

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Katedra sociologie

Diplomová práce

2024

Marie Čákorová

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Katedra sociologie

**Neposední kamarádi: Kvalitativní výzkum ADHD
dospělých a jejich zkušenosti s přátelstvím**

Diplomová práce

Autorka práce: Marie Čákorová

Studijní program: Sociologie, specializace sociologie, veřejnost a politika

Vedoucí práce: doc. Milan Tuček, prom. mat., CSc.

Rok obhajoby: 2024

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval/a samostatně a použil/a jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 31.7.2024

Marie Čákorová

Bibliografický záznam

Čákorová, Marie. Neposední kamarádi: Kvalitativní výzkum ADHD dospělých a jejich zkušenosti s přátelstvím. Praha, 2024. 72 s. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií, Katedra sociologie. Vedoucí diplomové práce doc. Milan Tuček, prom. mat., CSc

Rozsah práce: 130 638 znaků

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá zkušenostmi dospělých s ADHD s přátelskými vztahy. Cílem výzkumu je prozkoumat, jak dospělí s ADHD vnímají svá přátelství, jaké výzvy a překážky v těchto vztazích prožívají a jaké strategie používají k jejich navazování a udržování. Práce je rozdělena do několika částí. První část se zaměřuje na teoretický rámec, který zahrnuje historii přátelství a specifika ADHD. Druhá část popisuje metodologii výzkumu, včetně výběru informantů a provedení rozhovorů. Třetí část se věnuje analýze dat a prezentaci klíčových témat, která se objevily v rozhovorech. Výsledky ukazují, že přátelství pro dospělé s ADHD představuje důležitý zdroj podpory a prostor pro to chovat se autenticky. V rámci analýzy byly identifikovány i klíčové kvality, které tito jedinci ve svých přátelstvích vyhledávají, zejména kvalitu vzájemnosti.

Abstract

This thesis explores the experiences of adults with ADHD in their friendships. The aim of the research is to investigate how adults with ADHD perceive their friendships, what challenges and obstacles they encounter in these relationships, and what strategies they use to establish and maintain them. The thesis is divided into several sections. The first section focuses on the theoretical framework, including the history of friendships and the specifics of ADHD. The second section describes the research methodology, including the selection of participants and the conduct of interviews. The third section is dedicated to data analysis and the presentation of key themes that emerged from the interviews. The results indicate that friendships represent an important source of support and a space for authenticity for adults with ADHD. The analysis also identified key qualities that these individuals seek in their friendships, particularly the quality of mutuality.

Klíčová slova

přátelství, ADHD, dospělí s ADHD, sociální interakce, sociální vazby, komunikační strategie, maskování

Keywords

friendship, ADHD, adults with ADHD, social interaction, social bonds, communication strategies, masking

Title/název práce

Český název: Neposední kamarádi: Kvalitativní výzkum ADHD dospělých a jejich zkušenosti s přátelstvím

Anglický název: Restless Friends: A Qualitative Study of Adults with ADHD and Their Experiences with Friendship.

Poděkování [nepovinné]

Na tomto místě ... **[je možné poděkovat například vedoucímu práce nebo konzultantům za jejich připomínky a odbornou pomoc při vypracování práce.**
[vložit vlastní text poděkování, zarovnejte ho k dolnímu okraji stránky]

Obsah

ÚVOD 9

1 PŘÁTELSTVÍ A SOCIOLOGIE 11

1.1 VÝZNAM A RELEVANCE PŘÁTELSTVÍ	11
1.2 TRANSFORMACE PŘÁTELSTVÍ.....	14
1.3 VÝZKUM PŘÁTELSTVÍ	16

2 PŘÁTELSTVÍ A ADHD 19

2.1 ADHD	19
2.2 MASKOVÁNÍ.....	25

3 METODOLOGICKÁ ČÁST 28

3.1 SBĚR DAT	29
3.2 VÝBĚR INFORMANTŮ	31
3.3 ETIKA VÝZKUMU.....	35
3.4 ANALÝZA DAT.....	35

4 EMPIRICKÁ ČÁST 36

4.1 MÍ PRVNÍ KAMARÁDI: ZKUŠENOSTI S PŘÁTELSTVÍM Z DĚTSTVÍ	36
4.2 DOBRÉ PŘÁTELSTVÍ, ANEB JAKÉ KVALITY ADHD DOSPĚLÍ V PŘÁTELSTVÍ HLEDAJÍ.....	41
4.3. VRÁNA K VRÁNĚ SEDÁ: PROŽÍVÁNÍ, OČEKÁVÁNÍ, VÝZVY A VÝZNAM PŘÁTELSTVÍ.....	45
4.4 MASKOVÁNÍ: SKRYTÝ BOJ DOSPĚLÝCH S ADHD.....	51

ZÁVĚR58

SUMMARY 60

POUŽITÁ LITERATURA 63

Úvod

Přátelství je jedním z nejdůležitějších vztahů v životě člověka, zejména proto, že nás jako jeden z mála vztahů provází napříč celým životním cyklem. Přátelé nám poskytují prostor pro sdílení radostí i starostí, pomáhají nám překonávat obtížné chvíle a oslavovat úspěchy. Kromě emocionální podpory hrají přátelé důležitou roli v našem sociálním životě a také si díky nim rozvíjíme životní perspektivu a názory, což nám pomáhá budovat naši identitu. Přesto mu není v oblasti vědy věnována přílišná pozornost.

Tato práce se původně měla zaměřovat na význam přátelství v obecné rovině se zaměřením na genderové aspekty přátelství. Čím více literatury jsem však studovala, tím více mě zaujalo, jak autoři zdůrazňují význam přátelství pro jedince, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením. V tomto kontextu mě napadlo téma přátelství propojit s otázkou psychického zdraví a zaměřit se na skupinu, která se často potýká s problémy v této oblasti.

Tím, že sama mám diagnostikované ADHD, tak vím, jak je téma psychického zdraví a vztahů v ADHD komunitě důležité. Proto jsem se rozhodla práci více konkretizovat a zaměřit se právě na komunitu ADHD dospělých. V posledních letech se totiž tato problematika, stává stále více relevantní, a to nejen v kontextu dětí, ale právě i dospělých. Ačkoliv se ADHD typicky považuje za poruchu, která se týká hlavně dětí, tak dnes studie poukazují na to, že přetrvává do dospělosti a významným způsobem ovlivňuje kvalitu života, včetně kvality přátelských vztahů.

V kontextu dospělých s ADHD má přátelství zvláštní význam. Tito jedinci často čelí výzvám v oblasti sociálních interakcí, což může ovlivnit jejich schopnost navazovat a udržovat přátelské vztahy. Přátelství pro ně může představovat nejen zdroj podpory, ale také prostor pro sdílení zkušeností a porozumění, které jsou pro ně specifické právě s ohledem na jejich diagnózu. Vytváření a udržování přátelství může být pro dospělé s ADHD náročné, avšak dobré přátelské vztahy mohou výrazně přispět k jejich celkové spokojenosti a kvalitě života. Proto je důležité zkoumat, jak dospělí s ADHD vnímají svá přátelství, jaké výzvy a překážky v těchto vztazích zažívají a jaké strategie používají k jejich překonání. Cílem této diplomové práce je tedy zodpovědět otázku: „Jak dospělí s ADHD vnímají svá přátelství a jak prožívají a kontrolují proces jejich navazování a udržování?“

Aby bylo možné otázku zodpovědět komplexně, tak je tato diplomová práce strukturována do několika částí. První část se zaměřuje na teoretický rámec. Naleznete v ní

historii přátelství, vědecké přístupy k přátelství, a informace o ADHD, včetně jeho symptomatologie a dopadů na sociální interakce. V rámci kapitoly o ADHD, je zahrnuta i pasáž o maskování, která vychází především z práce Ervinga Goffmana, a která popisuje sebezprezentaci ADHD jedinců v různých sociálních situacích. Druhá část se věnuje metodologii výzkumu, popisuje výběr informantů, způsob provedení rozhovorů a přístup k analýze dat. Třetí část se zaměřuje na samotnou analýzu a prezentaci klíčových témat, která se v rozhovorech objevila. Závěrečná kapitola pak shrnuje hlavní zjištění, diskutuje jejich význam a navrhuje doporučení pro praxi a další výzkum.

Věřím, že výsledky této studie přispějí k lepšímu porozumění dospělým s ADHD a podpoří diskusi o důležitosti přátelství. Tato práce si klade za cíl nejen přispět k akademickému diskurzu, ale má sloužit jako inspirace pro samotné dospělé s ADHD, aby mohli lépe navigovat své přátelské vztahy.

1 Přátelství a sociologie

1.1 Význam a relevance přátelství

Přátelství lze v české sociologii považovat za okrajové téma a ani v zahraniční literatuře mu není věnována příliš velká pozornost, přestože se jedná o jednu z nejdůležitějších sociálních vazeb (Allan a Adams, 2007; Musil, 2004; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Na přátelství se většinou sociologové zaměřují tehdy, když překračuje nějaké významné sociální hranice, jako je například třída, etnikum, náboženství či jiné kategorie, které významným způsobem ovlivňují hodnoty člověka. Nicméně jak uvádí Eve (2002) přátelství je důležitým aspektem sociální struktury, jelikož i bez překračování sociálních hranic pomáhá formovat identitu člověka, poskytuje sociální podporu a ovlivňuje sociální chování. Přátelství je zkrátka významným faktorem při organizaci sociálních trajektorií a ovlivňuje vznik nejen sociálních skupin, ale v některých případech i vývoj sociálních norem.

Díky dobrým přátelským vztahům jsou lidé nejen šťastnější, ale i zdravější (Lu a kol., 2021; Demarinis, 2020; Lane a Fink, 2015; Greco a kol., 2015), jelikož přátelství a přátelská společnost mohou pomoci předcházet některým společenským neduhům. Například, v současné době můžeme pozorovat nárůst klinických forem úzkosti a deprese (Demarinis, 2020). Na tento růst se upozorňuje již od poloviny šedesátých let, a přestože mezi důvody najdeme například obavy z ekonomické či politické situace, tak jako hlavní a nejčastější důvod jejich vzniku se uvádí samota, izolace a úpadek sociální podpory. Právě přátelé jsou důležitou formou sociální podpory, zvláště v životních krizích jako je rozvod, ztráta zaměstnání, těžká nemoc či smrt blízkého (Demarinis, 2020; Lane a Fink, 2015; Greco a kol., 2015).

Mezi sociální podporou a duševním a fyzickým zdravím člověka tedy existuje úzký vztah a jak již bylo zmíněno, přátele jsou v průběhu života důležitým zdrojem podpory. Pocit podpory totiž udává i pocit účelu nebo životního smyslu a s tím i kontrolu nad vlastním životem (Lu a kol., 2021; Greco a kol., 2015). Dobré přátelské vztahy tak obecně přispívají k sebedůvěře a životní spokojenosti, ale s ohledem na širší kulturní kontexty, které ovlivňují společenská očekávání a s tím i podobu přátelství, se výhody přátelského vztahu mohou lišit v různých společnostech.

Zatímco některé kultury používají volnější definici přátelství, jiné jsou přísnější v tom, jak jej definují. Kvůli kulturní variabilitě v definici přátelství se tak liší, kolik přátel lidé mají a co od přátel očekávají. Například, Američané mají obecně více přátel a mají tendenci mezi nimi rozlišovat. Naproti tomu v Ghaně jsou lidé obecně opatrnější vůči velkým přátelským skupinám

(Stewart a Bennett, 1991; Goodwin, 1999). Podobně je tomu tak i u porozumění intimity v přátelství, které se rovněž liší v různých kulturách. Například při srovnání adolescentů, adolescenti v Americe, oproti adolescentům Číně, kladou větší důraz na intimní vztahy a intimní interakce ve svých přátelstvích (Stewart a Bennett, 1991; Goodwin, 1999). Kromě toho lze říct, že přátelství jsou v některých společnostech stabilnější a v jiných jsou naopak flexibilnější. Obecně mají individualistické kultury vyšší vztahovou mobilitu (tzv.: relational mobility), což vede k tomu, že lidé mají větší tendenci důvěřovat cizincům a jsou aktivnější při navazování přátelství a poskytování podpory (Thomson a kol., 2018; Schug a kol., 2010). Jak tedy uvádí Sacerdote a Marmaros (2005), a jak z těchto kulturních jevů vyplývá, tak při vzniku přátelství nezáleží pouze na osobních snahách jedince, ale také na podmínkách, pod kterými přátelství vznikají.

