

## VŠÍMAVOŠŤ A RIZIKOVÉ SPRÁVANIE U ADOLESCENTOV

Miriama Hudáková<sup>1</sup>, Katarína Havajová<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ústav aplikovanej psychológie FSVaZ UKF Nitra

<sup>2</sup>Katedra psychologických vied FSVaZ UKF Nitra

mhadakova2@ukf.sk

*Abstrakt:* Cieľom štúdie bolo skúmať vzťah medzi všímavosťou a rizikovým správaním adolescentov. Pri skúmaní rizikového správania sme vychádzali z konceptu rozlišujúceho rizikové správanie spojené so zdravím a explorujúce správanie, ktoré s väčšou pravdepodobnosťou prináša pozitívne dôsledky. Výskumnú vzorku tvorilo 166 študentov stredných škôl (51 chlapcov a 115 dievčat) vo veku od 15 do 20 rokov ( $M_{vek}=17,2$ ;  $SD_{vek}=1,49$ ). Na meranie všímavosti sme použili Dotazník piatich aspektov všímavosti (Baer et al., 2006) a na meranie rizikového správania Škálu explorujúceho a rizikového správania (Skaar, 2009). Zistili sme, že rizikové správanie koreluje s celkovou všímavosťou, konaním s uvedomením a nehodnotením vlastných zážitkov. Explorujúce správanie koreluje s pozorovaním vlastných zážitkov, popisovaním vlastných zážitkov, konaním s uvedomením a nereagovaním na vlastné zážitky. Výsledky naznačujú, že pri skúmaní súvislosti medzi všímavosťou a rizikovým správaním môže záležať na konkrétnom aspekte všímavosti.

*Kľúčové slová:* rizikové správanie, všímavosť, adolescencia

### 1 ÚVOD

Adolescencia je veľmi citlivým obdobím pre rozvoj rizikového správania (Macek, 2003). Ide o špecifické vývinové obdobie pre porozumenie patológii ľudského správania a pre identifikáciu príčin neúspešného vývinu človeka. Bez stretu so závažnými psychickými, sociálnymi či zdravotnými problémami týmto obdobím prejde väčšina jednotlivcov. V tomto období však dochádza k prudkému nárastu rizikových faktorov, ktoré tak následne ovplyvňujú fyzické či mentálne zdravie jednotlivca (Compas, Reeslund, 2009). Do určitej miery je rizikové správanie pokladané za normatívnu súčasť vývinu (Kováčová, 2008). Toto tvrdenie sa opiera o skutočnosť, že až 50 percent adolescentov sa v priebehu dospievania zapojí do minimálne jednej z foriem rizikového správania (Dryfoos, 1990; Smart et al., 2004). Navzdory tomu sa v posledných rokoch zvýšilo percento dospievajúcich, ktorí sa vydali cestou rizikového spôsobu života, ktorého následky môžu byť ohrozujúce až poškodzujúce (Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014). Práve preto v predkladanom výskume venujeme pozornosť rizikovému správaniu adolescentov, a to v súvislosti so všímavosťou, ktorej prínosy sú v súčasnosti predmetom intenzívneho psychologického skúmania - napr. súvislosť všímavosti s pozitívnou afektivitou a životnou spokojnosťou (Lučanská, 2019), efektívnosť terapeutických prístupov založených na všímavosti (Hoffmann, Sawyer, Witt, Oh, 2010) a pod. Cieľom našej štúdie je skúmať, či rizikové správanie adolescentov súvisí s ich všímavosťou, a to aj na úrovni jednotlivých aspektov všímavosti.

#### 1.1 Rizikové správanie

K fenoménu rizikového správania sa vyžaduje prístup medziodborového pohľadu vďaka rozsiahlosti pojmu. Nielsen Sobotková et al. (2014) to vysvetľujú tým, že sa tieto pojmy často vyskytujú v rámci konceptov a teórií, ktoré sa usilujú o vysvetlenie ich podstaty biologickými, psychologickými alebo sociálnymi príčinami či ich kombináciou. Na širokú a nehomogénnu

skupinu pojmov charakterizujúcich rizikové správanie vo svojej štúdiu upozorňuje Šafářová (2002). Hovorí o tomto správaní ako o správaní nevykazujúcom nebezpečenstvo trestného činu, no o porušujúcom normy danej spoločnosti. Uvádza pojmy ako rizikové správanie, problémové správanie, delikvencia, preddelikventné správanie a poruchy správania. Macek (2003) definuje rizikové správanie ako pojem komplexný, ktorým sa zaoberajú ako spoločenskovedné odbory, tak aj odbory medicínske. Nielsen Sobotková et al. (2014) sa zaoberali správaním, ktoré priamo alebo nepriamo vyúsťuje v psychosociálne, či zdravotné poškodenie jednotlivca, iných osôb, prostredia alebo majetku. Radia k rizikovému správaniu záškoláctvo, agresivitu, agresívne správanie, šikanu, či kyberšikanu, správanie, ktoré je násilné, kriminalitu, vandalizmus, správanie závislé, rizikové správanie na internete, rizikové sexuálne správanie, rizikové správanie v doprave, hazard, extrémne športy, užívanie anabolík a steroidov, stravovacie návyky, ktoré sú nezdravé, prejavy extrémizmu, xenofóbie, rasizmu, intolerancie a antisemitizmu.

