslu života (Halama, 2007).

ZMYSSEL ŽIVOTA

Zmysel života vo vzťahu k zvládaniu záťaže patrí medzi najčastejšie skúmané témy. Koncept zmyslu života patrí medzi ústredné témy psychologického uvažovania už niekoľko desiatok rokov (Halama, 2007). Na ilustráciu uvádzame niekoľko kľúčových predstaviteľov, ktorí sa vo svojich prácach venovali vyššie spomínanej téme. Jeden z najvýznamnejších predstaviteľov zaoberajúcim sa zmyslom života je Frankl, ktorý pri písaní kníh čerpal zo svojej osobnej skúsenos-



ti v koncentračnom tábore (Frankl, 1994). Zmysel života považuje za univerzálny princíp kvality života a regulátor jej jednotlivých zložiek. Nájdenie a rozvoj zmyslu života označil za hlavnú potrebu a motivačnú silu ľudského správania. Ďalší predstaviteľ zaoberajúci sa životnými potrebami bol Selye (1966), ktorý tvrdil, že jednou z najzákladnejších ľudských potrieb je pracovať za nejakú odmenu, hodnotiť svoje úspechy a tešiť sa z výsledkov vlastnej práce. Za vrodennú potrebu považoval tvorbu alebo iné vyjadrenie seba samého, ktorá by neustále naplňala život človeka. Inak chápe zmysel života Yalom (2006), ktorý rozlišuje dva zmysly: zmysel kozmický, spočívajúci vo viere alebo nadradenom poriadku a zmysel svetský, tvorený presvedčeniami, hodnotami a cieľmi jednotlivca. Hľadanie zmyslu považuje za hľadanie súdržnosti. Človek považujúci svoj život za zmysluplný si je vedomý vlastného účelu života. A napokon by sme ešte radi spomenuli Adlera, ktorý prezentoval svoje myšlienky hľadania zmyslu života tvrdením, že človek si utvára zmysel života na základe rozvíjania citu spolupatričnosti k druhým ľuďom (Adler, 1995).

ZMYSEL ŽIVOTA A ZVLÁDANIE KRÍZ

Zmysel života má pozitívny vplyv na zvládanie z rôznych aspektov.

V prvom rade vplýva na zvládanie záťaže prostredníctvom obsahovej stránky vo forme cieľov, hodnôt, presvedčení na základe ktorých si človek vyberá najvhodnejšie zvládacie stratégie. V druhom rade samotná životná zmysluplnosť tlmi vnímanie situácií ako stresových a posilňuje mobilizáciu zvládacích zdrojov (Halama, 2007). Ako ukazujú posledné výskumy, pozitívny vplyv zmysluplného cieľa v živote nie je len účinnou ochranou pred stresom, ale má aj veľmi priaznivé účinky na zdravie človeka, vplýva na dlhovekosť a v prípade vážneho ochorenia významne napomáha vyliečeniu (Windsor et al., 2015). S utváraním zmyslu úzko súvisí hľadanie významu v záťažových a traumatických udalostiach v živote ľudí, ktorý popisuje koncept stresom navodeného rastu (Parková, 2006). Jedným z pozitívnych dôsledkov týchto udalostí je zlepšenie sociálnych vzťahov podporujúcich zvládanie záťaže, posilnenie osobných kapacít a pozitívna zmena v životnej filozofii človeka (Halama, 2007). Odhliadnuc od špecifických traumatických udalostí v živote človeka sa s určitými kritickými situáciami z vývinového hľadiska stretáva mnoho ľudí. Ako uvádza May (2007), v rámci života dochádza k niekoľkým existenčným krízam, ktoré sú pre ľudstvo prirodzené. Človek prisudzuje ur-



čitý zmysel aj svojmu narodeniu, keď spomína na svoje narodenie v dobrom alebo zlom. K zlomovému bodu dochádza vo veku piatich až šiestich rokov, kedy sa prejavuje oidipálna túžba. Na obdobie dospievania, najprv okolo dvanástich rokov a potom v období presadzovania samostatnosti, sa viaže ďalšia kríza. Toto oslobodzovanie prirovnal k mýtu o Orestovi a boji hrdinu za oslobodenie sa od biologickej väzby k rodičom. Ďalšie krízy sú spájané s láskou a manželstvom a nakoniec aj s prácou, ktorú najvýstižnejšie vyjadruje mýtus o Sifyfovi. V poslednej existenčnej kríze človek zhodnocuje svoj život a svoje vzťahy. Otázkou zostáva, prostredníctvom akých zdrojov človek znovu nájde stratený zmysel. Frankl (1994) hovoril o troch základných zdrojoch, pomocou ktorých si človek utvorí zmysel, a to sú kreatívne, experienciálne a postojevé zdroje. Ako príklad kreatívnych zdrojov uvádzame umeleckú činnosť alebo schopnosť oceniť krásu v prírode. Láska k druhým a sociálna opora je ukážkou experienciálnej zložky. Tretím zdrojom je životná filozofia a postoje, s ktorými sa ľudia snažia zniesť životné prekážky (Greenstein, 2011). V predošlých výskumoch sa ukázalo, že výrazný vplyv na prežívanie zmysluplnosti života má hodnotenie záťažových situácií v pozitívnom svetle (Halama, 2007;

Křivohlavý, 2001). Takisto pripomenutie dosiahnutých životných cieľov alebo rozpovedanie životného príbehu má ozdravujúce účinky, vďaka ktorému sa človek cíti prepojený s ostatnými ľuďmi aj bez fyzickej prítomnosti (Greenstein, 2011). Zmysluplný cieľ naplňuje človeka radosťou spojenou s prežívaním stavu nazývaného „flow“. Prostredníctvom stavu „flow“ nájde človek šťastie v určitej aktivite a preto je potrebné, aby každý individuálne prijal zodpovednosť za svoje duševné zdravie a tieto aktivity vyhľadával (Hrabec, 2016; Křivohlavý, 2001). Preto by sme tento príspevok radi ukončili citátom z knihy O štastí a zmysle života od Csikszentmihalyiho (s.12): Objevil jsem, že štěstí není něco, co člověka potká. (...) Ve skutečnosti je štěstí stav, na nějž musíme být připraveni, musíme ho kultivovat a každý člověk si ho musí soukromě hájit. Lidé, kteří se naučí ovládat své vnitřní prožitky budou schopni určovat kvalitu svého života.“

ZÁVER

Zo spoločenského hľadiska sa s neustálym zhomom, rýchlejším životom, novými technológiami, zmenou v rodinnej štruktúre vytvára pre ľudí nový neobmedzený priestor, ktorý nie je vždy spojený

s vnútorným naplnením a životnou spokojnosťou. Na veľké množstvo ľudí nepriaznivo dopadá záťaž každodenných starostí (Ruiselová, 2006). Pomerne známe sú stratégie zvládania každodenného stresu ako dostatok spánku, oddychu, meditácia, pohyb, vhodná strava alebo prinajmenšom vyhýbanie sa maladaptívnym stratégiám ako užívanie návykových látok (Bartko, 1981; Křivohlavý, 2001). V niektorých prípadoch sa však ľudia stretávajú s mimoriadne traumatickými udalosťami, ktoré človeka prinútiť prehodnotiť svoju doterajšiu životnú filozofiu. Je dôležité poznamenať, že aj takéto situácie môžu mať v konečnom dôsledku pozitívny vplyv na jedinca v podobe stresom navodeného rastu. Rast sa prejaví vo forme zlepšenia adaptačných zdrojov a lepšej adjustácii po záťažovej udalosti. Na záver by sme zdôraznili potrebu hľadania zmyslu života a významu traumatickej udalosti pre život človeka, ktorý zlepšuje nielen celkový prístup k záťažovej situácii, ale aj samotné zvládanie (Halama, 2007).

ABSTRACT

According to the survey of Institute of stress (2015) more than three quarters of Slovaks cannot adequately cope with stress. Survey additionally reports an increase in mental disorders,

anxiety disorders and addictions; therefore, it is necessary to pay increased attention to the problem of coping with stress. The aim of the paper is to specify relationship between coping with stress and meaning of life. At the beginning of the paper, we introduce fundamental concept of stress, coping and adaptation on stressful situation. Then, we will provide a closer look at the process of coping and some coping strategies. In the second part, we present concept of meaning of life and its relation to coping with tragic events and existential crisis.

Keywords: stress, coping strategies, meaning of life

REFERENCIE:

- ADLER, A. (1995). *Smysl života*. Havlíčkův Brod: Práh.
- BARTKO, D. (1981). *Moderná psychohygienu*. Bratislava : Obzor.
- BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., & ŠIMEK, J. (1993). *Psychosomatická medicína*. Praha: Grada.
- BRATSKÁ, M. (1992). *Vieme riešiť záťažové situácie*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- BRATSKÁ, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca.
- CARVER, CH., SCHEIER, M.F. & WEINTRAUB, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2015). *O štěstí smyslu života*. Praha: Portál.

- ČECH, J. (Eds.) (2007). *Kondášove dni* 2007. Trnava.
- DÓVERA (2015, October 10). *Stres trápi 7 z 10 Slovákov, rastie aj počet ľudí s duševnými poruchami* [Online]. Retrieved from <https://www.dovera.sk/press/tlacove-spravy/a1676/stres-trapi-7-z-10-slovakov-rastie-aj-pocet-ludi-s-dusevnymi-poruchami>
- FRANKL, V. E. (1994). *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta, 212.
- GREENSTEIN, M. (2011). *Suffering, Meaning, Hope*. *PsychologyToday*. [Online]. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-flip-side/201112/suffering-meaning-hope>
- HALAMA, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava : SAP Slovak Academic Press.
- HRABEC, O. (2016). *FLOW: O štěstí a smyslu života*. *Československá psychologie*, 60(5), 549-550.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- MAY, R. (2007). *Túžba po mýtoch*. Banská Bystrica: IKAR.
- PARK, C. L. & AI, A. L. (2006). *Meaningmaking and growth: New directions for research on survivors of trauma*. *Journal of Loss and Trauma*, 11(5), 389-407.
- RUISELOVÁ, Z. (Eds.) (2006). *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- SELYE, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava : Obzor.
- TAROČKOVÁ, T. (1992). *Životné straty z biodromálneho aspektu*. *Československá psychologie*, 36(3), 233-243.
- YALOM, I. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- WINDSOR, T., CURTIS, R. & LUSZCZ, M.A. (2015). *Sense of Purpose as a Psychological Resource for Aging Well*. *Developmental Psychology*, 51(7), 975-986.

AUTOR:

Mgr. Andrea ZELIENKOVÁ
Univerzita Komenského
v Bratislave
Fakulta sociálnych a ekonomických vied
Katedra aplikovanej psychológie
e-mail: zelienvandrea@gmail.com



Autor fotografie: © Peter Reiter Photography



KAZUISTIKA / CASE STUDY

How knowing my lifestyle has brought me back to life

Ako ma poznanie môjho životného štýlu vrátilo späť do života

Vladimír Stanislav

Abstrakt

Kazuistika hovorí o dvadsaťosem ročnom mužovi, ktorý bol prijatý do rezidenčnej protitoxikomanickej liečby s diagnózou poruchy psychiky a správania zapríčinennej užívaním viacerých drog a iných psychoaktívnych látok: syndróm závislosti (marihuana, pervitín), čo neskôr viedlo k rozvinutiu psychotickej poruchy. V rodine klienta prevládala chladná a bezcitná atmosféra, izolovanosť a arogantné správanie otca vo vzťahu k manželke aj k deťom. Cieľom liečby závislosti klienta bola jeho abstinencia a celková stabilizácia. Dôraz sme kládli na psychoterapiu, ktorá sa niesla v znamení uplatnenia metód Adlerovskej individuálnej psychológie a jej využitia v adiktologickomporadenstve. V práci s klientom sme sa zamerali na rozbor rodinnej anamnézy, ranných spomienok a odhalenie jeho životného štýlu, čo viedlo k zmene v oblasti myslenia a správania. Klient začal lepšie fungovať v rámci interpersonálnych vzťahov, prestal sa vyhybáť svojim emóciám, postupne si spracovával rané sklamanie a hnev voči otcovi, začal prijímať nové presvedčenia.

Kľúčové slová: závislosť, drogy, Adlerovská individuálna psychológia, analýza životného štýlu, rané spomienky

ÚVOD

Podľa Adlerovho názoru (1998) sa životný štýl formuje v prvých rokoch života. Počas formatívnych rokov malé dieťa pozoruje svet a iniciuje aktivity so svojím sociálnym prostredím. Na základe týchto ranných sociálnych interakcií si dieťa pomocou svojej tvorivej inteligencie odpovedá na tri základné otázky: „Ako toto miesto (môj svet) funguje? Ako sa môžem začleniť a byť akceptovaný? Ako v ňom môžem získať významnosť a dôležitosť?“ Vychádzajúc zo svojich životných skúseností, ktoré získal počas ranných rokov, si začína vytvárať závery.

Adlerovská psychoterapia a poradenstvo malo pôvodne veľmi sľubný a zaujímavý smer, ale poznáme ho skôr z učebníc, než z psychoterapeutickej scény. Sila Adlerových téz je mimo iného aj v tom, že je pragmatická, zrozumiteľná a inovatívna. Väčšinou boli ale „rozpustené“ v iných psychoterapeutických prúdoch. K Adlerovi a Adlerovskej psychológii mali veľmi blízko predstavitelia existenciálnych smerov, či už v Európe (L. Binswanger a V.E. Frankl, zakladateľ tretej viedenskej školy), alebo v USA (Rolo May). Na Adlera sa v USA v päťdesiatych a šesťdesiatych rokoch odvolávala významná skupina kultúrnych analytikov či neoanalyti-

kov (Fromm, Horneyová, Sullivan), ktorým bolo veľmi blízke Adlerove zameranie na vzťahy medzi Ja a spoločnosťou (Kalina, 2013). Podľa Norcrossa a Prochasku (1999) Adlerove učenie ovplyvnilo i zakladateľov kognitívnych terapií, najmä A. Ellisa a integratívne smery. Adlerovské tézy sa zaraďujú skôr k psychodynamickému výkladu závislosti. Kooyma (2005) píše, že podľa Adlerovej vývinovej teórie je sebadôvera hlavným psychodynamickým mechanizmom, ktorý stojí v pozadí každého užívania drog. Jednotlivec s nízkou sebadôverou cíti potrebu chrániť svoju dysfunkčnú predstavu o sebe pomocou hyperkompenzácie, čo následne v jeho medziľudských vzťahoch vyvoláva ďalšie problémy a tým sa ešte viac zvyšuje jeho pocit menejcennosti. Dôsledkom je, že na stres reaguje viac negatívne. Aby sa vysporiadal s nadmerne náročným cieľom a nízkou sebadôverou, začína užívať drogy.

Kazuistika má za cieľ poukázať a zamerať sa na uplatnenie metód Adlerovskej individuálnej psychológie a jej využitia v adiktologickomporadenstve. Metódy individuálnej psychológie sú jedným z nástrojov, ako preniknúť do ľudského vývinu, spoznať životný štýl človeka, jeho základy, jednotu a na druhej strane chyby v jeho štruktúre. Pozornosť bola venovaná najmä detstvu a pod-

mienkam, v ktorých klient zo svojho pohľadu vyrastal, ďalej vzťahom v rámci rodinnej atmosféry, interakcii medzi rodičmi a utvárajúcim sa životným štýlom, ako aj vývinu psychopatológie závislosti. V kazuistike ide o subjektívne prerozprávanie príbehu tak, ako ho verbalizuje klient, so zameraním na analýzu raných spomienok. Konkrétne sa jednalo o dvadsaťosemročného muža, ktorý je závislý od marihuany a pervitínu, pričom sa u neho rozvinula aj psychotická porucha. V rodine klientaprevládala chladná a bezcitná atmosféra, izolovanosť a neadekvátnosť - rodinné prostredie, ktoré klienta v konečnom dôsledku vedie k úteku do sveta fantázie.

BIOGRAFICKÁ ANAMNÉZA

Kazuistika sa venuje dvadsaťosemročnému klientovi, ktorý bol vychovaný rodičmi, ukončil stredné odborné učilište strojárské bez maturity, pracuje ako sústružník a aktuálne býva so svojimi rodičmi v rodinnom dome. V súčasnosti má priateľku a je bezdetný, sexuálny kontakt doposiaľ nemal. Prvý kontakt s drogou mal v šestnástich rokoch, pričom sa jednalo o marihuanu. Ako osemnásťročný začal užívať pervitín. Spočiatku sa jednalo o víkendové užívanie, ale pred pol rokom ho začal užívať denne. V tom

čase stratil aj zamestnanie a začal drogy predávať. Klient bol viackrát trestaný za výtržníctvo pod vplyvom drog, distribúciu a predaj. Pred štvrtým rokom sa sám rozhodol, že prestane s užívaním, ale začali sa u neho prejavovať sluchové halucinácie, čo trvalo pár mesiacov. Taktiež mal problémy s nespavosťou a bol veľmi agresívny. Následne vyhľadal psychiatra a bol hospitalizovaný na akútnom psychiatrickom oddelení po dobu dvoch týždňov. Alkohol nepije, ale skúšal aj iné drogy, konkrétne extázu. U klienta boli prítomné aj abstinenčné príznaky. Išlo o psychické symptómy ako úzkosť, depresia, iritabilita, poruchy vnímania, ďalej neurologické príznaky akotremor, ataxia (porušená koordinácia telesných pohybov), porucha reči, citlivosti a vegetatívne príznaky (hyperhidróza, tachykardia, hypertenzia). Suicidálne pokusy sa neobjavili. Osobnosť klienta sa javila ako introvertovaná s nízkou mierou neuroticizmu. Po zvládnutí akútneho stavu klient nastúpil do rezidenčnej trojmesačnej protitoxikomanickej liečby, kde bol zaradený do terapeutickkej komunity a okrem iného sa zúčastňoval skupinovej psychoterapie. Počas liečby požiadal aj o individuálnu terapiu s vyjadrením, že „nevie pomenovať pocity, má strach vyjadriť emócie, preto lebo je zakomplexovaný a bojí sa, že mu emócie pohltnú rozum a nebude

schopný ovládať sa“ - to mu „hovorela“ toxická psychóza.

