

Pocity samoty u dětí staršího školního věku

Veronika Vašíková

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Veronika Vašíková
Osobní číslo:	H22385
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Pocity samoty u dětí staršího školního věku

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti duševního zdraví, sociálních vztahů a pocitů samoty.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

CACIOPPO, John T. a William PATRICK, 2008. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W. W. Norton & Company. ISBN 978-0-393-06170-3.
CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1369-4.
MARGALIT, Malka, 2010. Lonely Children and Adolescents: Self-Perceptions, Social Exclusion, and Hope. New York: Springer. ISBN 978-1-4419-6284-3.
VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2022. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, 2019. Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5775-9.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D., MBA**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **13. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 13. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....

podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou pocitů samoty u dětí staršího školního věku. Cílem práce je zmapovat výskyt těchto pocitů s ohledem na rozlišení mezi osamělostí a objektivní samotou. Teoretická část vymezuje klíčové pojmy osamělost, samota, rodinné a vrstevnické prostředí a uvádí rysy osamělosti a samoty v období pubescence. Praktická část se zaměřuje na identifikaci výskytu pocitů samoty u dětí staršího školního věku. Bylo zvoleno výzkumné šetření kvantitativního charakteru, přičemž data byla získávána prostřednictvím standardizovaného dotazníku Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescence (LACA). Výzkumu se zúčastnilo 305 respondentů ve věku 11–15 let žijících ve Zlínském kraji. Výsledky výzkumu ukázaly, že míra výskytu osamělosti není mezi respondenty častá. Naproti tomu u postojů k samotě byla zjištěna středně vysoká míra averze a afinity, což by mohlo značit potenciální riziko výskytu osamělosti.

Klíčová slova: osamělost, samota, averze k samotě, afinita k samotě, starší školní věk

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the issue of feelings of loneliness in older school-age children. The aim of the thesis is to map the occurrence of these feelings with regard to the distinction between loneliness and objective aloneness. The theoretical part defines the key concepts of loneliness, aloneness, family and peer environment and presents the features of loneliness and aloneness during adolescence. The practical section focuses on identifying the prevalence of feelings of loneliness in older school-age children. A quantitative survey research design was chosen, with data collected through the standardized Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescence (LACA) questionnaire. 305 respondents aged 11-15 years living in the Zlín region participated in the research. The results showed that the level of loneliness is not frequent among the respondents. On the other hand, attitudes towards aloneness were found to have moderate levels of aversion and affinity, which could indicate a potential risk of loneliness.

Keywords: loneliness, aloneness, aversion to aloneness, affinity for aloneness, older school age

Děkuji vedoucí mé práce PhDr. Ivě Staňkové, Ph.D., MBA za trpělivost, ochotu a cenná doporučení při zpracovávání mé bakalářské práce. Dále děkuji vedení základních škol za umožnění realizace výzkumu a vstřícnost, se kterou ke mně přistupovali, respondentům za jejich čas a ochotu a kolegům z výcviku v psychoterapii za naslouchání, neboť téma mé práce rozeznělo nevědomé struny mého já.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 OSAMĚLOST.....	13
1.1 EMOCIONÁLNÍ A SOCIÁLNÍ OSAMĚLOST	17
1.2 OSAMĚLOST A RODINNÉ PROSTŘEDÍ	18
1.2.1 Vliv rodičů na utváření přátelských vztahů	19
1.3 OSAMĚLOST A VRSTEVNICKÉ PROSTŘEDÍ	20
2 SAMOTA	22
3 POCITY SAMOTY V OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	24
3.1 OSAMĚLOST V OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	25
3.2 SAMOTA V OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	27
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4 POJETÍ VÝZKUMU	31
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	32
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	32
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	32
4.4 VÝZKUMNÝ DESIGN A NÁSTROJ.....	33
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	36
4.6 ANALÝZA DAT.....	37
5 INTERPRETACE DAT A DISKUZE.....	46
6 LIMITY VÝZKUMU	51
6.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	51
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	55
SEZNAM GRAFŮ	66
SEZNAM TABULEK.....	67
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	69

ÚVOD

V práci se zaměřujeme na pocity samoty u dětí staršího školního věku. V rámci teoretického ukotvení i praktické části používáme termíny *osamělost* a *samota*, které také dále rozpracováváme. Jelikož jsou dané fenomény rozdílné, utvářejí vícedimenzionální uchopení tématu. Budeme-li hovořit o obou fenoménech dohromady, budeme je v rámci potřeb práce označovat za *pocity samoty*.

Osamělost je nepříjemná a znepokojující zkušenost jedince (Peplau a Perlman, 1982). Její přítomnost lze zaznamenat kdykoli v průběhu života, od raného dětství až po stáří. Obzvláště náchylní k osamělosti se stávají dospívající. Období pubescence a adolescence přináší řadu změn v rovině duševní, tělesné i sociální (Goosby et al., 2013). Pokud dítě není schopno čelit těmto změnám, nebo pokud dochází k nenaplnění očekávání týkajících se vztahů, pravděpodobnost prožívání těchto pocitů roste. Subjektivně vnímaná kvalita sociálních kontaktů proto zaujímá klíčovou roli a předurčuje celkové prospívání. Obzvláště důležité se pro dospívajícího stává prostředí rodinné a vrstevnické (Daneel et al., 2018). Selhání v ceněné sociální oblasti nabývá podobu bolestné emocionální zkušenosti, která pro dítě představuje zdroj trápení (Margalit, 2010; Schütz a Bilz, 2023). Včasná identifikace je klíčovou podmínkou umožňující podniknout důležité kroky směrem k prevenci a minimalizování negativního vlivu zasahujícího emocionální pohodu (Asher a Paquette, 2003). Zkoumání pocitů osamělosti dětí může poskytnout cenné informace o sociálním klimatu uvnitř sociálních institucí a systémů, jejichž jsou děti součástí. Zkoumání umožňuje odhalovat také možné deficitní stavy uvnitř sociálních interakcí, jež vykreslují obtíže pramenící z rozporů mezi očekávanými dětmi a jejich skutečným prostředím (Peplau a Perlman, 1982). V práci se proto zaměřujeme na zkoumání osamělosti ve vztahu k rodičům a vrstevníkům, jež představují primární a důležitou síť sociálních vazeb dítěte. Pro vícerozměrné uchopení tématu se zabýváme také postoji, jež děti zaujímají k samotě. Samota představuje objektivní stav bez společnosti, čímž se odlišuje od subjektivního pocitu osamělosti. Larson (1990) uvádí, že je některými lidmi dobrovolně vyhledávána, neboť představuje určitou kognitivní obnovu. Marcoen et al. (1987) shledávají, že samota může být vítána, ovšem současně s sebou může přinášet osamělost, nepříjemnou náladu či nudu. Postoje k samotě umožňují lepší pochopení vztahu mezi samotou a pocitem osamělosti. Pubescenti, kteří tráví mnoho času o samotě i přesto, že vůči samotě chovají spíše antipatii, mohou častěji zažívat pocit osamělosti. Naopak někteří dospívající využívají čas o samotě k rozvíjení osobnosti, tvořivosti a budování identity.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 OSAMĚLOST

Osamělost je často považována za jev doprovázející zejména stáří, řada studií ovšem odhaluje, že míra pocitů osamělosti vzrůstá napříč populacemi mnoha zemí, znatelně poté u dospívajících a mladých lidí. To, že osamělost znamená určitou hrozbu uvádí mnoho odborníků, kteří tomuto fenoménu začínají věnovat svou pozornost. Murthy (2024), dřívější generální lékař Spojených států amerických, označil osamělost za celostátní pandemii a varoval, že pocity osamělosti pravidelně zažívá výrazná část americké populace. Data z výzkumu provedeného Batanovou et al. (2024) následně ukázala, že vážnou osamělostí trpělo 21 % Američanů, z toho 24 % se nacházelo ve věku 18–29 let. Také Austrálie zaznamenává nárůst tohoto fenoménu, a to od roku 2012. Australian Institute of Health and Welfare (©2025) uveřejnil roku 2022 data, z nichž vyplynulo, že s pocíťovanou osamělostí se potýkal každý šestý Australan (16 %). Výrazně ohroženou skupinou se stali zejména dospívající a mladí dospělí ve věku 15–24 let, kdy se s tímto jevem setkávalo 17 % mladých mužů a 15 % mladých žen. K říjnu 2024 byla publikována rozsáhlá studie monitorující míru osamělosti uvnitř 27 evropských zemí. Bulharsko, Kypr, Irsko či Lucembursko ustaly na pomyslné evropské špici. Data v těchto zemích ukazovala, že vážnou osamělostí bylo zasaženo až 17 % populace. V České republice poté 10 %. I v rámci této studie uváděli výskyt stavů osamělosti zejména dospívající a mladí dospělí ve věku 16–24 let (Berlingieri et al., 2024).

Mezinárodní studie Health Behaviour in School-Aged Children zjišťovala míru osamělosti u dětí staršího školního věku (11–15 let) jednou položkou. Např. v Dánsku děti odpovídaly na otázku „*Cítíš se osamělý(á)?*“ a ve Spojeném království na otázku „*Když se zamyslíš nad posledním týdnem, cítil(a) ses osamělý(á)?*“ V závislosti na zemi se prevalence osamělosti pohybovala v míře 6,3 % v Dánsku, 8,2 % ve Spojeném království a 15 % ve Finsku (Madsen et al., 2019; Qualter et al., 2021; Lyyra et al., 2022). Autoři německé studie Einsamkeit im Kindes und Jugendalter (2023) zjistili prevalenci osamělosti mezi obdobně starými dětmi v míře 10,8 % (Schütz a Bilz, 2023).

Qualter et al. (2015) uvádějí, že prožívání osamělosti se nejčastěji objevuje v období dospívání a stáří, neboť obě věkové skupiny čelí nesnadným životním výzvám a překážkám. Zatímco dospívající utvářejí vlastní identitu a procházejí mnoha vývojovými proměnami, lidé ve stáří se potýkají s rostoucí křehkostí, sníženou mobilitou a ztrátou blízkých osob. Nedostatečné strategie či nezabezpečující zdroje pro zvládání těchto situací proto mohou vést k prožívání fenoménu osamělosti.

V průběhu let se objevovala mnohá teoretická uchopení osamělosti, která byla ovlivňována různě se vyvíjejícími přístupy k dané problematice. Kognitivní přístup spoléhá na vlastní vnímání a hodnocení sociálních vztahů. Peplau a Perlman (1982) hovoří o schopnosti jedince odhalovat pocíťovanou nespokojenost s kvantitou (a)nebo kvalitou sociálních vztahů. Odlišně řečeno, jedinec zažívá osamění, pokud vnímá deficit uvnitř svého sociálního života (Margalit, 2010). Dle Sermata (1978) a Peplau a Perlmana (1982) je hodnocení vlastních vztahů ovlivněno porovnáváním aktuálních a minulých zkušeností se sociálními vazbami, zkušenostmi jiných lidí nebo představami o ideálním sociálním stavu. Dále uvádějí, že pro každého jedince existuje určitá optimální úroveň sociálních interakcí, přičemž extrémní stav, tzn. suboptimální vztahovost, nebo nadměrná sociální interakce, představuje distres vyznačující se buď osamělostí, nebo přeplněností a narušením vlastního soukromí. Vnímání osamělosti je proto závislé na schopnosti uvědomení, že existující sociální síť je v určitém ohledu nedostatečná a odlišuje se od subjektivně ideálního stavu.

Přístup hovořící o sociálních potřebách považuje osamělost za důsledek nenaplnění základních emocionálních a sociálních potřeb člověka. Pracuje s úvahou, že sociální kontakt tvoří biologickou potřebu nutnou pro prospívání (Peplau a Perlman, 1982). Dle Baumeistera a Learyho (1995) je potřeba sounáležitosti přítomná od raného dětství a vyvolává touhu po utváření alespoň minimálního počtu trvalých, podpůrných a stabilních vztahů po celou dobu života. Sullivan (1953) poté považuje za klíčové potřeby intimity a blízkosti. Pokud dítě zažívá deficitní interakce s rodiči, dostatečně nerozvíjí své sociální dovednosti, což vede k obtížím při navazování vztahů v pozdějších letech. Dané obtíže poté mohou vést k pocitům deprivace, deprese a zvýšené náchylnosti k osamělosti. Kořeny osamělosti proto spočívají v dětství, konkrétně v nenaplněné vývojové potřebě vztahovosti, která vede k interpersonálním obtížím (Margalit, 2010).

Jiné teoretické přístupy nahlízejí na osamělost jako na určitou formu vnitřní motivace vedoucí k opětovnému navázání sociálních kontaktů. Ponzetti (1990) uvádí, že ačkoli je osamělost emocionálně silně stresující, slouží jako důležitý signál naznačující, že osobní vztahy jedince jsou v určitém ohledu nedostatečné. Dané tvrzení podporují Cacioppo a Patrick (2008), kteří udávají, že nepříjemný pocit osamělosti signalizuje přerušení nebo ohrožení sociálních vazeb a nutí jedince zaměřovat pozornost na jejich obnovu. Zároveň poukazují na skutečnost, že osamělost zvyšuje ostražitost vůči sociálním hrozbám, např. vyloučení. V této perspektivě tedy osamělost vzniká jako přirozený signál upozorňující na deficity v oblasti sociálních vztahů a motivuje jedince k jejich nápravě.

Současné studie přistupují k osamělosti z různých úhlů pohledu a akcentují její komplexní povahu. Odborníci se shodují v několika attributech, které jsou pozorovatelné napříč věkovými skupinami. V moderním pojetí je osamělost definována jako stresující, emocionálně nekomfortní a tísnivá zkušenost, občasně označovaná také za sociální bolest. Její vnímání je subjektivní, proto cenné informace poskytují zejména osobní výpovědi (Margalit, 2010). Heu et al. (2021) porovnávali teoretické konceptualizace osamělosti s individuálními zkušenostmi jednotlivců. Ti tento stav popisovali jako určité přerušení vztahu mezi vlastním já a vnějším světem. Osamělost propojovali s uzavřeností, úzkostí, pocitem nepochopení, odmítnutím, izolací a nedostatečnou kvalitou sociálních vztahů, na niž upozornili již Peplau a Perlman (1982). Někteří respondenti uváděli, že se nemohou na nikoho spolehnout a postrádají důvěrnou vazbu pro sdílení svých úvah a autentického já. Osamělé děti připodobňovaly prožívání osamělosti k pocitům smutku, lítosti či nudy a považovaly ji za nežádoucí stav. Také se u těchto dětí objevovala značná tendence k porovnávání se s ostatními dětmi (Margalit, 2010; Heu et al., 2021). Současné uchopení podporuje také Sullivanovu (1953) teorii o nenaplněných sociálních potřebách a o osamělosti uvažuje jako o komplexním souboru pocitů zahrnujícího i reakce na absenci a neuspokojení těchto potřeb. Potřeba blízkosti a sociálního kontaktu se vyvíjí a proměňuje od nejútlejšího věku, čímž ovlivňuje i vztahové vzorce. U kojenců je pozorovatelné aktivní hledání intimního propojení s rodiči a pečujícími osobami. U dětí předškolního věku je viditelná tendence k utváření stabilních přátelských vztahů založených na pozitivních interakcích, sdílení a kooperaci. Spolu se vstupem do školního věku se potřeba sociálního propojení rozšiřuje o touhu po přijetí vrstevnickou skupinou a hledáním jistot a uznání. Potřeba důvěry se promítá i do vztahů s přáteli či učiteli, kteří se stávají důležitými oporami (Margalit, 2010). Osamělost je ovlivňována také genetickými a environmentální faktory, o nichž pojednává následující kapitola (Hemberg et al., 2022).

Mnohé studie zkoumající prožívání osamělosti zaznamenávají, že osamělí lidé často uvádějí výskyt depresivních nálad. V mnoha publikacích se proto tyto termíny objevují společně, bez funkčního nebo koncepčního oddělení (Margalit, 2010). Tento pohled nesdílí Cacioppo a Patrick (2008), podle nichž se jedná o dva odlišné konstrukty vyvolávající rozdílné reakce. Deprese je charakterizována řadou vegetativních, kognitivních, emočních a somatických příznaků. Podle počtu a závažnosti symptomů se poté klasifikuje jako mírná, střední nebo těžká (10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, 2025). A zatímco osamělost signalizuje sociální ohrožení a podněcuje jedince k obnovení sociálních vazeb, deprese tlumí

jakékoli jednání a vede k apatickému, staženému chování a negativnímu uvažování. Osamělost a deprese skutečně mohou působit synergicky a nepříznivě ovlivňovat well-being jedince. Oba stavy totiž propojuje snížený pocit osobní kontroly nad situacemi. V určitých situacích může být mírně depresivní nálada užitečná, protože zmírňuje nutkání pokračovat v neúspěšných pokusech o sociální interakci. Depresivní pocity tak mohou vést ke krátkodobému stažení a analýze situace, což může pomoci zabránit dalšímu sociálnímu zklamání a plýtvání důležité energie. Avšak opakované sociální odmítání může vést k prohlubování osamělosti, posilování negativních myšlenkových vzorců a následné pasivity (Cacioppo a Patrick, 2008).