Podmínky pro vznik přátelství se měnili napříč historií a s tím i to, jak bylo přátelství vyobrazováno. Velmi často bylo přátelství chápáno jako věčné, téměř neoblomné pouto. Z dnešního pohledu by se proto mohlo zdát, že krize přátelství je specifickým problémem společnosti 21. století. Obrátíme-li se však na filozofii, tak můžeme vidět, že obavy z úpadku přátelství zaznívaly již v 18. století. Například Voltaire ve Filozofickém slovníku v hesle o přátelství zmiňuje, že u starověkých Řeků a Arabů byla atmosféra přátelství mnohem vřelejší, než je tomu ve francouzské společnosti té doby (Musil, 2004; Hyatte, 1994).

Jako jedním z prvních pokusů o analýzu této sociální vazby lze považovat práci Aristotela. Přestože se tématem přátelství částečně zabývali i jiní antičtí filozofové, jako například Sókratés a Platón, tak Aristotelés byl prvním, který vytvořil typologii přátelství. Přátelství rozlišil na tři kategorie, přičemž první dvě označuje jako nahodilá přátelství, která se velmi snadno rozpadají (Policarpo, 2015; Lynch, 2015; Musil, 2004; Allan a Adams, 2007; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

První kategorií je utilitární přátelství, také známé jako přátelství pro užitek. Tito lidé spolu udržují vztah právě kvůli tomu, že jim přináší nějaký užitek. Aristotelés tento vztah označuje za nevyrovnaný a nedokonalý, jelikož se v něm dotyční soustředí na vlastní, sobecké, zájmy, což brání skutečnému naplnění potenciálu přátelství. Druhou kategorií je přátelství pro radost, což je opět nedokonalý vztah. S danou osobou se totiž přátelíme pouze pokud nám je nějakým způsobem příjemná nebo milá a tím pádem prospěšná. Podobně jako u utilitárního přátelství jde v přátelství pro radost především o vlastní dobro, prospěch a spokojenost, nikoliv o dobro druhé osoby. V těchto typech přátelství je nahraditelná jak osoba, se kterou se

přátelíme, tak i my samotní (Policarpo, 2015; Lynch, 2015; Musil, 2004; Allan a Adams, 2007; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Poslední, a nejdůležitější, kategorií je přátelství pro cnost. Jde o dokonalé přátelství, kde nám nejde o dobro sebe samých, ale o dobro a hodnoty druhé osoby. Vyplývá z nesobeckosti, což činí vztah nenahraditelným a trvalým. Aristotelés však sám zdůrazňuje, že taková přátelství jsou vzácná a potřebují čas. Kromě společně tráveného času potřebuje dokonalé přátelství i společné hodnoty, zvláště dobrotu, protože pouze tehdy si přátelé mohou přát dobro navzájem. (Policarpo, 2015; Lynch, 2015; Musil, 2004; Allan a Adams, 2007; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

V návaznosti na Aristotela se následně přátelstvím blíže věnoval Marcus Tullius Cicero. Jeho práce měla na formování představ o přátelství v západní kultuře zásadní vliv, alespoň do osmnáctého století. Aristotelés se zabýval především filozofickému rámování přátelství, ale Cicero obohatil své spisy i o své soukromé přátelské dopisy, díky čemuž je možné lépe pochopit kontext jeho filozofického dialogu. Většina jeho práce byla napsána v období politické krize pozdní římské republiky a přátelství silně propojuje právě s politikou. Z jeho pohledu je přátelství mužským ideálem a je praktikováno právě politiky, kteří jej mohou využít jako komoditu (Policarpo, 2015; Mews, 2014; Baltzly a Eliopoulos, 2014).

Cicero rozlišoval mezi povrchním přátelstvím, které je postaveno na sobeckých zájmech, a hlubokém přátelstvím, které je postaveno na ctnosti (Mews, 2014; Baltzly a Eliopoulos, 2014; Musil, 2004; Allan and Adams, 2007). Podobně jak popisuje Aristotelés, podstata hlubokého přátelství dle něj spočívá v harmonii etických hodnot, ctností, a pramení z přirozené lidské potřeby a touhy po porozumění, lásce a spolupráci. Tento vztah definoval jako opětovanou dobrou vůli vůči komukoliv, ve prospěch toho, koho milujete (Mews, 2014; Baltzly a Eliopoulos, 2014). Je důležité poznamenat, že právě tato Cicerova úvaha o hlubokém přátelství poskytla základy pro představy o ideálním přátelství, se kterými se v odborné literatuře pracuje i dnes (Mews, 2014).

Jak z Cicerovi definice vyplývá, přátelství není pouze osobní záležitostí, ale je i záležitostí veřejnou. Tento vztah je neodmyslitelně spojený s očekáváním vzájemné pomoci, což je právě zřejmé v politickém prostředí tehdejší doby, které velmi kritizuje. Dle něj jsou politická přátelství povrchní, jelikož v nich chybí cnost a pravda, a jsou utvářena se sobeckými záměry (Mews, 2014; Baltzly a Eliopoulos, 2014).

Obecně lze říct, že nejstarší teoretické úvahy o přátelství jsou zakotveny ve filozofických otázkách týkajících se vztahu mezi sociální spravedlností a osobním štěstím. Jak

již bylo zmíněno, úvahy o přátelství se začaly měnit až kolem osmnáctého století. Pro hlubší pochopení, jak se přátelství adaptovalo na nové sociální podmínky a jakou roli hraje v dnešním světě, se následující kapitola věnuje společenské transformaci a změnám, které ovlivnily dynamiku přátelství.

1.2 Transformace přátelství

Jak již bylo naznačeno v předchozí kapitole, význam, podoba ale i podmínky přátelství se měnili s ohledem na ekonomickou a politickou vyspělost společnosti. Od primitivních lidských společností po středověk lidé strávili většinu času v úzkém spojení nejen s nejbližší rodinou, ale také s mnoha dalšími členy jejich komunity, což umožňovalo skvělé podmínky pro navazování přátelství (Aymard, 2015; Blieszner a Adams, 1992). S nástupem středověku se sociální, ekonomická i politická sféra transformovala a s tím i forma navazování přátelství. Přestože byl na rodinu kladen velký důraz, denní život agrárních společností nebyl omezen pouze na rodinné vztahy, ale i na vztahy mezi lidmi různého sociálního postavení, přičemž úspěch přátelství byl úzce spojen se sociální kompetencí člověka (Musil, 2004; Blieszner a Adams, 1992). Rozmach křesťanství také zanechal určitou stopu. Solidarita a bratrství, jakožto klíčové křesťanské ideály, byly velmi důležité pro utváření přátelských vazeb. Pokud pomineme cechy a jiná sdružení, která vznikala především za účelem obchodu, tak například mnišské řády a bratrstva se staly významnými centry duchovního a sociálního života, kde se lidé scházeli, aby sdíleli své hodnoty a podporovali se navzájem (Blieszner a Adams, 1992).

S růstem měst se postupem času začal rozšiřovat trend nukleární rodiny a kladl se i větší důraz na soukromí. Oddělovala se tak sféra práce a rodiny, což ovlivnilo i proces formování přátelských vztahů, které se začaly orientovat na základě věku, sociální třídy a rodiny (Aymard, 2015; Blieszner a Adams, 1992). Stejný vývoj lze pozorovat i mimo Evropu, jak uvádí Musil (2004). V Americe se po počátečních fázích osídlování, kdy hrála klíčovou roli otevřenost a vzájemná pomoc, narůstal puritanismus, což vedlo k omezení sociálních kontaktů, zejména u žen.

Největší změna však nastala s rozvojem obchodních a průmyslových společností v 18. století, v období průmyslové revoluce. Vznik velkých průmyslových měst a změny v pracovních podmínkách vedli k tomu, že lidé trávili více času v zaměstnání a měli tedy méně času pro společenská setkání. Tento posun měl za následek oslabení tradičních forem přátelství a posílení těch, které byly založeny na profesionálních a obchodních vztazích. Obecně tak docházelo k poklesu významu intimních vztahů, mimo těch rodinných, a více se rozlišovalo

mezi přátelstvím založeným na sympatii a přátelstvím založeným na obchodních zájmech (Aymard, 2015; Musil, 2004; Blieszner a Adams, 1992).

V současné době se v literatuře diskutuje o tom, jak přátelství ovlivňuje tržní společnost a toto téma je často spojováno s pojmy jako je pozdní modernita a individualizace (Aymard, 2015; Musil, 2004). I přes zdánlivý úpadek hodnoty přátelství je tento vztah v moderních industrializovaných společnostech životaschopný. Je to především díky jedinečným charakteristikám, které jsou jim přisuzovány a které hrají klíčovou roli v našich životech, ve srovnání s příbuzenskými nebo sousedskými vztahy. Lidé si svá přátelství vybírají na základě jejich osobních charakteristik a životního stylu, což znamená, že jsou schopna zastávat specifickou roli, kterou jiné vztahy nemusí poskytnout tak kvalitně a efektivně. Například, díky podobnosti věku a životního stylu jsou přátelé často nejlepšími pomocníky při zjišťování vlastní identity, poskytování rad a sociálním začleňování (Blieszner a Adams, 1992).

Jak Musil (2004) poznamenává, tak současná přátelství jsou založena především na sociální stejnorodosti, jako je sociální status a hodnoty. Podotýká však, že společné zájmy mohou stírat význam statusu, takže je možné, aby se i lidé z různých společenských vrstev stali přáteli. Roseneil a Budgeon (2004) tento fenomén popisuje blíže a uvádí, že žijeme v období tzv. transformace intimity. V současné společnosti se mění perspektiva na navazování vztahů a jejich význam. Stojí za tím především rostoucí individualizace, sebereflexe a obecný ústup od tradičních vztahových paradigmat. Heteronormativní vztahy již nejsou tak dominantní jako dříve a nezměnila se jen podoba romantických a rodinných vztahů, ale také podoba přátelských vztahů, a to více je sociální stejnorodost v přátelství významná. To utvrzuje i fakt, že přátelství v osobním životě lidí zaujímá čím dál tím důležitější místo. Dle studií (Roseneil a Budgeon, 2004; Glenn, 2000) lidé v každodenním životě častěji hledají podporu a péči ve svém okruhu přátel než u své rodiny či partnera.

S transformací intimity se pojí i rozvoj globalizace, kdy lidé sice mají šanci setkat se s řadou nových potenciálních přátel, ale i hodnot, což může ovlivnit právě zmíněnou perspektivu na navazování vztahů a jejich význam. Častější migrace a mobilita, je tak pozitivní z pohledu navazování přátelství, ale z pohledu udržování přátelství to přináší jisté výzvy (Glenn, 2000).

Změna ve společenské perspektivě na životní styl a individuální životní cyklus, právě i díky globalizaci, ovlivnila význam a důležitost přátelských vazeb. Rodiny se stále zmenšují a tradiční koncepty, spojené s klasickým modelem dospívání, jako je sňatek a založení rodiny, postupně ustupují. Řada jedinců například preferuje životní styl tzv. singles čili bez partnera, s

důrazem na vytváření a udržování blízkých vztahů s přáteli (Apostolou a Michaelidou, 2022; Adamczyk, 2017).