RODINNÁ ANAMNÉZA – VRÁTANE INFORMÁCIÍ Z ANALÝZY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU O SÚRODENCoch, ŠTÝLE VÝCHOVY, SUBJEKTÍVNEHO OPISU ZÁŽITKOV Z DETSTVA

V rodinnej anamnéze klienta neboli zistené duševné ochorenia, závislosti, ani suicídiá. Jeho otec má 52 rokov, je zdravý, pracuje ako vodič z povolania. Klient mal z otca veľký strach a rešpekt. Vnímal ho ako súťaživeho a ako človeka, ktorý si musel všetko presadiť a všetci sa museli podľa jeho prísnych pravidiel správať. Trestal psychicky a fyzicky a bol veľmi často agresívny. Chcel a vyžadoval, aby bolkaždýtaký ako on, pretože sa vnímal ako „najlepší“. Klient verbalizuje, žes na neho podobá v tom, že sa riadi rozumom a pracuje tak, ako jeho otec. Aktuálne sa s ním často dostáva do konfliktu, má pocit, že požiadavky otca na vlastnú osobu sú príliš vysoké a nesplniteľné, cíti sa byť neinteligentný, prežíva frustráciu z vlastnej nekompetentnosti a myslí si, že nie je schopný dosahovať ciele. Matka je 47-ročná, zdravá, pracuje ako ošetrovatelka koní. Klient ju vnímal ako „nervovo utlačenú“ otcovým správaním a prístupom. Vnímal ju

ako nápomocnú a ochotnú, ale len vtedy ak s tým otec súhlasil. Matka sa aktuálne javí ako emocionálne labilná, trpiaca rigiditou a aroganciou svojho manžela. Klient vzťah svojich rodičov vníma ako „vzťah pre oči“. Otec má už osem rokov inú ženu, ale pred matkou to zapiera. Matka však o tomto vzťahu vie, no toleruje ho. Vo vzťahu s manželom je totiž submisívna, v role obete psychického týrania. So zvládaním tejto situácie jej pomáha práca s koňmi. V domácnosti o všetkých záležitostiach rozhodoval otec a matke nikdy nedával príležitosť k rozhodovaniu. Ponižoval ju a správal sa arogantne. Keď sa hádali, klient mával často strach a snažil sa vzdialiť z domu. Niekedy utiekol k susedom, lebo tam nachádzal pokoj, avšak otec ho ponižoval aj pred susedmi. Klient je najmladší zo štyroch súrodencov. Sám udáva, že povahové črty má po otcovi. Chcel mu vždy dokázať a ukázať, že raz bude ako on „perfektný“, ale otec ho nikdy „neprijal“. Najstaršia sestra má 29 rokov, je vydatá a má všetky povahové črty po otcovi, ako napr. vzťahovosť, nadmerná kritickosť a povrchnosť, avšak s otcom sa neznášajú. Všetko musí byť podľa nej a ak nie je, tak je nespokojná a vždy sa sťažuje. Brat je 27-ročný, slobodný a bezdetný, jeho osobnostné rysy sú skôr podobné matkiným. Je dobrosrdečný, veľmi citlivý a snaží sa pomáhať ostatným



členom rodiny. Zo subjektívneho pohľadu klienta ho otec nemá rád. Druhá sestra má 26 rokov, je vydatá a má jedno dieťa. Veľmi dobre s každým vychádza, je bystrá a snaží sa vytvárať pokojnú atmosféru v rodine. Vzťah klienta so súrodencami je toho času narušený z dôvodu užívania drog.

Detstvo klient hodnotí ako odlišné od ostatných detí. Otec bol veľmi tvrdý a často deti bil kvôli maličkostiam, ako napríklad známky v škole alebo za neschopnosť urobiť domáce práce tak, ako si on predstavoval. Čo sa týka materiálnych podmienok, rodina mala dostatok finančných prostriedkov. Od malička bol klient vedený len k manuálnej práci, za ktorú ho otec „odmenil“ tak, že ho nepustil sa hrať na ihrisko medzi ostatné deti. Ako dieťa navštevoval predškolské zariadenie. Prvý stupeň základnej školy prebiehal bez zjavných problémov. Na druhom stupni sa klient stretol s alkoholom. Užívanie alkoholu klient popisoval ako celkom príjemné, pretože mu to „zhodilo“ zábrany, bol spoločenskejší a kamaráti ho viac brali do partie. Na učňovskej škole si našiel kamaráta a ten mu ukázal „ako samá baviť a ako viesť normálny život“. Zoznámil sa s kamarátmi, ktorí skúšali drogy a mali iný štýl zábavy. Pod vplyvom drogy sa cítil príjemnejšie a uvoľnenejšie. Skutoč-

né a bližšie priateľstvá však nemal, čo pretrváva doteraz.

CHARAKTERISTIKY PRÁCE S KLIENTOM

Spomienky z raného detstva sú najdôležitejším prostriedkom na pochopenie životného štýlu. Sú to konkrétne príhody, ktoré sa vyskytli do ôsmich rokov veku dieťaťa. E. Dreikurová-Fergusonová (2005) ich charakterizuje ako špecifické príhody, ktoré môže daná osoba konkrétne identifikovať ako určitú udalosť. Pomocou raných spomienok sme odhalili chybný smer životnej cesty, nedostatok citu spolupatričnosti, jeho príčiny a dôsledky. Ako príklad uvádzame jednu ranú spomienku klienta:

Vek: 8 rokov. „Pohroma“ – Nezmyselná, úplná sprostosť. „Otec ma budí s fackou za známky. Ja utekám do svojho kúta a nemôžem sa brániť. Hovorím si: musíš to vydržať, keby som sa bránil, situácia by bola ešte horšia. Mám hrozný strach, počujem otca ako hlasno dýcha, ja nemôžem plakať, lebo by ma bil ešte viac. Bije ma a ja už nič necítim a už ani neplačem, len stojím a on ma udiera a hovorí: Ty nie si môj syn“.

Emócia: Strach, smútok a napätie. Veď to som nechcel.



Fotka: Otec stojí s nervami pri mojej posteli a hlasno dychčí.

Zmena: Otec príde za mnou, zobudí ma a ideme sa spolu naraňajkovať.

U klienta boli všetky rané spomienky vrátane anamnézy s negatívnym emocionálnym nábojom otca k synovi, so vzájomnou nedôverou, nepredvídateľnou situáciou v rodine a devalváciou schopností dieťaťa zo strany otca. Vo vzťahu k citu spolupatričnosti sme u klienta odhalili deštruktívne postoje a znižovanie vedomia svojej vlastnej hodnoty. Na deformovaných presvedčeniach sa predovšetkým podieľal: problematický vzťah rodičov, nespoľahlivosť rodičov, nedodávanie odvahy a chýbanie podpory. Príklady deformovaných presvedčení, cieľov, metód a záverov sú uvedené tak, ako sme ich sformulovali spolu s klientom v rámci individuálnej psychoterapie.

Deformované presvedčenia o sebe:

Som malý, ešte aj psi sú väčší.
Som bezbranný.
Som okradnutý.
Som sám.
Som vydaný napospas iným.
Som neschopný.
Som hlúpy.
Som neschopný lásky.

Deformované presvedčenia o ľuďoch:

Druhí sú vo mne a ovládajú ma a manipulujú.
Iní ma okrádajú.
Iní mi všetko zobrali.
Muži sú nebezpeční.
Muži sú nervózni.
Muži sú veľmi silní a majú ťažké dych.
Muži sú odmietaví, neviem čo môžem od nich očakávať.
Ženy sú labilné a podriadené mužom.

Deformované presvedčenia o svete:

Život je nepredvídateľný.
Život je nebezpečný.
Život je ohrozujúci.
Život je nespravodlivý.
Život je strach a vzrušenie.

Deformované ciele:

Musím byť vždy bez chýb a dokonalý.
Musím vždy bojovať.
Musím byť vždy v opozícii.
Musím vždy ukázať ako trpím.
Musím byť ako stroj, ktorý nemá emócie.
Život je ľahší bez účasti iných.
Vzťahy znamenajú len problémy.

Deformované metódy:

Budem nachádzať u seba a u iných chyby.



Budem vykorisťovať iných a manipulovať.

Budem trvať na vlastnej ceste.

Budem si vyberať ľahšiu cestu.

Iných donútim, aby sa o mňa zaujímali a starali.

Budem sa riadiť rozumom, pretože emócie ma zaplavujú.

Budem komunikovať len s počítačmi, ony nemajú emócie, ony mi neublížia.

Deformované závery:

Pesimizmus – aj tak nič nebude správne fungovať (zúfalstvo).

Život je len pasca.

Som odsúdený na neúspech.

Nebudem schopný to vydržať.

Nemá cenu snažiť sa.

LIEČEBNÉ INTERVENCIE A PRIEBEH TERAPIE

Liečba klienta zahŕňala viacero intervencií. Základom bolo absolvovanie detoxifikácie a nastavenie antipsychotickej medikamentózne liečby. Nasledoval nástup do Odborného liečebného ústavu psychiatrického (OLÚP) n.o. na Prednej Hore, kde bol klient zaradený do režimu a pravidelne sa zúčastňoval skupinovej a individuálnej psychoterapie. Dôležitou súčasťou bolo absolvovanie rodinnej terapie, v rámci ktorej sa pracovalo na vhlade do spoluzávislosti matky.

V terapii sme sa zameriavali na ujasňovanie a vhlade, že všetky klientove reakcie nevychádzajú len z toho, s čím sa klient stretáva, ale že je to jeho rozhodnutie, ako reaguje, dokonca, aj to, akú bude mať emóciu. Platí to o to viac, že doterajšia predstava o sebe, o svete a z toho vyplývajúce dôsledky pre správanie, nie sú adekvátne súčasnej situácii klienta. Rané spomienky z detstva viedli klienta k pocitu, že požiadavky kladené na vlastnú osobu sú príliš vysoké a nesplniteľné. Preto sa začal cítiť neinteligentný, prežíval frustráciu z vlastnej nekompetentnosti a myslel si, že nie je schopný dosahovať ciele. Bol ľahko zraniteľný, a preto sa snažil svoje emócie vytesniť. Na reorientáciu klient potreboval povzbudenie, náhľad a alternatívy k doterajšiemu prežívaniu a správaniu, ktoré vyplývajú v koncentrovanej podobe z anamnézy. Hlavným cieľom individuálnej psychoterapie bolo teda odhaliť klientovi jeho životný štýl, čo predpokladalo zaobranie sa jeho afektívnou, kognitívnu a behaviorálnou zlozkou.

Afekt a vnímanie: V rámci individuálnej terapie bolo potrebné pracovať na uvedomovaní si intenzity vlastných potrieb. Kľúčovou súčasťou bolo prepracovanie odporu na všetkých úrovniach, teda prepracovanie bazálnych potrieb a uvedomenie si prežívania a vyjadrovania pocitov.



Konfrontovali sme klienta so svojím hnevom, príbuznými emóciami a podráždenosťou. Pracovali sme na uvoľnení zablokovaných pocitov a na vysporiadaní sa s tým, že bol opustený, a že môže začať plne dôverovať a rozvíjať svoj potenciál.

Kognície – postoje a presvedčenia: V rámci individuálnej psychoterapie sme s klientom pracovali na uvedomovaní si protichodnosti, na dosiahnutí vhladu a pochopení súkromnej logiky. Išlo o pomoc v pochopení toho, ako si klient vytvára svoju osamelosť a ako prispieva k tomu, že je opustený. Viedli sme ho k poznaniu jeho scenára: „Cítim sa okradnutý, všetko mi zobrali. Ak budem niečo potrebovať, budú mnou opovrhovať a opustia ma.“ Pomáhali sme klientovi odhaliť, ako tento postoj k okolitému svetu aj k ostatným ľuďom ovplyvňuje jeho rozhodnutia. Odstraňovali sa zábrany, na ktorých stojí jeho hyperkompenzácia. Vysvetľovali sme, spochybňovali, interpretovali a nabúravalí obranný systém, ale samozrejme sme ho podporovali, aby klient cítil, že je prijímaný a akceptovaný. Hlavným cieľom v kognitívnej oblasti bola práca s ambivalentným prežívaním self tak, aby si klient uvedomil svoje skutočné klady a vedľa toho aj ťažkosti, ktorým musí čeliť. Snažili sme sa ovplyvniť aj ambivalentné prežívanie druhých, aby bol schopný skutočne milovať iných.

Behaviorálne- sociálne ciele: V rámci individuálnej a skupinovej psychoterapie bolo dôležité zameriavať sa na pochopenie, že jeho „dospelá časť“ vie utešiť svoje „dieťa“ a dokáže mu poskytnúť náležitú starostlivosť a zázemie. Používali sme techniky, ktoré učili klienta požiadať o pomoc alebo povedať si o to, čo práve potrebuje. V rámci skupiny bol povzbudzovaný k práci s vlastnou agresivitou a k rozvoju asertívnej stránky vlastnej osobnosti, čo pomáhalo klientovi zistiť, ako nakladať so životom. Súčasťou skupinovej terapie bola práca na posilňovaní stálosti záväzkov súvisiacich s prácou, vzťahmi a osobnými projektmi. Súčasťou zrenia bol rozvoj schopnosti od vecí „neodbiehať“, ale vydržať pri nich. Vo vzťahovej oblasti bola skupinová práca zameraná na prehlbovanie vzájomnosti a vzťahovosti typu dospelý – dospelý, ktoré na rozdiel od vzťahov závislosti umožňujú rozvoj individuality. Skupina pracovala spôsobom dávať a brať, nie spôsobom dávať alebo brať.

VÝSLEDKY PRÁCE

Klient kognitívne porozumel problému, avšak na emocionálnej úrovni narážal na vnútorné obrany. Preto sme sa do terapie rozhodli zaradiť aj prácu s denníkom, ktorý si počas celej liečby písal, a kde si zazname-



nával svoje myšlienky aj emócie. Rozoberaním jeho obsahu sme klienta konfrontovali s jeho vlastným prežívaním, aby sa dostal do kontaktu s emóciami a prestal sa im vyhýbať. Postupne začal o svojich pocitoch rozprávať, čo ho podľa vlastných slov robilo silnejším. V rámci individuálnej terapie došlo k prijímaniu a spracovávaniu raného sklamaní, ako aj hnevu voči otcovi. Zlepšilo sa jeho fungovanie v rámci interpersonálnych vzťahov a viac sa zapájal do diania v komunite. V rámci skupinovej psychoterapie začal žiadať o pomoc a prijímať presvedčenie, že má svoje potreby a má na nich právo. Má právo rozhodnúť sa a vziať si to, čo potrebuje a pritom rešpektovať potreby druhých.

KLÚČOVÉ POZNATKY

Hlavným zámerom našej terapeutickej práce bolo rozpoznanie klientovho životného štýlu, jeho subjektívneho pohľadu na seba, na svet a ostatných ľudí. Pozornosť sme venovali detstvu a skúmali sme podmienky, v ktorých klient zo svojho pohľadu vyrastal, hľadali sme vzťahy v rámci rodinnej atmosféry, interakcie medzi rodičmi a utvárajúcim sa životným štýlom a vývojom psychopatológie závislosti. Pri výklade raných spomienok sme dbali na obraz klienta, ako vníma seba, druhých, svet, aký má názor na ži-

vot. Usudzovali sme to zo sprievodnej emócie, sústredili sme sa na zámery, ciele, prostriedky, metódy a stratégie, ktoré klient používa, aby dosiahol cieľ. Za dôležité považujeme, aby všetky udalosti boli popísané tak, ako ich zo svojho subjektívneho pohľadu vníma klient, a aby deformované presvedčenia boli formulované čo najpresnejšie. Pri práci s klientom je významné, aby sme ho podporovali a posilňovali cit spolupatričnosti.

ZÁVER

V kazuistike sme sa venovali metódam Adlerovskej individuálnej psychológie a jej využitiu v adiktologickom poradenstve. Konkrétne išlo o dvadsaťosemročného klienta, ktorý nastúpil na trojmesačnú rezidenčnú liečbu s diagnózou poruchy psychiky a správania zapríčinené nejužívaním viacerých drog a iných psychoaktívnych látok: syndróm závislosti (marihuana, pervitín), počas ktorej absolvoval aj individuálnu psychoterapiu. Na začiatku sme sa venovali popisbiografickej a rodinnej anamnézy, vrátane subjektívneho opisu zážitkov z detstva. Cieľom terapie bolo odhaliť klientovi jeho životný štýl, pričom sme sa zaoberali jeho afektívnou, kognitívnou a behaviorálnou zložkou. Postupne sme prešli k analýze raných spomienok a ku sformulovaniu de-



formovaných presvedčení, ktoré si klient počas svojho života vytváral. Uvedomenie si vlastného životného štýlu u klienta viedlo k zmenám v jeho vnímaní seba aj svojho okolia, k postupnému prijímaniu nových efektívnejších presvedčení aprispelo k zlepšeniu interpersonálnych vzťahov.