V průběhu života se s osamělostí setkává mnoho lidí, a to bez ohledu na životní etapu, pohlaví či národnost. Studie ovšem ukazují, že zatímco pro některé jedince představuje přechodné období, pro jiné se stává trvalou, bolestivou zkušeností, která má negativní dopad na kvalitu života, sociální fungování či duševní a tělesné zdraví. Vliv osamělosti na úmrtnost je srovnatelný s vlivem jiných rizikových faktorů jako jsou užívání tabákových výrobků, obezita nebo nedostatečná fyzická aktivita (World Health Organization, ©2025). Goossens et al. (2013) zjistili, že dlouhodobá osamělost prožívaná v období dospívání je propojena s diagnostikovanou depresí a horším sebehodnocením v dospělosti, včetně metabolických rizikových faktorů souvisejících s kardiovaskulárními chorobami, nadváhou a obezitou. Shankar (2017) hovoří o spojitosti mezi osamělostí a zvýšeným rizikem vzniku demence, chronických onemocnění, zhoršenou funkčností imunitního systému a narušením spánku. Jak již zmiňovali Sermat (1978) a Peplau a Perlman (1982), v potřebě sociálního propojení existují individuální odlišnosti. Obdobně také v potřebě sounáležitosti a způsobu jejího uspokojování. Pro některé jedince jsou intenzivní sociální interakce vyčerpávající a raději vyhledávají a oceňují chvíle o samotě. Pro jiné je sociální interakce nenahraditelná a nesplňuje-li očekávání a požadovanou podobu, prožívají trápení. Dané je pozorovatelné také u dětí (Margalit, 2010). Pro celkové prospívání je přesto nutné uspokojování těchto potřeb alespoň na úrovni minimálně potřebného množství pozitivních interakcí s druhými, a to v trvalém kontextu (Baumeister a Leary, 1995).

1.1 Emocionální a sociální osamělost

Zatímco někteří autoři připisují rozdíly v intenzitě osamělosti subjektivnímu prožívání a individuální citlivosti k těmto pocitům, Weiss (1973) předpokládá existenci dvou odlišných typů osamělosti, které pramení z různých druhů vztahových deficitů. Konkrétně rozlišuje emocionální a sociální osamělost. Tvrdí, že emocionální osamělost vzniká v důsledku absence citově blízkého vztahu s osobou, která jedinci naslouchá, rozumí a projevuje o něj zájem. Tento typ osamělosti je často studován v kontextu teorie attachmentu a konceptu bezpečného zázemí, přičemž výzkumy byly zaměřeny zejména na rané vazby mezi kojenci a jejich primárními pečovateli, především matkami (Margalit, 2010). Důležitou emocionální sítí se pro dítě stávají rodiče, sourozenci či nejlepší kamarádi, s nimiž dítě sdílí důvěrná témata (Junttila a Vauras, 2009).

Sociální osamělost poté značí strádání v oblasti přátelských vazeb a příslušnosti k žádoucím sociálním skupinám, které by jedinci poskytovaly příležitost ke sdílení společných činností a zájmů (Weiss, 1973). Studie zabývající se sociální osamělostí soustředily svou pozornost na prostředí vrstevnických vztahů, sociální status (např. přijetí, nebo odmítnutí vrstevníky) a sociální dovednosti (Asher a Paquette, 2003). Jedinci zasažení sociální osamělostí často vyhledávají příležitosti k začlenění do skupinových aktivit a usilují o přijetí okolím. Tento typ osamělosti souvisí s vnímáním vlastní identity a postavení ve skupině a nedostatečným ujištěním o vlastní hodnotě. Ignorování nebo odmítání skupinou může bránit naplnění sociálních potřeb a získání uspokojení plynoucího ze sociálních interakcí. Zapojení do společenských aktivit a posílení pocitu sounáležitosti, ať už prostřednictvím sdílených zájmů, práce nebo jiných činností, může pomoci zmírnit pocity sociální osamělosti a posílit sebevědomí (Margalit, 2010).

Dítě, kterému schází intimní vztahy nebo pevná přátelství, tedy prožívá emocionální osamělost, kdežto dítě, které postrádá dostatečný počet přátel a přijetí vrstevnickou skupinou, zažívá sociální osamělost. Také bylo zjištěno, že zatímco oba typy osamělosti souvisejí s depresivními náladami, sociální osamělost navíc koreluje s úzkostí (Junttila a Vauras, 2009). Tento rozdíl mezi emocionální a sociální osamělostí se odráží i v našem výzkumu, neboť rozlišuje mezi osamělostí prožívanou ve vztahu k vrstevníkům a osamělostí spojenou s blízkými osobami, konkrétně rodiči. Pochopení toho, jak je osamělost prožívána, může vést ke zlepšení intervencí (Heu et al., 2021).

1.2 Osamělost a rodinné prostředí

Rodinné prostředí poskytuje důležité informace směřující k pochopení osamělosti u dětí. První interakce, budování intimních vztahů a rozvoj sociálního porozumění probíhají právě v rodině. Dítě se učí složitostem mezilidských vztahů, formuje svou sociální identitu a získává klíčové znalosti a zkušenosti pro sociální růst (Margalit, 2010; Salo et al., 2020). Výrost et al. (2019) hovoří o důležitých funkcích rodiny v oblasti výchovy, vzdělávání a socializace, včetně uspokojování emocionálních potřeb, potřeb ochrany, bezpečí, náklonnosti, sounáležitosti a vědomí vlastní hodnoty. Rané interakce v rodině poskytují základ pro budoucí sociální směřování dítěte. Vztahové vzorce a interpersonální dovednosti získané v dětství jsou dále posilovány v interakcích s vrstevníky (Salo et al., 2020). Výzkumy ukazují, že psychologické zdroje, těžkosti rodičů a jejich vývojová historie působí na vlastní rodičovské kvality a znaky rodinného klimatu, čímž ovlivňují vývojové směřování dítěte (Belsky, 2002).

V rané pubescenci, přibližně mezi 11. a 12. rokem, zaujímají rodiče stále ústřední postavení v životě dítěte. Od 13. roku dané postavení postupně přebírají přátelé a utvářejí pro pubescenta důležitou síť (Zeijl et al., 2017). Tento přechod ovšem neznamená, že pubescenti se od rodičů zcela odkloní a již nebudou jejich oporu potřebovat. Rodinné prostředí zůstává pro pubescenta i nadále důležité (Maes et al., 2016). Děti, které měly pocit, že jejich rodiče nenaplnují potřebu blízkosti, neposkytují oporou, porozumění a neprojeví zájem, více zažívaly odcizení, osamělost a často se stahovaly z komunikace. Své rodiče popisovaly jako odtažité, nezúčastněné a zaneprázdněné svými úkoly a rolemi, čímž se pro děti stávali nedostupnými (Hojat, 1982; Margalit, 2010). Emocionální osamělost je saturována také rodinnými konflikty, rozvodem či separací rodičů. Podobně k prožívání osamělosti přispívá zamlčování ekonomických obtíží, nemocí nebo jiných těžkostí rodičů. Rodiče, kteří se snaží chránit své děti tím, že o složitých situacích otevřeně nehovoří, mohou nevědomě vytvářet rodinné napětí, jež dítě pociťuje. Jelikož situace nejsou komunikovány, dítě postrádá informace pro vlastní vysvětlení. Pokud se navíc rodič bez vysvětlení distancuje, aby dítě nehrozil vlastními afektivními reakcemi, utváří prostor pro vznik nekomfortních pocitů a negativních reakcí dítěte (Sturge-Apple et al., 2008; Margalit, 2010). Vyrůstání ve vřelém, stabilním a bezpečném rodinném prostředí je základem pro rozvoj socializace, která postupně překračuje hranice rodinného života, a slouží jako ochranný faktor pro pozdější přizpůsobení se dítěte ve společnosti (McGraw et al., 2008).

1.2.1 Vliv rodičů na utváření přátelských vztahů

Rodinné prostředí, kvalita sociálních vztahů a kompetence rodičů ovlivňují sociální dovednosti dítěte a jeho schopnost budovat vrstevnické vztahy. Děti sledují a napodobují specifické vzorce chování, jež rodiče uplatňují ve vztahu k vlastním přátelům. Na základě těchto pozorování si osvojují sociální postoje a očekávání, která ovlivňují jejich interakce (Junttila a Vauras, 2009). Sociální izolace rodiny, definovaná jako objektivně měřitelný nedostatek sociálních kontaktů, proto může omezit osvojování vztahových vzorců dítěte a zvyšovat riziko výskytu chronické osamělosti (Solomon, 2000; Badcock et al., 2022). Cochran a Brassard (1979) zkoumali přátelství rodičů a jeho vliv na fungování dítěte uvnitř vrstevnických vztahů. Autoři uvádějí, že rodiče považující své přátelské vztahy za uspokojivé a kvalitní často více věří, že přátelství má důležité postavení v životě. Tímto postojem podporují své děti v utváření pevných přátelských vazeb a intervnují, kdykoli se děti cítí kvůli svým přátelům rozrušeny. Studie ukázala, že spokojenost rodičů s přátelskými vztahy souvisela i s přijímáním vrstevníků dítětem, nikoli jejich odmítáním. Obdobně konstruktivní zvládání konfliktů mezi dospělými bylo pro děti přínosné, neboť jim poskytovalo model vhodných strategií řešení, regulace emocí, nápravu i udržování pevných vztahů. Všemi těmito cestami rodiče usnadňovali vlastním potomkům navazování kvalitních vztahů (Romano et al., 2009). Englund et al. (2000) označují za klíčovou sociální dovednost, kterou si mohou děti od rodičů osvojit, kooperaci. Schopnost spolupráce vnímají jako potřebnou pro efektivní navazování vztahů, sociální interakci a začlenění do vrstevnických skupin. Absence této dovednosti může dítě vystavit riziku sociálního vyloučení.

Osamělost dětí v kontextu rodinného prostředí tedy není predikována jediným faktorem. Jedná se o komplexní fenomén zahrnující širokou škálu faktorů, od charakteristik rodičů a výchovných stylů, přes emocionální dostupnost a podporu až po soudržnost rodinného prostředí a míru stability vztahu rodičů. Významnou roli hraje také temperament dítěte. Odborníci se shodují, že kvalita, míra a povaha rodinných interakcí tvoří základ pro budování sociálních kompetencí, sebedůvěry, znalostí a zkušeností nezbytných pro sociální růst a utváření vrstevnických vztahů. Rodičovské aktivity související s přátelskými vazbami mají poté kumulativní vliv na různé aspekty vrstevnické kompetence jejich potomků. Patří sem míra podněcování pozitivních interakcí, utváření soudržných a kvalitních vazeb, prevence oslabujících sociálních rolí (viktimizace, sociální stažení) či úroveň interpersonálních a emocionálních důsledků těchto faktorů, například osamělost, úzkost a bojácnost (Margalit, 2010).

1.3 Osamělost a vrstevnické prostředí

Fáze pubescence přináší postupnou proměnu sociálních vztahů, která se promítá do oblasti času tráveného s rodinou a přáteli. S touto proměnou přicházejí rostoucí očekávání, která dospívající od přátel mají. Netouží pouze po společnosti přátel, ale usilují také o intimitu, prohloubení porozumění a vzájemnou podporu. Pokud tato očekávání nejsou naplněna, může se dostavit zklamání, pocit nepochopení až osamělost (Zeijl et al., 2017). Asher a Wheeler (1985) uvádějí, že děti, které jsou u vrstevníků méně oblíbené, projevují vyšší míru osamělosti než děti, které jsou lépe přijímané a oblíbené. Podobně hovoří také Schütz a Bilz (2023), podle nichž je akceptace od přátel klíčová. Její absence vede k pocitům osamělosti a odloučení. Přijetí ovšem není jedinou komponentou predikující prožívání osamělosti. Za důležitou považují také kvalitu přátelství. Již Parker a Asher (1993) upozorňovali, že kvalita vztahů ovlivňuje prožívání osamělosti u dětí zásadní měrou. Samotné nepřijetí skupinou vrstevníků proto není jedinou spolehlivou prognózou osamělosti. Studie odhalila, že dítě, které má nejlepšího kamaráda a je uvnitř tohoto přátelství spokojeno, neprojevuje značnou míru osamělosti. To i přesto, že dané dítě není mezi vrstevníky dostatečně akceptováno. Naproti tomu dítě přijímané, ovšem postrádající pevné přátelství, osamění pociťovat může. Přijetí dítěte ve skupině je důležitým aspektem jeho adaptace do kolektivu, rozšiřování sociální sítě a uspokojování potřeb sounáležitosti. Sociální dovednost v utváření a udržování uspokojivého a podpůrného přátelství se však jeví obdobně klíčová (Parker a Asher, 1993). Bukowski et al. (2006) obdobně udává, že obtíž s přijetím ve skupině nezamezuje kvalitní adaptaci dítěte na přátelství. Pokud odmítané dítě utvoří kvalitní individuální přátelství, mohla by být jeho emocionální pohoda i nadále podporována. Zjištění proto naznačují, že pociťovaná osamělost ve vztahu k vrstevníkům pramení z několika působících zdrojů. Vedle nepřijetí a absence přátelství naplňující vztahové potřeby predikují prožívání osamělosti také viktimizace, negativní působení vrstevníků a málo přátel (Qualter et al., 2015; Schütz a Bilz, 2023).

Problematika akceptace a budování pevného přátelství přesto mají určité spojitosti. Odmítané děti i akceptované děti vnímají důležitost dobrého vztahu s přáteli podobně. Přijímané děti však bývají v kontaktu s ostatními více úspěšné. Častěji vstupují do dyadických interakcí, což zvyšuje pravděpodobnost vzniku pevného přátelství. Uvnitř těchto vztahů také setrvávají déle, zatímco odmítané děti v nich častěji rotují mezi různými interakcemi. I kvalita přátelství se jeví pro neakceptované děti hůře dosažitelná a problematičtější. To se projevuje obzvláště v rovině pomoci, konfliktů, projevené důvěry

a zrady (Cassidy a Asher, 1992; Parker a Asher, 1993). Problémy jsou pozorovatelné i v přístupu vrstevníků k odmítaným dětem. Dodge (1983) a Gottman et al. (1975) zjistili, že takové děti se setkávají s méně pozitivním iniciacemi a více čelí negativnímu zacházení, což vede k neuspokojení potřeby přátelství. Přičemž, jak již bylo zmíněno, negativní zkušenost s vrstevníky se podílí na budování pocitů osamělosti. Přijetí, nebo odmítnutí dítěte vrstevníky závisí na jeho osobnostních charakteristikách, kognitivních dovednostech a úrovni sociálního chování a komunikace, jež si přináší z rodinného prostředí. Pubescenti s vyšší mírou plachosti, úzkosti či nižší mírou sebevědomí budou pravděpodobněji přehlíženi, čímž se mohou ocitnou ve stavu sociální izolace (Uruk a Demir, 2003). Parker a Asher (1993) však upozorňují, že ne všichni vysoce akceptovaní pubescenti mají mnoho přátel, a proto nelze charakterizovat všechny děti s nízkou mírou přijetí jako izolované.

2 SAMOTA

Prožívání osamělosti nemusí být nutně spojeno se samotou. Někteří lidé tráví mnoho času sami, aniž by se cítili osamělí. Jiní lidé mají naopak bohatý sociální život, a přesto pociťují nenaplnění a osamění uvnitř těchto interakcí (Cacioppo a Patrick, 2008). Odborníci pohlíží na definici samoty rozdílně. Larson (1990) hovoří o nepřítomnosti všech aspektů bytí s ostatními. To znamená, že osoba není ve společnosti jiných lidí, nemá příležitost k navázání vztahu, sociálnímu zapojení nebo vzájemnému potěšení. Zároveň není vystavena žádnému sociálnímu požadavku. Pokud je jedinec v přítomnosti druhého, přestože neprobíhá verbální komunikace, není považován za samotného, neboť se předpokládá sdílení alespoň některých afektivních jevů. Long a Averill (2003) pohlíží na samotu odlišně. Hovoří o stavu, ve kterém nedochází k sociální interakci, přičemž to, zda je osoba objektivně sama, nebo ve společnosti druhého, nehraje roli. Pokud schází přímá sociální interakce, je jedinec sám i přesto, že se okolo něho nacházejí jiní lidé. Weinstein et al. (2021) definují samotu jako stav bytí o samotě bez sociální přítomnosti druhých osob nebo zaměření na konkrétní činnost, která by odváděla pozornost jedince od vlastního vnitřního světa. Autoři udávají, že věnování se specifické činnosti, např. studiu, ovlivňuje prožívání z důvodu plného soustředění se na danou aktivitu. Proto navrhuji odlišení samoty v souvislosti s vykonáváním určité aktivity od samoty, která není žádnou činností doprovázena. Věřím, že prožívání bude odlišné. Také upozorňuji, že lidé ve chvílích objektivní samoty projevují tendence k vyhledávání kontaktu prostřednictvím on-line sociálních sítí, aby zmírnili nudu a stres. Samota tedy nenese prvky emocionálně stresujícího a bolestivého zážitku.

Nudu považovali již Marcoen et al. (1987) za hlavní nechtěný aspekt samoty. Samotu jako takovou označovali za objektivní stav bez společnosti, na kterou má jedinec tendence určitými způsoby reagovat. Reakce na samotu dělí do dvou kategorií. Jedinec vyznačující se averzí k samotě touží samotu minimalizovat a za tímto účelem hledá sociální kontakt. Jedinec vyznačující se afinitou k samotě spoléhá na své vlastní zdroje a vyhledává činnost, jež může provádět i bez společnosti. Současné studie však nedokážou jednoznačně určit, zda se fyzická samota a samota prožívaná v přítomnosti druhých liší z kvalitativního hlediska prožitku (Weinstein et al., 2021).