Na vzniku rizikového správania majú podiel rôzne faktory. Tie rozdeľujeme na rizikové a protektívne podľa toho, ako vplývajú na rozvoj rizikového správania (Cocherová, 2015). Jessor et al. (2003) charakterizujú rizikové a protektívne faktory nasledovne. Tým, že rizikové faktory ponúkajú rizikové modely správania, možnosti a taktiež vyššiu osobnú náchylnosť k zapojeniu sa do tohto typu správania, zvyšujú tým pravdepodobnosť vzniku rizikového správania. Protektívne faktory zahŕňajú poskytovanie modelov prosociálneho a pozitívneho správania ako sociálnej a osobnej kontroly. Tie sú namierené proti vzniku rizikového správania a jeho rozvoja.

### **1.1.1 Rizikové správanie v adolescencii**

Obdobie dospievania (adolescencie) je vývinovým obdobím, ktoré je vymedzené vekom od 15 do 20-22 rokov (Langmeier, Krejčířová, 1998) a zároveň je veľmi citlivým pre rozvoj rizikového správania (Macek, 2003). Je dôležité spomenúť, že nie všetci adolescenti sú zapojení do rizikového správania. Navzdory tomuto tvrdeniu je obdobie adolescencie v porovnaní s inými vývinovými obdobiami charakteristické vyšším sklonom k rizikovému správaniu. Rizikové správanie sa stalo jedným z atribútov tohto obdobia. Veľká časť adolescentov má totiž s rizikovým správaním skúsenosti (Širůček, Širůčková, Macek, 2007). Jednotlivci, disponujúci rôznymi nedostatkami a prednosťami, si v období adolescencie určujú mieru nebezpečenstva, ktorú ochotne podstupujú. Z tejto skupiny jednotlivcov, sú však aj takí, ktorí sa tomuto riziku rozhodnú nevystaviť (Orvin, 2001).

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) popísala syndróm rizikové správanie v dospievaní (SRCH-D) kvôli faktu, že adolescenti predstavujú samostatnú rizikovú skupinu. Syndróm rizikového správania v dospievaní zahŕňa tri oblasti, ktoré sa vzájomne kombinujú, spoločne uľahčujú svoj vznik a majú spoločné príčiny: 1. abúzus návykových látok, 2. negatívne javy v psychosociálnej oblasti (zahŕňa maladaptáciu, poruchy správania, agresivitu, delikvenciu, kriminalitu, sebapoškodzovanie, suicidalitu a sociálne fóbie a 3. rizikové správanie v reprodukčnej oblasti (Hamanová, Kabíček, 2001; Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014). Nielsen Sobotková et al. (2014) taktiež vymedzujú niekoľko oblastí/foriem rizikového správania adolescentov, a to delikventné správanie, užívanie drog, sexuálne rizikové správanie, poruchy príjmu potravy, sabapoškodzovanie a samovražedné konanie.

### **1.1.2 Explorujúce správanie ako typ rizikového správania**

Vyššie spomenuté definície a formy rizikového správania zdôrazňujú hlavne negatívne dôsledky rizika a vylučujú také rizikové správanie, ktoré pravdepodobne povedie k pozitívnym dôsledkom. Takýmto správaním môže byť napr. postavenie sa rovesníkom alebo skúšanie nových športov. Skúšanie nových športov, protirečenie rovesníkom v názoroch alebo požiadavkách nie je typicky označované za rizikové správanie. Navzdory tomu so sebou prináša riziká zranenia, sklamania a sociálne odmietnutia (Skaar, 2009). Rozšírená definícia rizika zahŕňa váhu negatívnych a pozitívnych dôsledkov spojených s konkrétnym správaním (Byrnes, Miller, Schafer, 1999). Ak má

jednotlivec pocit, že sú pozitívne dôsledky prevyšované nad negatívnymi, je pravdepodobné, že sa pustí do riskovania. Z pohľadu adolescenta môže užívanie drog viesť k negatívnym dôsledkom ako uväznenie alebo zdravotné problémy, na druhej strane k pozitívnemu dôsledku vo forme skvelého pocitu. Účasť na extrémnych športových aktivitách je taktiež riskom, ktorý sú mnohí adolescenti ochotní prijať. V tomto prípade môže dôjsť k pozitívnym dôsledkom vo forme rozvoja nových zručností a pocitu úspechu (Skaar, 2009).