ABSTRACT

The case study is about a twenty-eight-year-old man who has been admitted to an inpatient addiction treatment with the diagnosis - Substance Use Disorder (marijuana, methamphetamine), which later led to the development of a psychotic disorder. The atmosphere in the client's family is mostly cold and merciless, full of isolation and inadequacy. The aim of the addiction's treatment was his abstinence from drugs and overall stabilization. Special emphasis was placed on the psychotherapy, where we applied Adler's Individual Psychology methods and its use in the field of addictology. The therapy was focused on revealing the client's lifestyle by analyzing family history, and his early memories, what later led to the change in cognitions and behavior. The client began to work better in interpersonal relationships, ceased to avoid his emotions, he was gradually processing his early disappointment

and anger against his father, and began to accept new convictions.

Keywords: substance use disorder, drugs, Adler's individual psychology, analysis of the lifestyle, early memories

REFERENCIE:

- DREIKURSOVÁ-FERGUSONOVÁ, E. (2005). *Adlerovská teória*. Bratislava: Slovenská adlerovská spoločnosť.
- KALINA, K. (2013). *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Havlíčkův Brod: Grada.
- KOOYMAN, M. (2013). *Směry Junga a Adlera. Význam pro adiktologii*. In Kalina, K. (ed.). *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Havlíčkův Brod: Grada.
- PROCHASKA, J.O. & NORCROSS, J.C. (1999). *Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi*. Praha: Grada.

AUTOR:

PhDr. Vladimír STANISLAV, PhD., MPH., námestník riaditeľa pre psychoterapeutickú starostlivosť
Odborný liečebný ústav psychiatrický (OLÚP), n. o., Predná Hora
mail: vladimir.stanislav@olup-prednahora.sk

Upravil:
Mgr. Lubica PROFANTOVÁ
Odborný liečebný ústav psychiatrický (OLÚP), n. o., Predná Hora



Hanna LEVENSON, Ph.D.

1. In your opinion, how can I recognize competent psychotherapist?

This is a very difficult question. Of course one might first look for the therapist credentials and get recommendations from highly respected people. But this question probably pertains more to how a person could recognize competency in the here and now of the psychotherapy sessions or recognize competency over time. One of the first parameters I might look at is how does it feel to be in the room with this person. Do you feel that you can trust him or her? Do you feel sufficiently safe in saying what is on your mind and in your heart? Does the person answer your questions in a straightforward way that does not embarrass or humiliate you? Is the person able

to keep the therapy on track? Does he/she remember what you have said? Is she or he paying attention to your emotional well-being? Is there an agreement on the focus for the work? And the way to achieve these goals? Do you feel progress is being made in either in a new understanding of your problems or your new behaviors, attitudes, and feelings about the problems for which you're seeking help? These would be some of the subjective ways a client could assess competency in the here and now of the sessions.

2. You are author of a book - Time-Limited Dynamic Psychotherapy: A Guide to Clinical Practice and Brief Dynamic Therapy are there any particular differences in those approaches toward psychotherapy?



Yes. In general brief therapy approaches are more focused, more strengths-based, more relational, more experiential and more dealing with the here and now. For time-limited dynamic psychotherapy (TLDP) specifically the approach emphasizes experiential learning combined with a cognitive understanding. There is also emphasis on the therapeutic relationship and the corrective emotional experience that can occur between therapist and patient. The therapy is focused through the use of the cyclical maladaptive pattern which is the way to formulate in the model. Through assessing what dysfunctional interpersonal and interest psychic patterns the patient has manifested perhaps lifelong, the therapist is able to discern what new experiences and new understandings would be needed to transform the cycle into a healthier, more adaptive pattern. Another difference with TLD P as I practice it, is it's integrative approach. I feel free to draw on interventions that are not typically psychodynamic (for example, homework, keeping a thought diary, exposing oneself to the feared stimulus, focusing on somatic symptoms during the session).

3. What do you consider to be most challenging in Brief Dynamic Therapy?

What is most challenging for the therapist in practicing brief dynamic therapy is being aware of how to maintain a focus. There are so many interesting and fascinating things that the client will bring up, and yet, the therapist must stay focused on the primary dysfunctional patterns. This is called "benign neglect."

4. Considering your experiences in psychotherapy: what have changed in the needs/problems of clients during the time?

During the 40 years I have been practicing there have not been many changes in the needs and problems of clients coming to therapy. First and foremost for this relational approach are interpersonal difficulties. There are also difficulties with anxiety and depression. Perhaps more recently over the last 20 years shame-based issues have become more prevalent. Also most recently there are more people coming in for therapy to deal with changes societally that make one feel powerless and discouraged about the future.

5. What would you suggest to those psychologists who are trying to find out which psychotherapeutic approach suits them most?

Exposing oneself to a variety of psychotherapeutic approaches would be one way a clinician can see what

suits him or her best. Getting good supervision in a variety of models, and having the opportunity to see psychotherapy sessions as practiced by experts on video, are two ways to experientially "try on" different models. For myself, over the years I have found my own interests and style changing. When I first became a therapist I was very interested in cognitive behavioral therapy. Then I began to see how unconscious processes in my clients were so predominant and this guided me to learn more psychodynamic approaches. However, I was also impressed with the emotionally focused approaches, that emphasize new experiential learning. And so I became a certified emotionally focused couples therapist and certified trainer. I believe therapist should stretch themselves and challenge themselves with learning more about a variety of ways to be helpful and then paying attention to what seems to fit temperament and philosophy of human nature.

AUTOR:

*Mgr. Nika ŠABLATŮROVÁ
Katedra psychologie
Fakulta sociálních studií
Masarykova univerzita v Brně
e-mail: sablaturova.n@gmail.com*



Zdroj fotografie: hannalevenson.com



ČO ROBIŤ KEĎ...? / WHAT TO DO WHEN ...?

What to do when you want to choose the right partner?

Čo robiť, keď si chcem vybrať správneho partnera?

Michaela Ptáková & Lucia Vozafová

ABSTRAKT

Príspevok sa primárne zaoberá najcitovanejšími koncepciami psychológie lásky. Zamerali sme sa najmä na tie, ktoré patria skôr medzi súčasné. Postupne stručne popisujeme experiment Arona, na základe ktorého sa môžete dozvedieť, ako sa dá zamilovať nielen jednoducho, ale aj rýchlo. Ponúkame skúsenosti Chapmana, ktorý patrí medzi jedného z najrešpektovanejších manželských poradcov vôbec. V neposlednom rade priblížime veľmi populárnu Sternbergovu koncepciu lásky.

Kľúčové slová: láska, manželské poradenstvo, psychológia lásky

ÚVOD

V tomto článku bude dominovať téma lásky. Budeme sa jej venovať v rôznych podobách. Začneme tým, čo je to láska. Pozrieme sa na teóriu lásky podľa Sternberga (2008). V nej si popíšeme to, ako chápe lásku a ako ju vysvetľuje na základe svojej triangulačnej teórie. Pokračovať budeme tým, ako sa dokáže

človek zamilovať. Oboznámime sa s experimentom Arona (2015), ktorý skúmal to, ako sa dá zamilovať rýchlo a jednoducho. Nakoniec sa pozrieme na skúsenosti Chapmana (2008), manželského poradcu. Popísal päť jazykov lásky, ktorými na seba partneri hovoria a to, prečo je dôležité, aby sme sa naučili rozprávať jazykom toho druhého.

Naše predstavy o láske si tvoríme už po narodení, záleží to najmä od našej osobnosti. Skúsenosti a obrazy, ktoré nadobudneme nie sú ovplyvnené len vzťahom rodičov, ale tak tiež aj vyobrazením lásky v televízií, knihách a v okolitom svete. Až po týchto získaných informáciách sme sami schopní prežívať lásku (Sternberg, 2000). Každý z nás si vytvára určité fantázie a na základe nich vytvára svoj príbeh lásky, ktorý sa počas života rozvíja a do určitej miery od neho závisí aj výber partnera. Dôležité je však človeka postupne spoznávať a nenáhliť sa (Colon, 2009).

KONCEPCIE LÁSKY

Existuje mnoho teórií lásky a jednou z tých najznámejších je duplexná teória Sternberga (2008). Tá sa skladá z triangulačnej (trojuholníkovej) teórie lásky a teórie nazvanej „láska je príbeh“. Duplexná Sternbergova teória lásky zachytáva dva základné prvky povahy lásky: prvá je štruktúra (triangulačná teória lásky) a druhou je vývoj (teória - láska je príbeh). Triangulačná teória lásky hovorí, že láska môže byť chápaná prostredníctvom troch slov - intimita, vášň a oddanosť, ktoré spolu zobrazujú vrcholy trojuholníka a ten je používaný ako metafora (Sternberg & Weis, 2006).

Všetky tri zložky spolu súvisia a rozdiely vo vyvážení troch druhov lásky predstavujú rôzne tvary trojuholníkov. Spojením týchto troch zložiek trojuholníka vznikne taxonómia ôsmich druhov lásky.

Obrázok č. 1 Triangulačná teória lásky (Sternberg, 1998, s. 17)



Tabuľka č. 1 Osem druhov lásky (Sternberg, 1998, s. 17)

Druh lásky	intimita	vášň	rozhodnutie/oddanosť
neláska (bez citu)	-	-	-
sympatie (záľuba)	+	-	-
zabuchnutie sa	-	+	-
prázdna láska	-	-	+
romantická láska	+	+	-
láska zo súcitu	+	-	+
bezhlavá láska	-	+	+
dokonalá láska (úplná)	+	+	+

+ prítomnosť, - absencia
Druhá teória príbehov vznikla z analýzy literatúry, filmu a ústnych popisov ľudí o vzťahoch, ktoré Sternberg (2008) zozbieral. Na zá-



klade toho vypracoval zoznam 26 príbehov, ktorý predstavuje širokú škálu toho, čo môžeme chápať ako lásku. Každý z nás si teda na základe bližšieho preštudovania príbehov z knihy *Láska je príbeh* (Sternberg, 2008) nájde ten svoj, s ktorým sa v bežnom živote dokáže stotožniť a tak pochopí v akej roli sa v rámci vzťahov nachádza. Dokážu sa naozaj dvaja neznámi ľudia do seba v priebehu pár minút zamilovať?

V poslednom období svet prepadol teórii, ktorá hovorí o tom, že ak sa chcete zamilovať rýchlo a ľahko, je to veľmi jednoduché. Stačí si s ľubovoľným človekom sadnúť oproti sebe a položiť si 36 otázok. Za všetkým stojí americký sociálny psychológ Arthur Aron (1997), ktorý sa experimentálne pokúsil nájsť spôsob ako vytvoriť blízky vzťah medzi cudzími ľuďmi. Tento experiment je v odborných kruhoch známy vyše dvadsať rokov, avšak na svetlo sveta sa dostal prostredníctvom Mandy Len Catron, ktorá ho spopularizovala v *New York Times*. Na článok neskôr reagovala aj Elaine Aron – manželka Arthura Arona. Tá vysvetlila, že nejde o návod, ako sa do seba majú zaľúbiť ľubovoľní neznámi. Išlo totiž o skúmanie toho, ako vytvoriť medzi dvoma ľuďmi blízkosť – intimitu (čo nám znovu pripomína Sternbergovu teóriu lásky). Intimita sa totiž prostredníctvom otázok stupňuje po-

maly a nepozorovane. Celá táto teória je postavená na nečakaných odhaleniach intímneho charakteru a o tom ako ich prijíma druhá osoba. Harry Reis neskôr poukázal na to, že nie je vhodné test robiť opakovanne s viacerými osobami. Na otázky totiž už odpovedáme mechanicky a nevstupujeme úprimne do seba a nepotrebuje takú dávku odvahy niečo o sebe prezradiť (Anwar, 2015).

Zoznam 36 otázok Arthura Arona je rozdelený do troch skupín a pri odpovedaní sa s partnerom striedate, pričom každý z vás odpovie na všetkých 36 otázok. Po zodpovedaní všetkých otázok sa jeden druhému pozriete na štyri minúty do očí. Práve tento posledný krok prehlbuje vzájomnú dôveru medzi partnermi a zároveň sa medzi nimi začína vytvárať blízkosť (intimita).

V prvej skupine sa objavujú otázky ako napríklad: *Ak by ste si mohli vybrať kohokoľvek na svete, koho by ste si pozvali na večeru? Za čo ste vo svojom živote najviac vďačný? Ak by ste sa zajtra mohli zobudiť s nejakou novou schopnosťou, aká by to bola?* Druhá skupina už má intímnejší charakter, pričom obsahuje otázky ako napríklad: *Čo je Váš doterajší najväčší životný úspech? Čo si najviac ceníte na priateľstve? Aký máte vzťah so svojou matkou?*

Tretia skupina otázok si už vyžaduje naozaj hlbokú úprimnosť a od-



halenie svojho vnútra. Objavujú sa v nej otázky, ako napríklad: *Obaja povedzte tri pravdivé vety, ktoré sa začínajú slovom my. Povedzte partnerovi, čo sa vám na ňom páči; povedzte aj veci, ktoré bežne na prvom stretnutí ľuďom nehovoríte. Podelte sa o svoj osobný problém a požiadajte partnera o radu. Spýtajte sa ho/jej, čo si o vašom spôsobe riešenia myslí* (Ehrenfeld, 2013). Ak vás otázky zaujali v zozname bibliografických odkazov nájdete internetové portály, kde si ich môžete prečítať v plnom znení.

Je naozaj nutné poznať jazyk lásky môjho partnera?

Vo vnútri každého dieťaťa je skrytá citová nádrž, ktorá je tam preto, aby mohla byť naplnená láskou. Keď sa dieťa cíti milované, bude sa vyvíjať normálne. Keď jeho citová nádrž ostane prázdna, správanie dieťaťa bude nejakým spôsobom vybočovať z normálu (Campbell, 2011). Potreba cítiť lásku nie je len detským fenoménom. Sprevádza nás v dospelosti aj v manželstve. Pocit zamilovanosti nám potrebu lásky takmer vždy dočasne uspokojí. Potom čo zamilovanosť pominie, začne nám emocionálna láska chýbať. Lásku sme potrebovali dávno predtým, než sme sa zamilovali a budeme ju potrebovať tak dlho, ako budeme žiť (Chapman, 2009).

Gary Chapman je poradca v oblasti manželských vzťahov a je autorom viacerých kníh, ktoré sú zamerané na manželské a priateľské vzťahy. Vo svojej knihe *Päť jazykov lásky* (2009) popisuje tieto jednotlivé jazyky a vysvetľuje, ako si pomocou poznania týchto jazykov dokážu partneri vzájomne udržiavať svoje citové nádrže plné.

Prvým jazykom sú slová uistenia, ktorými oceníte hodnotu toho druhého. Je to jedna z možností, ako vyjadriť lásku emocionálne. Komplimenty alebo slová ocenenia sú mocné prostriedky, najrozumiteľnejšie sú v jednoduchých, priamych vyhláseniach, ako napríklad: „V tom obleku vyzeráš dobre“. „Som ti vďačná za to umytie riadu po večeri.“

Druhým jazykom je pozornosť, kedy sa dokážete vcítiť do vnútorných zážitkov druhého a vyjadriť mu svoju duševnú blízkosť. Ide o plnú pozornosť a sústredenosť, kde venujete svoj čas tomu druhému napríklad pri rozhovore. Alebo tým, že budete vykonávať nejaké veci spoločne, ako napríklad ísť sa prejsť alebo ísť na večeru.

Tretí jazyk je prijímanie darov, kedy toho druhého zahrňujete maličkosťami, ktoré ho potešia. Dar je niečo, čo môžete vziať do rúk a povedať: „Spomenul som si na teba.“ Nezáleží na cene, dôležité je, že ste na neho mysleli. Vaša spomienka ne-

ostane len skrytá vo vašej mysli, ale darom je prezentovaná verejne, ako výraz lásky.

Štvrtým jazykom sú skutky služby, kedy druhého obklopite praktickou starostlivosťou. Sú to také veci, o ktorých viete, že by vášho partnera potešili. Môže to znamenať uvariť jedlo, prestrieť stôl, opraviť, povysávať, vyniesť smeti, umyť auto, pokosiť trávnik alebo vyvenčiť psa, to všetko môžu byť skutky lásky. Vyžadujú určitý časový rozvrh, úsilie a energiu.

Posledným jazykom je fyzický kontakt, ktorým môžete vyjadriť fyzickú blízkosť a nehu. Spojené ruky, bozky, objatia, sexuálny styk, to všetko sú spôsoby, akými si môžete preukazovať lásku.

Prečo je dôležité poznať jeho/jej primárny jazyk lásky?

Pokiaľ chcete udržiavať citovú nádrž vášho partnera plnú, je nevyhnutné, aby ste poznali jeho primárny jazyk lásky. Váš primárny jazyk lásky a jazyk vášho partnera sa môžu líšiť. Niektorí dokážu určiť jazyk seba a tiež svojho partnera okamžite, pre niektorých to môže byť zložitejšie. Skúste si položiť nasledovné otázky:

1. Čo váš partner robí alebo nerobí, že vás to zraňuje? Opakom toho, čo vás najviac zraňuje bude pravdepodobne váš jazyk lásky.

2. Čo ste najviac po svojom partnerovi vyžadovali? To čo ste po

ňom vyžadovali, je pravdepodobne to, čo vo vás bude najviac vzbudzovať pocit, že vás miluje.