Dříve byla samota považována za nežádoucí stav nutně vedoucí k osamělosti a negativnímu prožívání. Řada studií ovšem naznačuje, že pro mnoho jedinců představuje čas obnovy a léčení. Podporuje kognitivní funkce, zejména soustředění a rozhodovací schopnosti, umožňuje objevování inspirace, explorační vlastní nitro a přináší pozitivní

emocionální působení (Larson, 1990). Long a Averill (2003) doplňují, že samota otevírá důležitý prostor pro uvědomování si prožitků, sebereflexi a introspekci. Proto se stává pro mnohé ceněnou a vyhledávanou, neboť umožňuje věnovat se soukromým činnostem jako je tvůrčí práce, hledání duchovních zážitků nebo emocionální obnově. Toto tvrzení podporují také Weinstein et al. (2021), jež se navrací ke své definici samoty a udávají, že osobní růst a explorační jsou možné, pokud se jedinec plně a nerušeně soustředí na svou osobu a nevěnuje pozornost žádné specifické činnosti či osobě. V dřívějších studiích Nguyen et al. (2018) zkoumali samotu ve vztahu k regulaci afektivních jevů. Výsledky ukázaly, že nekomfortní emoce, které účastníci silně prožívali, poklesly v podmínce samoty, ovšem nikoli v podmínce sociální interakce. Zdá se proto, že samota přispívá také k rozvoji schopnosti seberegulace.

Marcoen et al. (1987) obdobně udávají, že samota může být skutečně prospěšná, ovšem dlouhodobé odloučení může přinášet také osamělost, nepříjemnou náladu a nudu. Jedna a tatáž osoba přitom může prožívat obě roviny současně. Badcock et al. (2022) uvádí, že samota je součástí běžné lidské zkušenosti a není nutné považovat ji za bezprostřední ohrožení. Pokud se však rozvine v dlouhodobě přetrvávající stav, obdobně jako osamělost, zhoršuje prospívání a u dětí může vést až k rizikovému chování, např. užívání tabákových výrobků. Objektivní samota tedy může přerůst v osamělost, ale i v konstruktivní využití času rozvíjející osobnost i tvořivost (Marcoen et al., 1987).

V rámci výzkumů jsou k popisu pozitivního a negativního významu, který jedinci samotě přisuzují, používány různé konstrukty (Weinstein et al., 2021). V práci budeme nadále vycházet z definice Marcoena et al. (1987), podle níž je jedinec objektivně sám a jeho postoj k tomuto stavu se pohybuje mezi averzí a afinitou, přičemž každý z těchto postojů vede k odlišným způsobům reakcí a strategiím zvládnutí samoty. Averse značí odpor a vnímání samoty jako času nudy, neštěstí a neklidu. Afinita je určitou náklonností a představuje aktivní usilování o trávení času o samotě. Predikovány jsou různými osobnostními rysy (Teppers et al., 2014).

3 POCITY SAMOTY V OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Langmeier a Krejčířová (2006), považují období staršího školního věku za etapu pubescence trvající od 11. roku života do ukončení povinné školní docházky, tedy přibližně do 15. roku. Dané období dále dělí na první pubertální fázi trvající od 11. do 12. roku a druhou pubertální fázi trvající od 13. do 15. roku. V práci i nadále využíváme této klasifikace. Pubescence přináší postupnou komplexní změnu osobnosti dítěte v rovině tělesné, duševní a sociální. U dětí se proměňuje pojetí sebe sama a probíhá explorace a utváření vlastní identity, což často doprovází střet s pochybnostmi a nejistotou o vlastní osobě. V období druhé pubertální fáze se postupně mění postavení rodičů, jelikož děti začínají usilovat o nezávislost a svobodu rozhodování. Jistota, dříve saturována závislou vazbou na rodinu, ustupuje do pozadí a přichází snaha o budování vlastní pozice ve společnosti. Důležitou roli postupně přebírají vrstevnické vazby a přichází silná touha po sociální akceptaci (Vágnerová a Lisá, 2022). Jelikož jsou tyto změny v sociálním prostředí doprovázeny značnými fyzickými a psychickými vývojovými proměnami, je na ramena pubescenta kladena značná zátěž. Pokud dítě není schopno čelit této řadě proměn, stává se náchylné k osamělosti. Do života dítěte mohou vstoupit nenaplněná očekávání týkající se vztahů, odmítnutí přáteli nebo vyloučení. Dlouhodobá osamělost prožívaná v pubescenci má řadu důsledků pro budoucí emocionální i osobnostní vývoj (Margalit, 2010).

Pro pochopení osamělosti u dětí jsou zásadní individuální charakteristiky, temperament a také kontext, v němž děti vyrůstají. Dvě klíčová prostředí tvoří již zmiňované rodinné a vrstevnické zázemí. Děti mohou pociťovat osamělost ve vztahu k rodičům, avšak nikoli ve vztahu k vrstevníkům. Obdobně mohou mít více, nebo méně pozitivní postoje k objektivní samotě, tedy stavu, kdy se okolo nich nikdo nenachází (Maes et al., 2016). Weiss (1973) odlišoval různé typy zaopatření, které mohou vztahy dětem poskytovat. Hovořil o citovém poutu, sociální integraci, ujištění o hodnotě a vedení, přičemž některá tato zaopatření mohou poskytovat rodiče i vrstevníci (např. ujištění o hodnotě), některá zejména rodiče (např. vedení), a některá zejména vrstevníci (např. sociální integrace). Absence některých těchto složek proto může vést k osamělosti související s rodiči, vrstevníky nebo oběma skupinami. Vedle toho existují v kontextu vrstevnického prostředí různé typy vztahů (vrstevnická skupina nebo dyadická přátelství), přičemž oba typy mohou cílit a naplňovat odlišné potřeby (Maes et al., 2016). Pocity osamělosti a trávení času o samotě jsou zkušeností objevující se v průběhu celého života. Od období staršího školního věku až do počátku mladé dospělosti se ovšem stávají obzvláště výraznými (Qualter et al., 2015).

3.1 Osamělost v období staršího školního věku

Dříve se předpokládalo, že děti osamělost neprožívají, a proto jí nejsou ohroženy. Pro potvrzení tohoto předpokladu byly s dětmi různého věku vedeny rozhovory, jejichž cílem bylo zjistit, zda konstrukt osamělosti chápou. Výsledky ukázaly, že i malé děti předškolního věku tyto nepříjemné, subjektivní prožitky dokáží uchopit, čímž dané přesvědčení vyvrátily (Cassidy a Asher, 1992; Galanaki, 2004). Mnohé výzkumy navíc poukázaly na potenciální rizika, jež s sebou dlouhodobá osamělost do života dítěte přináší. Ta jsou zvláště aktuální v současnosti, kdy děti a dospívající investují značné úsilí do sociálního propojení prostřednictvím sociálních sítí (Margalit, 2010). Studie naznačují, že osamělost souvisí se zhoršováním duševního prospívání, kognitivního výkonu a zvýšenou citlivostí na možné sociální ohrožení. Rovněž vede k častějšímu výskytu somatických obtíží jako jsou bolesti hlavy, žaludku a zad. K těmto skutečnostem přispívá také fakt, že dlouhodobá osamělost vede ke vzniku myšlenkových vzorců, které často narušují schopnost relaxace a negativně ovlivňují kvalitu spánku, zejména jeho kontinuitu. Přerušovaný spánek, byť dostatečně dlouhý, postrádá potřebný regenerační efekt, což vede k vyšší únavě, podrážděnosti, nesoustředěnosti a celkově zhoršenému dennímu fungování. Dlouhodobě kumulované negativní pocity osamělosti mohou představovat také rizikový faktor pro vznik kardiovaskulárních obtíží v mladém věku, včetně vyššího krevního tlaku (Caspi et al., 2006; Hawkey a Cacioppo, 2010).

Jak již bylo uvedeno, existuje určitá souvislost mezi depresivními příznaky, úzkostí a osamělostí, přičemž tyto jednotlivé fenomény se do určité míry překrývají. Daná propojenost by mohla být pozorována například v kontextu pandemie COVID-19. Přijatá opatření doprovázející tuto pandemii byla v různé intenzitě uplatňována v průběhu let 2020 až 2022. Vláda nařizovala uzavírání škol, zakazovala mimoškolní aktivity a na určitou dobu omezila jakékoli sociální setkávání (Vláda České republiky, 2022). Děti byly nuceny pobývat doma, což značně omezilo možnosti stálého a kvalitního vrstevnického kontaktu a staly se tak sociálně izolované. Sociální izolace a osamělost se často vyskytují současně. Zatímco osamělost je subjektivní pocit, sociální izolace je objektivní stav sociálního prostředí a interakčních vzorců jedince. Studie naznačují, že ačkoli nejsou osamělost a sociální izolace zcela totožné, obě mohou mít škodlivý vliv na zdraví skrze určité společné působení (Hwang et al., 2020). Před pandemií COVID-19 byly osamělost a sociální izolace v Evropě, USA a Číně natolik rozšířené (10 až 40 %), že byly popisovány jako „behaviorální epidemie“ (Leigh-Hunt et al., 2017; Jeste et al., 2020). Situace se zhoršila s omezeními, která

byla zavedena s cílem omezit šíření viru. Bínová a Havelka (2021) ve své studii uvádějí, že sociální izolace způsobená pandemií se zasadila o nárůst duševních obtíží, obzvláště poté u pubescentů a adolescentů. Nárůst byl umocněn také omezenou možností psychosociální péče, neboť i ta byla regulována. Uhlíř (2021) ve své studii porovnával celosvětová data pojednávající o dopadu těchto těžkostí na psychické prospívání dětí. Zaznamenal, že prevalence depresivních a úzkostných symptomů vzrostla z 12,9 % před pandemií na 25,2 % během jejího trvání. Rovněž se zvyšovala nespavost a četnost psychosomatických projevů. Pokračující dopad by mohl být viditelný i v souvislosti s výsledky Národního monitoringu duševního zdraví žáků na základních školách v České republice provedeného odborníky z Národního ústavu duševního zdraví v roce 2023, tedy po ukončení opatření. Výsledky ukázaly, že až 40 % dětí vykazovalo známky deprese a 30 % úzkosti (Národní ústav duševního zdraví, ©2022). Rostl také počet výskytu sebepoškozování. Hemberg et al. (2022) uvádějí, že pokud v průběhu dospívání dochází k izolaci či osamělosti, jež je navíc doprovázena nízkou úrovní rodičovské podpory či zvýšenými rodinnými konflikty, mohou být depresivní aspekty posilovány. Obdobně mohou vést i k poruchám příjmu potravy, studijním problémům, sebepoškozování a sebevražedným myšlenkám či přímo pokusům o ni. Pokud dítě prochází kombinací izolace a rodinných konfliktů, může tato situace představovat výraznou zátěž pro jeho psychiku.

Prevence prožívání osamělosti je zásadní také ve vztahu ke školní úspěšnosti. Sociální vazby vznikající mezi dítětem, spolužáky i pedagogy významně ovlivňují atmosféru, edukační aspirace a školní výkon. Pokud je dítě součástí podpůrného sociálního prostředí a akceptováno vrstevníky s dobrými školními výsledky, bývá více motivováno k aktivnímu zapojení do výuky. Kvalitní sociální kontakt zároveň napomáhá k osvojování hodnot, postojů a náhledů na svět. Naopak postrádání kvalitativně či kvantitativně uspokojivých vztahů vede ke snížené sebeúctě, emocionálnímu strádání a horšímu školnímu prospěchu (Výrost et al., 2019). Podobné závěry uvádějí Asher a Paquette (2003), kteří upozorňují, že osamělost a sociální stažení omezují možnosti sociálního učení, ztěžují sociální adaptaci a zvyšují riziko výskytu rizikového chování, včetně zneužívání návykových látek.

Jelikož je osamělost často stigmatizována, bývá obtížně rozpoznatelná. Britská studie prováděna na vzorku čtrnáctiletých dětí ukázala, že děti si raději nechávají své zkušenosti s osamělostí pro sebe. Destigmatizace je proto považována za klíčový předpoklad pro včasné zachycení tohoto jevu u dětí. Soustavné posilování schopností dětí zvládat negativní sociální zážitky a adekvátně vyhodnocovat sociální interakce jim může významně pomoci

překovávat osamělost nebo vyhledat odbornou pomoc při jejím uvědomování si (Qualter et al., 2015). Určitou podporu by tomuto tvrzení mohla přinášet studie provedená na vzorku 42 vysokoškolských studentů. Účastníci, kteří na základě kvantitativního měření vykazovali vysoké hodnoty osamělosti, byli zapojeni do skupinové systematické práce zaměřené na snižování vnímané osamělosti. Opětovné testování po ukončení intervenčního programu odhalilo statisticky významný pokles skóre osamělosti u všech zúčastněných (Yildiz a Duyan, 2022). Osamělost je tedy vůči intervenci tvárná, důležité je ovšem zvolit vhodnou formu uzpůsobenou věku.

3.2 Samota v období staršího školního věku

Pubescenti se ve svých postojích k samotě výrazně liší, přičemž tyto postoje jsou relativně stabilními individuálními charakteristikami (Cramer a Lake, 1998). Pro některé děti poskytuje samota příležitost věnovat se vlastním zájmům a seberealizaci, explarovat svou identitu nebo rozvíjet autonomii. Někteří pubescenti o tento stav dokonce aktivně usilují (Larson, 1990). Ve výzkumech zabývajících se danou problematikou u dětí je afinita definována jako specifická schopnost užívat si samotu. To však nutně neznamená, že dítě samotu automaticky preferuje před společností. Ve skutečnosti výzkumníci hovoří o dvou typech. První značí, že dítě má samotu rádo a současně ji silně upřednostňuje před společností vrstevníků nebo rodinných příslušníků. Druhý, že dítě má samotu rádo, ovšem společnosti se nutně nevyhýbá a je ochotno do sociální interakce vstoupit, aniž by trvalo na své samotě (Teppers et al., 2014).

Afinita k samotě souvisí s potenciálně hodnotným chováním, sebereflexí a osobnostními rysy vyznačujícími se například svědomitostí nebo otevřeností vůči nové zkušenosti, přičemž ve všech těchto rovinách působí pozitivně (Teppers et al., 2014). Některé studie ovšem poskytují data vykreslující negativní působení samoty ve vztahu k psychosociálnímu fungování. Předpovídají větší obtíže ve vrstevnických vztazích, horší vycházení s ostatními či emocionální labilitu (Corsano et al., 2006). Maes et al. (2016) uvádí, že děti vykazující vysokou míru afinity k samotě a nízkou averzi k samotě dosahují horšího skóre v měřítku kvality a kvantity přátelství, sociálních kompetencí a oblíbenosti u vrstevníků v porovnání s dětmi, které vykazují v obou dimenzích míru spíše nízkou. Afinita k samotě může také vést k nadměrnému trávení času o samotě. Dítěti tedy chybí důležité příležitosti k sociálním interakcím, což může prohlubovat pocit osamělosti (Wang et al., 2013). V souvislosti s afinitou k samotě byla také zkoumána sociální úzkost.

Stav sociální úzkosti je dle Hartmana (1986) považován za trvalý prožitek nepohodlí spojený s negativními úvahami a pocity nekompetentnosti v oblasti navazování a utváření mezilidských vztahů. Podobně jako přetrvávající samota i sociální úzkost nepříznivě ovlivňuje psychosociální fungování. To by mohlo vést k předpokladu, že děti s preferencí samoty ve skutečnosti vykazují určitou míru sociální úzkosti. Řada odborníků ovšem oponovala, že sociální úzkost nesehrává při preferenci trávení času o samotě významnou roli a některé děti samotu skutečně dobrovolně vyhledávají (Goossens, 2014). K ověření tohoto předpokladu přistoupili Daly a Willoughby (2020), kteří hledali důkazy, zda v období pozdního dětství a adolescence existuje skupina respondentů, která má samotu ráda a zároveň vykazuje nízký skóre sociální úzkosti. Autoři se domnívali, že objevené souvislosti mezi afinitou k samotě a negativním psychosociálním fungováním byly způsobeny tím, že výzkumy zahrnovaly vysoký počet jedinců s vysokou úrovní sociální úzkosti. Tato skutečnost přitom nebyla zohledněna. Výsledky však potvrdily existenci skupin uvádějící oblibu samoty a vykazující relativně nízkou úroveň úzkosti. Jednalo se o děti, které samotu vyhledávaly, protože pro ně měla smysl, přičemž adolescence znamenala období zvyšující se afinity k samotě. Již Goossens (2014) uvádí, že pokud pubescent prokazuje zvýšenou míru afinity k samotě, nemusí to nutně znamenat obavu ze sociálních interakcí či prožívání úzkosti v přítomnosti vrstevníků. Dítě se může rozhodnou trávit čas samo z pozitivních důvodů nebo pro určitou hodnotu, kterou v samotě nachází.

