

Škála osobních hranic

Zdeňka Gábelová, Lucie Jukličková, Monika Máchová, Jana Orlovská, Zdeňka Šulcová

Osobní hranice

Osobní hranice jsou neviditelné linie, které definují, kde končí naše vlastní já a začíná okolní svět. Fungují jako obranná bariéra, která odděluje náš vnitřní svět (tělo, mysl i ducha) od vnějšího prostředí a chrání nás tak před přetížením a následnou dezorganizací (Scott, 1993). Osobní hranice jsou formovány již od raného dětství a jsou učeny a osvojovány během dětství (Bandura, 1977). Lidé, kteří mají dobře definované osobní hranice, mají tendenci mít vyšší sebehodnotu. Osobní hranice totiž umožňují jednotlivcům převzít odpovědnost za své vlastní činy a emoce, aniž by přebírali odpovědnost za činy a emoce ostatních. Tímto způsobem mohou lidé s pevnými hranicemi lépe chránit svou vlastní pohodu a sebeúctu (Tanasugarn, 2020). Pokud respektujeme své potřeby a dáváme hodnotu sami sobě, můžeme lépe komunikovat naše hranice ostatním a udržovat rovné, respektující a bezproblémové vztahy (Nitka, 2017).

Existuje reciproční vztah mezi sebehodnotou a kvalitou sociálních vztahů, to znamená, že vysoká sebehodnota může vést k lepším sociálním vztahům a naopak – kvalitní sociální vztahy mohou zvyšovat sebehodnotu (Harris & Orth, 2020). Sebehodnotu můžeme definovat jako vzájemné sladění osobních úspěchů s vlastními životními cíli (James, 1890; cit. dle Birni & Eryılmaz, 2024). Pokud se podaří dosáhnout této shody mezi tím, čeho jedinec dosahuje a co by si v životě dosahovat přál, zažívá jedinec pocit sebehodnoty. Sebehodnota se objeví poté, kdy jedinec zhodnotí své vlastnosti, úspěchy i selhání a dochází k závěru, že splnil sebou nastavené podmínky pro sebehodnotu (Crocker et al., 2006).

To, jak jedinec reaguje v situaci, kdy jsou jeho potřeby či postoje v konfliktu s potřebami či postoji ostatních, ukazuje asertivita. Otázka je, zda jedinec své zájmy uplatňuje nebo raději ustoupí. Pokud by své cíle a zájmy dotyčná osoba prosazovala bez ohledu na ostatní, bylo by takové chování považováno za projev agresivity a hostility. V případě že bychom hleděli pouze na zájmy ostatních, můžeme mluvit o neprůbojnosti, vyhýbavosti a pasivitě (Ames, 2009).

Abychom mohli správně zvolit způsob, jakým sdělujeme a prosazujeme své potřeby a přání, je důležitá naše emoční regulace. Pokud chceme správně nastavovat a hájit své hranice, je zapotřebí, aby naše emoce byly přiměřené. Není naším cílem působit na ostatní ustrašeně a upozadovat své potřeby, ale ani prosazovat své záměry agresivně a být vůči druhým bezohlední (Ames, 2009). Emoce mohou zlepšovat rozhodování (Simon, 1967; cit. dle Gross, 2015) nebo pomoci zvolit nejlepší postup při dosahování cílů, mohou nás informovat o záměrech druhých nebo motivovat k volbě společensky přijatelného chování. Je třeba regulovat emoce tak, aby bylo dosaženo vhodné intenzity, frekvence nebo délky trvání pro konkrétní situaci. Emoce mohou být škodlivé a brání dosahování našich cílů, pokud nejsou přiměřené (Gross, 2015).

Tvorba položek

Při konstruování položek testu jsme se opírali o teoretická východiska vymezena v odborné literatuře a rozhodli se zahrnout fasety: asertivita, sebehodnota a emoční regulace. O asertivitě jsme uvažovali ve třech rovinách – asertivita ve vztahu s nejbližšími, asertivita v práci a asertivita ve společenské

situaci. Celkově jsme tedy uvažovali pět faset. Z původního seznamu 45 položek jsme se postupnou iterací dopracovali k finálnímu seznamu 25 položek, z toho 13 položek bylo reverzních.