Přátelství jako sociální fenomén prošlo během dějin významnými proměnami, které byly úzce spjaty s ekonomickými, politickými a kulturními změnami ve společnosti. Od společenské soudržnosti v primitivních a středověkých komunitách, přes profesionální a obchodní přátelství v průmyslové éře, až po moderní koncepty modernity a individualizace. Navzdory změnám v sociálních strukturách a životních stylech přátelství nadále poskytuje základní podporu, sebereflexi a sociální začleňování, což svědčí o jeho adaptabilitě. Otázkou však zůstává, jak na přátelství nahlíží výzkumná komunita, a zda je možné koncept přátelství blíže definovat.

1.3 Výzkum přátelství

Výzkumná komunita se velice dlouho tématu přátelství nepřikládala význam. Teprve v posledních několika desetiletích se v sociologii objevuje snaha tento vztah blíže popsat, a v současné době se popisuje šest trendů, které změnily přístup k výzkumu přátelství.

V první řadě se původní zaměření na přátelskou interakci obecně rozšířilo na studium přátelství v různých životních fázích. Přestože se antičtí filozofové zabývali přátelstvím dospělých, tak raný empirický výzkum přátelství se zaměřoval převážně na děti. Většina těchto studií vznikla v období dvacátých a třicátých let 20. století v oborech psychologie, sociologie a pedagogiky. Výzkum se obvykle zaměřoval na jednu věkovou skupinu a nezkoumal změny v přátelstvích v průběhu času. V následujících dekádách se od výzkumu přátelství mezi dětmi částečně upustilo, nicméně v sedmdesátých letech vzrostl zájem o vývoj adolescentů. Výzkumníci začali rozpoznávat, že povaha přátelství se s dospíváním mění a že přátelé mají významný vliv na jeho průběh. Studie zaměřené na přátelství v dětství a adolescenci, které vznikly během sedmdesátých let, pak následně poskytly teoretický a metodologický základ pro další rozvoj výzkumu (Eve, 2002; Pahl, 2002; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Dále začalo být přátelství zkoumáno jako samostatná kategorie vztahů. Původně byl výzkum zaměřen na manželské, rodinné a sousedské vztahy, přičemž ostatní typy vztahů byly často zahrnovány do stejné kategorie. Vztahy mezi kolegy, známými, přáteli a dalšími nepříbuznými byly považovány za zaměnitelné. To platilo až do nedávné doby, kdy se začala lépe chápat rozmanitost forem a funkcí těchto vztahů, včetně jejich jedinečných charakteristik (Eve, 2002; Pahl, 2002; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Jako třetí trend se výzkum rozšířil z disciplinárního zaměření na multidisciplinární perspektivu. Rané filozofické úvahy o přátelství se týkaly především otázek o ctnosti a morálce, jak již bylo popsáno v první kapitole. Později se antropologové začali více soustředit na kulturní funkce přátelství jako na instituci společenské struktury, zatímco se sociologové zabývali popisem pozorovaných vzorců v interakcích mezi přáteli. Pedagogové v tu dobu zas zkoumali přátelské vztahy v dětských kolektivech a psychologové se soustředili na změny postojů a mezilidské procesy, avšak bez zvláštního důrazu na přátelství. Vztahy, včetně těch přátelských, jsou ovšem velmi komplexní. Teoretické a aplikované otázky ohledně těchto vztahů jsou tak často vzájemně provázané a překračují hranice mezi různými disciplínami. V současné době proto společenské vědy propojují různé teoretické perspektivy a metody z různých vědních oblastí pro širší porozumění vztahové problematice (Eve, 2002; Pahl, 2002; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Způsob zkoumání přátelství se také změnil. Původně bylo přátelství zkoumáno jako sbírka atributů jednotlivců, nyní se však zkoumá jako vztah. V padesátých a šedesátých letech 20. století většina výzkumů o přátelství probíhala ve formě dotazníkových šetření. Otázky se většinou týkaly například frekvence setkávání s přáteli, nebo zkoumali individuální rozdíly ve vnímání důležitosti přátelských kvalit. I když někteří výzkumníci pokračují ve studiu přátelství tímto způsobem, jiní přešli k hlubšímu zkoumání přátelských struktur, procesů, fází a také k analýze sítí, v nichž tato přátelství existují. Jinými slovy, místo toho, aby se zaměřovali pouze na charakteristiky jednotlivých lidí, zkoumají i interakce mezi nimi a vývoj přátelských vztahů v širším sociálním kontextu (Eve, 2002; Pahl, 2002; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Obecně také došlo k většímu uznání důležitosti zkoumání celkové kvality přátelských vztahů vedle kvantity přátelské interakce. Jak již bylo zmíněno, frekvence kontaktu byla dříve jedním z nejčastěji používaných měřítek přátelství. To ale poskytuje velmi málo informací o obsahu či významu vztahu pro člověka. Z toho důvodu se výzkum přesunul ke zkoumání toho, jak lidé definují přátelství, vztahu mezi vlastnostmi přátelství a osobními charakteristikami přátel, a dopadu přátelství na jednotlivce (Eve, 2002; Pahl, 2002; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Posledním trendem, který lze pozorovat, je rozšíření rozsahu výzkumných metod používaných ve studiích přátelství. Většina výzkumů byla provedena buď skrze laboratorní experimenty nebo průzkum. Studie zúčastněného pozorování, se objevily v padesátých až sedmdesátých letech a až v současné době výzkumníci uznávají potřebu používat kvalitativní metody, buď samostatně nebo ve spojení s kvantitativními technikami, které umožňují pokládat

podrobné otevřené otázky o interakcích mezi přáteli a významech, které jim jedinci přisuzují (Eve, 2002; Pahl, 2002; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992).

Sociologie přátelství se vyvinula jako důsledek explicitního uznání, že přátelské vazby zastávají nejen jedinečnou roli v životě člověka, ale také že jsou formovány strukturálními faktory. Allan (1998) tak identifikoval úrovně, skrze které se formují přátelské interakce a podoby, kterých přátelství nabývá. Tyto úrovně nejsou nezávislé, ale společně poskytují sociální a ekonomické kontext ve kterém přátelská pouta vznikají.

První úroveň se týká osobního prostředí, a odkazuje se na charakteristiky osobního života, které ovlivňují možnosti a prostor, který mají jednotlivci k rozvíjení a udržování přátelských vazeb. Jsou zde zahrnuty materiální zdroje, které jsou jim k dispozici pro socializaci, stejně jako jejich domácí a pracovní povinnosti. Tyto charakteristiky jsou ovlivněny socioekonomickou situací člověka, včetně třídy, pohlaví, etnicity a fáze v životním cyklu.

Druhá úroveň je úroveň sítě a je velmi úzce spojena s úrovní osobního prostředí. V ní je zahrnuta celková konfigurace vztahů člověka. Někteří lidé mají větší a hustší osobní sítě než ostatní, což do velké míry ovlivňuje právě úroveň osobního prostředí.

Jako třetí je úroveň komunity, která odkazuje na konvenční praktiky, pod kterými přátelství a jim podobná pouta vznikají. Jde o způsoby, normy a kulturní pochopení významu přátelství, ale také to, jak jsou tyto vztahy konstruovány, udržovány a sankcionovány v daném prostředí. Prostředí mohou být velmi konkrétně definována, například na úroveň jednotlivých komunit, a mohou pod ně spadat jak celé kultury, tak také subkultury.

Poslední je společenská úroveň. Tato úroveň je nejvíce vzdálená od jednotlivce a odkazuje na způsob, jakým dominantní sociální a ekonomické struktury podporují či brání různým formám společenských interakcí. Například v období ekonomické prosperity mají lidé obecně větší tendenci k vyšší sociální interakci a účasti na společenských aktivitách, zatímco v období hospodářské recese je tato tendence obecně nižší, což může vést k oslabení sociálních vazeb a zvýšení sociální izolace jednotlivců.

I přes velké změny ve výzkumu přátelství se oproti antickým filozofům současní vědci staví k definici přátelství o něco obecněji. Například Bagwell a Schmidt (2012) přátelství charakterizují jako dobrovolný a vzájemný vztah, který zahrnuje společnou přítomnost, blízkost, podporu, intimitu a důvěru. Definovat přátelství je totiž s ohledem na všechny zmíněné faktory složitější, než se na první pohled může zdát, a to nejen kvůli proměnlivé dynamice moderní doby. Na rozdíl od sousedů, kolegů nebo sourozenců jsou lidé považováni za přátele na základě subjektivních posudků o kvalitě daného vztahu. Neexistují žádná jednoznačná

externí kritéria, která by mohla být použita k určení, zda někdo splňuje podmínky přátelství. To však neznamená, že posudky jsou zcela libovolné. Například již zmíněné odlišnosti napříč kulturami ovlivňují kritéria přátelství (Thomson a kol., 2018; Schug a kol., 2010; Adams a Plaut, 2003; Keller, 2004; Keller a kol., 1998).

Je však nutné podotknout, že přestože potřebná kritéria pro přátelství mohou být přítomna tak i přesto se dotyční můžou rozhodnout používat jiné označení, než je přítel, které jejich vztah charakterizuje lépe. Co definici přátelství činí ještě komplikovanější je fakt, že kritéria spojená s přátelstvím mohou být aplikována více či méně přísně, v závislosti na kontextu, ve kterém je termín přítel používán. Ať už jsou charakteristiky "pravého" přátelství jakékoliv, tak jsou bez pochyby utvářeny socioekonomickými podmínkami, pod kterými je tento ideál konstruován (Allan a Adams, 2007; Musil, 2004; Allan, 1998; Blieszner a Adams, 1992). Jinými slovy, přestože osobní agenda hraje v navazování přátelství významnou roli tak strukturální okolnosti osobní agendu formují. Přátelská pouta proto nejsou ani univerzální ani fixní.

Cílem této práce tedy není vytvořit kompletní definici přátelství či nový přístup k výzkumu, ale popsat, jak jej chápe a charakterizuje komunita ADHD dospělých, která je společensky často stigmatizovaná a její prostředky pro vytváření přátelství bývají omezené. Podobně jako u tématu přátelství se tématu ADHD v minulosti připisoval malý význam. O významu detailnějšího zkoumání ADHD a sociálních interakcí lidí s touto diagnózou pojednává následující kapitola.

2 Přátelství a ADHD

2.1 ADHD

ADHD, porucha pozornosti s hyperaktivitou, je neurovývojová porucha, kterou mnozí stále považují za výhradně dětskou záležitost. V dnešní době je však známo, že ADHD postihuje i dospělé (Nguyen a Hinshaw, 2020; Watters a kol., 2018; Michielsen a kol. 2015; Rösler a kol. 2010). Pro diagnózu ADHD neexistují univerzálně používaná kritéria a přístupy se mohou v různých zemích lišit. Nejčastěji však odborníci používají kritéria z příruček DSM-5 a ICD-10, která jsou velmi rozsáhlá ale obecně se shodují, že tato neurovývojová porucha je typická třemi základními symptomy: *nepozorností, hyperaktivitou a impulzivitou*. Tyto symptomy musí být nejen přítomny, ale také musí způsobovat omezení v každodenních

aktivitách, po dobu alespoň šesti měsíců (Dodson, 2022; Carr-Fanning a Mc Guckin, 2020; Theiner, 2012; Rösler a kol. 2010).

Dle autorů (D'Agati a kol., 2019; Watters a kol., 2018; Reale a kol., 2017; Rösler a kol. 2010; Murphy a Adler, 2004; Faraone a kol., 2000; Schubiner a kol., 2000) u dospělých s ADHD velmi často dochází k tkz.: komorbiditě a v porovnání s těmi bez této poruchy jsou vystaveni vyššímu riziku vývoje depresí, úzkosti, vyhoření, závislosti, antisociálního chování a snížení socioekonomického statusu. Dále se u nich mohou objevit nedostatky v sociálních dovednostech, které jsou způsobeny obtížemi v rozpoznávání emocí, vyšší intenzitou emocí a dalšími faktory (Faraone a kol., 2000; Schubiner a kol., 2000).