Vzhledem k tomu, že studie přinášejí odlišné výsledky v oblasti pozitivního a negativního působení samoty, mohly by pohled na tuto problematiku rozšířit výzkumy provedené napříč pubescencí a adolescencí. Long s Averill (2003) uvádějí, že v období dospívání se pozitivní postoje k samotě objevují, protože samota poskytuje prostor pro emocionální seberegulaci a rozvoj identity. Jak bylo zmíněno, zejména utváření identity je klíčovou úlohou pubescence (Vágnerová a Lisá, 2022). Podobně Marcoen et al. (1987) zjistil, že v období od rané pubescence (od 11 let) roste podíl pozitivních postojů k samotě. Tento trend potvrzují i studie porovnávající pubescenty (11–13 let) a adolescenty (17 a 19 let), které shodně ukazují, že afinita k samotě s věkem dítěte roste a proměňuje se. Zatímco v pubescenci byla náklonnost často spojena s neuspokojivými mezilidskými vztahy, v adolescenci byla samota vyhledávána již nezávisle na kvalitě těchto vztahů (Corsano et al., 2006; Daly a Willoughby, 2020). Preference samoty mezi 13. a 14. rokem byla, v některých případech, propojena také s obtížemi s přizpůsobením se, depresivitou a menší sociální kompetencí, což ale neplatilo pro pozdější věk 16–18 let

(Wang et al., 2013). Ačkoli tyto výsledky naznačují určité vzory, nejsou rozhodující. I pro děti v rané pubescenci může samota přinášet příjemné a důležité chvíle. Různé zkušenosti se samotou také mohou být součástí procesu oddělování se od rodinného a vrstevnického prostředí a budování identity (Daly a Willoughby, 2020). Přesto mohou být intervence zaměřené na děti inklinující k samotě na počátku pubescentního období obzvláště přínosné (Corsano et al., 2006)

Období staršího školního věku (11–15 let) je tedy významnou etapou tělesného, psychického a sociálního vývoje, během níž děti postupně usilují o vlastní postavení, autonomii a svou pozornost více zaměřují na vrstevnické vztahy. Tyto změny mohou zvyšovat riziko osamělosti, zejména pokud dítě nenachází oporu v rodině nebo mezi vrstevníky. Osamělost v tomto věku ovlivňuje nejen aktuální prožívání, ale i dlouhodobý emocionální a sociální vývoj, školní úspěšnost a zdraví. Výzkumy ukazují, že osamělost je spojena se zvýšeným výskytem depresivních a úzkostných příznaků, psychosomatických potíží a sociální izolací, což se projevilo i během pandemie COVID-19. Vedle osamělosti se u dětí v pubescenci objevují rozdílné postoje k samotě. Zatímco někteří ji aktivně vyhledávají jako prostor pro sebereflexi a utváření identity či vlastní exploraci, u jiných může vyvolávat odpor a snahu o její minimalizování prostřednictvím kontaktu. Samota však může mít jak pozitivní, tak negativní dopady na psychosociální fungování dítěte. Pokud dítě preferuje samotu až příliš, přichází o možnosti sociálního propojení a osvojování sociálních kompetencí. Pokud k ní chová až příliš mnoho odporu, může být ohroženo osamělostí, obzvláště pak, kdy jeho sociální vazby nebo strategie zvládání bytí o samotě přestanou být uspokojivé či účinné.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 POJETÍ VÝZKUMU

Výzkum se zaměřuje na míru výskytu pocitů samoty u žáků staršího školního věku, přičemž dané věkové období považujeme dle Langmeiera a Krejčířové (2006) za období pubescence trvající od 11. do 15. roku života.

Osamělost považujeme dle Perlmana a Peplau (1982) za nepříjemný a znepokojující pocit pramenící z nedostatečně kvalitativně nebo kvantitativně uspokojivých vztahů. U pubescentů je potřeba sounáležitosti a sociální akceptace obzvláště intenzivní. Významnou roli v jejich vývoji hrají vztahy s rodiči a vrstevníky, které mohou představovat klíčový ochranný faktor pro duševní i tělesné zdraví v tomto období. Významnými faktory souvisejícími se zdravím dospívajících je rodičovská podpora a naplnění potřeb bezpečí, náklonnosti a sounáležitosti, včetně potřeb emocionálních (Výrost et al., 2019). Způsob, jakým dospívající vnímají rodičovskou podporu a naplnění těchto potřeb či jejich nedostatky, představuje významný prediktor obecných zdravotních obtíží, výskytu osamělosti i depresivních symptomů. Specifickou ochrannou roli sehrává také vazba na vrstevníky, která ovlivňuje míru sociální integrace jedince. Osamělí dospívající se často cítí méně začlenění do vrstevnických skupin, což může negativně ovlivnit jejich psychickou pohodu. Také je pro mnohé z nich těžší navázat, upevnit a udržovat dobrá, individuální přátelství. Stabilní a podpůrná přátelství přitom sehrávají podobně důležitou roli v prevenci osamělosti. Výzkumy provedené ve Spojených státech amerických naznačují, že osamělost je spojena nejen se zhoršeným celkovým zdravotním stavem dětí, ale také se souběžným výskytem deprese, úzkosti, sebepoškozování, sebevražedných myšlenek a psychosomatických obtíží (Goosby et al., 2013).

Pro vícerozměrné uchopení tématu se v práci zabýváme také postoji, jež děti zaujímají k samotě. Samota představuje objektivní stav bez společnosti, čímž se odlišuje od subjektivního, nepříjemného pocitu osamělosti. Postoje k samotě umožňují lepší pochopení vztahu mezi samotou a pocitem osamělosti. Postoje dělíme na averzivní (negativní), kdy dítě reaguje na samotu snahou o její minimalizování, zejména prostřednictvím sociálního kontaktu, a afinitní (pozitivní), kdy dítě o čas o samotě usiluje. Pubescenti, kteří tráví mnoho času o samotě i přesto, že vůči samotě chovají spíše antipatii, mohou častěji zažívat pocit osamělosti (Marcoen et al., 1987).

4.1 Výzkumné cíle

Za hlavní výzkumný cíl této práce považujeme identifikaci míry pocíťované samoty u dětí staršího školního věku. Pro tento účel volíme dílčí výzkumné cíle vztahující se k fenoménům osamělosti a samoty. Za první dílčí výzkumný cíle pokládáme identifikaci výskytu osamělosti u dětí staršího školního věku ve vztahu k vrstevníkům. Za druhý dílčí výzkumný cíl poté identifikaci výskytu osamělosti u dětí staršího školního věku ve vztahu k rodičům. Za třetí dílčí výzkumný cíl si stanovujeme zaznamenání míry averzivního postoje k samotě a za čtvrtý dílčí výzkumný cíl zaznamenání míry afinitního postoje k samotě.

4.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě stanovených výzkumných cílů byly určeny výzkumné otázky.

Jaká je míra výskytu pocíť samoty u dětí staršího školního věku?

1. Jaká je míra výskytu osamělosti ve vztahu k vrstevníkům u dětí staršího školního věku?
2. Jaká je míra výskytu osamělosti ve vztahu k rodičům u dětí staršího školního věku?
3. Jaká je míra averze u dětí staršího školního věku k samotě?
4. Jaká je míra afinity u dětí staršího školního věku k samotě?

4.3 Výzkumný soubor

Základní soubor tvoří děti staršího školního věku ve Zlínském kraji. Starší školní věk volíme, neboť dané období je charakterizováno významnými fyzickými, psychickými a sociálními změnami, které mohou ovlivnit emocionální pohodu dětí. Neschopnost přizpůsobit se těmto změnám či nedostatečná kvalita (a)nebo kvantita sociálních vztahů mohou vést k pocíťům osamělosti, což může negativně ovlivnit školní prospěch, duševní zdraví a celkový vývoj dítěte (Goosby, 2013). Pro účely našeho výzkumu a získání dostatečného počtu respondentů jsme zvolili dostupný výběr, přičemž jsme prostřednictvím školních psychologů a zástupců ředitelů škol oslovili žáky druhého stupně základních škol. Žáci, kteří s účastí ve výzkumu souhlasili, vyplnili anonymní dotazník zabývající se problematikou osamělosti a samoty. Výběrový soubor sestával z 305 respondentů, z čehož 162 respondentů tvořili chlapci a 143 dívky navštěvující 6.–9. třídu základních škol ve Zlínském kraji.

4.4 Výzkumný design a nástroj

Pro identifikaci míry pocitů samoty u dětí staršího školního věku jsme zvolili kvantitativní výzkumný přístup realizovaný prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření, což nám umožnilo získat rozsáhlé množství statisticky relevantních a objektivních dat o zkoumaných jevech (Chráska, 2016). Vzhledem k tomu, že osamělost a samota představují často stigmatizovaná témata, mohla anonymita respondentů, charakteristická pro kvantitativní šetření, přispět k větší upřímnosti a otevřenosti při hodnocení této problematiky.

V souvislosti s kvantitativní povahou výzkumu byla data získávána prostřednictvím multidimenzionálního dotazníku The Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents (LACA), navrženého Marcoenem et al. (1987) k měření osamělosti u dětí a dospívajících. Škála zahrnuje čtyři klíčové dimenze pro zkoumání pocitů samoty u dětí. Dvě dimenze měří osamělost vztahující se k vrstevníkům a k rodičům. Následující dvě dimenze hodnotí, jak respondenti vnímají objektivní samotu a jaké postoje vůči ní zaujímají. Respondenti hodnotí 48 položek, kdy odpovědi zaznamenávají na čtyřbodové Likertově škále nabývající hodnot od (1) nikdy po (4) často. Každé dimenzi je věnováno 12 položek, přičemž zaznamenané odpovědi se uvnitř jednotlivých subškál sčítají a následně průměrují (Goossens a Maes, 2017). Pro potřeby naší práce byla využita verze přeložená z anglického jazyka Stejskalovou (2019), již autorka využívala ve svém vlastním výzkumu. Jednotlivé dimenze jsou definovány následovně (Goossens a Maes, 2017):

- Subškála *Osamělost ve vztahu vrstevníkům (L-Peers)* zaznamenává míru osamělosti uvnitř vrstevnického a školního prostředí dítěte. Vysoké skóre znamená vysokou míru osamělosti vázající se k vrstevníkům (viz tabulka 1).
- Subškála *Vztah k rodičům (L-Parents)* zkoumá vazbu, která mezi rodiči a dítětem vzniká. Vysoké skóre opětovně značí vysokou míru osamělosti, tentokrát ve vztahu k rodičům (viz tabulka 2).
- Subškála *Averze k samotě (A-Neg)* posuzuje míru antipatie k samotě, včetně touhy samotě se vyhnout. Vysoké skóre vypovídá o averzi, což naznačuje, že dítě považuje samotu za nepříjemnou nebo nežádoucí a snaží se o její minimalizaci prostřednictvím sociálního kontaktu (viz tabulka 4).
- Subškála *Afinita k samotě (A-Pos)* měří náklonnost vůči času trávenému o samotě. Vysoké skóre představuje náklonnost k samotě, což nutně neznamena osamělost, ale preferenci samoty (viz tabulka 5).

Tabulka 1 Položky subškály Osamělost ve vztahu k vrstevníkům

Osamělost ve vztahu k vrstevníkům	4. Myslím, že mám méně přátel než ostatní. 5. Cítím se od ostatních izolován(a). 7. Cítím se vyloučen(a) z třídního kolektivu. 9. Chci být víc začleněn do třídního kolektivu. 15. Je pro mě těžké s někým se spřátelit. 17. Bojím se, že mě ostatní nenechají se zapojit. 23. Ve škole se cítím sám/sama. 27. Myslím, že neexistuje ani jediný kamarád, kterému bych mohl(a) říct všechno. 33. Cítím se opuštěn(a) svými přáteli. 35. Cítím se přehlížený(á) svými přáteli. 41. Jsem smutný(á), protože se ke mně nikdo nechce přidat. 47. Cítím se smutný(á), protože nemám žádné přátele.
-----------------------------------	--

(zdroj: Stejskalová, 2019)

Tabulka 2 Položky subškály Osamělost ve vztahu k rodičům

Osamělost ve vztahu k rodičům	1. Myslím, že mám k rodičům silné pouto. 3. Rodiče si udělají čas, aby se mi věnovali. 11. Cítím se svými rodiči přehlížený(á). 16. Když potřebuji, rodiče mě utěší. 18. Je pro mě těžké s rodiči mluvit. 25. Vycházím s rodiči velmi dobře. 30. Rodiče jsou ochotní mi naslouchat a pomáhat. 37. Mám pocit, že já a moji rodiče patříme k sobě. 38. Moji rodiče sdílí mé zájmy. 43. Moji rodiče se o mě opravdu zajímají. 45. Pochybuji o tom, zda mě rodiče mají opravdu rádi. 48. Doma se cítím dobře.
-------------------------------	---

(zdroj: Stejskalová, 2019)

Skóre u otázek č. 1, 3, 16, 25, 30, 37, 38, 43 a 48 bylo nutno v trámci dimenze *Osamělost ve vztahu k rodičům* před vyhodnocením převrátit.

Tabulka 3 Převrácení skóre

Původní hodnota	Převrácená hodnota
Nikdy (1)	Často (1)
Zřídka (2)	Někdy (2)
Někdy (3)	Zřídka (3)
Často (4)	Nikdy (4)

(zdroj: vlastní)

Tabulka 4 Položky subškály Averze k samotě

Averze k samotě	8. Když jsem osamělý(á), nudím se. 10. Když jsem sám/sama, cítím se mizerně. 12. Když se cítím osaměle, musím vidět nějaké kamarády. 14. Když se nudím, jsem nešťastný(á). 20. Když jsem osamělý(á), nevím, co dělat. 22. Abych si něco opravdu užil(a), potřebuji být se svými přáteli. 24. Když jsem sám/sama, čas ubíhá pomalu a žádná aktivita pro mě není zajímavá. 29. Když jsem sám/sama, rád(a) bych měl(a) nějaké lidi kolem sebe. 32. Když se nudím, jdu za kamarády. 34. Jsem nešťastný(á), když musím dělat věci sám/sama. 39. Když se cítím osaměle, jdu za přáteli. 42. Když se nudím, cítím se osaměle.
--------------------	--

(zdroj: Stejskalová, 2019)

Tabulka 5 Položky subškály Afinity k samotě

Afinity k samotě	2. Odejdu od ostatních, abych mohl(a) dělat věci, které nejdou dělat ve velké skupině lidí. 6. Chci být sám/sama. 13. Hledám chvíli, kdy budu sám/sama. 19. Když jsem osamělý(á), chci být sám/sama a přemýšlet. 21. Když se s někým pohádám, chci být sám/sama a přemýšlet o tom. 13. Hledám chvíli, kdy budu sám/sama. 26. Když jsem sám/sama, uklidním se. 28. Chci být sám/sama, když si potřebuji něco v klidu promyslet. 31. Jsem rád(a), když jsem chvíli sám/sama doma, protože si můžu v klidu přemýšlet. 36. Chci být sám/sama a dělat si nějaké věci. 40. Stráním se ostatních, protože mě svým hlukem ruší. 44. Samota mi pomáhá sebrat opět odvalu. 46. Doma se těším na chvíli, kdy budu sám/sama a budu si moct dělat věci po svém.
------------------	---

(zdroj: Stejskalová, 2019)

Dotazník byl distribuován osobně, a to v papírové podobě. Jeho první část sestávala z uvedení respondentů do výzkumu, odůvodnění potřebnosti dat a ujištění o anonymitě a dobrovolnosti účasti ve výzkumu. Dále byly uvedeny instrukce pro vyplnění, za nimiž následovaly demografické otázky zjišťující pohlaví a věk respondentů. Následující část obsahovala již položky vztahující se k jednotlivým dimenzím. Před samotným zahájením dotazníkové šetření byli respondenti obeznámeni se strukturou dotazníku, instrukcemi a byly zodpovězeny důležité otázky, jejichž neupřesnění by mohlo ovlivnit měření.

4.5 Způsob zpracování dat

Po ukončení fáze výzkumného šetření probíhala kontrola odpovědí respondentů. Do analýzy výzkumných dat byli zařazeni pouze ti respondenti, kteří splňovali kritéria věkového rozmezí 11–15 let a poskytli kompletní odpovědi, včetně demografických údajů. Z celkového počtu 350 rozdaných dotazníků jsme 8 dotazníků neobdrželi nazpět a 37 dotazníků jsme z důvodu chybného nebo neúplného vyplnění vyloučili. Celkový počet platných dotazníků, jež jsme do výzkumu zahrnuli, tak činil 305. Celková návratnost

dotazníků dosáhla 87 %. Data z dotazníkové šetření jsme importovali do programu MS Excel, přičemž jednotlivé položky dotazníku jsme přiřadili k odpovídajícím dimenzím. Z dat jsme prostřednictvím programu MS Excel vytvořili deskriptivní statistiky jako je aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum, maximum a medián. Respondenty jsme rozdělili do skupin na základě pohlaví a věku. Pro zachování konzistentnosti dat jsme příslušné odpovědi v dimenzi *Osamělost ve vztahu k rodičům* před vyhodnocením převrátili. Pro znázornění výsledků využíváme tabulek a grafů utvořených v programu MS Excel.

4.6 Analýza dat

První část dotazníku zaznamenávala demografické údaje jako jsou pohlaví a věk. Druhá část obsahovala již položky samotné umožňující měření pocitů samoty. V rámci analýzy a interpretace dat využíváme pro přehlednost následujících zkratk uvedených v tabulce.

Tabulka 6 Zkratky využívané v práci

N	Počet respondentů
M	Průměrná hodnota
SD	Směrodatná odchylka
Min	Minimum
Max	Maximum
Med	Medián
0	Chlapci
1	Dívky

(zdroj: vlastní)

Z celkového počtu 305 respondentů se našeho výzkumného šetření zúčastnilo 162 chlapců (53 %) a 143 dívek (47 %).