3. Akým spôsobom prejavujete partnerovi lásku vy? Môže to byť návodom k tomu, čo by ste sami od neho radi prijímali, ako prejav jeho lásky k vám.

ABSTRACT

The paper focuses on the most cited conceptions of psychology of love. We mostly concentrate on the recent ones. We chronologically describe Aron's experiment. Based on the experiment, you can find out how to fall in love not only easily but also fast. We also offer Chapman's experience, who is one of the most respected marriage counsellors ever. In the end, we also outline the very popular Sternberg's conception of love.

Keywords: love, marriage counselling, psychology of love.

REFERENCIE:

- ANWAR, Y. (2015). *Creating love in the lab: The 36 questions that spark intimacy*. Berkeley news. Dostupné na <http://news.berkeley.edu/2015/02/12/love-in-the-lab/>
- CAMPBELL, R. (2002). *Ako milovať svoje dieťa*. Bratislava: Porta Libri.
- COLON, R. P. (2009). *The Apprenticeship to Love: A field guide for finding love that works for life*. Bloomington: iUniverse.

- EHRENFELD, T. (2015). *36 questions to bring you closer together*. Dostupné na: <https://www.psychologytoday.com/blog/open-gently/201310/36-questions-bring-you-closer-together>
- CHAPMAN, G. (2009). *Päť jazykú lásky*. Praha: Návrat domú.
- STERNBERG, J. R. (2008). *Láska je príbeh: Nová teória vzťahov*. Bratislava: Ikar.
- STERNBERG, J. R. & WEIS, K. (2006). *The New Psychology of Love*. London: Yale University Press.
- STERNBERG, J. R. (2000). *What's your love story?* Psychology Today, 9, 15-17. Dostupné na: <http://www.psychologytoday.com/articles/200007/whats-your-love-story>

AUTORI:

Mgr. Michaela PTÁKOVÁ,
Bergfried Kinder – und Jugendhilfe
GmbH, Wittlich, Germany.

e-mail: michaela.ptakova@gmail.com

Mgr. Lucia VOZÁFOVÁ,
Centrum špeciálne – pedagogického
poradenstva, Veľký Krtíš.

e-mail: vozafova@gmail.com



Autor fotografie: © Peter Reiter Photography



A ČO ĎALEJ / AND WHAT'S NEXT ...

A čo ďalej... Psychológ v resocializačnom zariadení

Viktória Pančíková & Barbora Bírešová

Ďalšou oblasťou, ktorú chceme priblížiť, je práca psychológa v resocializačnom zariadení. Priblížime si, čo je to resocializácia, prípadne reedukácia, ako fungujú resocializačné zariadenia, akým zákonom podliehajú, kto tvorí klientov takýchto zariadení a čo je náplňou práce psychológa v resocializačnom zariadení.

ÚVOD

Na úvod by sme si priblížili základné pojmy. Resocializácia znamená odstraňovanie relatívne trvalých zameraní jedinca spôsobujúcich výchovné ťažkosti. Väčšinou ide o viac, ako len o spätnú socializáciu jedinca do normálneho života, do spoločnosti, k spoločensky prijateľnému správaniu. Sociologický slovník (Jandourek, 2001) vymedzuje resocializáciu ako snahu zapojiť do života jedinca, ktorý už socializač-

ným procesom prešiel a z nejakého dôvodu bol z daného spoločenstva vyradený. Ďalším dôležitým pojmom je reedukácia. Reedukácia je špecifický prípad resocializácie, v ktorom sa s použitím komplexného systému metód pedagogicko-psychologických, sociálne terapeutických a ďalších liečebných, právnych metód usiluje o zmeny v správaní jedinca, ktoré odpovedajú normám (Kraus, 2006).

Resocializácia a reedukácia prebiehajú, okrem iného aj v resociali-

začných strediskách. Resocializačné stredisko vykonáva opatrenia v súlade so Zákonom č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Resocializačné stredisko sa podľa tohto zákona zriaďuje za účelom aktivizovania vnútorných schopností detí a plnoletých fyzických osôb na prekonanie psychických dôsledkov, fyzických dôsledkov a sociálnych dôsledkov látkových aj nelátkových závislostí, ako napr. drogových či alkoholových závislostí, gamblerstva a pod., a na opätovné zapojenie sa do života v prirodzenom prostredí. Pomoc sa poskytuje na základe odporúčania adiktológa alebo psychiatra, alebo na základe súdneho rozhodnutia.

KLIENTI RESOCIALIZAČNÝCH STREDÍSK

Na to, kto sú v bežnej praxi klienti resocializačných stredísk, sme sa bližšie opýtali Mgr. Petry Koppovej, PhD. z resocializačného strediska n.o. COR centrum, ktoré sa nachádza v Krupine:

„Klientmi sú maloletí, ako aj dospelí. Maloletí klienti do 18 rokov, ktorým bolo výchovným opatrením nariadené resocializačné zariadenie a potom dospelí klienti, ktorí nastupujú dobrovoľne väčšinou už po

absolvovanej liečbe v psychiatrickom zariadení vo vekudospelosti ako aj v dôchodkovom veku. Našimi klientmi sú osoby, ktoré mali problém s nadmerným užívaním alkoholu, drog, ako aj gamblerstvom. Klienti resocializačného zariadenia majú rôzne poruchy vznikajúce v detstve a v dospievaní, ktoré pretrvávajú: ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou, poruchy správania, potom sú to psychiatrické diagnózy rozvíjajúce sa v dospievaní a dospelosti: depresia, mánio-depresívna porucha, neurotické poruchy, OCD (obsedantno-kompulzívna porucha), psychotické ochorenia a ťažšie organické poškodenia spôsobené napr. dlhodobým užívaním alkoholu.“

RESOCIALIZAČNÉ ZARIADENIA

Resocializačné zariadenia spadajú pod sociálnu kuratelu, sú to poskytovatelia sociálnych služieb. Nie sú to centrá na liečbu závislostí, ktoré spadajú pod ministerstvo zdravotníctva, ale spadajú pod ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny. Akreditáciu na vykonávanie opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately udeľuje Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky podľa § 63 Zákona č. 305/2005 Z. z. Na Slovensku pôsobí



aktuálne 19 resocializačných stredísk, ktoré sú akreditované.

Zriadením ide buď o neziskové organizácie alebo o občianske združenia.

	Názov	Kraj	Zodpovedný zástupca
1.	n.o. ROAD	BA	Mgr. Anna Hannikerová
2.	o.z. ADAM	BA	PhDr. Daniela Pavlíková
3.	o.z. Združenie MUDr. Ivana Novotného	BA	PhDr. Jana Žemličková, PhD.
4.	n.o. Nádej-Reménység	NT	Mgr. KálmánSzöcs
5.	n.o. PAHOROK	NT	Mgr. Katarína Hacajová
6.	o.z. NELEGÁL	NT	Mgr. Daniela Jaššová
7.	n.o. Komunita Ľudovítov	NT	MUDr. Ľubomír Gábriš
8.	n.o. TEEN CHALLENGE SLOVAKIA	TT	PhDr. Stanislav Kunák
9.	n.o. Čistý deň	TT	Mgr. Peter Tománek
10.	o.z. PROVITAL	TN	Mgr. Peter Vittek
11.	o.z. NÁVRAT-RDZO	BB	Mgr. Jaroslav Dolák
12.	n.o. COR centrum	BB	PhDr. Helena Zubáková, PhD.
13.	o.z. VICTUS	BB	doc. PhDr. Tibor Roman, PhD.
14.	o.z. MANUS	ZA	Mgr. Milan Šmidt
15.	n.o. Z-Návrat Centrum	ZA	PhDr. Marcel Zemančík
16.	n.o. ReSocia	KE	PhDr. Jana Treščáková
17.	n.o. ŠANCA	KE	Mgr. Dana Popíková
18.	o.z. Inštitút Krista Veľkňaza	PO	Mgr. Peter Vilček
19.	Gréckokatolíckacharita Prešov	PO	Mgr. Rostislav Labuda

Zákon č. 305/2005 Z.z. upravuje fungovanie resocializačných stredísk najmä v § 45, 47, 63 a 70, ktorý hovorí o resocializačnom príspevku.

Resocializačné strediská zabezpečujú podľa § 45, ods. 3 nasledovné:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| a) vykonávanie: | 6.pomoci pri príprave na školské vyučovanie, |
| 1.sociálnej práce, | 7.liečebno-výchovnej starostlivosti, |
| 2.odbornej diagnostiky, | 8.psychologickej starostlivosti, |
| 3.pomoci na zvládnutie krízy, | 9.špeciálno-pedagogickej starostlivosti, |
| 4.špeciálneho sociálneho poradenstva, | 10.resocializácie a resocializačných programov, |
| 5.výchovy, | |



- 11.rekreačnej činnosti,
- 12.rehabilitačnej činnosti,
- 13.pracovnej terapie,

b) utváranie podmienok na:

- 1.prípravu stravy,
- 2.záujmovú činnosť,
- 3.kultúrnu činnosť,
- 4.pracovné uplatnenie,
- 5.úschovu cenných vecí,

c) zabezpečením:

- 1.psychoterapie,
- 2.stravovania,
- 3.zdravotnej starostlivosti,
- 4.vzdelávania a prípravy na povolanie,
- 5.psychologickej starostlivosti,

d) poskytovaním starostlivosti:

- 1.bývania,
- 2.stravovania,
- 3.obslužných činností,
- 4.osobného vybavenia.

ČINNOSTI PSYCHOLÓGA V RESOCIALIZAČNOM ZARIADENÍ

Z uvedeného vyplýva, že v resocializačných strediskách je psychológ veľmi potrebný a jeho práca je dôležitá pre chod a fungovanie zariadenia. Čo je konkrétnou činnosťou práce a hlavnou náplňou psychológa v takomto zariadení nám priblížila Mgr. Petra Koppová, PhD.:

„Psychológ v resocializačnom zariadení vykonáva špecifické činnosti vyplývajúce z jeho profesijného zamerania, zároveň sa podieľa na fungovaní a chode resocializačného zariadenia. Konkrétne to znamená, že pravidelne s klientmi vykonáva individuálne, skupinové a rodinné terapie, taktiež dôležitou úlohou je psychodiagnostika. Ďalšie činnosti vyplývajú prirodzene zo samotného fungovania resocializačného zariadenia. Psychológ sa podieľa na prijímaní klientov, starostlivosti o nich (napr. sprevádzanie klientov k lekárom, spolupracuje taktiež s psychiatrami klientov), vybavovanie a pomoc klientom pri veciach úradných alebo súvisiacich s uplatňovaním invalidného dôchodku alebo iných záležitostí, na ktoré majú klienti nárok. V prípade maloletých klientov spolupracuje s rodičmi/zákonnými zástupcami, sociálnou kuratelou, súdnymi znalcami, príslušnými centrami pedagogicko-psychologického poradenstva, ako aj školami, ktoré maloletí navštevujú. Ďalej sa stará o dodržiavanie režimu resocializačného zariadenia tým, že sa zúčastňuje pravidelných ranných komunit (pozn. autora: skupinové sedenie, kde sa rozoberajú aktuálne pocity, ako sa klienti vyspali, priebeh daného dňa a pod.) a večerných bilancií, ako aj veľkých komunit (pozn. autora: hodnotenie resocializačného procesu a umiest-



nenie klienta v tomto procese). Jeho práca spočíva taktiež v bežných činnostiach ako je podávanie liekov, kávy a cigariet (podľa pravidiel a režimu klienti u seba nič z uvedeného nemôžu mať a lieky, káva a cigarety sú podávané v presnom čase pracovníkmi zariadenia). Jeho dôležitou úlohou je zasahovanie v krízových a emočne vypätých situáciách, kedy napr. majú klienti sebadeštrukčné sklony alebo opustia svojvoľne zariadenie. V týchto prípadoch psychológ aj ostatní pracovníci spolupracujú s políciou, záchrannou službou, nemocnicami, psychiatrickými oddeleniami, ako aj s rodinami dotknutých klientov.“

Hlavná pracovná náplň psychológa „Hlavnou náplňou práce psychológa v resocializačnom zariadení sú skupinové terapie – zamerané na rozvoj základných sociálnych zručností, kooperáciu a budovanie dôvery medzi klientmi aby si boli nápomocní a fungovali ako komunita, nácvik interpersonálneho správania, komunikácie, primeraného presadzovania svojich práv, asertívneho správania, konštruktívneho riešenia konfliktov a zvládania záťažových situácií. Súčasťou skupinových sedení je samozrejme aj problematika závislostí a spôsoby zvládania abstinencných príznakov v chránenom prostredí aj inde, vytváranie a posilňovanie postojov

k abstinencii a povzbudzovanie pri jej vytrvaní.

Psychológ ďalej poskytuje individuálne terapie, kde klienti riešia svoje aktuálne problémy – osobné, vzťahové, rodinné, finančné atď. V spolupráci so psychológom je im umožnený vhlad na ich problémy z minulosti, ktoré mohli viesť k vzniku závislosti, ako aj ich prekonávanie a vyrovnávanie sa s nimi, aby sa predchádzalo rizikovému správaniu v budúcnosti.

V prípade potreby sa uskutočňujú v rámci resocializačného zariadenia aj rodinné terapie, kde je poskytnutý priestor a možnosti na vyriešenie rodinných problémov za účasti psychológaa ďalších odborných pracovníkov.

Dôležitou úlohou psychológa je aj realizácia komplexnej psychodiagnostiky, ktorá odzrkadľuje celkové, ako aj čiastkové intelektové schopnosti, výkonové schopnosti, úroveň pozornosti, osobnostné tendencie, rodinné vzťahy, možnosť prítomnosti patologických črt. Komplexná psychodiagnostika sa snaží zachytávať osobnosť ako celok, odhaľuje príčiny konania a problémového správania v minulosti a predikuje správanie do budúcnosti, ako aj odporúča spôsoby možnej korekcie ťažkostí a problémových oblastí osobnosti. Výsledky psychodiagnostického vyšetrenia sú



zohľadnené v prístupe a v našej ďalšej práci a postupoch s klientmi.

Neoddeliteľnou súčasťou práce psychológa je aj zúčastňovanie sa raných komunit a večerných bilancií, kde majú klienti príležitosť zdôverovať sa so svojimi pocitmi a problémami ako aj praktickými záležitosťami, ktoré momentálne riešia. Psychológ sa taktiež zúčastňuje veľkých komunit, kde je prehodnocovaný posun klienta v rámci resocializácie. (Koppová, P.)“

RESOCIALIZAČNÝ PROGRAM A INDIVIDUÁLNY RESOCIALIZAČNÝ PLÁN

V resocializačných strediskách sa vypracováva aj resocializačný program, ktorého obsahom sú najmä cieľové skupiny, kapacita, podmienky prijatia do resocializačného strediska, dĺžka trvania resocializačného programu, metódy práce, postupy práce, profesijné zabezpečenie, práva a povinnosti fyzických osôb a ponuka následnej odbornej pomoci po skončení pobytu. Resocializačný program sa vypracúva písomne a mal by byť verejne dostupný, napr. na webových stránkach konkrétneho zariadenia. Ďalej sa vypracúva individuálny resocializačný plán, pre každého klienta osobitne, ktorého súčasťou je určenie adaptačnej fázy resocializačného procesu dieťaťa alebo plnoletej fy-

zickej osoby, metódy práce s rodinou a blízkymi osobami týchto osôb, spôsob spolupráce so školou a spôsob pravidelného informovania zákonného zástupcu dieťaťa, ak poskytuje odbornú pomoc dieťaťu s neskončenou povinnou školskou dochádzkou. Podrobnosti o priebehu individuálneho resocializačného procesu resocializačné stredisko zaznamenáva a vyhodnocuje najmenej raz mesačne s dieťaťom alebo s plnoletou fyzickou osobou a raz za tri mesiace s orgánom sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately (podľa zákona č. 305/2005 Z.z.).

VZDELANIE PSYCHOLÓGA A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Aby mohol psychológ v takomto zariadení pracovať, musí mať ukončenú jednodoborovú psychológiu magisterského stupňa. Na to, aké sú vhodné cesty ďalšieho profesijného rozvoja sme sa taktiež opýtali Mgr. Petry Koppovej, PhD.:

„Pre prácu psychológa v resocializačnom zariadení by bolo najvhodnejšie presne zamerané štúdium spojené s touto problematikou – v Českej republike sa problematike závislostí venuje študijný odbor Adiktológia. Vítané sú inak všetky vzdelávania a kurzy rozširujúce vedomosti a prehľad v danej oblasti – vhodná je napr. stáž v odbornom prostredí psychiatrických liečební,

ktoré sa zameriavajú aj na liečbu závislostí.“

Práca psychológa v danej oblasti je už na prvý pohľad veľmi náročná, a ako sme sa mohli dozvedieť, veľmi rôznorodá. Určite nie je ľahké zastávať túto pozíciu a vyžaduje si vysokú psychickú odolnosť a kladie nároky na sebarozvoj človeka. Na záver sme sa opýtali Mgr. Petry Koppovej, PhD. na to, čo by odporučila prípadným záujemcom o pozíciu psychológa v resocializačnom zariadení:

„Uchádzačom o prácu v resocializačnom zariadení by som odporúčala zvážiť svoje osobnostné dispozície a schopnosti zvládania záťažových situácií, keďže prostredie liečby drogových závislostí je v tomto ohľade veľmi náročné. Uchádzač by mal taktiež brať do úvahy, že je to práca v rizikovom prostredí (ochorenia vznikajúce v dôsledku užívania drog). Avšak ani týmito okolnosťami sa netreba nechať odradiť ak majú uchádzači úprimný záujem a motiváciu pomôcť ľuďom, tak toto je oblasť, kde je pomoc skutočne potrebná a podľa prognóz do budúcnosti bude stále potrebnnejšia.“

REFERENCIE:

- JANDOUREK, J. 2001. *Sociologický slovník*. Praha 2001
- KRAUS B. 2006 *Terapie a resocializácie*. In: *Sociálna patológia pre sociálnych pracovníkov a pedagógov*, 2006. Hroncová J. Kraus B. a kol. Banská Bystrica : PF UMB, 2006. s. 240-247.
- UPSVAR, 2017. *Zoznam resocializačných zariadení*. [online]. Dostupné na :http://www.upsvar.sk/socialne-veci-a-rodina/socialna-kuratela/resocializacne-strediska.html?page_id=274196. [25.8.2017, 13:30].
- ZÁKON NR SR č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

AUTORI:

Mgr. Viktória PANČÍKOVÁ, PhD.,
ProSchool s. r. o.
viktoria.pancikova@gmail.com

Mgr. Barbora BÍREŠOVÁ,
Súkromné centrum špeciálne pedagogického poradenstva Brusno
barbora.biresova@gmail.com

Odborník z praxe:
Mgr. Petra KOPPOVÁ, PhD.,
psychológ
n.o. COR centrum, Krupina



NA HRANE / ON THE EDGE...