1. Jsem spokojený/á s tím, jak máme v rodině rozdělené povinnosti.
2. Pozvání na oslavu/večírek přijmu, přestože se mi tam vůbec nechce jít. (reverzní)
3. Když mám k pracovnímu nebo studijnímu projektu připomínky nebo jiný názor, dokážu je vyjádřit, i když existuje možnost, že s nimi ostatní nebudou souhlasit.
4. Umím říkat NE.
5. Když s partnerem/partnerkou vybíráme, kam v létě pojedeme na dovolenou, obvykle jsem já ten, kdo se nakonec přizpůsobí. (reverzní)
6. Nemám rád/a konflikty, proto se jim vyhýbám. (reverzní)
7. Když mě někdo blízký požádá o pomoc a já to odmítnu, cítím se pak provinile. (reverzní)
8. Jsem schopný/á požádat nadřízeného o zvýšení platu, když vím, že si to zasloužím.
9. Rodiče jsou autorita, které se neodporuje, proto dělám to, co si přejí, i když mám na věc jiný názor. (reverzní)
10. Drobné problémy neřeším a pak vybuchnu. (reverzní)
11. Umím říct druhým, pokud mi v jejich chování směrem ke mně něco vadí.
12. Když se mě druzí vyptávají na osobní záležitosti, odpovídám jim, i když je mi to nepříjemné. (reverzní)
13. Umím si ve vztahu najít čas pro sebe.
14. Pokud někdo v týmu odvede svou práci špatně, nic neřeknu a raději to opravím sám/sama, i když mě to štve. (reverzní)
15. Mám strach, že když odmítnu požadavky okolí, lidé mě nebudou mít rádi. (reverzní)
16. Umím si prosadit své stanovisko.
17. Když v restauraci dostanu nedovařené nebo připálené jídlo, požádám číšníka o výměnu.
18. Pracovní emaily a telefony vyřizuji i mimo pracovní dobu (večer/o víkendu), protože to dělají ve firmě všichni. (reverzní)
19. Když cítím tlak z okolí, podlehnu a změním své rozhodnutí. (reverzní)
20. Když někdo vtipkuje na můj účet a mě to urazí, ozvu se.
21. Upřednostňuji potřeby druhých na úkor potřeb svých. (reverzní)
22. Cítím se přehlcený/á úkoly. (reverzní)
23. Když mě někdo předběhne ve frontě a mě to naštve, umím vyjádřit nesouhlas.
24. Pokud se mnou chce můj blízký probírat osobní záležitost, ale já nemám v danou chvíli energii, požádám ho/ji, abychom rozhovor odložili na jindy.
25. Cítím se komfortně, když druhé žádám o pomoc.

Jednotlivé položky byly formulovány jako oznamovací věty v první osobě. U každého tvrzení respondenti vybírali, do jaké míry s daným výrokem souhlasí nebo nesouhlasí. Míru souhlasu respondenti hodnotili na škále Likertova typu o šesti stupních. Stupně byly bodovány od 1 do 6 bodů.

1 Rozhodně nesouhlasím

2 Spíše nesouhlasím

3 Nesouhlasím

4 Spíše souhlasím

5 Souhlasím

6 Rozhodně souhlasím

Výzkumný a standardizační soubor

Výše uvedenou sadu 25 položek jsme administrovali rozsáhlému souboru respondentů. Testování bylo realizováno v prostředí online platformy. Respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí, jde tedy o příležitostný výběr.

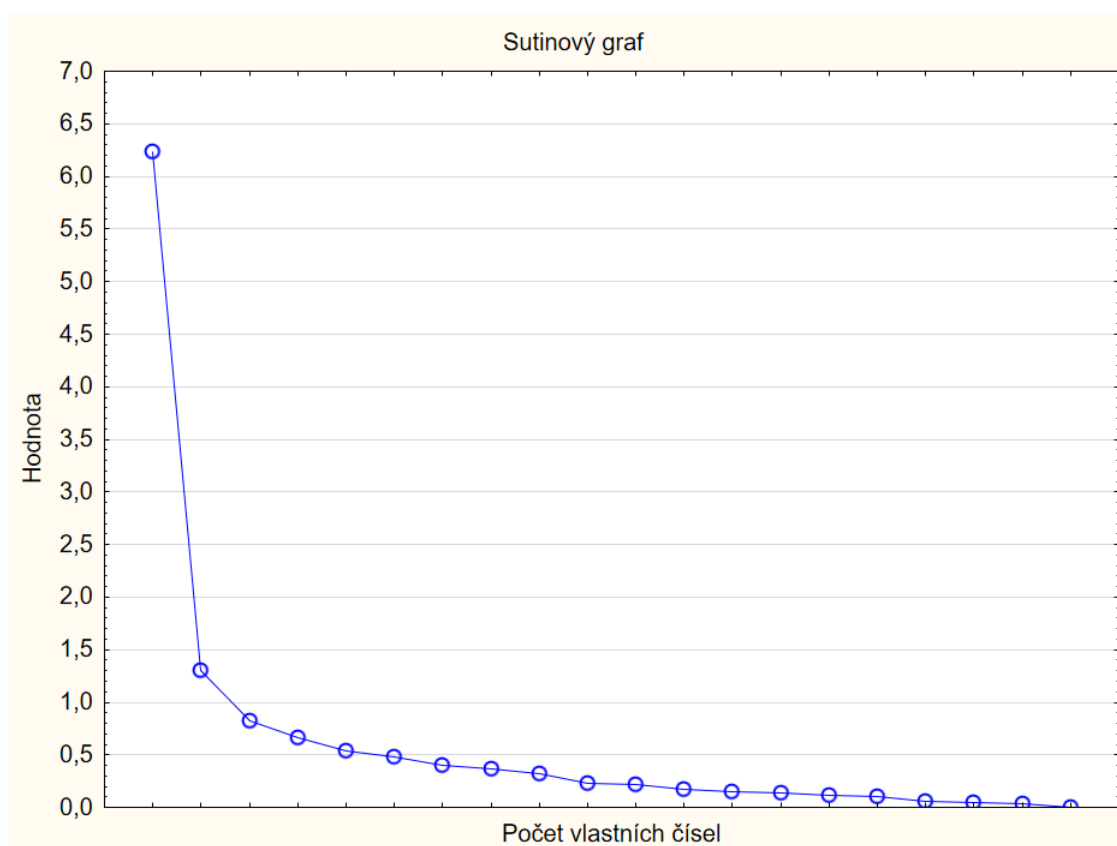
Celkově byl test vyplněn 625 respondenty, do tohoto čísla nejsou započtena opakovaná testování. Opakovaně test vyplnilo 48 respondentů. Z nasbíraných protokolů bylo nalezeno 33, které byly vyřazeny. 28 protokolů bylo vyřazeno na základě vložených komentářů, kdy se respondenti v dané situaci zatím neocitli a nevěděli tedy, jak mají odpovědět. Další tři protokoly byly vyřazeny na základě nedbalého vyplnění, tedy velmi krátkého času v kombinaci s nesmyslnými odpověďmi. Dva protokoly jsme vyřadili na základě věku respondentů.