ADHD tak může výrazně ovlivňovat proces navazování a udržování přátelských vztahů, přestože není typicky spojováno se sociální úzkostí, plachostí nebo zdrženlivostí. Pokud jde o zahájení sociálního kontaktu, sdílení a vyjádření nespokojenosti, tak lidé s touto diagnózou většinou nepozorují výrazné problémy. Často však uvádějí, že oproti jejich vrstevníkům jsou okolím často nepochopeni. Také uvádějí, že jsou méně kompetentní, pokud jde o poskytování emocionální podpory, řešení mezilidských konfliktů a regulaci sdílení osobních informací (Nguyen a Hinshaw, 2020; Watters a kol., 2018; McKee, 2017; Michielsen a kol., 2015). Problémem tedy není navázat kontakt jako takový, ale navázat přátelství a udržet si ho.

O situaci u dospělých s ADHD toho literatura příliš nepopisuje, soustředí se ale na dětské kolektivy. Studie ukazují, že víc jak polovina dětí a adolescentů s ADHD má potíže ve vztazích se svými vrstevníky. Často se setkávají s odmítnutím, sociálním vyloučením a šikanou. Ve srovnání s dětmi bez neurovývojových poruch, mají také méně přátel a jejich přátelství jsou méně kvalitní (Beristain a Wiener, 2020; Nguyen a Hinshaw, 2020; McKee, 2017; Kok a kol., 2016; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010). Ve výsledcích výzkumu od Mikami (2010) je dokonce možné se dočíst, že až 56 % dětí s ADHD uvádí, že v životě postrádají vzájemné (reciproční) přátelství.

Velmi často je zmiňován pocit osamělosti (Beristain a Wiener, 2020; Nguyen a Hinshaw, 2020; McKee, 2017; Kok a kol., 2016; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010). Dle Beristain a Wiener (2020) se s tímto pocitem setkávají zvláště starší adolescenti s ADHD ve věku 16–18 let, což může mít za následek to proč se často sdružují s deviantními skupinami vrstevníků, a proč je u nich vyšší riziko užívání návykových látek. Beristain a Wiener (2020) ve své práci také identifikovali tři hlavní témata, se kterými se dospívající s ADHD setkávají. Je jimi sociální vyloučení, letargie vůči přátelství, a nalezení pravého přítele.

Lidé s ADHD často poukazují na to, že okolí je považuje za „jiné“ či „divné“ (Beristain a Wiener, 2020; Watters a kol., 2018). V případě studie Beristain a Wiener (2020), tyto nálepky vedly ke konfliktům s vrstevníky a v řadě případů i k šikaně, kterou si však dotazovaní, v dobu kdy probíhala, ne vždy uvědomovali. Se svými agresory někteří dále udržovali „přátelský“ vztah, ať už si šikanu uvědomovali či nikoliv, a to kvůli strachu z osamělosti a sociálního vyloučení. V rozhovorech dospívající často popisovali, že jejich problémy při seznamování a celková zkušenost se vztahy je odrazuje od navazování dalších vztahů. Jako hlavní překážku, která bránila navazování přátelství, identifikovali právě symptomy ADHD, jako je nedostatečná pozornost, impulzivita a špatný multitasking. Jak již bylo zmíněno, dle jejich slov na své okolí „působí divně.“ Je kvůli tomu, co impulzivně dělají nebo říkají, ale také uváděli, že své okolí často iritují svojí rozptýleností. V rozhovorech dále zdůrazňovali, že je pro ně obtížné hledat balanc mezi povinnostmi a přáteli, což komplikuje udržování dlouhodobých přátelství.

Je důležité brát v úvahu i charakteristiky přátelství této skupiny. U dětí a mladistvých s ADHD je vyšší pravděpodobnost, že si najdou přátele ve skupině, kteří sami bojují se začleněním do kolektivu. Přestože u těchto přátel mohou nalézt pochopení, tak existuje riziko, že se tito přátelé budou navzájem podporovat v rozvoji neadaptivního chování (Beristain a Wiener, 2020; Gardner a Gerdes, 2015; Marton a kol., 2015). Právě i v případě studie Beristain a Wiener (2020), všichni účastníci uvedli, že si během dospívání nakonec našli někoho, koho považují za „opravdového přítele“. Tato přátelství byla však většinou navázána s někým, kdo má také ADHD, či má různé učební nebo sociálně-emocionální potíže. Je také dobré poznamenat, že děti a adolescenti s ADHD si hledají přátele primárně on-line a navazují vztahy s lidmi kteří jsou buď výrazně mladší nebo starší (Beristain a Wiener, 2020; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010).

S ohledem na to, že v minulosti se výzkumy především zaměřovaly na výskyt ADHD u mužů a chlapců, jsou příznaky ADHD u žen a dívek často odbornou, ale i laickou společností nepochopené (Nguyen a Hinshaw, 2020). Některé studie (Beristain a Wiener, 2020; Nguyen a Hinshaw, 2020; Owens a kol., 2017; Kok a kol., 2016; Mikami 2010) dokonce naznačují, že pro ženy a dívky s ADHD může být navazování a udržování vztahů obtížnější, než je tomu u mužů a chlapců. Kok a kol. (2016) a Mikami (2010) se tomuto tématu věnují blíže a uvádí, že ve srovnání s chlapci s podobnými příznaky, jsou příznaky ADHD u dívek vnímány jako více deviantní, což zvyšuje pravděpodobnost, že se tyto dívky častěji setkají se sociálním vyloučením. To však neznamená, že by chlapci neměli problémy se socializací. Dle Gardner a Gerdes (2015), jsou chlapci s ADHD vrstevníky hodnoceni jako méně populární, a celkově jsou

kolektivem vnímání negativně, i v případě krátkého kontaktu bez předchozí interakce a bez znalosti o diagnóze chlapců. Odmítnutí pak vyplývá z konkrétního chování, které je spojené s diagnózou (jako je agresivita, nepozornost apod.).

Problémy s navazováním blízkých přátelství jsou částečně způsobeny nedostatky v sociálních dovednostech. S tím jsou úzce spojeny komplikace v regulaci emocí a chování během interakcí s vrstevníky, které se mohou projevit v rušivém, intruzivním a agresivním chování, ale i obtížemi s chápáním sociální perspektivy (Beristain a Wiener, 2020; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010). Pro úspěšné navazování přátelských vztahů je dle autorů (Beristain a Wiener, 2020; Nguyen a Hinshaw, 2020; Watters a kol., 2018; Gardner a Gerdes, 2015; Michielsen a kol., 2015) nezbytné disponovat základním souborem sociálních dovedností, jako je schopnost otevřít se druhým, projevit péči o druhé a cítit se komfortně s emoční intimitou. Osoby s ADHD mohou čelit obtížím v těchto dovednostech právě kvůli jejich snížené schopnosti kontrolovat své impulzivní reakce, hyperaktivitě, nedostatku organizačních schopností, nepozornosti a zapomnětlivosti. Tyto problémy mohou omezit jejich možnosti rozvíjet sociální dovednosti prostřednictvím pozorování a učení, jak je běžné v raném věku (Michielsen a kol., 2015; Hoza a kol., 2005). Málo rozvinuté sociální dovednosti mohou vést k nepochopení perspektivy a potřeb přátel, což je klíčové pro řešení a předcházení konfliktům (Mikami, 2010). Nedostatečná schopnost soustředit se na konverzaci, zapomínání sdělených informací a impulzivní chování spojené s hyperaktivitou může navíc vrstevníky působit negativně.

Problémy se zmíněnou emoční intimitou, jsou zkoumány velice okrajově, a to převážně v souvislosti s romantickými vztahy. Například ADHD dospělí, kteří jsou v manželském svazku, uvádějí výrazně nižší celkovou kvalitu manželství (Michielsen a kol., 2015; Eakin a kol., 2004) a častěji u nich dochází k rozpadu svazku nebo k rozvodům ve srovnání s jedinci bez této poruchy. Na základě těchto poznatků lze předpokládat, že případné obtíže s intimitou a komunikací by mohly ovlivnit i kvalitu a stabilitu přátelských vztahů u dospělých s ADHD, podobně jako tomu je u vztahů romantických.

Neúspěšná socializace u dětí s ADHD představuje řadu rizik, jako jsou neúspěchy ve škole, zhoršení psychického zdraví, užívání návykových látek či kriminální činnost. Tato rizika mají dopady i na pozdější život. Jak například uvádí Mikami (2010), chlapci s ADHD, kteří měli v minulosti problémy ve vztahu k vrstevníkům, projevovali v dospívání vyšší míru kriminálního chování, deprese, úzkosti a užívání návykových látek.

Přestože se během dospívání lidé s ADHD za pomoci různých kompenzačních mechanismů naučí do určité míry regulovat symptomy, které mohou komplikovat sociální interakci (Nguyen a Hinshaw, 2020; Watters a kol., 2018; McKee, 2017; Michielsen a kol., 2015), tak zmíněné problémy se socializací nezmizí s dosažením dospělosti. Například studie McKee (2017), která se věnuje vysokoškolákům s ADHD, popisuje že je tito jedinci jsou vnímáni svými vrstevníky negativně. Jejich chování je považováno za společensky nežádoucí, což vede k menší ochotě komunikovat (McKee, 2017).

Stigmatizace a nedostatek informací ohledně výskytu ADHD i v dospělosti jsou častými překážkami, jak při socializaci, tak při diagnóze (Nguyen a Hinshaw, 2020; Mowlem a kol., 2019; Watters a kol., 2018). Diagnostické testy jsou většinou zaměřeny pouze na děti, přestože se projevy ADHD mohou u dospělých výrazně lišit. To znamená, že mnoho dospělých nemusí dostat oficiální diagnózu, pokud nebyli diagnostikováni v dětství, což ztěžuje jejich možnosti nalézt vhodnou podporu, jak u svého okolí, tak u odborníků.

Nepozornost, nedostatek koncentrace, rozptýlenost, zapomnětlivost a nedbalost jsou často považovány za nejtěžší součásti diagnostiky ADHD, protože výrazně komplikují každodenní úkoly pro ty, kdo s touto poruchou žijí, ale i pro jejich okolí. Tuto zátěž zvláště zdůrazňují dospělí, protože v dospělosti se po nich vyžaduje zvládání složitějších úkolů a očekává se od nich zodpovědnost a samostatnost, což může být pro mnohé jedince s ADHD výzvou (Nguyen a Hinshaw, 2020; Watters a kol., 2018; Rösler a kol. 2010). Také hyperaktivita a impulzivita bývají problémem, jelikož jsou často spojovány s tendencí mluvit přímočaře, což může vyvolávat nepříjemné reakce v okolí (Beristain a Wiener, 2020; Nguyen a Hinshaw, 2020; McKee, 2017; Watters a kol., 2018; Michielsen a kol. 2015; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010; Rösler a kol. 2010). Nicméně, jak uvádí Watters a kol. (2018), někteří jedinci s ADHD mohou vnímat svou impulzivitu i pozitivně, protože jsou dle jejich slov sympatičtější a zábavnější pro okolí.

Jak již bylo zmíněno u této skupiny se velmi často pozoruje nízké sebevědomí a malá sebeúcta, částečně kvůli neustálému srovnávání s vrstevníky. Tyto pocity může významně ovlivňovat častý výskyt dysforie citlivé na odmítnutí (té známé jako *Rejection sensitive dysphoria*, dále jen zkratkou RSD), což je projev emoční dysregulace. Pravděpodobně se jedná o vrozenou vlastnost ADHD, která je zcela běžná, ale často nepochopená a málo vědecky prozkoumaná. Lidé s RSD prožívají silné emoce smutku a bolesti v reakci na vnímané nebo skutečné odmítnutí, zesměšňování nebo kritiku. Nejedná se o oficiální diagnózu, ale patří mezi nejčastější a nejvíce rušivé projevy emoční dysregulace, protože reakce člověka s RSD je zcela

nepřiměřená povaze události, která ji vyvolala (Dodson, 2022; Bedrossian, 2021; Bondü a Esser, 2015).