Tabulka 7 Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chlapci	162	53 %
Dívky	143	47 %
Celkem	305	100 %

(zdroj: vlastní)

Z celkového počtu 305 respondentů se 15 respondentů (5 %) nacházelo ve věku 11 let, 56 respondentů (28 %) ve věku 12 let, 86 respondentů (28 %) ve věku 13 let, 97 respondentů (32 %) ve věku 14 let a 51 respondentů (17 %) ve věku 15 let.

Tabulka 8 Věk respondentů

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
11	15	5 %
12	56	18 %
13	86	28 %
14	97	32 %
15	51	17 %
Celkem	305	100 %

(zdroj: vlastní)

První dílčí výzkumná otázka „*Jaká je míra výskytu osamělosti ve vztahu k vrstevníkům u dětí staršího školního věku?*“ se vztahuje k položkám dotazníku číslo 4, 5, 7, 9, 15, 17, 23, 27, 33, 35, 41 a 47, které spadají do dimenze *Osamělost ve vztahu k vrstevníkům*.

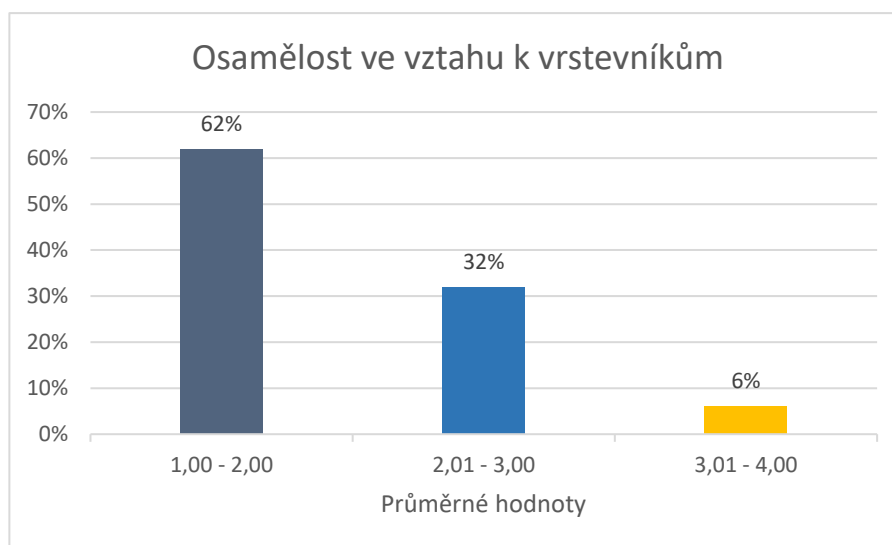
Tabulka 9 Osamělost ve vztahu k vrstevníkům dle pohlaví

	Pohlaví	N	M	SD	Min	Max	Med
Osamělost ve vztahu k vrstevníkům	0	162	1,83	0,59	1,00	3,58	2,00
	1	143	2,06	0,62	1,17	4,00	2,00
	Celkem	305	1,94	0,62	1,00	4,00	2,00

(zdroj: vlastní)

Průměrné skóre celého souboru dosáhlo v této dimenzi hodnoty 1,94, což naznačuje, že respondenti prožívají osamělost spíše málokdy. V kontextu čtyřbodové Likertovy škály tato hodnota odpovídá frekvenci *zřídka*. Z hlediska rozdílů mezi pohlavími se ukazuje, že chlapci dosahují nižšího průměrného skóre ($M = 1,83$), které se blíží k hodnotě *zřídka*, zatímco u dívek je průměrná hodnota vyšší ($M = 2,06$), což značí častější výskyt osamělosti. Minimální ($Min = 1,00$) a maximální ($Max = 4,00$) hodnoty souboru poukazují na individuální rozdíly v četnosti, s jakou respondenti tyto pocity prožívají. Graf ukazuje, že 62 % respondentů prožívá osamělost nikdy až zřídka, 32 % respondentů zřídka až někdy a 6 % respondentů někdy až často.

Graf 1 Prožívání osamělosti k vrstevníkům



(zdroj: vlastní)

Tabulka 10 Osamělost ve vztahu k vrstevníkům dle věku

Osamělost ve vztahu k vrstevníkům	Věk	N	M	SD	Min	Max	Med
	11	15	1,77	0,63	1,17	2,83	1,00
	12	56	1,96	0,63	1,17	4,00	2,00
	13	86	2,02	0,66	1,08	3,42	2,00
	14	97	1,89	0,55	1,00	3,58	2,00
	15	51	1,92	0,63	1,08	3,33	2,00

(zdroj: vlastní)

Nejnižší průměrnou hodnotu výskytu osamělosti ve vztahu k vrstevníkům zaznamenáváme u kategorie 11 let ($M = 1,77$). Naopak nejvyšší průměrnou hodnotu vykazuje věková kategorie 13 let ($M = 2,02$). Tato data naznačují, že 11letí respondenti se s osamělostí setkávají v porovnání s ostatními kategoriemi nejméně, kdežto pro 13leté respondenty je prožívání osamělosti o něco častější. Také mediánová hodnota ($Med = 1,00$) u kategorie 11 let vypovídá o tom, že alespoň polovina respondentů uvádí, že osamělost neprožívá nikdy. U ostatních věkových kategorií se průměrné skóre pohybuje v rozmezí 1,89 (14 let) a 1,92 (15 let) až 1,96 (12 let). I přes zmíněné rozdíly v průměrných hodnotách se všechny věkové kategorie pohybují v rámci čtyřbodové Likertovy škály ve frekvenci *zřídka*. Obzvláště průměr v kategoriích 12, 14 a 15 let svědčí o relativně vyrovnané míře výskytu osamělosti. Celkově lze říci, že osamělost ve vztahu k vrstevníkům nepředstavuje pro většinu respondentů častý jev. Je však třeba zmínit, že nízký počet respondentů ve věkové kategorii 11 let může výsledky této skupiny ovlivnit.

Druhá dílčí výzkumná otázka „*Jaká je míra výskytu osamělosti ve vztahu k rodičům u dětí staršího školního věku?*“ se vztahuje k položkám dotazníku číslo 3, 11, 16, 18, 25, 30, 37, 38, 43, 45 a 48, přičemž otázky číslo 1, 3, 16, 25, 30, 37, 38, 43 a 48 bylo nutno před vyhodnocením přepólovat. Položky odpovídají dimenzi *Osamělost ve vztahu k rodičům*.

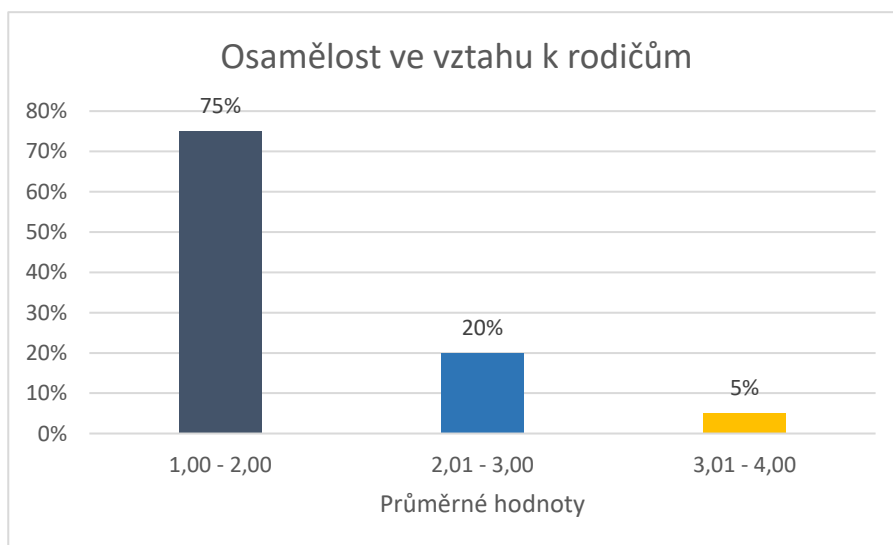
Tabulka 11 Osamělost ve vztahu k rodičům dle pohlaví

	Pohlaví	N	M	SD	Min	Max	Med
Osamělost ve vztahu k rodičům	0	162	1,63	0,51	1,00	3,42	1,00
	1	143	1,84	0,72	1,00	4,00	2,00
	Celkem	305	1,73	0,62	1,00	4,00	1,00

(zdroj: vlastní)

Průměrné skóre celého souboru dosáhlo v dané dimenzi hodnoty 1,73. V kontextu čtyřbodové Likertovy škály se tato hodnota blíží k frekvenci *zřídka*, ale stále značí nízkou míru osamělosti. Při pohledu na rozdíly mezi pohlavími vychází, že chlapci vykazují nižší průměrné skóre ($M = 1,63$), což odpovídá frekvenci mezi *nikdy* a *zřídka*. Dívky dosahují průměrného skóre 1,84. Minimální (1,00) a maximální (4,00) hodnoty souboru opětovně poukazují na individuální rozdíly v četnosti, přičemž u dívek byla zaznamenána i hodnota nejvyšší ($Max = 4,00$). Graf ukazuje, že 75 % respondentů prožívá osamělost nikdy až zřídka, 20 % respondentů zřídka až někdy a 5 % respondentů někdy až často.

Graf 2 Prožívání osamělosti k rodičům



(zdroj: vlastní)

Tabulka 12 Osamělost ve vztahu k rodičům dle věku

	Věk	N	M	SD	Min	Max	Med
Osamělost ve vztahu k rodičům	11	15	1,78	0,61	1,08	3,08	1,50
	12	56	1,68	0,56	1,00	3,67	1,00
	13	86	1,75	0,72	1,00	4,00	1,00
	14	97	1,68	0,62	1,00	3,50	1,00
	15	51	1,81	0,53	1,08	3,08	2,00

(zdroj: vlastní)

Nejnižší průměrnou hodnotu výskytu pocitů samoty ve vztahu k rodičům zaznamenáváme u kategorie 12 let ($M = 1,68$) a 14 let ($M = 1,68$). Naopak nejvyšší průměrnou hodnotu vykazuje věková kategorie 15 let ($M = 1,81$). Také mediánová hodnota 2,00 je pozorovatelná pouze pro tuto kategorii. Ostatní věkové skupiny dosahují průměrných hodnot 1,78 (11 let) a 1,75 (13 let). Průměrné skóre všech věkových kategorií se v rámci Likertovy škály přibližuje spíše hodnotě 2, tedy tvrzení *zřídka*. Avšak medián u kategorie 12, 13 a 14 let ukazuje, že alespoň polovina respondentů v těchto kategoriích se s osamělostí ve vztahu k rodičům nesetkává nikdy a svou roli v průměrné hodnotě zde sehrávají vysoké maximální hodnoty menšího počtu respondentů pro kategorii 12 let ($Max = 3,67$), 13 let ($Max = 4,00$) a 14 let ($Max = 3,50$).

Třetí dílčí výzkumná otázka „*Jaká je míra averze k samotě u dětí staršího školního věku?*“ se vztahuje k položkám dotazníku číslo 8, 10, 12, 14, 20, 22, 24, 29, 32, 34, 39, 42, přičemž položky odpovídají dimenzi *Averze k samotě*.

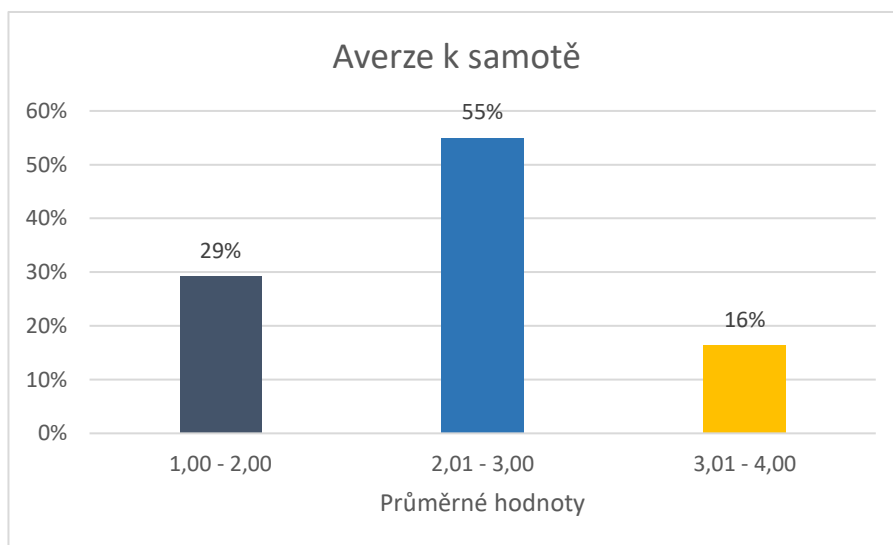
Tabulka 13 Averze k samotě dle pohlaví

	Pohlaví	N	M	SD	Min	Max	Med
Averze k samotě	0	162	2,34	0,57	1,08	3,75	2,00
	1	143	2,52	0,62	1,08	3,83	2,50
	Celkem	305	2,43	0,60	1,08	3,83	2,00

(zdroj: vlastní)

Průměrné skóre celého souboru dosáhlo v této dimenzi hodnoty 2,43. V kontextu čtyřbodové Likertovy škály se hodnota řadí mezi frekvenci *zřídka* až *někdy*. Při pohledu na rozdíly mezi pohlavími vychází, že chlapci vykazují nižší průměrné skóre ($M = 2,34$), kdežto děvčata dosahují průměrného skóre 2,52, které lze označit na pomezí hodnot *zřídka* a *někdy*, a samotu se snaží více minimalizovat. Graf ukazuje, že 29 % respondentů nepovažuje samotu za nežádoucí, 55 % respondentů se samotě spíše vyhýbá a 16 % respondentů považuje samotu za silně nežádoucí.

Graf 3 Averze k samotě



(zdroj: vlastní)

Tabulka 14 Averze k samotě dle věku

	Věk	N	M	SD	Min	Max	Med
Averze k samotě	11	15	2,58	0,74	1,42	3,75	2,50
	12	56	2,32	0,52	1,08	3,42	2,25
	13	86	2,48	0,59	1,17	3,83	2,50
	14	97	2,49	0,60	1,33	3,83	2,50
	15	51	2,52	0,65	1,08	3,83	2,00

(zdroj: vlastní)

Mezi věkovými kategoriemi zaznamenáváme nejnižší průměrné skóre averze k samotě u kategorie 12 let ($M = 2,32$). To naznačuje, že daná věková skupina vnímá samotu nejméně

negativně. Naopak nejvyšší průměrné skóre vykazují respondenti v 11 letech ($M = 2,58$), což ukazuje na vyšší míru nesnášenlivosti samoty v tomto věku. Ostatní věkové skupiny dosahují průměrných hodnot 2,48 (13 let), 2,49 (14 let) a 2,52 (15 let) a svědčí o relativně stabilní úrovni averze k samotě mezi staršími respondenty. Celkově lze říci, že averze k samotě je v průběhu pubescence poměrně vyrovnaná, s mírným poklesem ve 12 letech a následným mírným nárůstem ve starších věkových kategoriích. I zde je nutno poukázat na skutečnost nízkého počtu respondentů v kategorii 11 let, který ovlivňuje výsledek.

Čtvrtá dílčí výzkumná otázka „*Jaká je míra afinity k samotě u dětí staršího školního věku?*“ se vztahuje k položkám dotazníku číslo 2, 6, 13, 19, 21, 26, 28, 31, 36, 40, 44 a 46, přičemž položky odpovídají dimenzi *Afinita k samotě*.

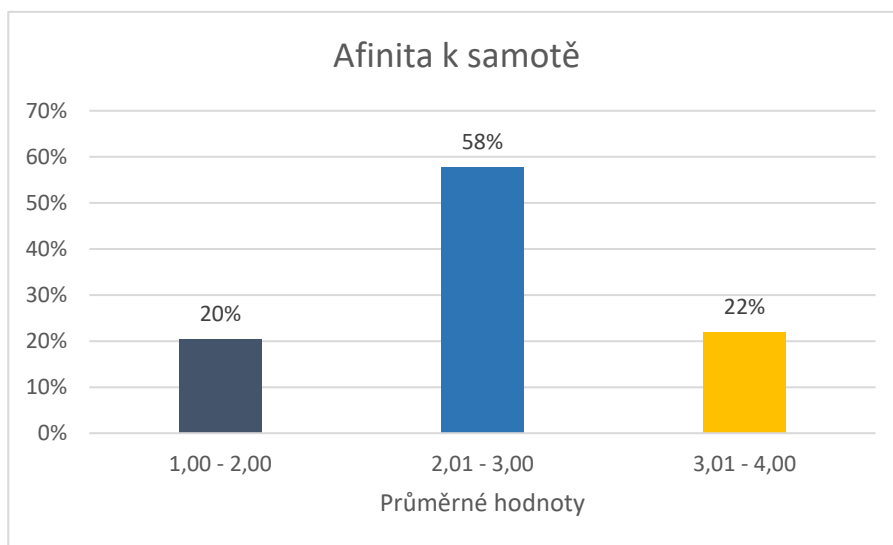
Tabulka 15 Afinita k samotě dle pohlaví

	Pohlaví	N	M	SD	Min	Max	Med
Afinita k samotě	0	162	2,46	0,55	1,17	4,00	2,50
	1	143	2,68	0,63	1,33	3,92	3,00
	Celkem	305	2,56	0,60	1,17	4,00	2,50

(zdroj: vlastní)

Průměrné skóre pro tuto dimenzi dosáhlo v celém souboru hodnoty 2,56, což naznačuje, že respondenti vnímají samotu spíše neutrálně až mírně pozitivně. V kontextu čtyřbodové Likertovy škály tato hodnota odpovídá frekvenci *zřídka až někdy*. Při pohledu na rozdíly mezi pohlavími se ukazuje, že chlapci vykazují nižší průměrné skóre ($M = 2,46$), což odpovídá slabší tendenci vyhledávat samotu v porovnání s dívkami, které dosahují vyšší průměrné hodnoty ($M = 2,68$). Tyto rozdíly naznačují, že dívky mohou samotu vnímat pozitivněji než chlapci. Celkové průměrné hodnoty tak naznačují, že ani jedna skupina samotu neodmítá. Graf na následující straně ukazuje, že 20 % respondentů samotu nikdy nebo velice málo vyhledává, 58 % respondentů samotu spíše vyhledává a 22 % respondentů samotu preferuje a vyhledává často.