Udaný věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 15 do 85 let. Respondenty starší 84 let jsme vyřadili, jelikož k této věkové skupině máme k dispozici jen málo záznamů. Takto upravený soubor čítal 592 respondentů, z toho 147 (24,83 %) mužů a 445 (75,17 %) žen. Průměrný věk respondentů činil 34,9, medián 34,5 a směrodatná odchylka 11,97.

Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Původní set 25 testových položek jsme podrobili exploratorní faktorové analýze (EFA). Provedli jsme faktorovou analýzu metodou hlavní osy. Sutinový graf na obrázku níže naznačuje přítomnost faktorů.

Obrázek 1: Sutinový graf pro 25 položek



Z grafu je patrný hlavní dominantní faktor a existence dalších faktorů. S cílem dosažení simple struktury jsme použili rotaci Varimax s Kaiserovou normalizací. Pro rozhodnutí jsme použili pravidlo

vlastního čísla větší než 1. Výsledkem jsou dva dominantní faktory. Faktorové náboje a komunality všech položek ukazuje tabulka číslo 1.

Tabulka 1: Faktorové náboje z EFA na 25 položkách

Pol.	Faktor		Komunalita	Sub.	Zkrácené znění
	1	2			
1	0,29	0,23	0,13		Jsem spokojený s tím, jak máme v R rozd. pov.
2	0,04	0,32	0,11		Pozvání na osl./v. přijmu, přest. se mi tam v. nechce.
3	0,64	0,10	0,42	1	Když mám k P nebo S. proj. příp. nebo jiný náz., ...
4	0,61	0,32	0,48	1	Umím říkat NE.
5	0,09	0,22	0,06		Když s P vybíráme, kam v létě pojedeme na dov. ...
6	0,34	0,26	0,19		Nemám ráda konflikty, proto se jim vyhýbám.
7	0,19	0,53	0,32	2	Když mě B pož. o pom. a já to o., cítím se prov.
8	0,55	0,25	0,37	1	Jsem schop. pož. N o zvýšení platu, když vím ...
9	0,10	0,28	0,09		R jsou autorita, kt. se neodp., proto děl., co si přejí ...
10	0,25	0,42	0,24	2	Drobné problémy neřeším a pak vybuchnu.
11	0,67	0,12	0,47	1	Umím říct D, pok. mi v jejich chov. něco vadí.
12	0,22	0,38	0,19	2	Když se mě D vypt. na OZ, odpovídám jim ...
13	0,25	0,25	0,13		Umím si ve vztahu najít čas pro sebe.
14	0,43	0,38	0,33		Pok. N v týmu odvede svou P šp., nic neřeknu ...
15	0,49	0,54	0,53		Mám strach, že když odm. pož. O., L. mě neb. mít r.
16	0,68	0,19	0,49	1	Umím si prosadit své stanovisko.
17	0,56	0,16	0,34	1	Když v R dost. nedovař. nebo příp. jídlo, požádám ...
18	0,00	0,46	0,21	2	Prac. emaily a tel. vyřizují i mimo PD ...
19	0,43	0,50	0,44		Když cítím tlak z okolí, podl. a zm. své rozhodnutí.
20	0,52	0,13	0,28	1	Když někdo vtip. na můj úč. a mě to urazí, o. se.
21	0,20	0,68	0,50	2	Upřednostňuji P druhých na úkor P svých.
22	0,19	0,46	0,25	2	Cítím se přehlcená úkoly.
23	0,60	0,15	0,39	1	Když mě někdo před. ve F a mě to našťve, ...
24	0,35	0,16	0,15		P. se mnou chce B prob. osobní záležitost, ...
25	0,18	0,22	0,08		Cítím se komfortně, když druhé žád. o pomoc.