Irwin and Vaughan (1988) označili správanie, ktoré vedie k pozitívnym dôsledkom ako „explorujúce správanie“. Toto označenie však ešte nie je v odbornej literatúre bežne zaužívané (Skaar, 2009). Nie je jednoduché označovať určitý typ správania ako rizikový alebo nerizikový, keďže správanie označené za negatívne môže viesť ku konštruktívnym dôsledkom (Schulenberg, 2006) a správanie bežne označované ako pozitívne alebo nie rizikové môže byť pre jednotlivca rizikovým (Skaar, 2009). Skaar (2009) taktiež opisuje takzvané explorujúce či exploratívne správanie ako typ rizikového správania s pozitívnymi následkami. Radí sem účasť na extrémnych športových aktivitách, schôdzky s opačným pohlavím či obraňovanie priateľov pri konflikte. Rizikové správanie podľa autorky N. R. Skaar (2009) môže viesť aj k pozitívnym aj negatívnym dôsledkom, a preto ho rozlišuje na dva typy, a to explorujúce správanie s väčšou pravdepodobnosťou pozitívnych dôsledkov v oblasti zdravia a vzdelávania a rizikové správanie spojené so zdravím s vyššou mierou negatívnych zdravotných a vzdelávacích dôsledkov (viď tab.1). V našej štúdií vychádzame práve z uvedeného členenia rizikového správania podľa Skaar (2009). V ďalšom texte budeme používať pre rizikové správanie spojené so zdravím, ktoré prináša vyššiu pravdepodobnosť negatívnych dôsledkov, pojem rizikové správanie. Ako druhý typ rozlišujeme v súlade s autorkou explorujúce správanie s vyššou pravdepodobnosťou pozitívnych dôsledkov.

Tab. 1 Dôsledky rizikového a explorujúceho správania

	Rizikové správanie			Explorujúce správanie		
	Užívanie látok	Záškolenie	Krádeže	Vytváranie kamarátstiev	Skúšanie nových športov	Zastanie sa rovesníka
<b>Pozitívne dôsledky</b>						
Vnútorne stimuly	X		X	X	X	X
Spoločenské prijatie	X	X	X	X		X
Menšia úzkosť	X			X	X	
Nižšia miera vyčleňovania					X	
Menej delikventného správania						X
Väčší akademický úspech					X	
<b>Negatívne dôsledky</b>						
Smrť	X					
Zranenie	X				X	
Slabá školská angažovanosť	X					
Sociálne odmietnutie	X	X	X	X	X	X

Slabší akademický úspech	X	X	
Trest	X	X	X
Predčasné ukončenie školskej dochádzky	X	X	

Zdroj: Skaar, 2009, str. 19

## 1.2 Všímavosť

Všímavosť (alebo mindfulness v zahraničnej literatúre, možno sa stretnúť aj s prekladom bdelá pozornosť) je pojem, ktorý pochádza z budhizmu, no našiel si svoje miesto aj v súčasnej psychológii (Jurkovič, 20015). Aj keď sa koncept všímavosti zrodil v budhistickej psychológii, jeho tradícia je omnoho globálnejšia. Príbuzné konštrukty sa objavili v gréckej filozofii, či v koncepciách západoeurópskych, ako aj amerických mysliteľov, ktoré sa stali súčasťou fenomenologických, existenciálnych, naturalistických, transcendentálnych a humanistických prístupov (Brown, Ryan, Creswell, 2007). V súčasnosti neexistuje jednotná definícia všímavosti. Niektorí autori ju chápu ako situačnú charakteristiku alebo vlastnosť vedomia, iní ako dispozíciu, či už v zmysle osobnostnej črty alebo schopnosti, ďalší ako špecifický stav bytia, resp. spôsob spracúvania obsahov prežívania (Látalová, Pilárik, 2014). Kabat-Zinn (2003) definuje všímavosť ako uvedomovanie si, ktoré vyvstáva z úmyselného sústredenia pozornosti v prítomnom okamihu a bez posudzovania odhaľujúcej sa skúsenosti prebiehajúcej okamih za okamihom. Podľa Bendu (2007) je všímavosť prirodzená schopnosť byť duchom teraz a tu – nezaujato registrovať prežívané psychické a telesné fenomény v prítomnosti. Definícia Browna a Ryana (2003, s. 822) popisuje všímavosť ako "stav receptívnej pozornosti a uvedomovania si práve prítomných udalostí a zážitkov". Všímavosť nám má pomôcť preskúmať to kým sme, aký máme svetonázor, zväziť naše miesto v tomto svete. Môže nás naučiť oceniť všetky okamihy života v ich komplexnosti. Hlavná je však možnosť stretu s realitou (Kabat-Zinn, 2009).

Všímavosť má celý rad aspektov, ktoré sú prepojené a vzájomne sa ovplyvňujú. Skupina autorov Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer a Toney (2006) definovala všímavosť prostredníctvom piatich aspektov (pozorovanie vlastných zážitkov, popisovanie vlastných zážitkov, konanie na základe uvedomovania, nehodnotenie vlastných zážitkov a nereagovanie na vlastné zážitky), ktoré si v nasledujúcom texte stručne predstavíme. **Pozorovanie vlastných zážitkov** vyjadruje registrovanie a venovanie pozornosti vnútorným aj vonkajším vnemom, ktorými môžu byť pocity, kognitívne schopnosti, emócie, zvuky či vône. **Popisovanie vlastných zážitkov** sa viaže k schopnosti previesť vlastné vnútorné zážitky do slovnej podoby. **Konanie na základe uvedomovania** spočíva v schopnosti vykonávať činnosť s plným vedomím, bez úteku myšlienok iným smerom. Zahŕňa vyvarovanie sa zautomatizovanému správaniu a mysleniu. **Nehodnotenie vlastných zážitkov** zahŕňa nezaujaty postoj k vlastným myšlienkam a emóciám. **Nereagovanie na vlastné zážitky** sa vzťahuje k vnútorným skúsenostiam a znamená schopnosť jednotlivca nechať myšlienky a pocity prirodzene plynúť, namiesto toho, aby sa nimi nechával príliš uniesť (Baer et al., 2006; 2008). V našej štúdii vychádzame práve z uvedenej koncepcie (Baer et al., 2006) zameranej na päť aspektov všímavosti.