Graf 4 Afinita k samotě



(zdroj: vlastní)

Mezi věkovými kategoriemi zaznamenáváme nejnižší průměrné skóre afinity k samotě u kategorie 11 let ($M = 2,46$) a 12 let ($M = 2,47$). To naznačuje, že mladší respondenti samotu vyhledávají méně často. S rostoucím věkem afinita k samotě mírně stoupá, což dokládají průměrné hodnoty 2,57 (13 let) a 2,55 (14 let). Nejvyšší průměrná hodnota se objevuje u 15letých respondentů ($M = 2,69$) a naznačuje, že starší adolescenti vnímají samotu o něco pozitivněji a pravděpodobně ji vyhledávají častěji než mladší věkové skupiny. Celkově lze říci, že preference samoty se s věkem postupně zvyšuje, i když rozdíly mezi jednotlivými ročníky nejsou výrazné.

Tabulka 16 Afinita k samotě dle věku

Afinita k samotě	Věk	N	M	SD	Min	Max	Med
	11	15	2,46	0,61	1,50	3,83	2,50
	12	56	2,47	0,62	1,17	3,58	2,50
	13	86	2,57	0,57	1,33	3,83	2,50
	14	97	2,55	0,60	1,33	4,00	2,50
	15	51	2,69	0,60	1,67	3,92	3,00

(zdroj: vlastní)

5 INTERPRETACE DAT A DISKUZE

Hlavním cílem výzkumu bylo identifikovat výskyt pocitů samoty u dětí staršího školního věku. Za tímto účelem jsme využili dotazníkového šetření, které probíhalo na základních školách ve Zlínském kraji. Hlavní výzkumná otázka směřovala k identifikaci výskytu pocitů samoty u dětí staršího školního věku. Z dat vyplývá, že děti se potýkají s osamělostí ve vztahovém kontextu spíše zřídka a míra by se dala označit za nízkou. Co se postojů k samotě týká, averze i afinita dosahovaly hodnot pohybujících se mezi stupni zřídka až někdy, které značí spíše střední míru. Zdá se tedy, že pozornost by směřovat k samotě, která s sebou může přinášet ohrožení v podobě pocitů osamělosti, chová-li k ní dítě averzi a nedaří se mu samotu minimalizovat prostřednictvím sociálního kontaktu, nebo pokud dítě chová až přílišnou afinitu a ztrácí důležité vrstevnické vztahy.

DVO1: *Jaká je míra výskytu osamělosti ve vztahu k vrstevníkům u dětí staršího školního věku?*

První dílčí výzkumná otázka zkoumala četnost výskytu osamělosti u dětí staršího školního věku ve vztahu k vrstevníkům. Průměrná hodnota dosažená v souboru činila 1,94 a v kontextu Likertovy škály odpovídala četnosti *zřídka*. Rozložení hodnot v souboru však poukazuje na individuální rozdíly. 32 % respondentů se pohybovalo v rozmezí průměrných hodnot 2,01–3,00 a 6 % respondentů nad průměrem 3,01. Tato data naznačují, že daní respondenti vnímají své vztahy jako kvalitativně nebo kvantitativně méně či značně neuspokojivé. Mohou si připadat opuštění, izolovaní, postrádat pevnou přátelskou vazbu na jiného vrstevníka nebo být na okraji třídního kolektivu a toužit po větším začlenění. Důvody, které směřují k častému zažívání osamělosti, by musely být dále zkoumány. Maes (2016) udává, že děti v období dospívání, které vykazují vysokou míru osamělosti ve vztahu k vrstevníkům, přicházejí o důležitou vztahovou oporu. Pokud se potýkají s neuspokojivými, konfliktními nebo nezabezpečujícími vztahy s rodiči, nemohou se o své přátele opřít a zůstávají s negativními pocity samy. Autorčina studie také odhalila, že respondenti, kteří zažívají osamělost ve vztahu k vrstevníkům často, silněji vykazují pozitivní postoj k samotě. Samota by proto mohla představovat kompenzační mechanismus umožňující vyrovnávání se s prožitky osamělosti. Stahování se ovšem prohlubuje propast mezi dítětem a vrstevníky, znemožňuje budovat sociální kompetence a pevná a důležitá přátelství. Autorka proto doporučuje zaujmout specifickou pomoc dětem, u nichž je míra osamělosti ve vztahu k vrstevníkům vysoká.

Rozdíl průměrného skóre mezi pohlavími dosáhl hodnoty 0,23, kdy chlapci vykazovali průměrnou hodnotu 1,83 a dívky 2,06. Ve své studii Mussetti et al. (2012) zaznamenali vyšší míru osamělosti ve vztahu k vrstevníkům u dívek. Dané zjištění považují za důsledek větší citlivosti dívek vůči neuspokojivým přátelstvím. Autoři udávají, že dívky vykazují více prosociální chování a přikládají důležitost budování a udržování sociálních vztahů, což je činí náchylné k výskytu osamělosti, pokud kvalita nebo kvantita přátelství není dostatečně uspokojivá. Na druhou stranu Goossens (2016) ve své studii statisticky významnou rozdílnost v prožívání osamělosti mezi pohlavími nezaznamenal. Obdobně Maes et al. (2015) nezaznamenali silné důkazy potvrzující genderovou rozdílnost ve vztahovém kontextu a zdůrazňují podstatu osamělosti jako subjektivního pocitu vznikajícího při vnímání rozdílů mezi žádoucí a skutečně dosaženou sítí sociálních kontaktů bez ohledu na pohlaví.

V kontextu věku dosáhla nejvyšší průměrné hodnoty kategorie 13 let, a to 2,02. Při pohledu na ostatní věkové skupiny (viz tabulka 10) jsou ovšem průměrné hodnoty v relativně vyrovnané míře až na kategorii 11 let, která dosáhla průměrného skóre nejnižšího ($M = 1,77$). Vzhledem k nízkému počtu respondentů této kategorie však nelze průměrnou hodnotu objektivně porovnat. Studie Ladda a Ettekala (2013) mezi dospívajícími ve věku 12 a 18 let naopak naznačila, že respondenti zažívali v průměru nejčastěji osamělost ve věku 12 let. K výraznému poklesu poté došlo okolo 13. roku. Studie však pochází ze Spojených států amerických, kde děti prochází odlišným školním systémem umožňující interakci ve větších a odlišných kolektivech a výsledky tak nelze se spolehlivostí porovnat.

DVO2: Jaká je míra výskytu osamělosti u dětí staršího školního věku ve vztahu k rodičům?

Druhá dílčí výzkumná otázka zkoumala četnost výskytu osamělosti u dětí staršího školního věku ve vztahu k rodičům. Průměrná hodnota dosažená v souboru činila 1,71 a v kontextu Likertovy škály se přiblížila četnosti *zřídka*. Také v rámci této dimenze byly zaznamenány individuální rozdíly, které ovšem dosahovaly nižšího procenta než dimenze *Osamělost ve vztahu k vrstevníkům*. Ve vyšších průměrných hodnotách 2,01–3,00 se pohybovalo 20 % respondentů a za častý považovalo výskyt osamělosti 5 % respondentů. Tito respondenti mohou pociťovat oslabené pouto k rodičům nedostatek zájmu, pozornosti, útechy, naslouchání či sdílení koníčků rodičem. Svou roli by zde mohli sehrát také rozvod či separace rodičů nebo počet sourozenců respondenta a jeho postavení mezi nimi.

Rozdíl průměrného skóre mezi pohlavími dosáhl hodnoty 0,21, kdy dívky vykazovali vyšší průměrnou hodnotu 1,84, zatímco chlapci dosáhli průměrného skóre 1,63 a položky

v dotazníku hodnotili, alespoň v polovině případů, položkou (1) nikdy (Med = 1,00). Mussetti et al. (2012) udávají, že dívky žijí častěji než chlapci uvnitř chráněného rodinného prostředí s větší rodinnou podporou, a proto jsou k osamělosti méně náchylné. Maes et al. (2015) naopak tvrdí, že pro ženy je rodinný kontext značně důležitý, což je činí obzvláště zranitelné a může je vést k prožívání osamělosti. Pozdější studie Maes et al. (2019) však významné genderové rozdílnosti nepotvrdila. Daneel et al. (2018) ve své studii zaznamenali vyšší míru pocitů osamělosti u chlapců než u dívek, avšak ani zde nebyl daný rozdíl statisticky významný. Statistická významnost genderových rozdílů nebyla v našem výzkumu ověřována.

Pro věkové kategorie byly nejnižší průměrné hodnoty zaznamenány u 12 a 14 let ($M = 1,68$) a nejvyšší u 15 let ($M = 1,81$). Maes et al. (2016) a Daneel et al. (2018) udávají, že i když existuje rozpor mezi rostoucí potřebou autonomie dítěte a jeho přetrvávající potřebou rodičovské podpory, starší pubescenti stále vnímají své rodiče jako důležitou oporu. Významné rozdíly mezi jednotlivými věkovými skupinami v míře osamělosti poté nepotvrdili. Podobná zjištění uvádí také Hadiwijaya et al. (2017), podle nichž mohou být vztahy s rodiči v průběhu druhé pubertální fáze a adolescence více konfliktní, zejména v důsledku snahy o nezávislost, avšak většina pubescentů vztah s rodiči následně obnovuje. Vyšší hodnota u 15letých respondentů by tak skutečně mohla odrážet přechodové období vyšší četnosti konfliktů s rodiči, zesilující snahu o nezávislost nebo postupující dovednosti zkoumání vlastních pocitů. Příčiny této osamělosti by musely být více prozkoumány.

DVO3: *Jaká je míra averze u dětí staršího školního věku k samotě?*

Třetí dílčí výzkumná otázka zkoumala averzi dětí staršího školního věku k samotě. Průměrná hodnota dosažená v souboru činila 2,43 a v kontextu Likertovy škály se zařadila na pomezí četnosti *zřídka* a *někdy*. 29 % respondentů nevnímalo samotu jako nežádoucí, z čehož lze usoudit, že se nesnaží o její minimalizaci prostřednictvím sociálního kontaktu. Jelikož jednotlivé průměrné hodnoty těchto respondentů spadaly do intervalu 1,00–2,00, můžeme říct, že samota pro ně zpravidla nepředstavuje dobu nudy, nepříjemných pocitů nebo osamělosti. Střední míru averze, tedy rozmezí 2,01–3,00, jsme zaznamenali u 55 % respondentů a vysokou, rozmezí 3,01–4,00, u 16 % respondentů. Samota by u těchto respondentů mohla vzbuzovat obavu, že nebudou mít okolo sebe dostatečnou sociální síť. Averze by mohla znamenat i nedostatek vlastních zdrojů a dovedností pro zvládání samoty. Naměřené průměrné hodnoty mohou proto sloužit jako určité upozornění. Pokud se dítě vykazuje vysokou mírou averze k samotě a dostane se do stavu sociální izolace, může být

značně ohroženo vzrůstající mírou osamělosti ve vztahu k vrstevníkům. Maes et al. (2015) navíc přinesli zjištění, že respondenti jejich výzkumu vykazující vysokou osamělost ve vztahu k rodičům projevovali více averze k samotě. Pro gender činil rozdíl průměrných hodnot 0,18, přičemž dívky se k samotě stavěly více averzivně ($M = 2,52$) než chlapci ($M = 2,34$).

DVO4: *Jaká je míra afinity u dětí staršího školního věku k samotě?*

Čtvrtá dílčí výzkumná otázka zkoumala afinitu dětí staršího školního věku k samotě. Průměrná hodnota dosažená v souboru činila 2,56 a v kontextu Likertovy škály se zařadila na pomezí četnosti *zřídka* a *někdy*. 20 % respondentů uvádělo, že samotu nevyhledává a raději tráví čas ve společnosti. V 58 % případů spadalo průměrné skóre respondentů do intervalu 2,01–3,00 a ve 22 % případů do intervalu 3,01–4,00. To by mohlo znamenat, že samotu více či méně vnímají jako prostředek pro uklidnění, urovnání myšlenek nebo tvůrčí činnost. U respondentů vykazujících vysokou míru afinity by ovšem mohl nastávat problém v oblasti rozvíjení sociálních kompetencí, popřípadě by mohlo hrozit riziko vrstevnické osamělosti. Pro gender činil rozdíl průměrných hodnot 0,18, přičemž dívky vykazovaly vyšší míru afinity ($M = 2,68$) než chlapci ($M = 2,46$).

V současných výzkumech existují nejasnosti ohledně možných genderových rozdílů v postojích k samotě. Rose a Rudolp (2006) poukazují na odlišné genderové strategie, které děti a dospívající uplatňují v mezilidských vztazích. Zatímco chlapci inklinují k udržování soukromí, kontrolování situací a dominanci, dívky se více zaměřují na budování přátelství, emocionální blízkost a prohlubování sociálních vazeb. Daná rozdílnost by proto mohla ovlivňovat postoje k samotě, přičemž chlapci by mohli vykazovat vyšší míru afinity k samotě než dívky. Obdobně Musetti (2012) uvádí, že dívky investují více do přátelství a zároveň přikládají vyšší význam vztahům s rodiči ve srovnání s chlapci. Tato silnější orientace na mezilidské vztahy může způsobit, že dívky vnímají samotu negativněji a vykazují vyšší averzi k osamocení. Koenig a Abrams (1999) zmiňují, že chlapci tráví více času o samotě než dívky, které v dospívání přecházejí od trávení času s rodiči k intenzivnějším sociálním interakcím s vrstevníky, a proto jsou k samotě více nakloněni. Daneel et al. (2018) zjistili, že dívky vykazují více averze k samotě, avšak tento rozdíl nebyl statisticky významný. Obdobně dívky skórovaly výše v afinitě k samotě, avšak ani v tomto případě nebyla statistická významnost prokázána. V našem výzkumu nebyla statistická významnost zkoumána, ovšem v dimenzích *Averze k samotě* i *Afinita k samotě* dívky vyššího průměrného skóre taktéž dosáhly. V kontextu věku se průměrné skóre jednotlivých

kategorií zvyšovalo, přičemž rozdílná hodnota dosažená ve skupinách s nejnižším (11 let) a nejvyšším skóre (15 let) činila 0,23. Tyto výsledky jsou v souladu s výzkumy uvedenými v teoretické části, které ukazují, že afinita k samotě v průběhu dospívání roste.

6 LIMITY VÝZKUMU

Náš výzkum byl realizován výhradně na území Zlínského kraje, přičemž respondenti byli získáváni prostřednictvím dostupného výběru. Existence školských obvodů spádových škol, jež sdružují žáky s místem trvalého bydliště v příslušném školském obvodu, dále mohou ovlivňovat výsledky, neboť respondenti utváří odlišné vazby a mají jiné podmínky než např. žáci navštěvující základní školy ve vyloučených lokalitách. V dalších výzkumech je zapotřebí zohlednit tuto skutečnost a zvolit odlišný postup výběru výzkumného souboru vzhledem k povaze výzkumu. Za limitující považujeme také rozložení výzkumného vzorku, kdy by bylo vhodné zahrnout více dětí ve věku 11 let pro spolehlivější výsledky.

Za další limit považujeme sebehodnotící charakter dotazníkového šetření, které je ovlivněno subjektivním vnímáním respondentů. Respondenti mohli v době vyplňování procházet náročným nebo konfliktním obdobím, což mohlo ovlivnit jejich odpovědi. Obdobně také nálada, snaha o prezentování se v lepším světle, obava z odhalení odpovědi spolužákem, pocit provinilosti za vlastní pocity vůči přátelům či rodičům či jakékoli jiné příčiny. Kvantitativní metoda nám navíc neumožnila hlubší vhled do individuálního vnímání osamělosti, přičemž, jak bylo zmíněno v teoretické části práce, zejména vlastní výpovědi respondentů poskytují nejdůležitější a cenné informace o problematice. Chybějící kvalitativní prvek proto považujeme za značný limit. I přesto, že jsme se v práci pokusili o vícedimenzionální uchopení osamělosti a její identifikaci v důležitém vztahovém kontextu, považujeme za vhodné detailnější zkoumání souvislostí mezi jednotlivými dimenzemi i příčin vzniku osamělosti. Upřesnění příčin by umožnilo lepší postavení pro prevenci či intervenci a žákům by mohla být nabídnuta více odpovídající pomoc.