On the edge of safety attachment

Na hrane bezpečnej vzťahovej väzby

Barbora Holíková & Daniela Martoníková

Abstrakt

Potreby dieťaťa nesúvisia len s uspokojovaním fyziologických potrieb, ale aj s pocitom bezpečia, ktoré mu umožňuje ďalej spoznávať okolitý svet a súčasne prežívať pozitívne emócie. Cieľom článku je poukázať na to, či je možné identifikovať hranicu vhodnej rodičovskej starostlivosti, ktorej nedodržanie môže spôsobiť vznik neistej vzťahovej väzby. Článok ponúka viaceré výskumné zistenia o dôsledkoch bezpečnej a neistej vzťahovej väzby v priebehu mladšieho školského veku, dospievania a dospelosti.

Kľúčové slová: bezpečná vzťahová väzba, neistá vzťahová väzba, rozvoj osobnosti.

ÚVOD

Rané detstvo je významné pre prirodzený rozvoj osobnosti. Jeho zdravý vývin je spojený s uspokojovaním základných potrieb, a to od fyziologických potrieb, potrieb bezpečia a lásky, až po seberealizáciu. Novorodenec nachádzajúci sa v novom prostredí, sa neustále po-

trebuje prispôsobovať novým podmienkam a podnetom. Jeho potreby však nesúvisia len s uspokojovaním fyziologických potrieb, ale aj s pocitom bezpečia, ktorý mu umožňuje ďalej spoznávať svet a súčasne prežívať pozitívne pocity. Pre toto obdobie je významný vzťah medzi matkou a dieťaťom a vytvorenie bezpečnej vzťahovej väzby. Kvalita

vzťahu medzi dieťaťom a vychovávajúcou osobou je rozhodujúca pre tvorbu základov zdravej osobnosti. Článok objasňuje čo je bezpečná vzťahová väzba a ako dosiahnuť rozvoj zdravého vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Cieľom je poukázať na to, či je možné identifikovať hranicu vhodnej rodičovskej starostlivosti, ktorej nedodržanie môže spôsobiť vznik neistej vzťahovej väzby, ako aj poukázať na jej možné dôsledky. Článok ponúka viaceré výskumné zistenia o dôsledkoch bezpečnej a neistej vzťahovej väzby v priebehu mladšieho školského veku, dospievania a dospelosti.

VÝVIN VZŤAHOVEJ VÄZBY

Literatúra pomenováva vzťahovú väzbu rôznymi názvami, ako sú citová väzba, attachment, pripútanie a pod. Ide o intenzívny a dlhodobý vzťah založený na emocionálnej väzbe dieťaťa k jednej osobe, ktorá zaisťuje pocit istoty, bezpečia a vzájomnej interakcie (Břicháček, 1999; Langmeier a Krejčířová, 2006). Brisch (2011) uvádza, že rozvoj vzťahovej väzby je nevyhnutnou podmienkou, ktorá umožňuje dieťaťu pokojne spoznávať a objavovať svet formou hier či získavaním nových skúseností. Napriek tomu, že v literatúre je možné sa stretnúť často s matkou ako vzťahovou osobou pre dieťa, v skutočnosti nie je

nutnosťou, že táto osoba musí byť geneticky príbuzná. Dojča si vyberá túto osobu podľa jej správania voči nemu, pričom vyhľadáva osobu, s ktorou má zážitok najväčšieho bezpečia. Súčasne za istých okolností je ochotné akceptovať aj iné najbližšie osoby (napr. otec, stará mama, starý otec, teta, ujo a pod.) a to v situáciách, kedy hlavná osoba pre vzťahovú väzbu nie je prítomná. V takýchto prípadoch je možné vidieť, že hoci dieťa plače dlhšie, nakoniec sa pri telesnom kontakte utíši.

Dieťa od začiatku života vníma rôzne podnety a špecifickým spôsobom na ne reaguje. Tieto podnety vytvárajú podklad pre diskriminujúce a komplexné systémy. Vychádzajúc z toho, neskôr v dojčenskom veku a období batolaťa, ako aj počas celého života, dieťa prežíva citovú väzbu k istým osobám. K tvorbe bezpečnej vzťahovej väzby dochádza pomaly a postupne, kde každá z fáz má svoju špecifickú funkciu (Bowlby, 2010):

1. orientácia a signály s obmedzeným rozpoznávaním postavy Táto fáza trvá od narodenia do ôsmich až dvanástich týždňov, kedy správanie dieťaťa k ľuďom je typické pre novorodencov, pričom jeho schopnosť rozlišovať ľudí je obmedzená. Dieťa v tomto veku má najviac rozvinuté čuchové a sluchové schopnosti a reaguje pozitívne na prítomnosť osoby vo svojej blízkosti,



čo zvyšuje dĺžku jej prítomnosti pri dieťati.

2. orientácia a signály zamerané k jednej rozoznávanej postave V tejto fáze sa dieťa správa rovnako ku všetkým osobám, s ktorými sa stretne. Zmena nastáva v správaní k jednej osobe (matke, otcovi a pod.), ktoré je výraznejšie a špecifickéjšie. Táto fáza trvá okolo pol roka.

3. udržiavanie blízkosti k rozoznávanej osobe prostredníctvom lokomócie a signálov Vzťah k materskej osobe je oveľa diferencovanejší. Dieťa nasleduje matku pri odchode, víta ju pri príchode a využíva jej prítomnosť počas spoznávania nových predmetov, ako aj priestoru. Zmenu je možné identifikovať vo vzťahu k iným osobám, ktoré dieťa čoraz viac odlišuje a vyvolávajú u neho pocit strachu a potrebu odísť. Táto fáza prebieha od šiesteho až siedmeho mesiaca, no môže byť prítomná aj v treťom roku života.

4. utváranie priateľstva koordinovaného k cieľu V tomto období si už dieťa vytvára jednoduchú kognitívnu mapu, podľa ktorej koordinuje správanie matky. Dieťa dokáže ovplyvňovať správanie matky, napr. jej prítomnosť či neprítomnosť, aj napriek tomu, že samotnému procesu ovplyvňovania nie úplne rozumie. Neskôr sa to začne

meniť a dieťa získa vhlad do matkiných pocitov a motívov.

Poznanie jednotlivých fáz umožňuje lepšie porozumenie a podnecovanie tvorby bezpečnej vzťahovej väzby medzi dieťaťom a vzťahovou osobou, ktorá prispieva k prirodzenému rozvoju osobnosti dieťaťa.

DÔSLEDKY NESPRÁVNEJ RODIČOVSKÉJ STAROSTLIVOSTI

Presná hranica kedy hovoríme, že správanie a prítomnosť starajúcej sa osoby je dostačujúca, nie je určená. Pre vytvorenie bezpečnej vzťahovej väzby je dôležité sledovať individuálnu rovnováhu medzi dieťaťom a matkou pri uspokojovaní potrieb oboch strán. Nakoľko v ranom veku je osobnosť dieťaťa úzko prepojená s osobnosťou matky, akákoľvek frustrácia dieťaťa sa prenáša na matku a naopak. Práve v tomto období je dôležité venovať pozornosť udržiavaniu zabehnutého stereotypu. V súvislosti s tým je známy aj pojem „dvojitej väzby“, kedy matka dáva dieťaťu dve informácie, a to zväčša verbálne lásku a záujem a neverbálne odvrhovanie a nevšimanie si dieťaťa. Takéto správanie dieťa prežíva mäťuco (Vágnerová, 2000). Tu vidíme, že práve separácia dieťaťa od matky a jej nezáujem vyvoláva neistú, nie bezpečnú väzbu. V súčasnosti vnímame, že sa materská dovo-



lenka žien skracuje z rôznych príčin, ako je snaha nestratiť prácu, túžbu vrátiť sa do práce, zvýšiť ekonomické zabezpečenie rodiny a podobne. Langmeier a Matějček (2011) uvádzajú, že k citovej deprivácii môže dochádzať aj v rodinách ekonomického dostatku. Hlavnou príčinou je nedostatok času na dieťa pre spoločenské či kultúrne záujmy rodičov. Uvádzajú tiež zmenu v charaktere pracovnej činnosti v minulosti a dnes. Hlavný rozdiel vidia v tom, že kedysi matky pracujúce na poli či otcovia v dielnach brali deti so sebou, čím jednak strávili viac času spolu a súčasne boli deti začlenené do pracovného procesu. Dnes sú matky pracujúce vo fabrikách, či iných inštitúciách, nútené často deti na istý čas odložiť do starostlivosti iného. Vychádzajúc z toho, uvádzame tri známe typy nejstej väzby medzi matkou a dieťaťom podľa Bergera a Thompsona (1998):

- Vyhýbavá väzba sa prejavuje u detí, ktoré si nevytvorili spoľahlivý vzťah k matke, a preto pri jej odlúčení neprejavujú znaky vyhľadávania matky a nutnosti jej prítomnosti. V istých prípadoch dochádza až k vyhýbaniu sa matke.
- Úzkostná väzba vzniká u dieťaťa, ktoré matku síce potrebuje, ale nie je si isté jej prítomnosťou ako aj tým, že ju neopustí. Tieto deti výrazne túžia byť v prítomnosti

matky a aj pri malej separácii prejavujú úzkostné správanie.

- Ambivalentná väzba vzniká u dieťaťa, ktoré nepocituje v prítomnosti matky dostatok lásky a prijatia. Na jednej strane výrazne vyhľadáva prítomnosť matky, no zároveň ju odmieta a prejavuje zlosť.

V súčasnosti sa stretávame s tvrdeniami, že u detí, ktoré boli dlhodobejšie v ranom veku odlúčené od matky, sa v období dospievania môžu skôr vyskytnúť poruchy správania a delikvencia. Bowlby (1946) zrealizoval výskum so 44 mladistvými, u ktorých sa preukázalo delikventné správanie, ktorých porovnával so 44 mladými dospelými bez delikventného správania. Výsledky preukázali, že jediným významným faktorom bolo dlhodobé odlúčenie od matky. Bowlby (1956) sa pokúsil toto zistenie overiť o 10 rokov neskôr na 60 deťoch, ktoré boli pred štvrtým rokom života umiestnené v sanatóriu. Túto skupinu detí porovnával s deťmi rovesníckeho veku. Jeho výskum však nepodporil pôvodný predpoklad, nakoľko delikvencia sa objavila v oboch skupinách detí len zriedka. To viedlo Bowlbyho k zmene pôvodných tvrdení (In Langmeier, Krejčířová, 2006).

Aj napriek tomu, že vzťah attachmentu a delikventného správania sa nepreukázal, dôsledky nejstej vzťahovej väzby je možné pozorovať

aj v dospelosti, a to v kvalite vzťahov, ktoré si ľudia vytvárajú. V dospelosti je možné sledovať 4 typy vzťahovej väzby, a to bezpečnú a autonómnú väzbu, ustarostenú väzbu, odmietať väzbu či dezorganizovanú väzbu (Main, Goldvyn, 1998). Súčasne platí, že aj ľudia v dospelosti rovnako potrebujú vyššiu mieru sociálnej opory a podpory, najmä v rizikových a náročných obdobiach.

VÝSKUMNÉ ZISTENIA V OBLASTI TVORBY RÔZNYCH TYPOV VZŤAHOVEJ VÄZBY

Výskumy v tejto oblasti sa zamerali predovšetkým na výzvy, ktorým čelia osoby s rôznymi typmi neistej vzťahovej väzby a ako konkrétny typ väzby ovplyvňuje život a budúcnosť jednotlivca. Veľkou témou vo výskume vzťahovej väzby je, do akej miery ovplyvňuje kvalitu iných vzťahov napr. priateľských alebo romantických vzťahov (napr. Lavy, et al., 2009; Monteoliva, et al. 2012). Berlin a Casidy a Appleyard (2008) preukázali, že kvalitná (istá) vzťahová väzba pozitívne vplývala na súrodenecké vzťahy a tiež na kvalitu priateľských vzťahov medzi 2. až 12. rokom dieťaťa. Zaujímavé sú tiež výsledky longitudinálneho výskumu (Simpson, et al., 2007), ktorý intenzívne študoval 78 participantov od detstva až po mladú do-

spelosť. Hodnotením vzťahov počas štyroch kritických vývinových štádií zistili, že prežívanie, aj prejavovanie emócií v romantickom vzťahu v dospelosti, je významne prepojené so zážitkami pri vytváraní vzťahovej väzby. Konkrétne, istota vybudovaná počas prvých dvanástich mesiacov života predikovala spôsobilosť vytvárať kontakty s rovesníkmi počas mladšieho školského veku. Táto rozvinutá kompetencia sa ďalej odrážala v budovaní blízkych priateľstiev v období adolescence. V následných meraniach sa ukázalo, že jednotlivci s istou vzťahovou väzbou vyjadrujú a prežívajú pozitívnejšie emócie vo vzťahu (získované sebahodnotením, hodnotením partnera, aj pozorovaním počas nahrávaného stretnutia) v porovnaní s jednotlivcami, u ktorých bola zistená neistá vzťahová väzba.

Čo sa týka partnerských vzťahov, väčšina realizovaných výskumov dospela k podobným záverom, že neistá vzťahová väzba je prediktorom problémov vo vzťahu (Mikulincer, Shaver, 2007) a naopak istá vzťahová väzba je spájaná s vyššou mierou intimity (Arseth, Kroger, Martinussen, 2009), nižšiu mieru osamelosti (Bernardon, Babb, Hakim-Larson, Gragg, 2011) a prežívajú vyššiu spokojnosť v partnerskom vzťahu (Komárková, 2013). Dvojťždená štúdia, ktorá získavala dáta prostredníctvom denných záznamov

participantov naznačila, že úzkostná vzťahová väzba bola spojená s nízkou spokojnosťou v romantických vzťahoch vtedy, keď sa v partnerstve často vyskytovali konflikty (Simpson et al., 2006). Tieto osoby prežívali konflikty silnejšie a po hádkach pociťovali výraznejší pocit ublíženia. Adamove (2017) vo svojej knihe uvádza, že za najstabilnejšie partnerstvo je považované také, kde majú obaja partneri istú vzťahovú väzbu, avšak aj partneri s neistou vzťahovou väzbou môžu udržiavať stabilný vzťah ak sa vzájomne dopĺňajú.

Typ vzťahovej väzby vplyva aj na samotné riešenie konfliktov a to nielen vo vzťahoch. Na tento jav sa zameral Pistole so svojimi kolegami (2010), ktorí poukázali, že jednotlivci s bezpečnou vzťahovou väzbou využívali efektívnejšie stratégie pri riešení konfliktov a vykazovali tiež vyššiu mieru pozitívnosti. Podľa autorov toto pravdepodobne súvisí s ich vnímaním seba, ale aj partnera. Zatiaľ čo participanti s istou vzťahovou väzbou dôverovali v svoje aj partnerove schopnosti riešiť konflikty, jednotlivci s neistou vzťahovou väzbou používajú menej efektívne stratégie na riešenie konfliktu, pravdepodobne preto, že majú nižšie sebahodnotenie a sú presvedčení, že ich partner bude skôr odmietavý ako motivovaný riešiť konflikty.