## 1.3 Všímavosť vo vzťahu k rizikovému správaniu adolescentov

Všímavosť a jej prínosy sú v súčasnosti predmetom intenzívneho psychologického skúmania. Možno sa zamerať na jej pozitívne účinky pri terapii chronickej bolesti, porúch nálady, pri redukcii stresu či prevencii somatických ochorení (napr. Hayes, 2004; Hoffmann, Sawyer, Witt, Oh, 2010;

Davidson et al., 2003) a jej súvislosť s pozitívnou afektivitou a životnou spokojnosťou (napr. Lučanská, 2019). Vzhľadom ku uvedeným pozitívnym účinkom všímavosti a narastajúcemu percentu adolescentov inklinujúcich k rizikovému správaniu, ktorého následky môžu byť ohrozujúce až poškodzujúce (Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014), považujeme za zmysluplné preskúmať vzťah všímavosti (a jej aspektov) k rizikovému a explorujúcemu správaniu adolescentov. Opierame sa pri tom o výskum Blacka (2011), podľa ktorého všímavosť môže chrániť pred rozhodovacími procesmi, ktoré vystavujú mládež riziku fajčenia a podporuje tak teóriu, že všímavosť môže mať súvis s rizikovým správaním adolescentov akým je napr. fajčenie. Na základe výskumu Hofmanna et al. (2010), ktorí popisujú vplyv všímavosti pri liečbe úzkostí a afektívnych porúch v rámci klinickej populácie sa domnievame, že všímavosť by mohla súvisieť s niektorými typmi rizikového správania, akými sú napr. poruchy príjmu potravy či sebapoškodzovanie, nakoľko sú tieto typy správania motivované aj spomínanou úzkosťou. Všímavejší jednotlivci pociťujúci menej úzkostí by tak mohli mať zároveň nižšiu tendenciu k rizikovému správaniu. Autori Mirčevská (2008) a Žitník (2010) vo svojich výskumoch preukázali pozitívny účinok pravidelnej meditácie na úroveň subjektívnej pohody a pozitívnu koreláciu medzi úrovňou všímavosti a životnej spokojnosti. Gecková, Pudelský, Tuinstra a Van Dijk (2000) zas uvádzajú, že miera subjektívnej pohody súvisí typmi rizikového správania, akým je napr. užívanie látok. Na základe zistenej súvislosti medzi všímavosťou a životnou spokojnosťou resp. subjektívnou pohodu, ktorá je asociovaná s niektorými typmi rizikového správania, predpokladáme súvis všímavosti so samotným rizikovým správaním. Na základe kognitívno-behaviorálneho prístupu, ktorý sa zamerá na aplikáciu konceptu všímavosti do nových prístupov ako *Mindfulness Based Stress Reduction*, zameraného na redukcii stresu prostredníctvom všímavosti, si myslíme, že všímavosť by mohla súvisieť s nižšou mierou takého rizikového správania, ktoré je motivované práve úzkosťou, stresom a napätím. Kocourková a Koutek (2005) uvádzajú, že napr. sebapoškodzovanie býva motivované hnevom na vlastnú osobu či uvoľnením napätia.

Vychádzajúc z vyššie popísaných zistení predpokladáme, že všímavosť ako celok, a tiež jej jednotlivé aspekty súvisia s rizikovým a explorujúcim správaním. ***V prípade explorujúceho správania predpokladáme pozitívny vzťah so všímavosťou a jej aspektmi***, nakoľko ide o správanie s vyššou pravdepodobnosťou pozitívnych dôsledkov. V prípade ***rizikového správania predpokladáme negatívny vzťah k všímavosti a jej aspektom***, a teda si na podklade zmienovaných výskumov myslíme, že vyššia všímavosť môže súvisieť s nižšou mierou rizikového správania, pre ktoré sú typické negatívne dôsledky.

## 2 METÓDY

### 2.1 Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku tvorilo 166 študentov prvého, druhého, tretieho a štvrtého ročníka dvoch stredných škôl v Košiciach (gymnázium a stredná odborná škola). Z hľadiska pohlavia bol súbor zložený z 51 chlapcov a 115 dievčat. Priemerný vek participantov bol  $M_{vek}=17,2$  ( $SD_{vek}=1,49$ ).