6.1 Doporučení pro praxi

Na základě vlastních zjištění je patrné, že míra osamělosti u dětí staršího školního věku ve Zlínském kraji dosahuje spíše nízkých hodnot. Přesto nalezneme výjimky, jež jsou zasaženy značnou osamělostí a jsou tak vystaveny riziku negativního působení tohoto fenoménu. Výše zmíněné výzkumy ukazují, že děti postrádající bezpečné a podporující rodinné zázemí často postrádají sociální kompetence důležité pro rozvoj vrstevnických vztahů. Některé děti hůře pojmenovávají vnitřní děje nebo si svá trápení nechávají pro sebe a postrádají důvěrnou osobu, která by jim mohla poskytnout pomoc. Za účelem udržení nízké míry osamělosti, popřípadě minimalizování osamělosti již probíhající, považujeme za přínosné utváření programů zaměřených na rozvoj vztahovosti a budování emoční a sociální inteligence. Do

těchto programů by mohlo být zařazeno celé spektrum aktivit od nácviku sociálních kompetencí ve třídách, přes regulaci potenciálního stresu ze sociální interakce až po učení se rozpoznávání a pojmenovávání vnitřních dějů, pocitů a objevování strategií vedoucích k určité regulaci nekomfortních pocitů a myšlenek. Obracení pozornosti dětí k prožívání a vědomí, že jejich pocity mají důležité postavení v životě považujeme za důležité, neboť jejich upozadňováním mohou děti v pozdějším věku přicházet o důležité signály vlastního těla. Také destigmatizace tématu osamělosti by mohla být účinnou pomůckou pro její odhalování. Za tímto účelem je potřeba edukovat také pedagogy, kteří s dětmi přicházejí tolik do kontaktu. I učitel se pro dítě může stát oporou při zvládnutí osamělosti, popřípadě jeho všímavost a odvaha oslovit dítě, které se patrně vyčleňuje z kolektivu, mohou prolomit osamělost dítěte a otevřít prostor pro řešení situace. Prevenci považujeme za důležitou obzvláště v období před přechodem na střední školu a s ní spojenou adaptaci na nový kolektiv. Za neméně důležité považujeme také otevření tématu samoty a vedení diskusí se žáky o tom, co pro ně samota představuje a jak s ní zacházejí.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se věnovali identifikaci pocitů samoty u dětí staršího školního věku. V teoretické části jsme blíže vymezili pojmy osamělost, osamělost v kontextu vrstevnického a rodinného prostředí a samota, jakožto objektivní stav bytí o samotě. V praktické části jsme se zaměřili na identifikaci pocitů samoty prostřednictvím dotazníkového šetření, přičemž jsme využili vícedimenzionálního přístupu orientovaného na vztahovou osamělost a postoje k samotě. Výsledky výzkumu jsme dále analyzovali a interpretovali.

Osamělost a samota jsou fenomény vyskytující se v průběhu života zcela přirozeně. Jejich vnímání a prožívání je individuální, přičemž i řada odborníků nahlíží na osamělost a samotu odlišně. Cílem našeho výzkumu bylo prozkoumat míru výskytu osamělosti u dětí staršího školního věku ve vztahu k vrstevníkům a rodičům, jakožto dvěma klíčovými skupinám pro osobnostní a emocionální vývoj dítěte. Také jsme se zaměřili na postoje k samotě, které mohou předurčovat vývoj osamělosti nebo signalizovat její riziko. Výsledky výzkumu ukázaly, že osamělost není mezi respondenty signifikantně rozšířena a že se s těmito pocity setkávají spíše zřídka. Analýza jednotlivých odpovědí respondentů nám však umožnila pohled na skutečnost, že existují jedinci, kteří osamělost, ať již k vrstevníkům či rodičům, zažívají často. Tito respondenti mohou být značně ohroženi sociální izolací, nepříznivostí či psychickými a zdravotními problémy. Dále jsme zjistili, že více než polovina respondentů vykazuje střední míru averze k samotě, což značí, že preferují čas ve společnosti, ovšem samotu nutně neodmítají. Obdobně jsme zaznamenali vysoký podíl respondentů (58 %) vykazující střední míru afinity k samotě, což značí, že tyto respondenti samotu rádi vyhledávají, přičemž ji mohou vnímat jako prostředek k uklidnění, přemýšlení, věnování se vlastním zájmům či exploraci vlastního nitra. Ve všech dimenzích dosáhly dívky vyšších průměrných hodnot než chlapci. Prožívání osamělosti, potřeba sociální interakce a uchopování samoty však značně závisí na osobnostních rysech respondenta a dědičnosti.

Zkoumání osamělosti a samoty u dětí v období pubescence považujeme za důležité, neboť děti procházejí v daném období řadou psychologických, sociálních a fyzických změn. Podpůrné prostředí je jedním z předpokladů pro nabývání sociálních kompetencí, utváření identity, podporu well-beingu a tělesného zdraví či vědomí bezpečného zázemí. Zažívání osamělosti může na veškeré tyto oblasti působit negativně a vystavovat dítě riziku vývojových problémů. Věříme, že otevření tématu utváří prostor pro jeho destigmatizaci a prevenci zaměřující se na vztahovost, práci se samotou a obeznámení dětí s možnostmi, kde lze v případě nutnosti nalézt pomoc.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

10. REVIZE MEZINÁRODNÍ KLASIFIKACE NEMOCÍ, ©2025. *F30-F39 – Afektivní poruchy (poruchy nálady)*. Online. ©2025 Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F30-F39>. [cit. 2025-04-20].

ASHER, Steven R. a PAQUETTE, Julie A., 2003. Loneliness and Peer Relations in Childhood. Online. *Current Directions in Psychological Science*. Roč. 12, č. 3, s. 75-78. ISSN 0963-7214. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>. [cit. 2025-03-05].

ASHER, Steven R. a WHEELER, Valerie A., 1985. Children's loneliness: A comparison of rejected and neglected peer status. Online. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Roč. 53, č. 4, s. 500-505. ISSN 1939-2117. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.53.4.500>. [cit. 2025-03-07].

AUSTRALIAN INSTITUTE OF HEALTH AND WELFCARE, ©2025. *Social Isolation and Loneliness*. Online. Last updated 30 April 2024. Dostupné z: <https://www.aihw.gov.au/mental-health/topic-areas/social-isolation-and-loneliness>. [cit. 2025-03-06].

BADCOCK, Johana C; HOLT-LUNSTAD, Julianne; GARCIA, E; BOMBACI, P a LIM Michelle H, 2022. Position statement: Addressing social isolation and loneliness and the power of human connection. *Global Initiative on Loneliness and Connection (GILC)*. Dostupné z: <https://www.gilc.global/our-position-statements>. [cit. 2025-03-07].

BATANOVA, Milena; WEISSBOURD, Richard a MCINTYRE, Joseph, October, 2024. *Loneliness in America: Just the Tip of the Iceberg?* Online. Making Caring Common. Dostupné z: <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america-2024> [cit. 2025-03-05].

BAUMEISTER, Roy F. a LEARY, Mark R., 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Online. *Psychological Bulletin*. Roč. 117, č. 3, s. 497-529. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>. [cit. 2025-03-06].

BELSKY, Jay, 2002. Developmental origins of attachment styles. Online. Roč. 4, č. 2, s. 166-170. ISSN 1461-6734. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/14616730210157510>. [cit. 2025-03-07].

BERLINGIERI, Francesco; BARJAKOVÁ, Martina; GARNERO, Andrea a MAURI, Caterina, 2024. Who Feels Lonely in the European Union? Online. *Loneliness in Europe*. Population Economics. 2024-11-03, s. 43-70. ISBN 978-3-031-66581-3. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0_3. [cit. 2025-03-06].

BÍNOVÁ, Šárka a HAVELKA, Tomáš, 2021. Mental health of children and adolescents during the COVID-19 pandemic from the perspective of child and adolescent psychiatrists. Online. *Psychiatrie pro praxi*. 2021-10-14, roč. 22, č. 3, s. 173-178. ISSN 12130508. Dostupné z: <https://doi.org/10.36290/psy.2021.036>. [cit. 2025-03-08].

BUKOWSKI, William M.; ADAMS, Ryan E. a SANTO, Jonathan B., 2006. Recent advances in the study of development, social and personal experience, and psychopathology. Online. *International Journal of Behavioral Development*. Roč. 30, č. 1, s. 26-30. ISSN 0165-0254. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0165025406059970>. [cit. 2025-03-07].

CACIOPPO a PATRICK, William, 2008. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W. W. Norton & Company. ISBN 978-0-393-06170-3.

CASPI, Avshalom; HARRINGTON, HonaLee; MOFFITT, Terrie E.; MILNE, Barry J. a POULTON, Richie, 2006. Online. 2006-08-01, roč. 160. Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/archpedi.160.8.805>. [cit. 2025-03-12].

CASSIDY, Jude a ASHER, Steven R., 1992. Loneliness and Peer Relations in Young Children. Online. *Child Development*. Roč. 63, č. 2, s. 350-365. ISSN 0009-3920. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01632.x>. [cit. 2025-03-06].

CASSIDY, Jude a ASHER, Steven R., 1992. Loneliness and Peer Relations in Young Children. Online. *Child Development*. Roč. 63, č. 2, s. 350-365. ISSN 0009-3920. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01632.x>. [cit. 2025-03-07].

COCHRAN, Moncrieff M. a BRASSARD, Jane Anthony, 1979. Child Development and Personal Social Networks. Online. *Child Development*. Roč. 50, č. 3. ISSN 00093920. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/1128926>. [cit. 2025-03-07].

CORSANO, Paola; MAJORANO, Marinella a CHAMPRETAVY, Lorella, 2006. Psychological well-being in adolescence: the contribution of interpersonal relations and experience of being alone. Online. *Adolescence*. Roč. 41, č. 162, s. 341-353. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16981621/>. [cit. 2025-03-07].

CRAMER, Kenneth M. a LAKE, R.Paola, 1998. The preference for Solitude Scale: Psychometric properties and factor structure. Online. *Personality and Individual Differences*. Roč. 24, č. 2, s. 193-199. ISSN 01918869. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00167-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00167-0). [cit. 2025-03-07].

DALY, Owen a WILLOUGHBY, Teena, 2020. A Longitudinal Person-Centered Examination of Affinity for Aloneness Among Children and Adolescents. Online. *Child Development*. Roč. 91, č. 6, s. 2001-2018. ISSN 0009-3920. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/cdev.13411>. [cit. 2025-03-07].

DANNEEL, Sofie; MAES, Marlies; BIJTTEBIER, Patricia; ROTSAERT, Marianne; DELHAYE, Marie et al., 2018. Loneliness and Attitudes toward Aloneness in Belgian Adolescents: Measurement Invariance across Language, Age, and Gender Groups. Online. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. Roč. 40, č. 4, s. 678-690. ISSN 0882-2689. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9671-9>. [cit. 2025-03-09].

DANNEEL, Sofie; MAES, Marlies; VANHALST, Janne; BIJTTEBIER, Patricia a GOOSSENS, Luc, 2018. Developmental Change in Loneliness and Attitudes Toward Aloneness in Adolescence. Online. *Journal of Youth and Adolescence*. Roč. 47, č. 1, s. 148-161. ISSN 0047-2891. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0685-5>. [cit. 2025-03-05].

DODGE, Kenneth A., 1983. Behavioral Antecedents of Peer Social Status. Online. *Child Development*. Roč. 54, č. 6. ISSN 00093920. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/1129802>. [cit. 2025-03-07].

ENGLUND, Michelle M.; LEVY, Alissa K.; HYSON, Daniel M. a SROUFE, L. Alan, 2000. Adolescent Social Competence: Effectiveness in a Group Setting. Online. *Child Development*. Roč. 71, č. 4, s. 1049-1060. ISSN 0009-3920. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00208>. [cit. 2025-03-07].

GALANAKI, Evangelia, 2004. Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? Online. *International Journal of Behavioral Development*. Roč. 28, č. 5, s. 435-443. ISSN 0165-0254. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01650250444000153>. [cit. 2025-03-06].

GOOSBY, Bridget J.; BELLATORRE, Anna; WALSEMANN, Katrina M. a CHEADLE, Jacob E., 2013. Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. Online. *Sociological*

Inquiry. Roč. 83, č. 4, s. 505-536. ISSN 0038-0245. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/soin.12018>. [cit. 2025-03-05].

GOOSBY, Bridget J.; BELLATORRE, Anna; WALSEMANN, Katrina M. a CHEADLE, Jacob E., 2013. Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. Online. *Sociological Inquiry*. Roč. 83, č. 4, s. 505-536. ISSN 0038-0245. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/soin.12018>. [cit. 2025-03-07].

GOOSSENS, Luc a MAES, Marlies, 2017. Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents (LACA). Online. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. 2017-04-18, s. 1-5. ISBN 978-3-319-28099-8. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2294-1. [cit. 2025-03-07].

GOOSSENS, Luc a MARCOEN, Alfons, 1999. Relationships during adolescence: constructive vs. negative themes and relational dissatisfaction. Online. *Journal of Adolescence*. Roč. 22, č. 1, s. 65-79. ISSN 01401971. Dostupné z: <https://doi.org/10.1006/jado.1998.0201>. [cit. 2025-03-07].

GOOSSENS, Luc, 2014. Affinity for Aloneness in Adolescence and Preference for Solitude in Childhood. In: COPLAN, Robert J a BOWKER, Julie C. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. John Wiley, s. 150-166. ISBN 978-1-118-42736-1.

GOTTMAN, John; GONSO, Jonni a RASMUSSEN, Brian, 1975. Social Interaction, Social Competence, and Friendship in Children. Online. *Child Development*. Roč. 46, č. 3. ISSN 00093920. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/1128569>. [cit. 2025-03-07].

HADIWIJAYA, Hana; KLIMSTRA, Theo A.; VERMUNT, Jeroen K.; BRANJE, Susan J. T. a MEEUS, Wim H. J., 2017. On the Development of Harmony, Turbulence, and Independence in Parent–Adolescent Relationships: A Five-Wave Longitudinal Study. Online. *Journal of Youth and Adolescence*. Roč. 46, č. 8, s. 1772-1788. ISSN 0047-2891. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0627-7>. [cit. 2025-03-09].

HAWKLEY, Louise C. a CACIOPPO, John T., 2010. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. Online. *Annals of Behavioral Medicine*. Roč. 40, č. 2, s. 218-227. ISSN 0883-6612. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>. [cit. 2025-03-12].

HEMBERG, Jessica; ÖSTMAN, Lillemor; KORZHINA, Yulia; GROUNDSTROEM, Henrik; NYSTRÖM, Lisbet et al., 2022. Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study. Online. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2022-12-31, roč. 27, č. 1, s. 362-384. ISSN 0267-3843. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>. [cit. 2025-03-06].

HEU, Luzia C.; HANSEN, Nina; VAN ZOMEREN, Martijn; LEVY, Aharon; IVANOVA, Tsvetina T. et al., 2021. Loneliness across cultures with different levels of social embeddedness: A qualitative study. Online. *Personal Relationships*. Roč. 28, č. 2, s. 379-405. ISSN 1350-4126. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/pere.12367>. [cit. 2025-03-06].

HOJAT, Mohammadreza, 1982. Loneliness as a function of selected personality variables. Online. *Journal of Clinical Psychology*. Roč. 38, č. 1, s. 137-141. ISSN 00219762. Dostupné z: [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198201\)38:1<137::AID-JCLP2270380122>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198201)38:1<137::AID-JCLP2270380122>3.0.CO;2-2). [cit. 2025-03-07].

HWANG, Tzung-Jeng; RABHERU, Kiran; PEISAH, Carmelle; REICHMAN, William a IKEDA, Manabu, 2020. Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. Online. *International Psychogeriatrics*. Roč. 32, č. 10, s. 1217-1220. ISSN 10416102. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S1041610220000988>. [cit. 2025-04-06].

JESTE, Dilip V.; LEE, Ellen E. a CACIOPPO, Stephanie, 2020. Battling the Modern Behavioral Epidemic of Loneliness. Online. *JAMA Psychiatry*. 2020-06-01, roč. 77, č. 6. ISSN 2168-622X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0027>. [cit. 2025-04-06].

JUNTILA, NIINA a VAURAS, MARJA, 2009. Loneliness among school-aged children and their parents. Online. *Scandinavian Journal of Psychology*. Roč. 50, č. 3, s. 211-219. ISSN 0036-5564. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00715.x>. [cit. 2025-03-05].

KOENIG, Linda J. a ABRAMS, Robin F., 1999. Adolescent Loneliness and Adjustment: A Focus on Gender Differences. In: ROTENBERG, Ken J. a HYMEL, Shelley. *Loneliness in Childhood and Adolescence*. New York: Cambridge University Press, s. 296-322. ISBN 0-521-56135-3.

LADD, Gary W. a ETTEKAL, Idean, 2013. Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive

symptoms. Online. *Journal of Adolescence*. Roč. 36, č. 6, s. 1269-1282. ISSN 0140-1971. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.004>. [cit. 2025-04-06].

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Grada. ISBN 978-80-247-9085-5. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vyvojova-psychologie-51/>.

LARSON, Reed W, 1990. The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. Online. *Developmental Review*. Roč. 10, č. 2, s. 155-183. ISSN 02732297. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R). [cit. 2025-03-05].