Pozn. 1: Zvýrazněné položky ukazují na vyšší sycení daným faktorem.

První nalezený faktor, který je svázán s největším počtem položek, jsme označili jako Asertivitu. Položky, které mají vyšší sycení tohoto faktoru jsou položky 3, 4, 8, 11, 16, 17, 20, 23. Nejvyšší náboj zde má položka č. 16 (0,68) „Umím si prosadit své stanovisko.“ nebo položka č. 11 (0,67) „Umím říct druhým, pokud mi v jejich chování směrem ke mně něco vadí.“

Druhý faktor jsme označili jako Sebehodnotu. Položky, které mají vyšší sycení tohoto faktoru jsou položky 7, 10, 12, 18, 21, 22. Z uvedených položek sytí druhý faktor nejvíce položka č. 21 (0,68) „Upřednostňuji potřeby druhých na úkor potřeb svých.“ (reverzní) nebo položka číslo 7 (0,53) „Když mě někdo blízký požádá o pomoc a já to odmítnu, cítím se pak provinile.“ (reverzní).

Některé položky jsme vyřadili. Jednalo se o ty, které měly nízký faktorový náboj čili menší než 0,38 (položka č. 1, 2, 5, 6, 9, 13, 24, 25 anebo vykazovaly dvojí sycení (položka č. 14, 15, 19).

Testové škály výpočet hrubého skóru

Původní záměr bylo zařadit do naší škály 5 subškál. Nicméně nakonec jsme se rozhodli extrahovat pouze 2 faktory, a to na základě tvaru sutinového grafu a na základě pravidla vlastního čísla většího než jedna. Do těchto dvou subškál jsme dosadili položky s vysokým nábojem v dané subškále. Předpokládali jsme, že čím vyšší číslo u daného faktoru na uvedené položce, tím více bude v položce daný faktor obsažen. Na základě tohoto předpokladu jsme položky přiřazovali k extrahovaným dvěma subškálám. K první subškále jsme přiřadili 8 položek, které mají na daném faktoru nejvyšší náboj. Ke druhé subškále jsme přiřadili 6 položek. Vzniklá škála má tedy 14 položek uvedených v tabulce 2.

Tabulka 2: Subškály jejich popisy a položky inventáře

Položka	Znění položky
Asertivita	<i>Škála indikuje schopnost prosazovat jiný názor, stanovisko nebo zájem.</i>
3	Když mám k pracovnímu nebo studijnímu projektu připomínky nebo jiný názor, dokážu je vyjádřit, i když existuje možnost, že s nimi ostatní nebudou souhlasit.
4	Umím říkat NE.
8	Jsem schopná/ý požádat nadřízeného o zvýšení platu, když vím, že si to zasloužím.
11	Umím říct druhým, pokud mi v jejich chování směrem ke mně něco vadí.
16	Umím si prosadit své stanovisko.
17	Když v restauraci dostanu nedovařené nebo připálené jídlo, požádám číšníka o výměnu.
20	Když někdo vtipkuje na můj účet a mě to urazí, ozvu se.
23	Když mě někdo předběhne ve frontě a mě to naštve, umím vyjádřit nesouhlas.
Sebehodnota	<i>Tato škála kvantifikuje vnímání vlastní hodnoty, tedy jak se vnímám ve vztahu k sobě, nebo jak vnímám svou osobnost v různých situacích.</i>
7*	Když mě někdo blízký požádá o pomoc a já to odmítnu, cítím se pak provinile.
10*	Drobné problémy neřeším a pak vybuchnu.
12*	Když se mě druzí vyptávají na osobní záležitosti, odpovídám jim, i když je mi to nepříjemné.
18*	Pracovní emaily a telefony vyřizuji i mimo pracovní dobu (večer/o víkendu), protože to dělají ve firmě všichni.
21*	Upřednostňuji potřeby druhých na úkor potřeb svých.
22*	Cítím se přehlčená/ý úkoly.

Pozn. 2: Položky označené * jsou skórovány reverzně.