### 2.2. Meracie nástroje

Na meranie rizikového správania sme použili **Škálu explorujúceho a rizikového správania adolescentov** (Adolescent Exploratory and Risk Behaviour Rating Scale – AERRS; Skaar, 2009). Dotazník má dve časti, pričom prvá je zameraná na meranie rizikového správania spojeného so zdravím a na meranie explorujúceho správania. Druhá časť je zameraná na zisťovanie percepcie rizika. K výskumným účelom našej štúdie sme využili prvú časť obsahujúcu výroky zodpovedajúce rizikovému a explorujúcemu správaniu. Participantí vyjadrujú frekvenciu s akou sa zapájajú do týchto aktivít na nasledujúcej škále: 1 – nikdy, 2 – zriedka, 3 – niekedy, 4 – často.

Všímavosť bola meraná prostredníctvom **Dotazníka piatich aspektov všímavosti** (Five Facet Mindfulness questionnaire – FFMQ), ktorého autormi sú Baer et al. (2006). Dotazník bol vytvorený na základe faktorovej analýzy piatich už existujúcich nástrojov k meraniu všímavosti. Dotazník pozostáva z piatich subškál zodpovedajúcich vyššie charakterizovaným piatim aspektom všímavosti (pozorovanie vlastných zážitkov, popisovanie vlastných zážitkov, konanie s uvedomením, nehodnotenie vlastných zážitkov, nereagovanie na vlastné zážitky). Položky vo forme výrokov, ktoré predstavujú alternatívy odpovedí na otázku „Ako často mávate nasledovné zážitky?“ sú hodnotené na 5–bodovej škále (1 – nikdy alebo veľmi zriedka, 5 – veľmi často alebo vždy) (Látalová, Pilárik, 2014). Podľa Látalovej a Pilárika (2014), ktorí overovali psychometrické vlastnosti FFMQ v slovenských podmienkach, ide o reliabilný a validný nástroj.

### 2.3 Štatistické spracovanie dát

Štatistické spracovanie dát sme realizovali v programe IBM SPSS Statistics 24.0. Vzťahy všímavosti a jej aspektov k rizikovému a explorujúcemu správaniu sme zisťovali prostredníctvom Pearsonovej súčinovej korelácie vzhľadom k normálnej distribúcii dát.

## 3 VÝSLEDKY

Korelovali sme všímavosť a jej jednotlivé aspekty s rizikovým a explorujúcim správáním. Výsledky uvádzame v tab.2.

*Tab. 2 Vzťah všímavosti a jej aspektov k rizikovému a explorujúcemu správaniu*

	Rizikové správanie		Explorujúce správanie	
	r	p	r	p
Všímavosť	0,197	0,011	0,144	0,063
Pozorovanie vlastných zážitkov	-0,051	0,510	0,296	<0,001
Popisovanie vlastných zážitkov	0,085	0,278	0,343	0,000
Konanie s uvedomením	0,178	0,022	-0,226	0,003
Nehodnotenie vlastných zážitkov	0,236	0,002	-0,138	0,076
Nereagovanie na vlastné zážitky	0,048	0,542	0,290	<0,001

*Legenda: r – Pearsonov koeficient súčinovej korelácie; p – štatistická signifikancia*

Zistili sme štatisticky významný pozitívny vzťah medzi celkovou všímavosťou a rizikovým správáním, pričom z hľadiska sily ide o slabý vzťah. Explorujúce správanie na základe našich výsledkov nevykazuje významný vzťah k celkovej všímavosti. Čo sa týka jednotlivých aspektov všímavosti, pozorovanie vlastných zážitkov slabo pozitívne koreluje s explorujúcim správáním a nekoreluje s rizikovým správáním. Podobne aj popisovanie vlastných zážitkov pozitívne koreluje s explorujúcim správáním (stredne silno) a nekoreluje s rizikovým správáním. Konanie s uvedomením je v slabom pozitívnom vzťahu s rizikovým správáním a v slabom negatívnom

vzťahu s explorujúcim správaním. Nehodnotenie vlastných zážitkov vykazuje slabý pozitívny vzťah s rizikovým správaním, ale nevykazuje významný vzťah s explorujúcim správaním. Pri nereagovaní na vlastné zážitky zisťujeme jeho vzťah s explorujúcim správaním, pričom ide o slabý pozitívny vzťah. Nereagovanie na vlastné zážitky na základe našich výsledkov nevykazuje významný vzťah k rizikovému správaniu.

#### **4 DISKUSIA**

Cieľom predkladanej štúdie bolo skúmať vzťah medzi všímavosťou a rizikovým správaním adolescentov, a to z dôvodu narastajúceho percenta adolescentov inklinujúcich k rizikovému správaniu (Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014) a tiež vzhľadom k výsledkom štúdií poukazujúcich na pozitívne účinky všímavosti v rôznych oblastiach (napr. napr. Hayes, 2004; Hoffmann, Sawyer, Witt, Oh, 2010; Davidson, 2003 a iné). Zamerali sme sa na zisťovanie vzťahu všímavosti ako celku aj jej jednotlivých aspektov nielen k rizikovému, ale aj explorujúcemu správaniu. V súlade s autorkou Skaar (2009) sme rozlišovali rizikové správanie spojené s vyššou mierou negatívnych zdravotných a vzdelávacích dôsledkov a explorujúce správanie vedúce s väčšou pravdepodobnosťou k pozitívnym dôsledkom v oblasti zdravia a vzdelávania. Výsledky o vzťahu všímavosti (a jej aspektov) k rizikovému a explorujúcemu správaniu postupne diskutujeme.