V oblasti vzťahovej väzby a sexuality vzniká stále viac výskumných štúdií, ktoré sa venujú najrôznejším zákutiam tejto problematiky. V nasledujúcom výskume skúmali vplyv attachmentu na sexuálne správanie, konkrétne na „sexting“ (posielanie a prijímanie sexuálne orientovaných obrázkov, videí alebo textov), (Weisskirch, Delevi, 2011). Podľa výsledkov, úzkostná vzťahová väzba bola predpokladom pre vznik pozitívneho postoja ku sextingu – participanti s týmto typom väzby ho akceptovali a považovali za obohacujúci pre vzťah. Vo všeobecnosti sa ukazuje, že deti s krajne narušenou vzťahovou väzbou (napr. zneužívané, týrané a pod.) v dospelosti vykazujú extrémne sexuálne správanie buď absolútne odmietanie sexuálneho života alebo promiskuitné správanie (Adamove, 2017). Weistein so svojimi kolegami (2015) poukázal na vzťah medzi neistou vzťahovou väzbou a sexuálnou kompulziivitou, ktorý bol nezávislý od pohlavia alebo sexuálnej orientácie. Osoby s ambivalentou vzťahovou väzbou začínajú svoj sexuálny život v mladšom veku a počas života vyskúšajú väčšie množstvo sexuálnych partnerov (Bogaert, Sadava, 2002), pričom v popredí je najmä ich strach z opustenia (Adamove, 2017). Výskumníci sa zaoberali aj vplyvom vzťahovej väzby na vývoj psychických porúch. Výsledky štúdie



(Schimmenti, Bifulco, 2015) poukázali na možnosť, že zážitky spojené so zanedbávaním emocionálneho prežívania v detstve, môžu viesť ku vzniku úzkostných porúch. V tomto prípade to bola práve antipatia (ľahostajný, kritický prístup rodičov), ktorá bola spojená s ich vznikom. Taktiež depresívne symptómy a vzorce nevhodného spoločenského správania sa častejšie objavovali u adolescentov s neistou vzťahovou väzbou (Allen, et al., 2007). V súvislosti s podobnými závermi štúdií je treba pri liečbe podobných porúch u adolescentov vhodné zvážiť možný vplyv vytvorenej vzťahovej väzby na aktuálny psychický stav klienta. Je však samozrejmé, že typ vybudovanej vzťahovej väzby bude predovšetkým ovplyvňovať vzťah rodič-dieťa a až potom správanie v partnerských alebo iných vzťahoch. Rodičia, ktorí dôverovali emóciám a boli pozorní k potrebám dieťaťa, prispievali k budovaniu pozitívneho sebahodnotenia dieťaťa, avšak ak sa dieťa cítilo odmietané, budovalo si o sebe obraz menejcennosti a nadobúdalo pocit, že lásku rodičov si nezaslúži. Autori výskumu ďalej tvrdia, že tieto vzorce sa potom prenášajú do neskorších vzťahov a zážitkov v živote dieťaťa (McLaughlin, et al., 2012). Tu je vhodné podotknúť, že mnoho existujúcich štúdií skúmalo ako vzťahová väzba ovplyvňuje vzťah medzi matkou

a adolescentom (napr. Allen, et al., 2003), avšak vieme len veľmi málo o tom, ako vplýva na vzťah adolescentov k ich otcom. Okrem spomínaných oblastí sa výskum attachmentu zameriaval aj na iné témy. Zaujímavé sú poznatky, ktoré sa sústredili na súvislosť medzi vytvorenou vzťahovou väzbou u adolescentov a závislosťou od internetu. Autori výskumu zistili na výskumnom súbore 2758 adolescentov, že nekvalitná vzťahová väzba medzi nimi a rodičmi viedla k problémom pri používaní internetu (Chen, Li, Bao, Yan, Zhou, 2015) a Soh, Charlton a Chew (2014) v podstate podporili toto zistenie, keď vo svojom výskume poukázali, že neistá vzťahová väzba zvyšovala možnosť vytvorenia závislosti na internete. Bezpečná vzťahová väzba môže byť naopak prediktorom úspešných interpersonálnych vzťahov, nielen v súkromnom, ale aj pracovnom živote. V prípade nadriadených s istou vzťahovou väzbou sú vnímaní ako silnejší a múdrejší (Mikulincer, Shaver, 2007) a vytvárajú v tíme inšpiratívnu motiváciu (Van Sloten, 2011), zatiaľ čo nadriadení s ambivalentnou väzbou preferujú diktátorský štýl riadenia (Mikulincer, Shaver, 2007). Neistá vzťahová väzba je tiež spájaná so syndrómom vyhorenia (Ronen, Mikulincer, 2009).



ZÁVER

Téma vytvorenia vzťahovej väzby a raných skúseností dieťaťa je veľmi aktuálna, venuje sa jej mnoho pozornosti. Pre jej tvorbu je nevyhnutné reagovať na potreby vzájomného vzťahu medzi dieťaťom a rodičom. Napriek tomu, že bolo zrealizovaných množstvo výskumov, nemôžeme jednoznačne dokázať, že minulosť vždy determinuje kvalitu romantických, partnerských alebo priateľských vzťahov v budúcnosti človeka. Aj pri vybudovaní neistej vzťahovej väzby jednotlivec často dokáže prekonať túto dispozíciu a nadviazať kvalitný a uspokojujúci vzťah. Platí to však aj naopak, istá vzťahová väzba a ukážkový vzťah s rodičmi, nezaručuje plnohodnotný partnerský vzťah v dospelosti. Je to ovplyvnené mnohými premennými, ako odolnosť voči stresu, osobnostné charakteristiky, životné okolnosti a pod. Nemôžeme však popierať dôležitosť rodičovskej podpory a lásky na úspešný vývin dieťaťa.

ABSTRACT

The needs of a child are not only related to the satisfaction of biological needs but also to the need for security, which enables the child to discover the world around him and also to experience positive emotions. The aim of this article is to point out

whether it is possible to identify the amount of appropriate parental care, which prevents a child from developing insecure attachment. The article offers several research findings about the consequences of secure and insecure attachment during childhood, adolescence and adulthood.

Key words: Secure attachment, insecure attachment, personal development

REFERENCIE:

- ADAMOVE, J. (2017). *Vzťahová väzba v detstve a v dospelosti: Stručný prehľad poznatkov*. Bratislava: Vydavateľstvo F.
- ALLEN, J. P., MCELHANEY, K. B., LAND, D. J., KUPERMINE, G. P., MOORE, C. M., O'BEIRNE-KELLEY H., ET al. (2003). *A secure base in adolescence: Markers of attachment security in the mother-adolescent relationship*. *Child Development*, 74, 292–307.
- ALLEN, J. P., PORTER, M., MCFARLAND, CH. (2007). *The Relation of Attachment Security to Adolescents' Paternal and Peer Relationships, Depression, and Externalizing Behavior*. *Child Development*, 78 (4), 1222–1239.
- ÅRSETH, A. K., KROGER, J., MARTINUSSEN, M., BAKKEN, G. (2009). *Intimacy status, attachment, separation-individuation patterns, and identity status in female university students*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 697–712.
- BERGER, K. S., THOMPSON, R. A. (1998). *The Developing Person*. New York: Worth Publ.
- BERLIN, L. J., CASSIDY, J., APPELEYARD, K. (2008). *The influence of early-*



- attachments on other relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (333–347). New York: Guilford Press.
- BERNARDON, S., BABB, K. A., HAKIM-LARSON, J., GRAGG, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 40.
 - BOWLBY, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
 - BOGAERT, A. F., SADAVA, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9(2), 191–204.
 - BŘICHÁČEK, V. (1999). Raný vztah matky s dítětem. In *Psychologie dnes*, 1, p. 14–15.
 - DEL GIUDICE, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (2), 193–214
 - CHEN, W., LI, D., BAO, Z., YAN, Y., ZHOU, Z. (2015). The impact of parent-child attachment on adolescent problematic Internet use: A moderated mediation model. *Acta Psychologica Sinica*, 47(5), 611–623.
 - Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
 - KOMÁRKOVÁ, S. (2013). Citová vazba v partnerském vztahu a v manželství. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 20(1), 21.
 - LAVY, S., MIKULINCER, M., SHAVER, P. R., & GILLATH, O. (2009). Intrusiveness in romantic relationships: A cross-cultural perspective on imbalances between proximity and autonomy. *Journal Of Social & Personal Relationships*, 26(6–7), 989–1008.
 - MAIN, M., GOLDWYN, R. (1998). Adult attachment classification system. In M. Main, M. (Ed.), *Behavior and the development of representational models of attachment: Five methods* 13 of assessment. Cambridge: Cambridge University Press.
 - MATĚJČEK, Z., LANGMEIER, J. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum.
 - MCLAUGHLIN, K.A., ZEANA, C.H., FOX, N.A., NELSON, C.A. (2012). Attachment security as a mechanism linking foster care placement to improved mental health outcomes in previously institutionalized children. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 53, 46–55.
 - MIKULINCER, M., SHAVER, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.
 - MONTEOLIVA, A., GARCÍA-MARTÍNEZ, J. M., CALVO-SALGUERO, A., & AGUILAR-LUZON, M. (2012). Differences Between Men and Women With a Dismissing Attachment Style Regarding Their Attitudes and Behavior in Romantic Relationships. *International Journal of Psychology*, 47, 335–345.
 - PISTOLE, M. C., ROBERTS, AMBER, CHAPMAN, MARION L. (2010) Attachment, Relationship Maintenance, and Stress in Long Distance and Geographically Close Romantic Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4): 535–552
 - RONEN, S., MIKULINCER, M. (2009). Attachment orientations and job burnout: The mediating roles of team cohesion and organizational fairness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 549–567.
 - SOH, P. C. H., CHARLTON, J. P., CHEW, K. W. (2014). The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. *First Monday*, 19(7).



- SIMPSON, J. A., CAMPBELL, L., WEISBERG, Y. J. (2006). Daily perceptions of conflict and support in romantic relationships: The ups and downs of anxiously attached individuals. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (str. 216–239). New York, NY: Guilford Press
- SIMPSON, J. A., COLLINS, W. A., TRAN, S., HAYDON K. C. (2007). Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships: A Developmental Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 2, 355–367.
- SCHIMMENTI, A., BIFULCO, A. (2015). Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: the role of attachment styles. *Child and Adolescent Mental Health*, 20, 1, 41–48.
- VANSLOTEN, J. (2011). Attachment orientation and leader shipstyle: From child's play to partnerships with the person upstairs. *Bakalárska práca*. Ann Arbor: University of Michigan.
- VÁGNEROVÁ, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- WEINSTEIN, A., KATZ, L., EBERHARDT, H., COHEN, K., LEJOYEUX, M. (2015). Sexual compulsion—Relationship with sex, attachment and sexual orientation. *Journal of behavioral addictions*, 4(1), 22–26.
- WEISSKIRCH, R. S., DELEVI, R. (2011). “Sexting” and adult romantic attachment. *Computers in Human Behavior*, 27, 1697–1701.

AUTORI:

Mgr. Barbora HOLÍKOVÁ
Ústav sociálnych vied
Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku,
e-mail: barborka.holikova@gmail.com
Bc. Daniela MARTONÍKOVÁ
Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie - SAŠAP
e-mail: martonikova@sasap.sk



RECENZIA / REVIEW

BUSS, DAVID D., (2009) Vrah v nás. Prečo sme naprogramovaní k zabíjaniu.

1. VYD. TRENČÍN: VYDAVATELSTVO F, 268 S. ISBN 978-80-88952-61-9

V poslednej dekáde možno zaznamenať zvýšený záujem laickej, ale aj odbornej verejnosti o forenznú disciplínu, čo dokladuje najmä množstvo filmov a seriálov, ktoré spracúvajú oblasti kriminalistiky, behaviorálnej analýzy a profilovania, viktimológie, forenzej medicíny a psychológie. Renomovaný americký profesor evolučnej psychológie, David B. Buss rozpracoval na prvý pohľad provokujúcu, až kontroverznú evolučnú psycho-

logickú teóriu vraždy. Jeho monografia, ktorá vychádza v slovenskom preklade Dr. Maliarikovej, nesie názov Vrah v nás, s podtitulom Prečo sme programovaní k zabíjaniu (2009). Originál vyšiel v r. 2005 s pôvodným názvom The Murderer Next Door a podtitulom Why the Mind is Designed to Kill. Vďaka trenčianskemu vydavateľstvu F má tak aj slovenský čitateľ prístup k to-
muto unikátnemu textu, ktorý autor

zakladá na rozsiahlom výskumnom šetrení z amerického prostredia.

Monografia začína predhovorom nášho renomovaného odborníka v oblasti forenzej psychológie prof. Heretika, ktorý rovnako kvituje kvalitu a veľký Bussov prínos pre súčasné vedecké poznanie. Kniha je logicky členená do deviatich na seba nadväzujúcich kapitol, ktorých obsah si veľmi stručne popíšeme v nasledujúcom texte.

Prvá kapitola s názvom Vraždiaca myseľ sa na sedemnástich stranách venuje základnému vymedzeniu a charakterizovaniu vraždy z odborného hľadiska. Autor popisuje vlastné dlhodobé výskumné aktivity a úctyhodne široký výskumný súbor, ktorý počas niekoľkých rokov podrobne skúmal a analyzoval. V závere prvej kapitoly popisuje jednotlivé základné okruhy, ktorým sa v rámci výskumu venoval a na ktorých zakladá svoju presvedčivú a originálnu evolučnú psychológiu vraždy. V druhej kapitole Evolúcia zabíjania sa Buss snaží, na základe mnohých štatistík a výskumov prevažne z amerického prostredia, poukázať na podstatu zabíjania a pokladá si otázku prečo ľudia zabíjajú? Túto „psychologickú hádanku“ uvádza do súvislosti s viacerými teóriami, ktoré sa snažia o jej explanaáciu. Poukazuje tak na viacero kritických momentov teórie sociálneho prostredia, teórie patológie

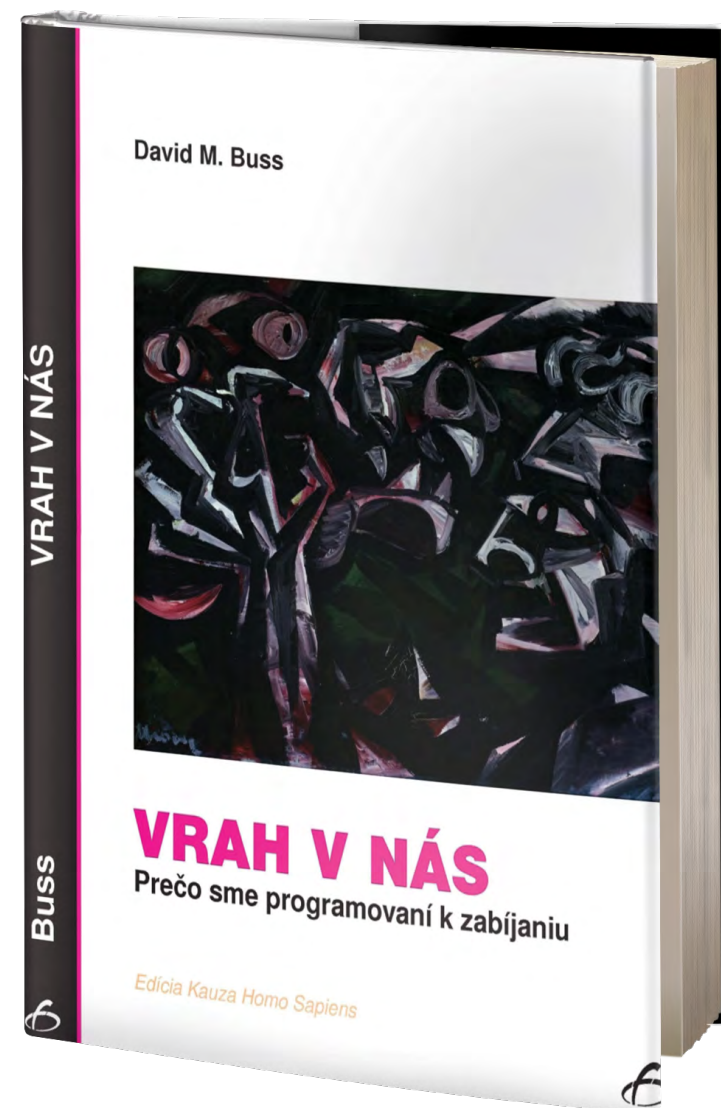
kriminality, resp. sociologické teórie kriminality, ale taktiež aj na evolučné teórie. Od psychológie vraždy jasne odlišuje kriminalistické profilovanie, s ktorým sa často zamieňa. Zdôrazňuje tiež masívny výskyt homicidálnych fantázií, ktoré nikdy neboli uskutočnené a snaží sa o vysvetlenie výskytu „vraždy v mysli“ z pohľadu evolučno-psychologickej perspektívy. Treťou kapitolou s názvom Voľba partnera: nebezpečná hra, sa dostáva k špecifickej oblasti genderovej diferenciácie pri dokonaných homicidálnych pokusoch. Popisuje na množstve konkrétnych príkladov a výpovedí, akú váhu má sexuálna selekcia pri vraždení medzi mužmi a ženami. Uvádza tiež niekoľko typických črt preferenčného rámca mužov a žien, najmä pri výbere (sexuálneho) partnera. Odlišné priority mužov a žien tak z rôznych dôvodov spúšťajú homicidálne fantázie a celý vražedný proces. Štvrtá kapitola do istej miery nadväzuje na predchádzajúcu, pričom sa venuje vražde v súvislosti s láskou. Postupne popisuje evolúciu lásky, vysvetľuje prečo majú ženy milostné pomery a aké nebezpečenstvo prináša zlomené srdce. Venuje sa tiež nákladom spojeným s neverou, typológii mužov, ktorí vraždia svoje partnerky a spôsobom, akými sa takéto ženy bránia voči vraždiacim partnerom. Piata kapitola Sexuálni predátori sa venuje rôznym typom

sexuálnych predátorov, ako napr. intímny sexuálny predátorom, sliedičom (stalkerom), či páchaťom znásilnenia ako sexuálnym predátorom. Šiesta kapitola nesie názov Pytliaci na partnerov a Buss v nej popisuje problematiku partnerského pytliactva. Stručne uvádza taktiky, ktoré používajú pytliaci na partnerov, vysvetľuje motívy, ktoré k takémuto pytliactvu vedú a tiež možné riziká a nebezpečenstvo s tým spojené. Siedma kapitola s poetickým názvom Krv a voda spracováva veľmi špecifickú oblasť psychológie vraždy – vražda detí rodičmi. Postupne sa opäť snaží cez optiku evolučnej psychológie vraždy vysvetliť, prečo rodičia zabíjajú svoje deti a svoje interpretácie podkladá na prípadoch z histórie, resp. z kmeňových kultúr rôznych častí sveta. Ďalej popisuje vraždenie detí nevlastnými rodičmi, ktoré sa vyskytuje najčastejšie. Podáva vysvetlenie takehoto správania sa a ponúka tiež stručný popis obranných mechanizmov nevlastných detí, ktoré ich chránia pred nebezpečenstvom vraždy nevlastným rodičom. V závere kapitoly sa venuje naopak situáciám, kedy deti vraždia svojich rodičov, čo tiež zdôvodňuje a vysvetľuje z pohľadu evolučno-psychologickej logiky. V neposlednom rade prináša v ôsmej kapitole spracovanie veľmi aktuálnej problematiky, kedy status a reputácia pô-

sobia na naše homicidálne fantázie. Venuje sa evolučnej logike súboju o status, vyjednávaniu ohľadom hierarchie a zabíjaniu konkurencie, cti, renomé (vrátane sexuálneho) a mužným vrahom (machom). V závere tejto kapitoly popisuje vraždenie pre „minútu slávy“ v žiary reflektorov, ktoré je typické pri mnohonásobných vrahoch, kedy sa zabíjanie stáva prostriedkom vzostupu. Posledná, deviata kapitola, s názvom Zabijaci medzi nami opäť pripomína, že vrahom môže byť v podstate každý z nás a veľký výskyt nezrealizovaných homicidálnych fantázií na reprezentatívnom americkom súbore prof. Bussa podporuje takýto predpoklad. Recenzovaná publikácia ponúka miestami provokatívne interpretácie renomovaného amerického profesora a skúseného odborníka v oblasti evolučnej psychológie. Presvedčivé zistenia podložené dlhoročnými sériami výskumov a obrovskou databázou analyzovaných prípadov, tak pridávajú na relevantnosti záverov Bussovej teórie.