Pro výpočet hrubých skór jsme postupovali tak, že jsme sčítali počet bodů za jednotlivé položky. Respondenti mohli za každou položku dosáhnout 1 až 6 bodů. Úplný souhlas s tvrzením je na škále skórován 6 body a úplný nesouhlas 1 bodem. Součástí škály jsou také některé invertní položky, které jsou skórovány naopak. Za úplný nesouhlas proband získává 6 bodů a za úplný souhlas 1 bod.

V rámci subškály jedna lze získat 8 až 48 bodů, v subškále dva 6 až 36 bodů. Obě subškály se skládají do celkové škály osobních hranic, na které je tedy možné získat 14 až 84 bodů.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Abychom otestovali vnitřní konzistenci a zjistili reliabilitu jednotlivých subškál i celkové škály, použili jsme Cronbachův koeficient alfa. Pro celkovou škálu dosahuje hodnoty 0,83. To je relativně vysoká hodnota.

Při podrobném zkoumání jednotlivých položek testu jsme zjistili, že pokud bychom odstranili položku č. 18, zvýšilo by se Cronbachovo alfa o 0,006. Tato položka s celkovou škálou tedy nesouvisí tolik, jako ostatní položky, korelace hrubého skóre je rovněž nižší než u ostatních položek, konkrétně 0,24.

K tomu, abychom dosáhli vyšší reliability na úrovni 0,9, museli bychom přidat 12 položek. Pokud bychom inventář zkrátili na polovinu, tedy odebrali 7 položek, vyšlo by Cronbachovo alfa 0,71. Při dvojnásobném počtu položek v inventáři by tato hodnota byla 0,91.

Hodnota Cronbachova koeficientu alfa pro subškálu 1 je 0,84. Všechny její položky velmi dobře k reliabilitě této subškály přispívají, proto bychom žádnou z nich nevyřazovali. Korelace hrubého skóre všech položek této subškály se pohybuje od 0,49 do 0,62.

Pro subškálu 2 je hodnota Cronbachova koeficientu alfa rovna 0,68. Tato hodnota je nižší než u subškály 1. Hodnoty kolem 0,7 však lze ještě stále považovat za uspokojivou reliabilitu. Nejméně přínosné položky pro reliabilitu této subškály jsou položky č. 18 a č. 12. Abychom dosáhli Cronbachovo alfa 0,7, bylo by třeba navýšit počet položek této subškály o 1. Pro reliabilitu stejnou jako pro celkovou škálu, tedy na hodnotě 0,83, by bylo nutné tuto subškálu rozšířit o 8 dalších položek. Podrobnější informace uvádíme v tabulce č. 3.

Tabulka 3: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr	Sm. odch.	Šikmost	R _{celek}	R _{subškála}	R ²
3	4,46	1,08	-0,66	0,49	0,56	0,37
4	4,24	1,25	-0,42	0,61	0,61	0,43
7	2,60	1,16	0,58	0,41	0,42	0,23
8	3,71	1,35	-0,17	0,53	0,54	0,34
10	3,89	1,28	-0,33	0,40	0,37	0,22
11	4,07	1,06	-0,20	0,56	0,62	0,41
12	3,85	1,06	-0,06	0,36	0,34	0,16
16	4,16	1,02	-0,30	0,57	0,62	0,42
17	4,09	1,28	-0,36	0,51	0,55	0,34
18	3,64	1,39	-0,03	0,24	0,34	0,17
20	3,99	1,10	-0,33	0,44	0,49	0,28
21	3,38	1,19	0,00	0,52	0,56	0,37
22	3,14	1,31	0,04	0,40	0,45	0,23
23	4,02	1,24	-0,45	0,52	0,56	0,35
MIN	2,60	1,02	-0,66	0,24	0,34	0,16
MAX	4,46	1,39	0,58	0,61	0,62	0,43

Stabilita v čase

Znovu test vyplnilo 48 osob, 2 respondenti byli vyřazeni, celkem tedy 46 respondentů. Tento soubor tvoří 9 mužů a 37 žen. Časový odstup mezi oběma administracemi byl mezi 7 a 19 dny, medián 13,72 dnů.

Abychom spočítali celkovou reliabilitu test-retest, použili jsme Pearsonův korelační koeficient. Ten pro celkovou škálu dosáhl hodnoty 0,88. Pro subškálu 1 vyšla hodnota Pearsonova korelačního koeficientu 0,89 a pro subškálu 2 nám hodnota Pearsonova korelačního koeficientu vyšla rovna hodnotě 0,79. Můžeme tedy říci, že stabilita v čase nám u první škály dosahuje velmi vysoké hodnoty a pro druhou škálu je její hodnota také uspokojivá.

Tabulka 4: Vnitřní konzistence, stabilita v čase a další deskriptivní statistiky škál inventáře

Škála	Počet pol.	Průměr	Směr. odchylka	Šikmost	Stabilita v čase	Vnitřní konz.
Asertivita	8	33,87	6,67	-0,29	0,89	0,84
Sebehodnota	6	20,96	4,35	0,07	0,79	0,68
Celková škála	14	54,83	9,44	0,13	0,88	0,83

Pozn. 3: Data v tabulce se týkají testu (stabilita v čase se týká tesu a retestu).