Jak poukazuje Dodson (2022) až třetina dospělých s ADHD uvádí RSD jako nejvíce omezující součástí jejich osobní zkušenosti s ADHD, částečně proto, že nikdy nenašli účinné způsoby, jak zvládat nebo se vyrovnat s pocity bolesti. Reakce se dostaví okamžitě a odpovídá tomu, zda si jedinec emoce internalizuje či externalizuje. Když jsou tyto emoce internalizovány, může člověk působit, jako by trpěl závažnou poruchou nálady, jako je deprese, úzkost, bipolární porucha apod. Když jsou emoce externalizovány, mohou se projevit jako intenzivní hněv vůči osobě nebo situaci, která byla zraňující. Nálady se rychle vrací do normálu, což znamená, že jedinec s ADHD může zažít i několik epizod náladové dysregulace během dne (Dodson, 2022; Bedrossian, 2021; Bondü a Esser, 2015).

Mezi další projevy RSD patří i sebekritika, nízké sebevědomí, špatné sebepojetí a sebepoškozování. Bývá složité tuto poruchu odlišit od sociální fobie nebo od různých forem úzkostných poruch, protože řada jedinců s RSD se také záměrně izoluje od společenských interakcí. Důvodem je především snaha vyhnout se případné kritice nebo společenskému selhání a tím pádem i bolesti způsobené silnou emoční reakcí na situaci (Dodson, 2022; Bedrossian, 2021; Bondü a Esser, 2015). Dodson (2022) však zdůrazňuje, že přestože strach z odmítnutí, kritiky a neúspěchu je přirozený, tak RSD se odlišuje svou extrémní a nesnesitelně bolestivou intenzitou.

Jak již bylo zmíněno, RSD může být složité rozeznat a není vždy zahrnuto do diagnostických kritérií ADHD, protože se ne vždy projevuje konzistentně a není možné jej objektivně měřit. Navíc lidé s touto poruchou se obvykle stydí za své přehnané reakce, a proto je skrývají, aby se dále neztrapňovali a nebyli považováni za duševně nebo emocionálně nestabilní (Dodson, 2022; Bedrossian, 2021; Bondü a Esser, 2015).

RSD v rámci negativní zkušenosti s přátelstvím, způsobuje velkou emoční zátěž, včetně pocitů beznaděje a zoufalství (Dodson, 2022; Bedrossian, 2021; Beristain a Wiener, 2020; Nguyen, 2020; McKee, 2017; Kok a kol. 2016; Bondü a Esser, 2015; Marton a kol. 2015). Jako kompenzační mechanismus, za účelem ochrany svých emocí, se tak řada jedinců s ADHD smíří s tím, že budou bez přátel. Proto se často v sociální interakci chovají „opatrně“ až „chladně“, aby zabránili případnému zklamání. Jak již bylo zmíněno, tak v některých případech se i zcela izolují, což samozřejmě zhoršuje nejen jejich šance na navázání přátelských vztahů, ale také to zvyšuje riziko vzniku duševních chorob (Dodson, 2022; Bedrossian, 2021; Beristain a Wiener, 2020; Michielsen a kol., 2018; Bondü a Esser, 2015; Kok a kol. 2016).

Dobré přátelství je pro osoby s ADHD zvláště důležité, protože pozitivně ovlivňuje jejich duševní pohodu. Nejenže přispívají k pocitu začlenění, ale také se pak lépe vyrovnávají se symptomy ADHD, které jsou ve společnosti často negativně vnímané (Beristain a Wiener, 2020; Michielsen a kol., 2018; Kok a kol. 2016). Dle (Beristain a Wiener, 2020) nejdůležitější faktory, který pomáhá osobám s ADHD v navázání přátelství, jsou podobnost osobnosti a zájmů, ale i problémů. Jako nejdůležitější hodnotou pro udržení přátelství je pak respekt, důvěra a laskavost.

Je však zřejmé, že diagnóza ADHD na socializaci vliv má, je však náročné identifikovat, jak intenzivně projevy ADHD ovlivňují proces navazování a udržování přátelství. Řada projevů této poruchy je velmi špatně kontrolovatelná, ne-li zcela nekontrolovatelná, přesto se je však řada jedinců snaží potlačit, aby se lépe sociálně začlenili. Tento proces se nazývá *maskování*, a jemu věnována další kapitola.

2.2 Maskování

Z pohledu sociologie není téma *maskování* nic nového a teoretici zabývající se Kritickou rasovou teorií či obecně queer teoriemi se jemu věnují řadu let. Například Fanon (2023) a Ahmed (2007) ve svých pracích popisují jak normy v hegemonních, bílých, evropských kulturách tlačí mnoho Afroameričanů k maskování sociálních aspektů jejich černošské identity. K maskování se uchylují proto, aby se vyhnuli stigmatizaci spojené s porušováním kulturních norem v koloniálních společnostech. Judith Butler (1988) pak zase vysvětluje podobný princip v případě genderu a sexuality. Tvrdí, že v rámci genderové performativity formujeme náš vzhled, chování a sociální interakce. Na základě těchto aspektů nás pak ostatní vnímají jako „muže“ nebo „ženy“. Pokud se však nepodaří zapadnout do jedné z těchto kategorií, stáváme se viditelnou sexuální nebo genderovou menšinou. Právě „viditelnost“ nás vystavuje riziku společenského vyloučení, a proto se řada minorit uchyluje k již zmíněnému maskování (Aldridge a Stilman, 2024; Fanon, 2023; Radulski, 2022; Allely, 2019; Brighenti a Castelli, 2016; Ahmed, 2007; Judith Butler, 1988).

Erving Goffman je často uváděn jako jeden ze sociologů, který ke konceptualizaci tohoto pojmu významně přispěl. Ve své práci *Všichni hrajeme divadlo* (Goffman; 1959) poukazuje na to, že skutečné postoje, přesvědčení a emoce lidí nejsou vždy zcela zřejmé a dalo by se tedy říct, že každý z nás pracuje s určitou formou masky.

Při navazování sociálního kontaktu hraje důležitou roli dojem a ten zanecháváme dvěma způsoby. Prvním jsou činnosti, kterými se záměrně a vědomě snažíme působit určitým dojmem,

a druhým je to, jak tyto činnosti neúmyslně působí na ostatní (Goffman, 1959). Pod prvním způsobem je možné si představit klasickou formu verbální komunikace, druhý způsob však zahrnuje širokou škálu non-verbálního chování. Nonverbálním chováním, jinak řečeno celkovým dojmem, pak lidé mohou ověřovat věrohodnost různých verbálních sdělení a dalšího vědomého jednání. Tím vzniká základní asymetrie v procesu komunikace, protože zatímco si je jedinec vědom pouze svého vědomého jednání, tak okolí vnímá i aspekty jeho osobnosti pod kterými nutně nemá kontrolu. Goffman (1959) upozorňuje na to, že jedinec může jednat promyšleně, aby vyvolal určitou reakci, popřípadě se může záměrně snažit oklamat své okolí a cíleně „dezinformovat“:

„Bez ohledu na konkrétní cíl, jehož chce jednatlivec dosáhnout, a bez ohledu na jeho motivy bude v jeho zájmu kontrolovat chování druhých, především jejich reakce na něj samotného. Jednatlivec může takové kontroly dosáhnout tím, že ostatní ovlivní ještě dříve, než nastanou situací definují; musí je přesvědčit, aby dobrovolně jednali v souladu s jeho vlastním záměrem (Goffman, 1959, str.12).“

Tohle vypočítavé chování však nemusí být zcela vědomé, protože velkou roli hrají společenská očekávání a norma, které jsou často internalizované (Goffman, 1963; Goffman, 1959). Tím, jak do interakce vstupují společenská očekávání a norma, tak existuje i riziko, že jedinec zanechá „špatný dojem“ a bude stigmatizován. Goffman (1963) definuje stigma jako situaci, kdy jedince společnost plně nepřijme kvůli vlastnosti, chování nebo pověsti, které jsou považovány za nepřijatelné. Jak autoři zmiňují (Aldridge a Stilman, 2024; Fanon, 2023; Radulski, 2022; Allely, 2019; Brighenti a Castelli, 2016; Ahmed, 2007; Butler, 1988), se stigmatem se setkávají primárně menšiny, neboť tyto skupiny často disponují atributy, které se odchyľují od společenské normy, a následně jsou vystaveny společenskému odmítnutí a stereotypizaci, což oslabuje jejich společenské postavení.

Maskování je v rámci výzkumu neurovývojových poruch relativně nové téma. V posledních letech vznikají studie zejména o procesu maskování u lidí s poruchou autistického spektra, to však neznamená, že by tento jev nebyl u jiných neurovývojových poruch pozorován. Maskování je proces skrývání určitých rysů vlastní identity. Velmi častou strategií je pak vytvoření různých sociálních osobností, které podléhají normám společnosti, nebo skupiny (Aldridge a Stilman, 2024; Fanon, 2023; Radulski, 2022; Allely, 2019; Brighenti a Castelli, 2016; Ahmed, 2007; Butler, 1988). Lidé s neurovývojovými poruchami se skrze

vykonstruované sociální osobnosti snaží modelovat neurotypickou komunikaci, aby působili „normálně“. Při maskování je běžné že jedinci například omezují sebe stimulační chování, nepoužívají senzorické pomůcky (např.: sluchátka), předstírají pozornost, nutí se do fyzického a očního kontaktu apod (Aldridge a Stilman, 2024; Radulski, 2022; Allely, 2019; Brighenti a Castelli, 2016).

Aldridge a Stilman (2024) blíže specifikují, že v rámci maskování si neurodivergentní jedinec vytvoří scénář, protokol nebo strategii pro adaptaci do dané situace, tak aby jeho sebe prezentace odpovídala neurotypickému světu. Díky těmto nástrojům pak skrývá své autentické výrazy, nutkání a potřeby, které by za běžných okolností byly přirozené jeho fyziologickým potřebám.

Aldridge a Stilman (2024) dále identifikovali několik vzorců pod kterými neurodivergentní jedinci scénáře tvoří. Prvním je „líný“, kde scénář vzniká v reakci na nedostatek energie nebo motivace. Při maskování jedinci pocítují velkou psychickou zátěž a v rámci své snahy zůstat pozorný a přizpůsobivý spotřebovávají velké množství energie. V případě velké psychické zátěže je možné, že jedinec upadne do stavu naprostého vyčerpání a následně potřebuje čas na „zotavení.“ (např.: v podobě sociální izolace nebo pasivního odpočinku). Bohužel „zotavení“ není okolím vždy pochopeno a reakce neurotypické společnosti je často kritická. Neurodivergentní jedinci jsou tak často označováni za líné, a tuto nálepkou postupem času řada přijme za pravdivou.

Druhým vzorcem je „hloupý“ který vzniká v reakci na problémy se správným porozuměním informací. Jak již bylo zmíněno, tak v případě ADHD, ale i jiných neurodivergentních poruch, mozek zpracovává a vyhodnocuje informace odlišným způsobem. Přestože se tímto otevírají dveře velké kreativitě, tak pokud je informace podána matoucím způsobem, například prostřednictvím tempa nebo jazykové formy, pak je možné že bude nepochopena nebo zcela přehlédnuta. Pro ADHD tento jev bývá nejvíce problematický, kvůli nedostatečné koncentraci, a to i v případě „jednoduchých“ informací a pokynů. Neurotypičtí jedinci si většinou tento rozdíl ve zpracování informací interpretují negativně a lidi s neurovývojovými poruchami označují za „pomalé“ nebo „hloupé“. Ve snaze vyhnout se této nálepce se někteří právě snaží maskovat, například předstíráním pozornosti, anebo hledají kompenzační mechanismy, které jim pomohou vyrovnat se se sníženou kapacitou zpracovávat informace (například zapisování, nahrávání hlasových poznámek apod.) Bohužel, tato snaha je často vyčerpávající a vede k epizodám „zotavení“.