Pri **všímavosti ako celku** sme zistili pozitívny vzťah s rizikovým správaním, čo je v rozpore s našim predpokladom. Avšak ide len o slabý vzťah ( $r=0,197$ ), ktorý mohol dosiahnuť úroveň štatistickej významnosti vzhľadom na veľkosť výskumnej vzorky, keďže podľa Cohena (1988) veľkosť výskumnej vzorky ovplyvňuje štatistickú silu. Taktiež je možné, že zistenie vzťahu medzi všímavosťou a rizikovým správaním sa môže odvíjať od konkrétnej formy rizikového správania, akými sú napr. poruchy príjmu potravy, na čo poukazuje Grados (2013). Jeho výskum hovorí o pozitívnom vzťahu medzi všímavosťou a poruchami príjmu potravy – dievčatá s vyššou úrovňou všímavosti majú väčšie sklony k poruchám príjmu potravy. V prípade celkovej všímavosti a explorujúceho správania sme významný vzťah nezistili, čo sa nezhoduje s našim predpokladom. Ak sa však pozrieme na jednotlivé aspekty všímavosti, nachádzame okrem aspektu nehodnotenia zážitkov vzťahu k explorujúcemu správaniu (pozitívne, aj jeden negatívny). Uvedené môže naznačovať, že vo vzťahu k explorujúcemu správaniu záleží na konkrétnom aspekte všímavosti.

Prvý aspekt všímavosti, **pozorovanie vlastných zážitkov**, ktoré je charakterizované ako venovanie pozornosti vnútorným aj vonkajším vnemom, pocitom, emóciám, zvukom, kognitívnym schopnostiam, vôňam atď. (Baer et al., 2008) nevykazuje významný vzťah s rizikovým správaním. Výsledok nie je v súlade s našim predpokladom, ani s výskumami, z ktorých sme vychádzali (napr. Black, 2011; Hofmann, Sawyer, Witt, Oh, 2010). Na druhej strane, podporu nášho zistenia nachádzame vo výskume Kubotu (2013), kde sa nepreukázal vzťah medzi všímavosťou a rizikovým správaním (konkrétne sexuálne rizikovým správaním). Čo sa týka explorujúceho správania, náš predpoklad o jeho pozitívnom vzťahu s pozorovaním vlastných zážitkov sa potvrdil, i keď si uvedomujeme, že ide o slabý vzťah.

Pri druhom aspekte všímavosti, **popisovaní vlastných zážitkov**, podobne ako v predošlom prípade nenachádzame vzťah s rizikovým správaním, čo sme nepredpokladali. Výsledok naznačuje, že popisovanie vlastných zážitkov, teda schopnosť previesť vlastné vnútorné zážitky do slovnej podoby (Baer et al., 2008) nesúvisí s rizikovým správaním. Na druhej strane táto schopnosť na základe našich výsledkov súvisí s explorujúcim správaním, čo je konzistentné s našim predpokladom. Znamená to, že jednotlivci, ktorí majú vyššiu schopnosť svoje vnútorné zážitky nie len registrovať, ale ich aj slovne popísať sa viac zapájajú do explorujúceho správania, teda do správania, ktoré im s vyššou pravdepodobnosťou prináša pozitívne dôsledky. Podľa Skaar (2009) môže ísť napr. o zapájanie sa do nových športových aktivít, čo môže mať za následok redukciu

úzkosti, ktorú ako jeden z vnútorných prežitkov dokážu všímavejší jednotlivci lepšie zachytiť a popísať.

V prípade aspektu **konania s uvedomením** sme zistili pozitívny vzťah s rizikovým správaním, čo nie je v súlade s našim predpokladom. Je potrebné spomenúť, že ide o najslabší zistený vzťah ( $r=0,178$ ), ktorý mohol dosiahnuť hladinu štatistickej významnosti len vzhľadom k veľkosti výskumnej vzorky ( $n=166$ ). Zároveň však ide o vzťah opačného smeru, aký sme predpokladali. Vysvetlenie tohto vzťahu ponúka výskum Harrisa (2012), podľa ktorého adolescenti využívajú všímavosť, aby regulovali užívanie látok, v tomto prípade alkoholu, namiesto toho, aby sa takémuto správaniu vyhli. Vychádzajúc z uvedeného sa domnievame, že všímavejší jednotlivci v zmysle väčšej schopnosti vykonávať činnosť s plným vedomím, sa môžu púšťať do rizikového správania, ktoré si uvedomujú a všímavosť využívajú na jeho reguláciu. Na druhej strane konanie s uvedomením vykazovalo slabý negatívny vzťah s explorujúcim správaním, čo sme nepredpokladali. To znamená, že vyššia miera konania s plným vedomím súvisí s nižším výskytom explorujúceho správania, akým je napr. zastanie sa rovesníka, ktorý je šikanovaný. Skaar (2009) popisuje explorujúce správanie ako typ rizikového správania, ktoré so sebou prináša hlavne pozitívne dôsledky. Navzdory tomu sa tu môžu vyskytnúť aj negatívne dôsledky. Keď hovoríme napríklad o zastaní sa vrstovníka, ktorý je šikanovaný, negatívnym dôsledkom tohto explorujúceho správania môže byť sociálne odmietnutie. Uvažujeme nad tým, že jednotlivci s vyššou mierou konania s uvedomením si naplno uvedomujú pozitívne ale aj negatívne dôsledky explorujúceho správania, čo môže viesť k tomu, že sa toto správanie u nich vyskytuje v menšej miere.