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Kromě 25 položek našeho inventáře byla respondentům v závěru položena doplňková otázka, účelem které bylo kriteriální ověření validity metody. Vzhledem k povaze konstruktů osobních hranic bylo poměrně složité formulovat jednoduchou objektivní otázku. Proto jsme se rozhodli pro popis krátké situace, kdy následně respondenti odpovídali výběrem ze tří možností, případně mohli napsat vlastní komentář.

Popis situace:

Je pátek odpoledne a vy máte za sebou opravdu náročný týden v práci/ve škole. Těšíte se, protože večer budete sám/sama doma a máte v plánu věnovat se své oblíbené aktivitě, na kterou jste už dlouho neměl/a čas (pustíte si film, objednáte si dobré jídlo, zahrajete si playstation/napustíte si vanu, doplňte podle sebe). V tom vám zavolá bývalý/á spolužák/spolužačka, se kterým/kterou se občas vídáte, že je ve městě a chce se vidět. Vám se opravdu nechce, jste unavený/á a už se těšíte na své vlastní plány.

Kamarád/ka vás vytrvale přesvědčuje, že musíte jít. Jak se zachováte? Vyberte jednu z možností a do pole pro odpověď napište její číslo:

1. Nechám se přemluvit a sejdu se s ní/ním.
2. Bude mi to nepříjemné, ale odmítnu.
3. Odmítnu bez pocitu viny.
4. Jiná odpověď – popište.

Vycházeli jsme z předpokladu, že lidé, kteří si umí nastavit hranice, nebudou mít problém odmítnout a nebudou se u toho cítit provinile.

Otázka byla dobrovolná a vyplnilo nám ji celkově 80 % respondentů (N=521), z toho 76 respondentů připsalo vlastní komentář. Před samotnou analýzou byly všechny komentáře převedeny na číselné hodnoty 1 - slabé hranice, 2 - středně silné hranice, 3 - silné hranice. Z celkového počtu 76 vlastních komentářů, bylo 22 nejednoznačných, a proto jsme je vyřadili.

Vztah mezi jednotlivými škálami našeho inventáře a vnějším kritériem jsme analyzovali pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Ve všech případech nám vyšla sice p-hodnota nižší než 0,001, což naznačuje signifikantní výsledek, korelace celkové škály i jednotlivých subškál však vykazují relativně nízké hodnoty – celková škála $r=0,31$ ($t=7,27$; $p < 0,001$), škála asertivity $r=0,24$ ($t=5,43$; $p < 0,001$) a škála sebehodnoty $r=0,30$ ($t=7,01$, $p < 0,001$). Důvodem může být samotný fakt, že konstrukt osobních hranic je poměrně těžko uchopitelný a bylo pro nás složité najít objektivní vnější kritérium. Závěrem lze říci, že validita v rozmezí 0,24 až 0,30 je považována za příliš nízkou pro seriózní psychologické hodnocení a vyžaduje další zkoumání a potenciální revizi použité metodologie. Jako další možnost pro zvýšení validity bychom mohli využít např. posouzení navržené škály experty.

Faktorová validita

Inventář osobních hranic je navržen jako dvoudimenzionální konstrukt, který zahrnuje škály – asertivita a sebehodnota. Tato struktura konstruktů by měla být zřetelně promítnuta do faktorových nábojů jednotlivých položek našeho inventáře. Tento předpoklad jsme ověřovali pomocí EFA s rotací Varimax a Kaiserovou normalizací. Výsledky jsou podrobněji zachyceny v tabulce 5.

Tabulka 5: Faktorové zátěže

Položka	Asertivita	Sebehodnota	Komunalita
p3	0,64	0,08	0,42
p4	0,63	0,31	0,49
p7	0,18	0,51	0,29
p8	0,55	0,27	0,37
p10	0,26	0,39	0,21
p11	0,69	0,13	0,49
p12	0,22	0,34	0,16
p16	0,68	0,17	0,49
p17	0,54	0,21	0,34
P18	0,00	0,45	0,20
p20	0,52	0,12	0,29
P21	0,19	0,71	0,54
P22	0,15	0,53	0,31
p23	0,57	0,20	0,37
Vysvětlený rozptyl	22 %	13 %	