Posledním vzorcem je „rušivý.“ V tomto případě scénář vznikne v reakci na problémy s regulací a pochopením sociálních signálů. V případě velké psychické zátěže se u neurodivergentních lidí zvyšuje potřeba uvolnit nebo vypudit přebytečný stres či energii. To se nejčastěji projevuje ve formě sebe stimulačního chování (poklepávání nohou, houpání, různé verbální projevy nebo tiky apod.). Tyto přirozené potřeby neurodivergentního člověka jsou ale často okolím považovány za rušivé, což vede k další stigmatizaci.

Líný, hloupý a rušivý se tak stávají pejorativními nálepkou, kvůli kterým se lidé s ADHD a jiní neurodivergentní jedinci snaží maskovat. Tím však kompromitují nejen své pohodlí, ale i fyziologické potřeby, tak aby vyhověli společenským očekáváním a vyhnuli se stigma. O podobném jevu hovoří i Goffman (1963). Dle něj v reakci na stigma, stigmatizovaní jedinci buď skrývají rysy své identity, využijí stigma k osobnímu růstu nebo hledají podporu u dalších stigmatizovaných osob.

Maskování může být dobrou strategií, jak se začlenit, protože pro hladký chod společnosti se totiž obecně od každého účastníka očekává, že potlačí své okamžité srdečné a upřímné pocity (Goffman, 1959, str.16-17). Tato strategie však může být velmi vyčerpávající, jak již bylo zmíněno, a nese s sebou určitá rizika. Jak popisuje Goffman (1959), tak i ve chvíli kdy jedinec z počátku definuje situaci dle svých záměrů, tak během interakce může dojít k tomu, že některé informace budou z pohledu okolí protichůdné a tím pádem bude věrohodnost jedince, a s tím i jeho prezentovaná identita, zpochybněna. V takovém případě se interakce většinou naruší, protože některé předpoklady, na kterých okolí stavělo své reakce, se náhle stanou nesrozumitelnými, ale hlavně neudržitelnými. Dotyčný tak může cítit zahanbení a okolí vůči němu může pociťovat nepřátelství či jiné negativní pocity, protože došlo k odchýlení od očekávání a normy (Goffman, 1959).

Pochopení maskování je klíčové pro porozumění procesu navazování a udržování přátelství dospělých s ADHD. Není to jen forma adaptační strategie, ale je to také prostředek k předcházení stigma. Z tohoto důvodu jsem zvolila právě Goffmanovu teorii (1963, 1959), která popisuje dynamiku interakcí a způsoby, jak lidé uzpůsobují své chování a prezentaci, aby se vyhnuli sociálnímu vyloučení.

3 METODOLOGICKÁ ČÁST

Cílem této práce je hlouběji porozumět zkušenostem dospělých s ADHD v kontextu jejich přátelských vztahů. Zajímá nás proces formování a udržování těchto vztahů a současně se

zaměřujeme na identifikaci hlavních výzev, kterým se tato přátelství mohou čelit, a na hledání specifických kvalit, které dospělí s ADHD ve svých přátelích vyhledávají. Hlavní výzkumná otázka, kterou si klade tato práce, zní: „Jak dospělí s ADHD vnímají svá přátelství a jak prožívají a kontrolují proces jejich navazování a udržování?“ K zodpovězení této otázky pomohou následující podotázky:

- A. Jakou mají ADHD dospělí zkušenost s přátelstvím?
- B. Jaké kvality ADHD dospělí v přátelství hledají?
- C. Jak dospělí s ADHD rozumí vztahu blízkého přátelství? Jak tento vztah prožívají a co pro ně tento vztah znamená?
- D. Jaké jsou hlavní výzvy, kterým dospělí s ADHD čelí při budování a udržování dlouhodobých přátelských vztahů?
- E. Jaké strategie a mechanismy ADHD dospělí využívají k úspěšnému navazování a udržování přátelství?

3.1 Sběr dat

Tato práce vychází z kvalitativního výzkumu komunity dospělých s diagnózou ADHD, který je zaměřen na jejich zkušenosti s přátelstvím a přátelskými vztahy. Kvalitativní metodologii jsem zvolila především z důvodu nedostatečného množství literatury zabývající se touto problematikou. Vzhledem ke komplexitě a subjektivní povaze tématu se zdá, že kvantitativní šetření by nedokázalo zachytit dostatečně hluboké a bohaté pohledy a zkušenosti dospělých s ADHD ohledně jejich přátelství. Důvodem je i flexibilita interpretace, díky které jsme schopni lépe popsat a pochopit sociální jevy, včetně porozumění konkrétních společenských interakcí (Ormston a kol., 2014; Schreier, 2012; Bergman a kol., 2005).

Dalším důležitou vlastností kvalitativního přístupu je flexibilní interpretace, což nám umožňuje detailněji popsat a pochopit sociální jevy. Tato flexibilita dává výzkumníkovi také možnost přizpůsobovat otázky a hypotézy v průběhu šetření, což umožňuje neustálé prohlubování porozumění a objevování nových aspektů tématu (Ormston a kol., 2014; Schreier, 2012; Bergman a kol., 2005). Vzhledem k poměrně omezenému množství dostupné literatury o přátelství v dospělosti a jeho vztahu k ADHD, vnímám tuto flexibilitu jako jednu z hlavních výhod. V průběhu výzkumného šetření tak máme možnost získat nejen autentické pohledy informantů, ale máme také možnost identifikovat zcela nové fenomény, jež by na první pohled

mohly působit marginálně, avšak mohou představovat klíčový přínos pro hlubší porozumění tématu.

Pro sběr dat byla zvolena metoda polo-strukturovaného rozhovoru. Tento přístup je charakteristický tkz.: „návodem“ nebo seznamem otázek a témat, což zajišťuje, že rozhovor zůstává soustředěn na hlavní téma výzkumu. Zároveň však poskytuje respondentovi prostor k prezentaci vlastních perspektiv a zkušeností, které by jinak mohl výzkumník přehlédnout. Struktura rozhovoru tak umožňuje porovnání výpovědí informantů, Avšak současně otevírá možnost definovat nová témata, která se mohou objevit (Brinkmann, 2014; Schreier, 2012; Bergman a kol., 2005). Další výhodou je možnost přizpůsobení komunikačního stylu individuálním preferencím a potřebám dotazovaného, čímž může výzkumník lépe navázat důvěru a podpořit otevřenost respondentů (Brinkmann, 2014; Schreier, 2012; Bergman a kol., 2005).

Autoři (Saarijärvi a Bratt, 2021; Oliffe a kol., 2021; Ormston a kol., 2014; Bergman a kol., 2005) zdůrazňují, že prostředí, kde se rozhovor probíhá, má významný vliv na jeho průběh. S ohledem na časové a prostorové možnosti respondentů nebylo možné se se všemi setkat osobně, a proto některá setkání musela probíhat v online podobě. Jak uvádí Saarijärvi a Bratt (2021) rozhovory tváří v tvář jsou považovány za synchronní v čase a prostoru, což je pro výzkum nespornou výhodou. On-line rozhovory jsou oproti tomu synchronní v čase, ale asynchronní v prostoru, což s sebou nese jak výhody, tak nevýhody. Hlavní výhodou je bezpochyby jejich flexibilita, a to ohledem nejen na časové a prostorové možnosti, ale i z hlediska financí (Saarijärvi a Bratt, 2021; Oliffe a kol., 2021). Dle Oliffe a kol. (2021), on-line rozhovor umožňuje účastníkům prozkoumat citlivá témata, která by během rozhovoru tváří v tvář nemusela zaznít. Hlavním důvodem je komfort domova, který přispívá k uvolněné a otevřené atmosféře, což podporuje upřímné odpovědi a pocit bezpečí a kontroly jak pro výzkumníky, tak pro účastníky.

Mezi hlavní nedostatky patří možná ztráta jemných nuancí a neverbálních signálů, které jsou důležitou součástí osobních interakcí, jako je řeč těla. což může ovlivnit kvalitu získaných dat. Tomu často přispívá právě omezení technologiemi, které může vést k výpadku audiovizuálního přenosu nebo jiným komplikacím. Nedorozumění či špatné vyhodnocení sdílených informací, je tak v určitých situacích pravděpodobné. Online rozhovory proto vyžadují spolehlivou a kvalitní technologii se stabilním internetové připojením. Některé skupiny mohou tak být z výzkumu vyloučeny, protože se necítí pohodlně nebo nemají přístup k požadované technologii. Také existuje potenciální riziko, že se v místnosti nachází další

osoba, o které výzkumník neví, která by mohla být potenciálním ovlivňujícím faktorem, což to obzvláště důležité zvážit, pokud jsou v rámci rozhovoru probírána citlivá témata. (Saarijärvi a Bratt, 2021; Oliffe a kol., 2021)

Obecně lze uvést jako nevýhodu kvalitativních rozhovorů fakt, že výzkumník může do určité míry ovlivnit průběh rozhovoru a tím i výsledky výzkumu svými osobními postoji (Brinkmann, 2014; Ormston a kol., 2014; Schreier, 2012; Bergman a kol., 2005). Vzhledem k této skutečnosti je proto důležité zdůraznit, že sama mám diagnózu ADHD a uvědomuji si význam vlastní role při sběru dat. Tento aspekt je podrobněji popsán v následujících kapitolách.

3.2 Výběr informantů

Pro výběr informantů byla zvolena metoda sněhové koule, také známá jako snowball sampling. Tento způsob výběru informantů je vhodný zejména v případě malých, rozptýlených či špatně dostupných skupin (Parker, 2019; Naderifar, 2017). Využila jsem tedy osobní známosti a kontaktovala jsem několik přátel s diagnózou ADHD a ti mě následně odkázali na další dospělé s touto diagnózou. Jak bylo již zmíněno, mnoho jedinců svoji diagnózu úmyslně skrývá ze strachu ze stigmatizace, proto bylo efektivní navázat s informanty prvotní kontakt skrze jejich přátele a známé, aby získali k výzkumu důvěru. Přestože získání důvěry bývá největší výhodou snowball samplingu, tak značnou nevýhodou mohou být samotné sociální sítě původních informantů. Ty totiž mohou vést k zaujatosti ve vzorku či k opakování (Parker, 2019; Naderifar, 2017).

Jelikož je cílem práce porozumět přátelství ADHD dospělých, tak byla zvolená dvě kritéria výběru informantů. Prvním byla oficiální diagnóza ADHD a druhým byl věk. To znamená, že informanti museli být minimálně na začátku mladé dospělosti (tedy 20 let a více). Přestože záměrem bylo porovnat situaci mužů a žen s ADHD, tak se nepodařilo sehnat stejně početný vzorek. Jak již bylo zmíněno v teoretické části, tak projevy ADHD se u žen často liší, a proto pro ně bývá komplikovanější získat oficiální diagnózu, což mohlo ovlivnit výběr informantů. Několik informantů předalo kontakty na ženy s ADHD, avšak po krátkém rozhovoru bylo zjištěno, že přestože pocítují projevy ADHD, tak jejich diagnóza není oficiální. Celkem se tedy rozhovorů účastnilo deset informantů, šest mužů a čtyři ženy, a v níže uvedené tabulce naleznete jejich medailonky.