Pri aspekte **nehodnotenia vlastných zážitkov**, ktoré predstavuje zaujatie nehodnotiaceho postoja k svojim myšlienkam či pocitom, sme podobne ako v predošlom prípade zistili slabý pozitívny vzťah s rizikovým správaním, čo sme neočakávali. Aj tu sa odvoláme na výskum Harrisa (2012), kde sa zistilo, že adolescenti využívajú všímavosť aby regulovali užívanie látok (konkrétne alkoholu), namiesto toho, aby sa rizikovému správaniu vyhli. Je teda možné, že adolescenti, ktorí majú tendenciu vo väčšej miere zaujať voči svojim myšlienkam a pocitom nehodnotiaci postoj sa zapájajú do rizikového správania, ktoré však prostredníctvom všímavosti regulujú. V prípade explorujúceho správania sme vzťah s nehodnotením vlastných zážitkov nezistili.

Pri poslednom aspekte všímavosti, **nereagovaní na vlastné zážitky**, sme narozdiel od rizikového správania zistili vzťah s explorujúcim správaním. Pozitívny vzťah medzi nereagovaním na vlastné zážitky a explorujúcim správaním je v súlade s našim predpokladom. Výsledky naznačujú, že u jednotlivcov s vyššou mierou nereagovania na vlastné zážitky, teda u jednotlivcov s vyššou schopnosťou nechať myšlienky a pocity prirodzene plynúť, namiesto toho, aby sa nimi nechávali príliš uniesť (Baer et al., 2008), sa vo vyššej miere objavuje explorujúce správanie, ktoré je podľa Skaar (2009) charakterizované väčšou pravdepodobnosťou pozitívnych dôsledkov pre jednotlivca.



## ZÁVER

Štúdia skúmala súvislosť všímvosti a jej aspektov k rizikóvemu a explorujúceму správaniu. Jednotlivé zistenia boli v príspevku podrobne diskutované. Podrobnejšie preskúmanie vzťahu medzi všímvosťou a rizikovým, ako aj explorujúcim správaním na úrovni jednotlivých aspektov všímvosti sa javí ako zmysluplné, nakoľko zmienené zistenia poukazujú na to, že niektoré aspekty všímvosti súvisia a iné nesúvisia s rizikovým a tiež explorujúcim správaním. Dokonca v prípade explorujúceho správania má jeden vzťah (vzťah explorujúceho správania s aspektom konania s uvedomením) iný smer ako vzťahy s ostatnými aspektmi všímvosti. Za prínosné považujeme tiež rozlíšenie a skúmanie rizikového a explorujúceho správania zvlášť. Na základe výsledkov, ktoré v niektorých prípadoch neboli konzistentné s našimi predpokladmi, a tiež vzhľadom na zistené prevažne slabé vzťahy si však myslíme, že pri vzťahu medzi všímvosťou a rizikovým správaním záleží nielen na danom aspekte všímvosti, ale aj na konkrétnom type/oblasti rizikového správania (napr. sexuálne rizikové správanie, užívanie látok a pod.), čo by bolo vhodné dôkladnejšie preskúmať v nasledujúcom výskume. Ten odporúčame realizovať na vzorke, ktorá by bola v porovnaní s predkladanou štúdiou vyrovnanejšia vzhľadom na pomer mužov a žien.

## LITERATÚRA

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Five Facet Mindfulness Questionnaire*. University of Kentucky, Lexington, Kentucky.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329-342

Benda, J. (2007). Všímvosť v psychologickom výzkume a v klinickej praxi. *Československá psychologie, 51*(2), 129 – 140.

Black, D. S. (2011). *The effects of mindfulness on adolescent cigarette smoking: measurement, mechanisms, and theory* (dizertačná práca). California: University of Southern California.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237.

Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender difference in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 125*, 367-383.

Cocherová, M. (2015). *Online rizikové správanie žiakov stredných škôl* (diplomová práca). Nitra: UKF.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Compas, B. E., & Reeslund, K. L. (2009). Processes of risk and resilience during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (561–588). John Wiley & Sons.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine, 65*(4), 564-570.