LEIGH-HUNT, N.; BAGGULEY, D.; BASH, K.; TURNER, V.; TURNBULL, S. et al., 2017. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. Online. *Public Health*. Roč. 152, s. 157-171. ISSN 00333506. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>. [cit. 2025-04-06].

LONG, Christopher R. a AVERILL, James R., 2003. Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone. Online. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. Roč. 33, č. 1, s. 21-44. ISSN 0021-8308. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>. [cit. 2025-03-07].

LYYRA, Nelli; JUNTILA, Niina; TYNJÄLÄ, Jorma; VILLBERG, Jari a VÄLIMAA, Raili, 2022. Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. Online. In: *Scandinavian Journal of Public Health*. S. 1097-1104. ISSN 1403-4948. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/14034948221117970>. [cit. 2025-03-06].

MADSEN, K R; HOLSTEIN, B E; DAMSGAARD, M T; RAYCE, S B; JESPERSEN, L N et al., 2019. Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991–2014. Online. In: *Journal of Public Health*. 2019-06-01, e133-e140. ISSN 1741-3842. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy133>. [cit. 2025-03-06].

MAES, Marlies, 2016. Loneliness in Adolescence: Types of loneliness, measurement, and a meta-analytic perspective on group differences. Disertace. Leuven: KU Leuven.

MAES, Marlies; QUALTER, Pamela; VANHALST, Janne; VAN DEN NOORTGATE, Wim a GOOSSENS, Luc, 2019. Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta-Analysis. Online. *European Journal of Personality*. Roč. 33, č. 6, s. 642-654. ISSN 0890-2070. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/per.2220>. [cit. 2025-04-08].

MAES, Marlies; VANHALST, Janne; SPITHOVEN, Annette W. M.; VAN DEN NOORTGATE, Wim a GOOSSENS, Luc, 2016. Loneliness and Attitudes Toward Aloneness in Adolescence: A Person-Centered Approach. Online. *Journal of Youth and Adolescence*. Roč. 45, č. 3, s. 547-567. ISSN 0047-2891. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0354-5>. [cit. 2025-03-06].

MAJORANO, Marinella; MUSETTI, Alessandro; BRONDINO, Margherita a CORSANO, Paola, 2015. Loneliness, Emotional Autonomy and Motivation for Solitary Behavior During Adolescence. Online. *Journal of Child and Family Studies*. Roč. 24, č. 11, s. 3436-3447. ISSN 1062-1024. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0145-3>. [cit. 2025-04-06].

MARCOEN, Alfons; GOOSSENS, Luc a CAES, Paul, 1987. Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. Online. *Journal of Youth and Adolescence*. Roč. 16, č. 6, s. 561-577. ISSN 0047-2891. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/BF02138821>. [cit. 2025-03-05].

MARGALIT, Malka, 2010. *Lonely Children and Adolescents: Self-Perceptions, Social Exclusion, and Hope*. New York: Springer. ISBN 9781441962843.

MCGRAW, Karen; MOORE, Susan; FULLER, Andrew a BATES, Glen, 2008. Family, peer and school connectedness in final year secondary school students. Online. *Australian Psychologist*. 2008-03-01, roč. 43, č. 1, s. 27-37. ISSN 0005-0067. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00050060701668637>. [cit. 2025-03-07].

MURTHY Vivek. Interview. In: *The Guardian*, 21. ledna 2024.

MUSETTI, Alessandro; CORSANO, Paola; MAJORANO, Marinella a MANCINI, Tiziana, 2012. Identity processes and experience of being alone during late adolescence. Online. *International Journal of Psychoanalysis and Education*. Roč. 4, č. 1. ISSN 2035-4630. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/239519493> Identity processes and experience of being alone during late adolescence. [cit. 2025-04-08].

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, ©2022. *Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>. [cit. 2025-04-20].

NGUYEN, Thuy-vy T.; RYAN, Richard M. a DECI, Edward L., 2018. Solitude as an Approach to Affective Self-Regulation. Online. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Roč. 44, č. 1, s. 92-106. ISSN 0146-1672. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>. [cit. 2025-03-07].

PARKER, Jeffrey G. a ASHER, Steven R., 1993. Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. Online. *Developmental Psychology*. Roč. 29, č. 4, s. 611-621. ISSN 1939-0599. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>. [cit. 2025-03-07].

PEPLAU, Letitia Anne a PERLMAN, Daniel, 1982. *Loneliness: a Sourcebook of Current theory, research, and Therapy*. New York: John Wiley. ISBN 0-471-08028-4.

PONZETTI, James J., 1990. Loneliness among College Students. Online. *Family Relations*. Roč. 39, č. 3. ISSN 01976664. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/584881>. [cit. 2025-03-06].

QUALTER, Pamela; HENNESSEY, Alexandra; YANG, Keming; CHESTER, Kayleigh L.; KLEMER, Ellen et al., 2021. Prevalence and Social Inequality in Youth Loneliness in the UK. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Roč. 18, č. 19. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph181910420>. [cit. 2025-03-06].

QUALTER, Pamela; VANHALST, Janne; HARRIS, Rebecca; VAN ROEKEL, Eeske; LODDER, Gerine et al., 2015. Loneliness Across the Life Span. Online. *Perspectives on Psychological Science*. Roč. 10, č. 2, s. 250-264. ISSN 1745-6916. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>. [cit. 2025-03-06].

QUALTER, Pamela; VANHALST, Janne; HARRIS, Rebecca; VAN ROEKEL, Eeske; LODDER, Gerine et al., 2015. Loneliness Across the Life Span. Online. *Perspectives on Psychological Science*. Roč. 10, č. 2, s. 250-264. ISSN 1745-6916. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>. [cit. 2025-03-06].

ROMANO, Lydia J.; HUBBARD, Julie A.; MCAULIFFE, Meghan D. a MORROW, Michael T., 2009. Connections between parents' friendships and children's peer relationships. Online. *Journal of Social and Personal Relationships*. Roč. 26, č. 2-3, s. 315-325. ISSN 0265-4075. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0265407509106720>. [cit. 2025-03-07].

ROSE, Amanda J. a RUDOLPH, Karen D., 2006. A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. Online. *Psychological Bulletin*. Roč. 132, č. 1, s. 98-131. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>. [cit. 2025-03-07].

SALO, Anne-Elina; JUNTILA, Niina a VAURAS, Marja, 2020. Social and Emotional Loneliness: Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission Among Boys and Girls. Online. *Family Relations*. Roč. 69, č. 1, s. 151-165. ISSN 0197-6664. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/fare.12398>. [cit. 2025-03-07].

SERMAT, Vello, 1978. Sources of Loneliness. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death*. Vol. 2, no. 4, s. 271-276.

SHANKAR, Aparna, 2017. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Online. 2017-06-28. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.122>. [cit. 2025-04-06].

SCHÜTZ, Raphael a BILZ, Ludwig, 2023. Einsamkeit im Kindes – und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11 bis 15jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. Online. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*. Roč. 66, č. 7, s. 794-802. ISSN 1436-9990. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x>. [cit. 2025-03-05].

SOLOMON, Stacey M., 2000. Childhood Loneliness: Implications and Intervention Considerations for Family Therapists. Online. *The Family Journal*. Roč. 8, č. 2, s. 161-164. ISSN 1066-4807. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1066480700082008>. [cit. 2025-03-07].

SPITHOVEN, A. W. M.; CACIOPPO, S.; GOOSSENS, L. a CACIOPPO, J. T., 2019. Genetic Contributions to Loneliness and Their Relevance to the Evolutionary Theory of Loneliness. Online. *Perspectives on Psychological Science*. Roč. 14, č. 3, s. 376-396. ISSN 1745-6916. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1745691618812684>. [cit. 2025-03-08].

STEJSKALOVÁ, Marie, 2019. *Rodičovské přijetí a prožívání osamělosti u adolescentů*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova Univerzita.

STURGE-APPLE, Melissa L.; DAVIES, Patrick T.; WINTER, Marcia A.; CUMMINGS, E. Mark a SCHERMERHORN, Alice, 2008. Interparental conflict and children's school adjustment: The explanatory role of children's internal representations of interparental and

parent-child relationships. Online. *Developmental Psychology*. Roč. 44, č. 6, s. 1678-1690. ISSN 1939-0599. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/a0013857>. [cit. 2025-03-07].

SULLIVAN, Harry S, 1953. *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton. ISBN 978-0-415-26477-8.

TEPPERS, Eveline; LUYCKX, Koen; VANHALST, Janne; KLIMSTRA, Theo a GOOSSENS, Luc, 2014. Attitudes Towards Aloneness During Adolescence: A Person-Centred Approach. Online. *Infant and Child Development*. Roč. 23, č. 3, s. 239-248. ISSN 1522-7227. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/icd.1856>. [cit. 2025-03-07].

UHLÍŘ, Jan, 2021. How COVID-19 pandemic influences mental health of children and adolescents. Online. *Pediatric pro praxi*. 2021-11-24, roč. 22, č. 6, s. 370-372. ISSN 12130494. Dostupné z: <https://doi.org/10.36290/ped.2021.080>. [cit. 2025-03-08].

URUK, Ayse Ciftci a DEMIR, Ayhan, 2003. The Role of Peers and Families in Predicting the Loneliness Level of Adolescents. Online. *The Journal of Psychology*. Roč. 137, č. 2, s. 179-193. ISSN 0022-3980. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00223980309600607>. [cit. 2025-03-07].

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2022. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vyvojova-psychologie-10360/>.

VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. *Vládní usnesení související s bojem proti pandemii*. Online. 2022. Dostupné z: <https://vlada.gov.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-180608/#>. [cit. 2025-03-08].

VÝROST, Jozef; SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, 2019. *Sociální psychologie: Metody, teorie, aplikace*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5775-9.

WANG, Jennifer M.; RUBIN, Kenneth H.; LAURSEN, Brett; BOOTH-LAFORCE, Cathryn a ROSE-KRASNOR, Linda, 2013. Preference-for-Solitude and Adjustment Difficulties in Early and Late Adolescence. Online. 2013-11-01, roč. 42, č. 6, s. 834-842. ISSN 1537-4416. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794700>. [cit. 2025-03-07].

WEINSTEIN, Netta; NGUYEN, Thuy-vy a HANSEN, Heather, 2021. What Time Alone Offers: Narratives of Solitude From Adolescence to Older Adulthood. Online. *Frontiers in*

Psychology. 2021-11-1, roč. 12. ISSN 1664-1078. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.714518>. [cit. 2025-03-07].

WEISS, Robert S, 1973. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press. ISBN 0-262-23067-4.

WORLD HEALTH ORGANISATION, ©2025. *Social Determinants of Health*. Online. ©2025. Dostupné z: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health>. [cit. 2025-04-20].

YILDIZ, Hülya a DUYAN, Veli, 2022. Effect of group work on coping with loneliness. Online. *Social Work with Groups*. 2022-04-03, roč. 45, č. 2, s. 132-144. ISSN 0160-9513. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1990192>. [cit. 2025-03-06].

ZEIJL, Elke; POEL, Yolanda te; BOIS-REYMOND, Manuela Du; RAVESLOOT, Janita a MEULMAN, Jacqueline J., 2017. The Role of Parents and Peers in the Leisure Activities of Young Adolescents. Online. *Journal of Leisure Research*. 2017-12-13, roč. 32, č. 3, s. 281-302. ISSN 0022-2216. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949918>. [cit. 2025-03-07].

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Prožívání osamělosti k vrstevníkům.....	39
Graf 2 Prožívání osamělosti k rodičům.....	41
Graf 3 Averze k samotě	43
Graf 4 Afinita k samotě.....	45

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Položky subškály Osamělost ve vztahu k vrstevníkům.....	34
Tabulka 2 Položky subškály Osamělost ve vztahu k rodičům.....	34
Tabulka 3 Převrácení skóre.....	35
Tabulka 4 Položky subškály Averze k samotě	35
Tabulka 5 Položky subškály Afinity k samotě.....	36
Tabulka 6 Zkratky využívané v práci	37
Tabulka 7 Pohlaví respondentů.....	38
Tabulka 8 Věk respondentů	38
Tabulka 9 Osamělost ve vztahu k vrstevníkům dle pohlaví	39
Tabulka 10 Osamělost ve vztahu k vrstevníkům dle věku	40
Tabulka 11 Osamělost ve vztahu k rodičům dle pohlaví.....	41
Tabulka 12 Osamělost ve vztahu k rodičům dle věku	42
Tabulka 13 Averze k samotě dle pohlaví.....	42
Tabulka 14 Averze k samotě dle věku.....	43
Tabulka 15 Afinity k samotě dle pohlaví.....	44
Tabulka 16 Afinity k samotě dle věku	45

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

č. Číslo

Např. Například

LACA Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescence

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Položky dotazníku Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescence (Marcoen et al. 1987) v české verzi (Stejskalová, 2019).

Milá žákyně, milý žaku,

v rukou držíš dotazník, který se zaměřuje na to, jak vnímáš osamělost a jaký zaujímáš postoj k samotě. Cílem tohoto dotazníku je lépe porozumět tomu, co cítíš a prožíváš ve svém životě, a zjistit, jaké máš zkušenosti s přáteli, rodinou i chvílemi, kdy jsi sám/sama.

Dotazník **nepodepisuj**. Jeho vyplnění je zcela anonymní – nemusíš se bát, že by někdo znal Tvé odpovědi.

Jak dotazník vyplnit?

- nejprve zaškrtni, jestli jsi **dívka**, nebo **chlapec** a uveď svůj věk
- dále odpověz na jednotlivé otázky podle toho, jak často se Ti daná situace (pocit) děje

Zakroužkuj prosím:

- (1), pokud se situace nebo pocit neobjevují **nikdy**
- (2), pokud se situace nebo pocit objevují **zřídka**
- (3), pokud se situace nebo pocit objevují **někdy**
- (4), pokud se situace nebo pocit objevují **často**

Ke každé otázce zvol jen jednu odpověď.

Příklad: Když mám chvíli klid, čtu si.

- pokud si čteš ve chvílích klidu často, zaškrtni číslo 4, pokud nikdy, zaškrtni číslo 1

Moc Ti děkuji za spolupráci, velice si toho vážím!

Jsem: dívka ☐ chlapec ☐

Můj věk:

Položky dotazníku

1 = nikdy 2 = zřídka 3 = někdy 4 = často

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Myslím, že mám k rodičům silné pouto. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Odejdu od ostatních, abych mohl(a) dělat věci, které nejdou dělat ve velké skupině lidí. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Rodiče si udělají čas, aby se mi věnovali. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Myslím, že mám méně přátel než ostatní. |

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Cítím se od ostatních izolován(a). |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6. Chci být sám(a). |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7. Cítím se vyloučen(a) z třídního kolektivu. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 8. Když jsem osamělý(á), nudím se. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 9. Chci být víc začleněn do třídního kolektivu. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 10. Když jsem sám(a), cítím se mizerně. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 11. Cítím se svými rodiči přehlížený(á). |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 12. Když se cítím osaměle, musím vidět nějaké kamarády. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 13. Hledám chvíli, kdy budu sám(a). |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 14. Když se nudím, jsem nešťastný(á). |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 15. Je pro mě těžké s někým se spřátelit. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 16. Když potřebuji, rodiče mě utěší. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 17. Bojím se, že mě ostatní nenechají se zapojit. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 18. Je pro mě těžké s rodiči mluvit. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 19. Když jsem osamělý(á), chci být sám(a) a přemýšlet. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 20. Když jsem osamělý(á), nevím, co dělat. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 21. Když se s někým pohádám, chci být sám(a) a přemýšlet o tom. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 22. Abych si něco opravdu užil(a), potřebuji být se svými přáteli. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 23. Ve škole se cítím sám(a). |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 24. Když jsem sám(a), čas ubíhá pomalu a žádná aktivita pro mě není zajímavá. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 25. Vycházím s rodiči velmi dobře. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 26. Když jsem sám(a), uklidním se. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 27. Myslím, že neexistuje ani jediný kamarád, kterému bych mohl(a)
říct všechno. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 28. Chci být sám(a), když si potřebuji něco v klidu promyslet. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 29. Když jsem sám/sama, rád(a) bych měl(a) nějaké lidi kolem sebe. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 30. Rodiče jsou ochotní mi naslouchat a pomáhat. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 31. Jsem rád(a), když jsem chvíli sám/sama doma, protože si můžu
v klidu přemýšlet. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 32. Když se nudím, jdu za kamarády. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 33. Cítím se opuštěn(a) svými přáteli. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 34. Jsem nešťastný(á), když musím dělat věci sám/sama. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 35. Cítím se přehlížený(á) svými přáteli. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 36. Chci být sám/sama a dělat si nějaké věci. |

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 37. Mám pocit, že já a moji rodiče patříme k sobě. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 38. Moji rodiče sdílí mé zájmy. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 39. Když se cítím osaměle, jdu za přáteli. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 40. Stráním se ostatních, protože mě svým hlukem ruší. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 41. Jsem smutný(á), protože se ke mně nikdo nechce přidat. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 42. Když se nudím, cítím se osaměle. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 43. Moji rodiče se o mě opravdu zajímají. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 44. Samota mi pomáhá sebrat opět odvahu. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 45. Pochybuji o tom, zda mě rodiče mají opravdu rádi. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 46. Doma se těším na chvíle, kdy budu sám/sama a budu si moct dělat věci po svém. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 47. Cítím se smutný(á), protože nemám žádné přátele. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 48. Doma se cítím dobře. |