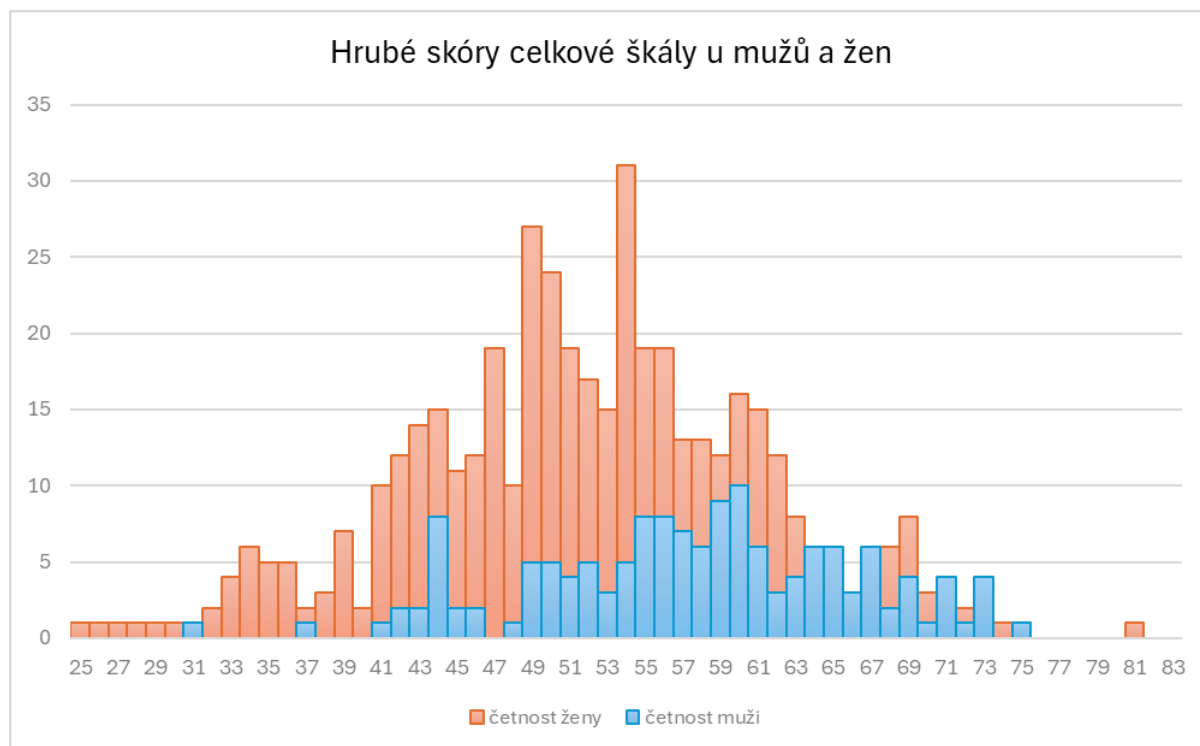
Faktorová analýza se týkala dvou faktorů odpovídajícím škále položek spadajících pod Asertivitu a škále položek týkajících se Sebehodnoty. Položky 10 a 12 vykazují dvojí sycení a nelze jednoznačně prokázat, že by spadaly pod jeden konkrétní faktor. Více jednoznačná je situace například u položky 21, která je sycena převážně faktorem č. 2 (0,71) nebo u položek 11 a 16, které jsou naopak syceny převážně prvním faktorem (0,69 a 0,68). Komunalita se pohybuje v rozmezí mezi 0,16 a 0,54. Nejvyšší hodnoty dosahuje komunalita v případě položky 21. K položkám s nízkou komunalitou máme výhrady, týká se to položky 10, 12, 18. Položky 7 a 20 jsou hraniční s komunalitou těsně pod 0,3.

Procento vysvětleného rozptylu je v případě prvního faktoru 22 % a v případě druhého faktoru 13 %.

Orientační normy

Na základě analýzy dat jsme dospěli k závěru, že mezi hrubými skóry mužů a žen by mohl být rozdíl. Dalším faktorem, který jsme zohlednili, bylo nerovnoměrné zastoupení jednotlivých skupin v souboru, proto jsme v rámci tvorby orientačních norem vytvořili dvě samostatné normy podle pohlaví. Normy pro ženy obsahovaly 445 účastnic výzkumu a normy pro muže obsahovaly 147 osob. Šikmost skóreů jednotlivých škál a subškál se u mužů a žen pohybuje v rozmezí -0,66 - 0,58.

Obrázek 2: Graf hrubé skóry celkové škály u mužů a žen různého věku



Pro tvorbu norem jsme použili nelineární „plošnou“ transformaci, kdy byly hodnoty hrubého skóru zvlášť u mužů a žen převedeny na percentil a následně byly tyto percentily převedeny s pomocí kvantilu normálního rozdělení na Z-skór. Ten jsme pak upravili do podoby staninu, které jsou vhodné pro komunikaci výsledků. Staninové normy shrnuje tabulka 6.