AUTOR:

Mgr. Peter Kusý, PhD.
Katedra pedagogických štúdií
Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave
e-mail: peterkusy7@gmail.com





EFPSA – KROK ZA HRANICE, KROK VPRED

EFPSA – step beyond, step forward

Jana Ferková & Lucia Martinčáková

MILÍ ČITATELIA,

Sme veľmi radi, že to môžeme byť práve my, kto Vám prináša nové, čerstvé informácie zo sveta európskych študentov – z Európskej federácie asociácií študentov psychológie (EFPSA). EFPSA je paneurópskou organizáciou zastrešujúcou študentské psychologické asociácie, kde patrí aj Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie (SAŠAP). Spolupráca s EFPSA ponúka našim členom široké spektrum možností vzdelávania, účasť na letných školách, či nadobúdanie skúseností v zahraničí. EFPSA sa stáva čoraz populárnejšou a tak sa rozširuje jej pôsobenie nielen na Slovensku. Jednou z možností, kde členovia vedia uplatniť svoje skúsenosti je aj publikácia v časopise The Journal of European Psychology Students (JEPS), využiť možnosť zúčastniť sa Junior Researcher Program-u, či využiť služby spojené so štúdiom a cestovaním po celej Európe, čo zabezpečuje Study & Travel Abroad, prostredníctvom ktorej sa dá využívať množstvo zvýhodnených akcií a zliav do hostelov.

EFPSA KONGRES A NOVÍ RE-PREZENTANTI

Každý rok prebiehavýmena mandátov, kedy sa do pozícií volia noví členovia a voľba týchto pozícií je nevyhnutná pre chod federácie. Tento rok sa mandáty menili na aprílovom kongrese v Azerbajdžane. Medzinaj-

významnejšie podujatia patria nepochybne EFPSA kongres a EFPSA konferencia. Vďaka medzinárodnej spolupráci sa každá EFPSA udalosť odohráva v inej krajine. Najväčšou udalosťou roka je EFPSA kongres, ktorý je premostením do nasledujúceho mandátu, plného nových

výziev na čele s novými ľuďmi, odhodlanými využiť svoj potenciál a energiu na napredovanie federácie utuženie či nadobudnutie nových kontaktov. Tak, ako sa mení každoročne krajina konania kongresu, rovnako je rozmanitý aj jeho obsah a tematické zameranie. Kongres hostí prednášky a workshopy od profesionálov a študentov z celej Európy. Účastníci môžu počuť od odborníkov diskusiu o súčasných témach v oblasti psychologickej teórie, výskumu a praxe, ako aj o účasti na praktických workshopoch a živom spoločenskom programe. Tento rok sa kongres uskutočnil v (ne)ďalekom Azerbajdžane, v meste Qakh. Na kongrese sa stretli študenti a absolventi z 32 európskych krajín, aby spolu prežili nezabudnuteľný týždeň, počas ktorého mali účastníci možnosť zdieľať svoje skúsenosti so študentmi zahraničných univerzít, spoznať exotickú kultúru a nadobudnúť aktuálne poznatky v danej problematike. Ústrednou témou tohtoročného kongresu sa stalo heslo “Humanity today”, ktorá je momentálne vysoko aktuálna Európanov. Vo vedeckom programe boli zastúpené témy, ako súčasné psychosociálne otázky spojené s utečencami v Európe či kultúrne rozdielnosti medzi krajinami. Okrem prednášok a workshopov, pod vedením akademikov a profesionálov zo psychologickej

obce, bol veľký záujem aj o tréningy, ktoré boli zamerané na rozvoj vlastných schopností (napr. komunikácia, zvládanie konfliktov, vyrovnanie sa s vlastným neúspechom a podobne). Jedným z hlavných speakrov kongresu bol profesor Jamie Hacker Hughes, viceprezident British Psychological Society, ktorý sa špecializuje na traumy, podstatu „well-being-u“, a to predovšetkým v oblasti armády. Ďalším pozvaným odborníkom bol aj profesor Rauf-Garagozov z Baku, ktorý prednášal o súhre medzi rozprávaním, pamäťou, emóciami a postojmi v konflikte v Karabachu. Participant tak mali možnosť rozšíriť svoje vedomosti na prednáškach alebo aktívne zapojiť do workshopov, kde sa mohli o svoje názory a postoje podeliť v medzinárodnej spoločnosti kolegov. Simultánne s prednáškami prebiehal aj sociálny program, ktorého súčasťou bol nácvik azerbajdžanských tancov, učenie sa ich národného jazyka, ale aj bowling a futbal. Každý večer sa konal sociálny program na inú tému, ako napríklad „búrliavá noc“, kultúrny večer či „henna párty“. Na budúci rok sa môžeme tešiť na Kongres 2018, ktorý sa bude konať na Malte. EFPSA Working-Community (pracovná komunita) je jednou z častí, v ktorej sa pracuje počas celého kongresu veľmi usilovne. Na kongrese sa totiž menia mandáty a tak “starí” členovia odovzdá-



vali funkcie “novým”. Tento rok boli zvolené opäť aj naše nové tohtoročné medzinárodné reprezentantky. Nové reprezentantky Vám prinášajú vždy čerstvé informácie o EFPSA novinkách prostredníctvom SAŠAP web stránky, Facebook SAŠAP Fan-Page a Facebook skupiny EFPSA Slovakia. Národnou reprezentantkou sa stala Jana Ferková, ktorá je študentkou na Prešovskej Univerzite v Prešove. Jej pravou rukou, vice-národnou reprezentantkou, je Lucia Martančíková, ktorá študuje na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre. Radi by sme však týmto poďakovali aj minuloročným reprezentantkám Erike Kajátiovej, ako bývalej národnej reprezentantke a Daniele Vaňovej, ako bývalej vice-národnej reprezentantke. Komunikáciu medzi EFPSA a SAŠAP zabezpečujú práve Member Representative (MR) a Vice Member Representative (Vice MR). Na kongrese bola zvolená taktiež aj naša nová Board of Management (BM), obsadenie tohtoročnej BM je nasledovné: President: Clara Chetcuti (Malta), Vice-president: Nicola Falzon (Malta), Secretary General: Mónica Duarte (Portugalsko), Finance Officer: Luc Horvat (Slovinsko), Marketing Officer: Tiago Moderno (Portugalsko), Member Representatives Officer: Erika Kajátiová (Slovensko), Events Officer: Andreas Anthimou (Cyprus). Zároveň blahoželáme aj

Anne Štekrovej, ktorá získala pozíciu, ako Team Member v Study & Travel Abroad service a Erike Kajátiovej, ako Member Representatives Officer (Board of Management). Sme radi, že môžeme privítať opäť nových ľudí medzi nami a opäť tak rozšíriť našu federáciu.

Na kongrese prebiehali hlasovania apracovné stretnutia, počas ktorých vzniklo niekoľko unikátnych projektov.

EFPSA AKCIE A UDALOSTI

Po kongrese následne prebiehajú letné akcie ako ESS (European Summer School), čo je skvelá príležitosť pre výskum a doktorandské štúdium a TtT (Train the Trainers Summer School), ktorá je vhodná pre všetkých, ktorí by sa radi stali EFPSA trénerom. Registrácia pre tento rok, na TtT, je už síce ukončená, ale udalosti sa konajú každoročne a potenciálni záujemcovia tak majú šancu prihlásiť sa opäť o rok. Ďalším EFPSA podujatím je Train Advanced Trainers (TAT). Ako už názov naznačuje, táto udalosť je určená pre všetkých milovníkov sebazdokonaľovania sa v oblasti trénerstva. Tento rok sa tréning uskutočnil v Portugalsku. EFPSA však okrem vyššie spomínaných podujatí zastrešuje aj mnoho ďalších. EFPSA pracovná komunita sa stretne na Joint EB&MR mee-



tingu na jeseň v Belgicku. JRP (Junior Researcher Programme) je 12-mesačný program nadväzujúci na ESS, ktorý ponúka účastníkom Európskej letnej školy prezentovať svoje výskumy, na ktorých začali pracovať počas leta. Tento rok sa JRP konferencia uskutoční v Dubline. V tomto roku by sme sa mali dočkať aj druhej edície EFPSA Academy, ktorá je určená pre zdokonaľovanie soft-skills rôznych dobrovoľníkov, nielen psychológov, o ktorej Vás budeme viac informovať neskôr. EFPSA zároveň rozbieha projekt, v ktorom hľadá organizácie na možné stáže pre študentov psychológie. Prvá internship sa bude konať na Malte, no ostané naladení, určite Vám ponúkame aj možnosti na zúčastnenie sa iných stáží! A ak cestujete alebo potrebujete poslať balíky po Európe, nezabudnite použiť promo kód „ORANGEBOX“, ktorý EFPSA ponúka ak využijete služby eurosender.com.

EFPSA KONFERENCIA

Ďalšou významnou EFPSA udalosťou je nepochybne EFPSA Conference. V poradí druhá konferencia sa konala na Slovensku, v Ružomberku, a jej hlavnou témou bolo „The Human Nature – Two Sides of One Mind“. Konferencia nahliadla do temných stránok ľudskej duše, pričom na druhej strane

ponúkla aj spektrum pozitívnych a podporných potencialít. Uskutočnila sa v priestoroch Filozofickej fakulty a knižnice Katolíckej univerzity v Ružomberku v dátumoch od 14.11.2015 – 17.11.2015. Tento rok sa EFPSA konferencia odohrá v novembri v Bosne a Hercegovine a už teraz sa môžete tešiť na skvelý program.

AUTORI:

Jana FERKOVÁ
Inštitút psychológie, Filozofická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove
e-mail: slovakia@efpsa.org

Lucia MARTINČÁKOVÁ
Katedra psychológie, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, Univerzita Konštantína filozofa v Nitre
e-mail: efpsa@sasap.sk



KALENDÁRIUM / CALENDARIUM

KURZY:

- 12. január 2017 Komplexný kurz Sandplaying – Martin (Mgr. Alena Vávrová)
- 21. január 2017 Kurz asertivity – Trnava (PhDr. Alena Babirátová, Mgr. Andrea Dzandzava a Mgr. Janka Eliášová)
- 21. január 2017 Intenzívny kurz práce s terapeutickými kartami – Modra (Mgr. Mária Anyalaiová, PhD.)
- 24. január 2017 Program Mindfulness-Zvládanie stresu pomocou všímavosti (MBSR) – Bratislava (Mgr. Andrej Jeleník)
- 28. január 2017 Deň s arteterapiou – Námestovo
- 28. – 29. január 2017 Opustenosť a sebaodcudzenie – Poprad (PhDr. Jana Bryjová)
- 17. – 19. február 2017 Praktická muzikoterapia v školskom prostredí – Bratislava (PhDr. Markéta Gerlichová, PhD.)
- 24. – 26. február 2017 Systemická muzikoterapia – Banská Bystrica (Mgr., MgA. Zdeněk Šímanovský)
- 25. február 2017 Ako hlbšie porozumieť emóciám pomocou arteterapie – Bratislava (Mgr. Katarína Mihinová)
- 25. – 26. február 2017 Sandtray II – práca s rodinou – Žilina
- 1. – 5. marec 2017 1,5-ročný dlhodobý kurz v Body-psychoterapii v Bratislave
- 10. – 12. marec 2017 Vzdelávací cyklus v arteterapii u Beate Albrich – Bratislava (Dipl. KT Beate Albrich)
- 11. – 12. marec 2017 Využitie metódy PRVA pri poskytovaní opory dieťaťu v kríze - akr. MŠ SR – Bratislava (PhDr. Jiří Závora, Ph.D. et Ph.D., Mgr. Zdeněk Staněk)
- 13. – 14. marec 2017 Test kresby stromu – Bratislava (Zdeněk Altman)
- 15. – 16. marec 2017 Práca s detskou kresbou – Bratislava (Zdeněk Altman)

- 22. apríl 2017 Arte – muzikoterapia – Bratislava (Linda Horváthová)
- 22. – 23. apríl 2017 Krízová intervencia v prostredí škôl a školských zariadení - akr. MŠ SR – Liptovský Mikuláš (PhDr. Nora Gavendová)
- 27. – 28. apríl 2017 DYNAMICKÁ NEUROZOLÓGIA – Košice (PhDr. Anton POLÁK)
- 28. – 30. apríl 2017 Dlhodobý kurz muzikoterapie - 200 hod. – Bratislava (Mgr. et Mgr. Matěj Lipský PhD.)
- 1. – 31. máj 2017 Práca s nevyliciteľne chorými, umierajúcimi a ich blízkymi – Modra
- 1. – 31. máj 2017 Práca s pozostalými v naratívnom prístupe – Modra
- 5. – 8. máj 2017 Oidipovské obdobie - hľadání zdrojů – Brno (Mona Lisa Boyesen)
- 13. máj 2017 HLINA - stretnutie s arteterapiou – Žilina
- 20. – 21. máj 2017 Krízová intervencia v prostredí škôl a školských zariadení – Bratislava (PhDr. Nora Gavendová)
- 26. máj 2017 Arteterapeutické techniky pre deti s mentálnym zdravotným znevýhodnením – Banská Bystrica (Mgr. Bronislava Plešková)
- 26. – 28. máj 2017 Oidipovské obdobie - hľadání zdrojů – Brno (Mona Lisa Boyesen)
- 27. máj 2017 Ako viesť systemický rozhovor – Modra (PhDr. Ivana Skoumalová)
- 27. – 28. máj 2017 Krízová intervencia – Poprad
- 1. – 30. jún 2017 Práca s traumou v naratívnom prístupe – Modra
- 3. jún 2017 Intenzívny kurz práce s terapeutickými kartami – Žilina (Mgr. Mária Anyalaiová, PhD.)
- 5. – 6. jún 2017 Test kresby stromu – Bratislava (Zdeněk Altman)
- 7. – 8. jún 2017 Test kresby postavy – Bratislava (Zdeněk Altman)
- 8. – 9. jún 2017 Sandplaying – Modra (Mgr. Ondřej Mikauš, Mgr. Šárka Oplatková)
- 9. – 11. jún 2017 Reichovy charakterové typy – Praha (Mona Lisa Boyesen)
- 16. – 18. jún 2017 Systemická muzikoterapia – Prešov (Mgr., MgA. Zdeněk Šímanovský)
- 19. – 20. jún 2017 Práca s detskou kresbou – Bratislava (Zdeněk Altman)
- 21. – 22. jún 2017 Test ruky – Bratislava (Zdeněk Altman)
- 27. jún 2017 Korekčný program Mirabilis pre žiakov s problémami v správaní v ZŠ – Partizánske (Mgr. Svetlana Síthová)



WORKSHOPY:

- 19. -20. január 2017 INTRAPSYCHICKÝ A INTERPERSONÁLNY KONFLIKT V MEDIÁCII - Bratislava (prof. PaedDr. Vladimír Labáth, PhD.)
- 21. január 2017 Múdrosť 12 krokov AA v terapii traumy – Trenčín (Mgr. Hana Vojtová)
- 26. – 27. január 2017 EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)
- 2. február 2017 Všímavé zaobchádzanie s hnevom – Bratislava (Andrej Jeleník)
- 2. – 3. február 2017 PRÁCA S EMÓCIAMI V PORADENSKOM A TERAPEUTICKOM PROCESE – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)
- 9. február 2017 Úvod do arteterapie – Banská Bystrica Zážitkové učenie práce so skupinou – Bratislava (Peter Mózeš, PhD.)
- 9. -10. február 2017 Prenos a protiprenos – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)
- 10. február 2017 Ako porozumieť detskému správaniu – Prievidza
- 11. február 2017 Ako zvládnuť strach... – Modra
- 17. – 18. február 2017 Budhistické inšpirácie pre psychoterapiu – Trenčín (Mgr. Hana Vojtová)
- 25. február 2017 Integrovaná psychoterapia – Bratislava (SAŠAP v spolupráci s INCIP)
- 11. marec 2017 Práca s rodinnou doskou – Žilina (PHDR. LYGIA BÁTOVSKÁ)
- 18. marec 2017 Rozumieť emóciám pomocou arteterapie – Trenčín (Katarína Mihinová)
- 22. marec 2017 Predstavenie psychodiagnostických metodík TABaK a TABaK - C určených na meranie agresivity – Nitra (PhDr. Peter Klubert, PhD., Mgr. Rastislav Bílik)
- 25. marec 2017 Keď sa nadšenie zmení na záťaž. Práca so syndrómom vyhorenia v existenciálnej analýze – Bratislava (PhDr. Petra Klastová Pappová, PhD., Mgr. Zuzana Hitková)
- 25. marec 2017 Integrovaná psychoterapia/ Knobloch/ práca so snami – Žilina (Mgr. Peter Kusý, PhD.)
- 25. marec 2017 Familienbrett – rodinná doska – Martin (PhDr. Lýgia Bátovská)



- 26. marec 2017 Hry s hudbou – Námestovo (Mgr. Peter Kusý, PhD.)
- 29. marec 2017 „SNOVÁ SEANSA“ (Práca so snami z pohľadu Integrovannej psychoterapie) – Modra
- 3. – 4. apríl 2017 Domáce násilie – jeho podstata a prevencia – Bratislava (Mgr. Barbora Kuchárová, PhD.)
- 10. apríl 2017 – 16. jún 2017 Základy krízovej intervencie pre pomáhajúce profesie – Bratislava (Mgr. Miroslava Zimányiová)
- 11. apríl 2017 Zvládanie stresu pomocou všímavosti (mindfulness) – Bratislava (Mgr. Andrej Jeleník)
- 19. apríl 2017 TRANSFORMATÍVNY DIALÓG: USMERŇOVANIE KONFLIKTOV – Bratislava (Sheilou McNamee)
- 20. – 21. apríl 2017 Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)
- 22. apríl 2017 Využitie hudby v pomáhajúcich profesiách – Banská Bystrica (Mgr. Peter Kusý, PhD.)
- 23. apríl 2017 Integrovaná psychoterapia/ Knobloch/ práca so snami – Lučenec (Mgr. Peter Kusý, PhD.)
- 27. – 28. apríl 2017 Vzťahová väzba - teória a prax – Bratislava (Mgr. Zuzana Zimová)
- 11. – 12. máj 2017 PRÁCA S DEŠTRUKTÍVNOU AGRESIVITOU KLI-
ENTA Bratislava (PhDr. Ivan Valkovič, Mgr. Vlado Hambálek, Mgr. Zuzana Zimová, Mgr. Štefánia Hrivňáková)
- 12. – 13. máj 2017 Poruchy príjmu potravy u detí – Martin (PhDr. Lýgia Bátovská)
- 13. máj 2017 Hry s hudbou – Bratislava (Mgr. Peter Kusý, PhD.)
- 13. máj 2017 Kto som? Keď chýba autentická odpoveď. Narcistická a histriónska dynamika osobnosti – Bratislava (PhDr. Petra Klastová Pappová, PhD., Mgr. Zuzana Hitková)
- 19. máj 2017 Krízová intervencia pre pomáhajúce profesie II. – Bratislava (Mgr. Miroslava Zimányiová)
- 31. máj – 1. jún 2017 PRÁCA S IMAGINÁCIOU, SYMBOLMI A TELESNÝM PREŽÍVANÍM V PORADENSKOM PROCESE – Bratislava (Mgr. Vlado Hambálek, Mgr. Zuzana Zimová)
- 8. – 9. jún 2017 ZRUČNOSTI PORADENSKEJ PRÁCE S DEŤMI A ADOLESCENTMI – Bratislava
- 17. jún 2017 Úvod do arteterapie - Námestovo (Mgr. Bronislava Plešková)
-



VÝCVIKY:

- 19. – 21. január 2017 SENZORICKÁ INTEGRÁCIA – Bratislava (Elisabeth Söchting)
- 11. – 12. máj 2017 Výcvik v MDZT - Multidimenzionálny kresebný test I. – Nitra (PhDr. Peter Klubert, PhD.)
- 15. jún 2017 Výcvik v MDZT - Multidimenzionálny kresebný test II. – Nitra (PhDr. Peter Klubert, PhD.)
-

KONFERENCIE:

- 18. – 20. máj 2017 7. Slovenská konferencia KBT - „Na dôkazoch založená psychoterapia“ – Liptovský Mikuláš (ABC Slovenský inštitút pre výcvik v kognitívne behaviorálnej psychoterapii)
- 23. – 24. máj 2017 Medzinárodná konferencia SLOBODNÍ V DEMENCIÍ – Bratislava (Občianske združenie Terapeutika)
- 27. – 28. máj 2017 III. medzinárodná arteterapeutická konferencia – Bratislava (OZ Artea)
- 3. jún 2017 1. česko-slovenský deň existenciálnej analýzy a logoterapie – Bratislava

SEMINÁRE:

- 20. január 2017 12 krokov Anonymných alkoholikov - Cesta uzdravenia – Trenčín (Mgr. Hana Vojtová)
- 22. január 2017 Vlastníť svoju silu, vedomé a efektívne používanie moci – Žilina (Sylvia Ondrisová, PhD., DiplPOP)
- 28. január 2017 PODPORA ROZVOJA KOMUNIKÁCIE U DETÍ S ŤAŽKÝM VIACNÁSOBNÝM POSTIHNUTÍM – Žilina
- 8. február 2017 Ako rozumieť deťom, ktorým to nejde? Neurofyziológické príčiny zlyhávania u detí so ŠVVP september 2016 – Banská Bystrica (Mgr. et Mgr. Viera Lutherová)
- 18. február 2017 PORUCHY PRÍJMU POTRAVY – ŠPECIFIKÁ PORADENSKEJ A TERAPEUTICKEJ PRÁCE – Žilina (Mgr. Jarmila Švédová)
- 23. február 2017 Ako rozumieť deťom, ktorým to nejde? Neurofyziológické príčiny zlyhávania u detí so ŠVVP – Trenčín (Mgr. et Mgr. Viera Lutherová)
- 4. – 5. marec 2017 Gestalt psychoterapia a tanečná pohybová terapia -



Bratislava (Mgr. Jana Špinarová Dusbábková, M.A., BC-DMT)

- 13. – 21. marec 2017 Kariéra a osobnostný rozvoj - 3 kurzy – Bratislava
- 17. – 19. marec 2017 Pohybom k zmene a významu – Bratislava
- 18. marec 2017 DYNAMIKA A PORIADOK SYSTÉMOV – Žilina (PaedDr. Zlata Šramová)
- 19. marec 2017 Tréning všímavosti (mindfulness) – Bratislava
- 20. marec 2017 Tréning optimistického životného štýlu – Bratislava
- 22. marec 2017 Prokrastinácia nie je lenivosť – Bratislava
- 25. marec 2017 PORUCHY PRÍJMU POTRAVY – UCELENÝ POHLAD DO PROBLEMATIKY – Žilina (Mgr. Jarmila Švédová)
- 29. marec 2017 Psychoterapia, socioterapia a dieťa – Banská Bystrica
- 1. – 2. apríl 2017 Červená kniha C.G.Junga – Poprad (Mgr. Martin Skála)
- 7. – 8. apríl 2017 Využitie projektívnych metód u detí a mladistvých – Žilina (PhDr. Lygia Bátovská)
- 19. apríl 2017 Psychoterapia, socioterapia a dieťa – Martin
- 21. apríl 2017 Ako rozumieť deťom, ktorým to nejde? Neurofyziológické príčiny zlyhávania u detí so ŠVVP – Žilina (Mgr. et Mgr. Viera Lutherová)
- 22. – 23. apríl 2017 Ja a my v pohybe – seminár tanečnej terapie – Bratislava (Mgr. Jana Špinarová Dusbábková, M.A., BC-DMT)
- 25. apríl 2017 Ako rozumieť deťom, ktorým to nejde? Neurofyziológické príčiny zlyhávania u detí so ŠVVP – Žilina
- 28. – 29. apríl 2017 SUPERVÍZNY SEMINÁR – RORSCHACH – Košice (PhDr. Anton POLÁK)
- 4. máj 2017 Ako rozumieť deťom, ktorým to nejde? Neurofyziológické príčiny zlyhávania u detí so ŠVVP – Košice (Mgr. et Mgr. Viera Lutherová)
- 15. máj 2017 Využite kariet v koučovaní ako jeden zo spôsobov vizualizácie – Modra
- 16. máj 2017 „KOMUNIKAČNÁ BEDŇA“ - efektívne zapojenie dieťaťa do rozhodovacích procesov – Martin (Mgr. Monika Boričová)
- 24. máj – 3. jún 2017 MEDIÁTOR – odborný seminár – Bratislava (PhDr. Jana Pružinská, PhD., Mgr. Eva Rupcová)
- 9. jún 2017 Miesto projektívnej hry a scénických techník v psychodiagnostike detí raného a školského veku – Banská Bystrica (PhDr. Eva Reichelová, CSc.)
- 17. jún 2017 Psychická trauma dieťaťa – Žilina (MUDr. Peter PÖTHE)



SAŠAP AKCIE:

- 25.-26. máj 2017 III. SAŠAP KONFERENCIA -UPJŠ, Košice

JANUÁR

- 27. január 2017 Psychokino: Experiment - Košice

FEBRUÁR

- 21. február 2017 Psychodivadlo: Bordeline – Trnava
- 28. február 2017 Workshop: Čo nás v hudbe (ne)príťahuje – Nitra

MAREC

- 14. marec 2017 Psychokino - film Božská Florence - na tému: Stereotypy vo vnímaní osobnosti – Trnava
- 17. marec 2017 Diskusia a tvorivé dielne: Návšteva Gerontopsychiatrického oddelenia v Pezinku – Trnava
- 20. marec 2017 Diskusia: Smrť a umieranie – Košice
- 21. marec 2017 Diskusia: Závislosti – Trnava
- 29. marec 2017 Psychokino: The Road Within- Ružomberok

APRÍL

- 2. apríl 2017 Psychokino s diskusiou: Veronika sa rozhodla zomrieť – Nitra
- 4. apríl 2017 Workshop: Snová seansa – Trnava
- 26. apríl 2017 Workshop: Hypnóza – Nitra
- 26. apríl 2017 Workshop: Tvorivosť – Trnava
- 27. apríl 2017 Workshop: Úvod do práce so závislým klientom a jeho rodinou – Prešov

MÁJ

- 2. máj 2017 Diskusia: Sexualita: čo je normálne a čo už nie? – Košice
- 2. máj 2017 Psycho-opekačka – Trnava
- 16. máj 2017 Divadlo: Equus – Trnava



Autor fotografie: © Peter Reiter Photography



Pokyny pre prispievateľov

Submission guidelines

Náš časopis **E-mental: elektronický časopis o mentálnom zdraví** (ISSN 1339-4614), ktorý vychádza elektronicky ako Open Access Journal 4x ročne pod záštitou Slovenskej asociácie študentov a absolventov psychológie - SAŠAP uverejňuje príspevky, ktoré sú schválené redakčnou radou a prechádzajú recenziou v 2 kolách. Priebežne prijímame texty z oblasti mentálneho zdravia, keďže napr. z oblasti školskej, klinickej, poradenskej psychológie, sociálnych a behaviorálnych vied, ktoré sú zaradované do nasledujúcich rubrik:

- Výskumné štúdie
- Teoretické štúdie
- Recenzie, meta-analýzy
- Kazuistiky
- Správy a reflexie z absolvovaných podujatí, informácie o psychologických inštitúciách (zariadeniach, centrách, neziskových organizáciách a podobne) – rubrika Predstavujeme Vám.

Redakcia a si vyhradzuje právo zaslaný príspevok odmietnuť, respektíve navrhnúť jeho úpravu. Pokiaľ bude autor svoj text, ktorý bol uverejnený v našom časopise, publikovať aj inde, musí uviesť náš časopis ako primárny zdroj (v súlade s licenciou CC BY-NC-SA). Časopis je registrovaný pod ISSN 1339-4614 v Národnej agentúre ISSN v Uiverzitnej knižnici v Bratislave a v zahraničných databázach Elektronische Zeitschriftenbibliothek - EZB; Direction of Open Access Journals - DOAJ; Sherpa/Romeo; WorldCat; Index Copernicus International a Bielefeld Academic Search

Engine - BASE. Autori nie sú za publikované články honorovaní. Časopis autorom neúčtuje žiadny vložný poplatok za publikované príspevky.

Nie je povolené odstraňovať akékoľvek informácie o autorských právach uvedené v materiáloch, ktoré si vytlačíte alebo ktorých kópie získate. Články časopisu E-mental majú charakter vedeckých a odborných prác a je možné ich využívať s podmienkou riadneho citovania.

Formálna úprava článku

1. Názov článku
2. Meno a priezvisko autora (autorov), pracovisko, respektíve u študentov katedra, fakulta a univerzita, na ktorej pôsobia
3. Abstrakt v slovenskom (respektíve českom) a anglickom jazyku - max. 150 slov (iba pri výskumných štúdiách, teoretických štúdiách, meta-analýzach a kazuistikách), autorský plurál
4. Kľúčové slová v príslušnom a v anglickom jazyku
5. Hlavný text
6. Záver
7. Zoznam bibliografických odkazov (max.25 zdrojov)

Pokyny pre príspevok (teoretický, výskumný a kazuistiky):

Príspevok je potrebné napísať v rozsahu minimálne 3 a maximálne 9 normovaných strán, (1800 znakov na jedna normostrana). Text sa teda bude pohybovať v rozpätí 5400 až 16200 znakov (vrátane medzier). Do rozsahu sa zaráta aj použitá literatúra, nezaráta sa však abstrakt. Príspevok je potrebné odovzdávať v textovom editore MS WORD alebo OPEN OFFICE (.doc, .docx a iné).

- Písmo Minion Pro,
- veľkosť 11
- riadkovanie 1,5

- okraje z každej strany 2,5 cm.
- Názov článku – centrovat' na stred strany, veľkým písmom - bold
- Meno + titul autora centrovat' na stred strany, malým písmom – kurzíva
- Pracovisko (fakulta) autora – centrovat' na stred strany, malým písmom – normálny formát
- Nadpisy hlavných kapitol sú písané veľkým písmom a zvýraznením BOLD a centované na stred strany (napr. ÚVOD, METÓDY, ZÁVER). Jednotlivé odstavce sa odlišujú odrážkou päť znakov od ľavého kraja riadku. Nadpisy podkapitol sa píšú od ľavého kraja malým písmom zvýraznením Bold (napr. Osobnostné faktory v rozhodovaní, Participanti výskumu).
- Poznámky pod čiarou sa označujú arabskými číslicami pripojenými k patričnému miestu v texte, číslujú sa priebežne v celom texte.
- Tabuľky a grafy musia spĺňať základné pravidlá APA štýlu. Označenie a názov tabuľky sa píše nad samotnú tabuľku malým písmom (označenie normálne, názov kurzívou). Označuje sa skratkou Tab. a príslušným poradovým arabským číslom (napr. Tab. 1 Porovnávanie preferencie štýlu humoru u žien a mužov). Pred každou tabuľkou v texte je potrebné vždy čitateľovi uviesť, čoho sa tabuľka týka a čo referuje, tak aby účel a všetky informácie v tabuľke boli čitateľovi zrozumiteľné. Každú tabuľku je potrebné v texte správne citovať (napr. „ako vidno v Tab. 8, odpovede detí s poruchou...“). Je nevhodné písať „vo vyššie načrtnutej tabuľke...“ alebo „v tabuľke na strane 4...“, nakoľko pozícia a číslo strany, na ktorej sa tabuľka bude nachádzať ešte nie je fixná.
- Označenie a názov grafov a obrázkov sa dáva nad graf či obrázok (napr. Graf 1 alebo Obr. 2). Označenie a názov sa píšú malým písmom. Označenie sa píše normálnym a názov kurzívou (napr. Obr. 2 Ľavá mozgová hemisféra). Pokiaľ sa pri obrázkoch jedná o diela a produkty pacientov, klientov a iných dotknutých osôb, musí byť od nich alebo ich zákonných zástupcov získaný písomný súhlas na publikovanie ich produktov.

Texty príspevkov, ako aj prípadné otázky, námety a komentáre môžete posielat' kedykoľvek počas roka na adresu redakcia@sasap.sk

Viac info ohľadom časopisu nájdete na stránkach:

<http://emental.sasap.sk/>

<https://www.facebook.com/pages/E-mental-elektronick%C3%BD-%C4%8Dasopis-o-ment%C3%A1lno-m-zdrav%C3%AD/1523884064554760>





MENTAL

Vychádza 2 - krát ročne pod záštitou
Slovenskej asociácie študentov a absolventov psychológie
(SAŠAP)

www.emental.sasap.sk
redakcia@sasap.sk



SAŠAP

Slovenská asociácia študentov
a absolventov psychológie

Vol. 5, č. 1/2017

81 strán

ISSN 1339-4614