- Dryfoos, J., G. (1990). *Adolescents at Risk: Prevalence and Prevention*. New York: Oxford University Press.
- Gecková, A., Pudelský, M., Tuinstra, J., & Van Dijk, J. P. (2000). Vplyv fajčenia, konzumovania alkoholu, užívania drog a nedostatku fyzickej aktivity na zdravie adolescentov. *Československá psychologie*, 44 (2), 132 – 147.
- Grados, E. K. (2013). *Mindfulness and its Relationship To Body Satisfaction and Risk of an Eating Disorder in College Women* (dizertačná práca). Chicago: Chicago School of Professional Psychology.
- Hamanová, J., & Kabíček, P. (2001). Syndrom rizikového chování v dospívání. *Zdravotnické noviny: Lékařské listy*, 50(4), 38-40.
- Harris, J. (2012). *Mindfulness Training: Impact of Coping and Self-Efficacy in Adolescent Substance Use* (dizertačná práca). Seattle: Seattle Pacific University.
- Hayes, S., C. (2004). Acceptance & commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183.
- Irwin, C. E. Jr., & Vaughan, E. (1988). Psychosocial context of adolescent development: Study group report. *Journal of Adolescent Health Care*, 9(6), 11-19.
- Jessor, R., Turbin, M. S., Costa, F. M., Dong, Q., Zhang, H., & Wang, C. (2003). Adolescent problem behavior in China and the United States: Across-national study of psychosocial protective factors. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 329–360.
- Jurkovič, M. (2015). Miera črtovej všímavosti vo vzťahu ku kognitívnym zaujatostiam. In I. Farkaš, M. Tkáč, J. Rybár, J. Kelemen (Eds.), *Kognícia a umelý život* (1. ed., pp. 67-73). Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Bárhová mész, ott vagy: Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest: Ursus Libris.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabíček, P., Csémy, L., & Hamanová, J. (2014). Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví. Praha: Triton.
- Kocourková, J., & Koutek, J. (2005). Spektrum autodestruktivity v adolescenci–rizikové chování, sebepoškozování, suicidalita. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 44(4), 374-379.
- Kováčová, D. (2008). Sebahodnotenie a rizikové správanie v adolescencii (diplomová práca). Brno: Masarykova Univerzita.
- Kubota, E. (2013). *Mindfulness and Its Relation To HIV-Risk Behaviors in College Students: Psychological Distress and Attachment as Moderating Factors* (dizertačná práca). New York: Yeshiva University.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

- Látalová, V., & Pilárik, L. (2014). Overenie psychometrických vlastností a faktorovej štruktúry slovenskej verzie dotazníka FFMQ (five-facet mindfulness questionnaire). *Psychologie a její kontexty*, 5(2), 81-99.
- Lučanská, K. (2019). *Komponenty konceptu Mindfulness merané seba-posudzovacou škálou FFMQ u univerzitných študentov a ich vzťah ku stratégiám regulácie emócií, pozitívnej emotivite, resiliencii, seba-súcitú, reaktivite na stres a životnej spokojnosti: štrukturálny model* (diplomová práca). Brno: Masarykova univerzita.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Mirčevská, P. (2008). Kvalita života u osob praktikujujících meditaci. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Kvalita-%C5%BEivota-u-osob-praktikujuj%C3%ADc%C3%ADch-meditaci-Mir%C4%8Devsk%C3%A1/f309b7ff591b5b8cd72783a5fcfe8c37a627ea01#references>.
- Nielsen Sobotková, V., Blatný, M., Hrdlička, M., & Jelínek, M. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada.
- Orvin, G. (2001). *Dospívání – Kniha pro rodiče*. Praha: Grada.
- Schulenberg, J. E. (2006). Understanding the multiple contexts of adolescent risky behavior and positive development: Advances and future directions. *Applied Developmental Science*, 10(2), 107-113.
- Skaar, N. R. (2009). *Development of the Adolescent Exploratory and Risk Behavior Rating Scale* (dizertačná práca). University of Minnesota.
- Smart, D., Vasallo, S., Sanson, A., & Dussuyer, I. (2004). Patterns of antisocial behavior from early adolescence to late adolescence. *Trends & Issues in crime and criminal justice series*, 290, 1-6.
- Šafářová, M. (2002). Rizikové chování v adolescenci. In V. Smékal, & P., Macek, (Eds.), *Utváření a vývoj osobnosti: Psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. (191-209). Brno: Barrister a Principal.
- Širůček, J., Širůčková, M., & Macek, P. (2007). Sociální opora rodičů a vrstevníků a její význam pro rozvoj problémového chování v adolescenci. *Československá psychologie*, 51(5), 476-488.
- Žitník, J. (2010). *Všíímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení* (Diplomová práca). Praha: FF, UK.

## MINDFULNESS AND RISK BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

*Abstract:* The aim of the study was to examine the relationship between mindfulness and risk behavior in adolescents. The examination of risk behavior was based on the concept distinguishing health-related risk behavior and exploring behavior, which is defined as behavior for which there is an increased likelihood of positive consequences. The research sample consisted of 166 high school students (51 boys and 115 girls) aged from 15 to 20 years ( $M_{age}=17.2$ ;  $SD_{age}=1.49$ ). We used the Five-Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ (Baer et al., 2006) to measure mindfulness and Adolescent Exploratory and Risk Behavior Rating Scale – AERRS (Skaar, 2009) to measure risk behavior. We found out that risk behavior is correlated with global mindfulness, acting with awareness and non-judging of inner experience. Exploratory

behavior is correlated with observing, describing, acting with awareness and non-reactivity to inner experience. The results suggest that specific aspect of mindfulness may be relevant when examining the relationship between mindfulness and risk behavior.

*Keywords:* risk behavior, mindfulness, adolescence