Tabulka 6: Staniny a hrubé skóry pro muže a ženy

Stanin	HS Muži	HS Ženy
1	31-43	25-34
2	44	35-41
3	45-51	42-45
4	52-56	46-50
5	57-60	51-54
6	61-64	55-59
7	65-69	60-63
8	70-73	64-69
9	74-83	70-81

Tabulka 7: Staninové normy subškály pro muže

Stanin	HS	Asertivita	Sebehodnota
1	31-43	17-23	10-15
2	44	24-27	16
3	45-51	28-31	17-19
4	52-56	32-34	20-21
5	57-60	35-37	22-23
6	61-64	38-40	24-26
7	65-69	41-43	27-29
8	70-73	44-45	30
9	74-83	46-47	31-36

Tabulka 8: Staninové normy subškály pro ženy

Stanin	HS	Asertivita	Sebehodnota
1	25-34	10-20	9-12
2	35-41	21-23	13-14
3	42-45	24-27	15-17
4	46-50	28-31	19-20
5	51-54	32-34	20-21
6	55-59	35-37	22-23
7	60-63	38-39	24-26
8	64-69	40-43	27-28
9	70-81	44-48	29-33

Zhodnocení metody

Představený inventář slouží jako nástroj pro posouzení osobních hranic prostřednictvím škál asertivity a sebehodnoty. Nástroj prokázal relativně vysokou reliabilitu na celkové škále i na subškále 1.

U subškály 2 byla prokázána reliabilita nižší, ale i tak ji můžeme považovat za uspokojivou. I tak bychom doporučili pracovat s celkovým skórem.

Co se týká důkazů o validitě, kritériální validitu inventáře považujeme za příliš nízkou. Důvodem může být obtížná uchopitelnost konstruktů osobních hranic a složitost nalezení objektivního vnějšího kritéria. Pro zvýšení validity metody doporučujeme další zkoumání a potenciální revizi použité metodologie. Jako další krok by mohlo být užitečné posouzení navržené škály experty, což by mohlo přispět k lepšímu pochopení a měření konstruktů osobních hranic. Co se týká faktorové validity, druhý faktor vychází slabý. Z původních šesti položek, které byly zahrnuty do škály Sebehodnota, jej sytí pouze tři položky, přičemž jeden s komunalitou 0,29, což vnímáme jako hraniční. Také z důvodu nižší reliability není druhý faktor úplně průkazný.

Při tvorbě nástroje se autoři dopustili některých chyb. V inventáři se vyskytovaly položky, které byly formulovány jako dvouhlavňové. Obsahovaly více než jednu myšlenku nebo situaci, což mohlo vést k nejednoznačným odpovědím. Jednalo se např. o následující položku: „Pracovní emaily a telefony vyřizují i mimo pracovní dobu (večer/o víkendu), protože to dělají ve firmě všichni“. Respondenti nás upozornili na to, že když emaily a telefony vyřizují i mimo pracovní dobu, nemusí být důvodem to, že to tak dělají ve firmě všichni. Obdobně to bylo např. u položky: „Když se mě druzí vyptávají na osobní záležitosti, odpovídám jim, i když je mi to nepříjemné“. Na dvouhlavňové položky autoři upozornili sami respondenti s komentářem, že neví, jak odpovědět.

Chybou mohlo být i nevhodné a nerovnoměrné nastavení faset. Původně bylo zkonstruováno pět faset, z toho tři z nich se týkaly asertivity – z toho důvodu bylo k asertivitě poměrově zformulováno více položek než k fasetám Sebehodnoty a Emoční regulace. To se mohlo následně projevit i ve výsledcích faktorové analýzy, kde převládl faktor Asertivita. Do budoucna v rámci další analýzy by bylo vhodné poměr položek v rámci jednotlivých faset vyrovnat.

Výtku bychom našli i k reverzním položkám. Byl zvolen sice dobrý poměr normálních a reverzních položek, ale funkčnost testu může být narušena tím, že všechny reverzní položky tvořily subškálu Sebehodnota. Naopak v subškále Asertivita se nevyskytovala žádná položka, která by byla reverzní.

Použitá literatura

Ames, D. (2009). Pushing up to a point: Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics. *Research in organizational behavior*, 29, 111-133.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Birni, G., & Eryilmaz, A. (2024). Conceptual and Theoretical Review of Self-Worth. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(2), 327-346.

Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of personality*, 74(6), 1749-1772.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>

Nitka, D. (2017, 16. dubna). The Importance Of Setting Boundaries. *Connecte Psychology*. Získáno 28. listopadu 2024 z: <https://connectepsychology.com/en/2017/05/16/the-importance-of-setting-boundaries/>

Scott, A. L. (1993). A Beginning Theory of Personal Space Boundaries. *Perspectives In Psychiatric Care*, 29(2), 12-21. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.1993.tb00407.x>

Tanasugarn, A. (2020, 29. června). *Personal Boundaries and Building Self Love*. Psych Central. Získáno 27. listopadu 2024 z: <https://psychcentral.com/blog/personal-boundaries-and-building-self-love>