Pseudonym	Věk	Medailonek
-----------	-----	------------

Erik	25 let	Erik studuje na vysoké škole a zároveň pracuje. Již od dětství měla rodina a učitelé podezření, že má poruchu soustředění. Oficiální diagnózu ADHD však dostal teprve před dvěma lety, po neúspěšné léčbě úzkostně depresivní poruchy. Na doporučení lékaře bere Atomoxetin.
Tomáš	26 let	Tomáš nedávno ukončil studium na vysoké škole a hledá si práci. ADHD mu diagnostikovali již v dětství. Krátkou dobu bral i léky, ale musel je vysadit kvůli nežádoucím účinkům. Pravidelně chodí na terapie, které mu pomáhají lépe zvládat jeho časté pocity vyhoření a časový management.
Bára	29 let	Bára podniká a na to, že má ADHD přišla teprve nedávno. Po dlouhodobých psychických problémech a nespavosti se odhodlala navštívit odborníka. Terapeutka se původně domnívala, že Bára trpí hraniční poruchou osobnosti, ale po Bářině dlouhém přesvědčování ji poslala na specializované vyšetření, a tam se potvrdila Bářina domněnka, že má ve skutečnosti ADHD.
Klára	31 let	Klára je v současné době na mateřské dovolené. ADHD má sice od malička, ale okolí tomu

		nepřikládalo přílišnou váhu, proto se s diagnózou učí pracovat až teď v dospělosti.
Jan	37 let	Jan pracuje v marketingu. Na to že může mít ADHD přišel po seznámení s jeho nynějším kamarádem. Po získání oficiální diagnózy se totiž Janovi svěřil a ten zjistil, že jeho prožívání a problémy jsou velmi podobné. Proto si o ADHD zjistil více a následně absolvoval oficiální vyšetření.
Emma	40 let	Emma pracuje jako trenérka a ADHD si nechala diagnostikovat kvůli své dceři, když ve škole pojali podezření na poruchu soustředění. Problémy s učením Emma zprvu brala jako normální, protože je sama zažila. Po rozhovoru s psycholožkou si však uvědomila, že svoji dceru a sebe může lépe podpořit v každodenním fungování, a zlepšit tak celkovou kvalitu jejich života.
Kamil	42 let	Kamil pracuje jako zahradník. Celý život měl problémy ve vztazích a má za sebou několik rozvodů. Začal proto navštěvovat terapeutické centrum. Tam psycholožka pojala podezření, že Kamil trpí ADHD, proto ho odkázala na odborné vyšetření. Zprvu se však ADHD nepotvrdilo, a byla mu předepsána

		antidepresiva. Po nějaké době, ale mu ale přeci jen psychiatr předepsal Atomoxetin, který mu pomohl, a tím pádem se potvrdila Kamilova diagnóza.
Milan	43 let	Milan pracuje jako manažer a celý život se léčil s úzkostmi. ADHD mu diagnostikovali teprve před půl rokem a předepsali mu Atomoxetin. Dle jeho slov mu diagnóza a léky změnil život k lepšímu. Lépe se vyzná ve svých emocích, a proto se snaží šířit osvětu jak v ADHD komunitě tak mezi širší laickou veřejností.
Josefína	44 let	Josefína pracuje v oblasti energetiky. S projevy ADHD a jinými poruchami učení bojovala celý život, ale teprve před rokem získala oficiální diagnózu. Díky ní došla k lepšímu porozumění sami sebe, což zlepšilo její sebevědomí a vztahy.
Jakub	46 let	Jakub pracuje jako skladník a dlouho trpěl depresemi. Kamarádka ho proto přemluvila, aby navštívil psychiatrii, kde ho diagnostikovali s ADHD. Zpráva lékařů ho nejprve vyděsila, protože o ADHD toho příliš nevěděl. Po nalezení ADHD skupiny však získal novou perspektivu a začal aktivně

		pomáhat dalším dospělým s touto diagnózou.
--	--	--

3.3 Etika výzkumu

Jednou z klíčových aspektů každého výzkumu je dodržení etických norem, a to především zajištění dostatečného soukromí a anonymity všech, co se výzkumu zúčastní (Brinkmann, 2014; Ormston a kol., 2014; Schreier, 2012; Bergman a kol., 2005).

Rozhovory byly se souhlasem nahrávány na diktafon a následně byly převedené do psané podoby pomocí transkripce. V prepisu byl ponechán dialekt i specifické jazykové prvky, aby byla zachována autentičnost a přesnost výpovědí účastníků. V některých momentech však byla smazána výplňová a opakovaná slova. Cílem bylo udělat text více přehledný a čitelný, proto byl zásah do textu minimální, tak aby byl zanechán kontext a emoční sdělení informantů.

Informanti byli důkladně seznámeni s tématem této diplomové práce a účelem sběru dat. Dále bylo před začátkem každého rozhovoru informantům sděleno, že bude celý rozhovor nahráván. V rámci informovaného souhlasu bylo navíc dohodnuto, že v případě, že by někteří informanti preferovali, aby určité informace zůstaly soukromé, nebudou tyto informace zahrnuty do výsledné práce. Poté byly zpracované rozhovory anonymizovány a každému informátorovi byl přidělen fiktivní pseudonym, který je uveden v příslušné tabulce. Za účelem dalšího zachování soukromí byla v rámci analýzy anonymizována i jména všech přátel a známých.

3.4 Analýza dat

Poté co byly rozhovory s informanty převedeny do transkripce, tak dalším krokem bylo data segmentovat, tedy rozdělit je na pasáže, které jsou relevantní k výzkumným cílům (Williams, 2019; Stuckey, 2015; Balart, 2011). K analýze byl využit program Quirkos, skrz který byly jednotlivé pasáže, segmenty, kódovány ve třech úrovních. Nejprve bylo provedené otevřené kódování, poté axiální kódování a v poslední řadě selektivní kódování.

Během otevřeného kódování byly identifikovány základní kategorie, která byly během rozhovorů nejvíce prominentní. Mezi ně patřila témata jako například špatná schopnost se adaptovat, obavy při seznámení, tendence se krotit, negativní zkušenost s přátelstvím a řada

dalších. Tato část typicky probíhá během prvního pročítání transkripce a vzniklé kategorie bývají obecné. Následně se kategorie organizují a propojují za pomoci axiálního kódování. V tomto kroku se hledají souvislosti díky čemuž se nacházejí nová témata, která blíže specifikují vzorce a vztahy mezi jednotlivými kategoriemi, které vznikly během otevřeného kódování (Williams, 2019; Stuckey, 2015; Balart, 2011). Seskupily se například kategorie jako touha po vzájemnosti, respektu, pochopení, důvěře, pomoci, laskavosti a dalších, pod kategorií kvality dobrého přátelství. Některé kategorie se také propojily, jako například tendence se krotit s obavami ze seznámení. V závěrečné fázi analýzy je aplikováno selektivní kódování, kdy jsou vybrány a blíže specifikovány nejdůležitější kategorie a témata, díky kterým mohou být zodpovězeny výzkumné otázky (Williams, 2019; Stuckey, 2015; Balart, 2011). Vznikly tak kategorie jako maskování, role ADHD v přátelství a definice přátelství. Následující kapitola se věnuje bližší analýze těchto kategorií a zodpovídá na hlavní výzkumnou otázku:

„Jak dospělí s ADHD vnímají svá přátelství a jak prožívají a kontrolují proces jejich navazování a udržování?“

4 Empirická část

4.1 Mí první kamarádi: Zkušenosti s přátelstvím z dětství

V teoretické části už bylo zmíněno, že během dětství a dospívání mnoho jedinců s ADHD čelí výrazným problémům při začleňování do kolektivu. Negativní zkušenost s přátelstvím může ovlivnit nejen vnímaný význam přátelství, ale i přístup k formování a udržování těchto vazeb v dospělosti. Pro zodpovězení výzkumné otázky je proto nutný kontext a je třeba se soustředit nejen na současná přátelství informantů, ale i na přátelství minulá. Tato kapitola je proto zaměřena na konkrétní zkušenosti ADHD dospělých s přátelstvím a prozkoumává, jak přátelství informantů během dětství a dospívání ovlivnila jejich současné vnímání a očekávání od přátelství.

Všichni informanti měli během dospívání problém zapadnout do kolektivu a měli potíže ve vztazích se svými vrstevníky. Často se setkávali s odmítnutím, sociálním vyloučením a v některých případech i se šikanou, což jsou zkušenosti, které byly zaznamenány i v řadě dalších

studiích (Beristain a Wiener, 2020; Nguyen a Hinshaw, 2020; McKee, 2017; Kok a kol., 2016; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010). Zhoršená adaptabilita byla často způsobena specifickými zájmy a celkovou jinakostí, která vyplývala z projevů ADHD. Za specifické zájmy informanti označovali cokoliv, co nebylo populární mezi jejich vrstevníky, jako například hluboký zájem o vědu a techniku. Tyto zájmy často vedly k tomu, že buď byli vrstevníky označeni za “jiné „či “divné”, nebo se zkrátka cítili vyloučeni, protože jejich vrstevníci nechápali a nesdíleli stejný zájem. To odpovídá i šetření Beristain a Wiener (2020) a Watters a kol. (2018), kteří poukazují na to, že lidé s ADHD často od okolí získávají nálepky, na základě, kterých mají problém plně se začlenit do kolektivu.

“Já jsem nebyl úplně nikdy jako takovém ten typické kluk, a nejsem ani doted’. Neměl jsem stejný zájmy a nebyl jsem jako oni, nebavili mě počítačové hry a takovýchle věci. V tom kolektivu jsem prostě byl vždycky takovej ten divnej. V jeden bod jsem se to snažil i jako změnit, ale většinou to jako bylo poznat, že to je takový, jakože vlastně mi to nešlo, i když jsem se jako snažil. Oni prostě asi viděli, že se chovám jinak, že přemýšlím jinak, že jsem prostě jinej.” (Erik)

“Já nikdy nebyla úplně to klasický dítě, který by jako lítalo po venku. Místo toho jsem s velkou radostí studovala třeba encyklopedie. Měla jsem prostě takový hodně specifický zájmy, který úplně nekorespondovaly s tím, co by děcka mého věku měly. Když už, tak jsem se kamarádila se staršíma. Na pískovišti stavět bábovky? To ne! Radši jsem hrála v sedmi letech fotbal s partou pětadvacetiletých.” (Bára)

Jak již bylo zmíněno, tak zhoršená adaptabilita byla způsobena i ADHD projevy. Impulzivita, a hlavně hyperaktivita byli často informanty označovány za viníky v případě neschopnosti zapadnout. Spolužáci jejich chování, jako broukání, poklepávání nohou a jiné formy sebe stimulačního chování často označovali za rušivé a nevhodné. To je také v souladu se studií Beristain a Wiener (2020), která říká, že nálepka “divný” nebo “jiný” byla okolím udělena často v důsledku impulzivity a celkové rozptýlenosti, která jejich vrstevníky obtěžovala a dostávali se kvůli ní do konfliktů. V tomto případě situaci zhoršovala především změna kolektivu, která byla často zraňující, například při přechodu na jinou školu nebo do nové třídy. Informanti se tak museli znovu adaptovat na nové prostředí a spolužáky, a to často vedlo k dalšímu stresu a pocitu izolace.

“Já vlastně původně, asi do třetí třídy, chodil na základku na vesnici, kde byl ten kolektiv fakt jako malej a jakž takž to šlo. Pak jsme se ale přestěhovali do města a já musel změnit školu. S tím novým kolektivem jsem úplně nedokázal držet tempo a ta změna prostředí a snaha zapadnout, to mě vlastně hrozně zasáhlo.” (Tomáš)

Pejorativní nálepky v řadě případů informanti získali i přes snahu spřátelit se, což ovlivnilo i jejich hledání tzv. nejlepšího kamaráda. V rozhovorech byla často zmiňována touha nalézt během dospívání někoho, kdo by roli nejlepšího kamaráda zastupoval. Informanti často neměli a nemají problém se seznámit, za což vděčí své impulzivitě. Díky ní se jim totiž lépe iniciuje kontakt a nemají strach někoho oslovit či se spontánně zapojit do konverzace. Nicméně, v případě navázání hlubšího a trvalého přátelského vztahu měli problémy, a v některých případech stále mají. Chtěli nalézt někoho, komu by mohli důvěřovat a kdo by je bezpodmínečně přijímal, avšak velmi často se informantům podařilo navázat pouze krátkodobé vztahy, či vztahy které tuto roli nejlepšího kamaráda nenaplňovaly. Josefína například zmiňovala, že i přes to, že se začlenila do skupiny přátel, tak s nimi nedokázala navázat silnější pouto a neměla tedy během dospívání nikoho, koho by považovala za nejlepšího kamaráda nebo kamarádku:

“No, já jsem právě vždycky paradoxně jako nikdy neměla takovou tu svoji jedinou nejlepší kamarádku. Nebo jako jednu jsem i měla ale na hodně krátkej čas, tam se to rychle rozpadlo. Já tak jako byla vždycky přilepená třeba na dvě nebo čtyři holky, které tvořily takovou tu partu, a já jsem vždycky byla jako ten ocásek. Nikdy se mi nepodařilo najít takovou tu nejku, byť jsem po tom jako toužila a snažila se. Ty holky prostě mezi sebou vždycky měly takovej bližší vztah, hodně si volaly a domlouvaly se na různý věci a já se spíš tak jako vezla. Ono je to jako zvláštní, protože jsem měla vždycky pocit, že do těch kolektivů tak jako zapadám. Nikdy mi nedělalo problém se bavit, jsem extrovertní, ale nepodařilo se mi s někým navázat jako ten bližší vztah, nikdy to vlastně nepřerostlo z toho prostředí školy nebo práce do toho osobního života.” (Josefína)

Nalezení nejlepšího kamaráda bylo ovlivněno i samotnými očekávanými informantů. V řadě případů byla zdůrazňována média, která zkreslovala představu o roli nejlepšího kamaráda. Populární filmy a seriály totiž prezentovaly dynamiku přátelských vztahů jako za každých okolností obětavou a pozitivní. Kvůli tomuhle vyobrazení, informanti během dospívání

považovali nejlepšího přítele za samozřejmost, až za automatickou součást života. Měli tak nerealistická očekávání ohledně přátelství, a to vedlo k porovnávání jejich reálných vztahů s idealizovanými verzemi, které znaly z médií. Tohle srovnávání v nich pak vzbuzovalo pocit zklamání, protože jejich přátelství nesplňovala jejich představy o tom, jak má přátelství vypadat. V případě, kdy se jim vůbec nepodařilo navázat blízký přátelství, se informanti cítili osaměle a posiloval se v nich pocit jinakosti a nálepka "divný." Měli totiž za to, že nesplňují samozřejmé společenské normy a že s nimi je "něco špatně".

"No můj největší kámoš byla televize, jo, a na tý jsem nachytl hodně špatný přesvědčení, jak to s těma kamarádama je. Takový to: "Jo kámo, hned jsem u tebe!" Představoval jsem si, že vlastně s těma kamarádama je to hrozně jednoduchý a takový automatický, ale to neexistuje, že jo. Ty lidi maj svoje vlastní povinnosti a starosti, takže tady pro tebe bejt třeba nemůžou, nemůžou přijít hned. No a já jsem tohle vlastně očekával, protože to jsem jako viděl v tý televizi, a byl jsme pak třeba i jako hodně zraněnej. Měl jsem prostě pocit, že je se mnou něco špatně, protože já to se svejma kamarádama takhle neměl." (Jakub)

"Vlastně, jak je člověk v dětství vystavovaný různým médiím, že jo, všechny ty filmy pro děti, jak tam prostě všichni mají toho svého nejlepší kámoše, kterej bydlí hned ve vedlejší baráku a mají prostě společný téma, že jo, a znají se hrozně dlouho. V těch pohádkách jsou prostě všichni strašně ti kamarádi, ale ta moje zkušenost byla jiná, protože já tak jako neměla kam patřit, nikam jsem vlastně nezapadala a neměla jsem toho kámoše z vedlejšího baráku, takže mi to bylo hrozně líto." (Klára)

V mnoha případech problém se začleněním do kolektivu, přetrval i do dospělosti. I když informanti často pocítovali zlepšení v oblasti přátelských vztahů, zvláště v rámci jejich navazování, tak začlenění do již utvořených skupin stále vnímají jako problematické. Za příčinu považují zejména obtíže s chápáním situace a sociální perspektivy. Dle slov informantů mají potíže "s odhadem situace", čemuž odpovídají i další studie (Beristain a Wiener, 2020; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010), které poukazují na to, že u ADHD jedinců jsou problémy s navazováním blízkých přátelství částečně způsobeny nedostatky v sociálních dovednostech, zvláště v oblasti chápání sociální perspektivy. Ustálená dynamika větší skupiny informanty často znejistí, protože ji nechťejí narušit či nějakým způsobem negativně ovlivnit. Velkou energii proto věnují tomu, aby správně pochopili vztahy a normy v kolektivu. Jejich

předešlá negativní zkušenost s přátelstvím je navíc často tkz.: drží zpátky, kvůli strachu z odmítnutí, což způsobuje, že se se skupinou nedokáží propojit na hlubší úrovni a vztah zůstává spíše povrchní.

“Vlastně člověk prostě tam nějakým způsobem do té skupinky přijde, ať už prostě nějak přes ten koníček nebo přes partnera třeba, a já bych s těma lidmi hrozně ráda navázala to přátelství, ale vždycky to byla vlastně umělená skupina pro mě. Byli to totiž kamarádi mého partnera, nebo mých kamarádů a nerozuměla jsem si s nima. Ono je to asi skupina od skupiny, ale vlastně já nikdy úplně nevím. Že když takhle někde jsme, tak já nevím, jestli mě tam ty lidi jako opravdu chtějí. Takže vlastně i když ty okolnosti tam jsou, že se vidíme dost často tak prostě to občas nejde vytvořit nějaký ten hlubší vztah.” (Klára)

Je důležité zmínit, že u některých informantů negativní zkušenosti s přátelstvím nezůstaly pouze u problémů se začleněním do kolektivu, ale přerostly do vážnějších forem sociálního vyloučení jako zneužívání a šikana. V době, kdy šikana probíhala, si informanti často neuvědomovali, že se jedná o šikanu, i přesto, že prožívali negativní pocity jako smutek, zranění a bolest. Stejně jak je zmíněno i ve studii Beristain a Wiener (2020). Urážky a posměch brali jako normální součást přátelských vztahů, či to považovali jako svůj “úděl” za svoji jinakost. Informanti proto často pokračovali ve vztazích se svými agresory, jak kvůli “normalizaci” šikany tak kvůli strachu z osamělosti. Zvláště pocit osamělosti, který je během dětství a dospívání často provázel, prohluboval jejich psychické problémy, podobně jak zmiňují další autoři (Beristain a Wiener, 2020; Nguyen a Hinshaw, 2020; McKee, 2017; Kok a kol., 2016; Marton a kol. 2015; Gardner a Gerdes 2015; Mikami, 2010). Během dospívání tak často prožívali emoční zmatek a v kombinaci se špatnou emoční regulací, kvůli ADHD, nevěděli, jak se mají se situací vypořádat. V pár případech informanti zmínili, že se dostávali i do fyzických konfliktů.

“Měl jsem třeba na základce jednoho kamaráda a ten mě začal potom šikanovat. Potom bylo těžký si najít kamarády. Na střední jsem měl pár kamarádů, ale zase jako to bylo spíš že mě využívali..... Jako ty lidi se se mnou chtěli bavit, ale bylo to spíš o tom, že jak jsem měl ty dobrý studijní materiály, tak ty spolužáci chtěli různě něco posílat a s něčím pomoci. Potom to ale obráceně nefungovalo. Třeba jsme se domluvili, že vypracuju nějaký otázky, tak jsem vypracoval tu svoji část, ale ti ostatní to nevypracovali.” (Erik)

“Vlastně první, druhá třída, tak tam jsem měl v uvozovkách kamaráda, se kterým jsem se chtěl kamarádit nějak, ale tam to moc nefungovalo, a nakonec mě vlastně jako šikanoval. Vždycky mi ubližoval, jo, ale já si to tenkrát neuvědomoval, to si uvědomuju až teď. Nebo jako samozřejmě s tím byly spojený určitý emoce, že jo, ale vlastně asi jsem to nedokázal pojmenovat, nechápal jsem, proč se to děje. No, a pak jsme se přestěhovali jinam, no a tam jsem byl taky úplně vylučovanej z tý skupiny.” (Milan)

“Na střední to bylo hodně těžký. Já jsem vlastně do třídy vůbec nezapadal, a byla tam taková partička kluků, co si mě furt nějak dobírali. Ono to bylo vlastně takový jako zvláštní, protože i když se mi furt nějak posmívali tak já se s nima furt bavil. (Výzkumník: a proč si to dělal?) No, protože to byl takovej jako cukr a bič, nebo jak to říct. Oni mě třeba vyhecovali k něčemu, třeba jednou mě vyhecovali ať ředitelovi počmárám auto. To byl fakt jako průser a já byl blbej že jsem to vůbec udělal, ale vlastně se tomu smáli a já si říkal: “Ty jo konečně jsem ten frajer, konečně mě vezmou.” No, ale pak vlastně zdrhli a celý to spadlo na mě, jo, a navíc se mi pak smáli jakej jsem debil, že jsem to udělal. To jako pro mě byla poslední kapka, takže jsem po tom jednom klukovi vystartoval a jako dostal jsem naštěstí jen podmíněčný vyloučení.” (Kamil)

S tímto kontextem je nyní možné se zaměřit na konkrétní přístupy k přátelství, které mají dospělí s ADHD. I přes negativní zkušenosti se totiž všem informantům podařilo nalézt někoho, koho mohou nazývat blízkým, či dokonce nejlepším, přítelem. Pojmenování specifických vlastností přátelství jim totiž pomohlo upevnit si svoji identitu a lépe se orientovat v mezilidských vztazích. Následující kapitola se tedy detailněji věnuje tomu, jaké kvality považují informanti v přátelství za důležité a kdo je pro ně dobrý přítel.

4.2 Dobré přátelství, aneb jaké kvality ADHD dospělí v přátelství hledají

K pochopení významu přátelství pro dospělé s ADHD je nutné definovat, jaké kvality jsou podle nich v přátelství nejdůležitější a které u svých přátel hledají. Jak již bylo zmíněno, informanti měli často negativní zkušenosti s přátelstvím, nejčastěji ve formě sociálního vyloučení, a v některých případech i ve formě šikany. Tyto zkušenosti formovaly jejich

preferance a očekávání na kvality, které by měly být v dobrém přátelství přítomny. Které to tedy jsou?

Podobně jako ve výzkumu Beristain a Wiener (2020) byly často zmiňované kvality jako respekt, důvěra a laskavost. Respekt byl informanty zmiňován ve třech úrovních. První byl respekt k osobní identitě, druhým byl respekt k osobním hranicím a třetím byl respekt k fyziologickým potřebám. V kontextu osobních hranic byla často zmiňována psychická pohoda, tedy to že přátelé uznávají přání informantů a nenutí je do nekomfortních situací. U respektu k fyziologickým potřebám se velmi často zmiňovaly projevy ADHD, zvláště to, že v respektujícím přátelství nebudou informanti kritizováni za jejich hyperaktivitu. Dále však tato úroveň respektu zahrnovala i pochopení specifických potřeb, které osoby s ADHD mají. Pro informanty je důležité, aby jejich přátelé respektovali, že v řadě případů potřebují zvláštní podmínky pro soustředění, nebo že mají svůj vlastní systém k plnění povinností. Například Tomáš popisuje jeho zkušenost ze střední školy:

“Nejhorší bylo dělat skupinový projekty. Já jako, aby sis nemyslela, tak v těch věcech jsem měl naprostej systém. Akorát se v něm nikdo nevyznal. Já si hodně dělal takový ty mapy, nebo si psal různé asociace, který ale, že jo, zněly hrozně mimo, takže moje materiály spolužáci nemohli moc používat. No a pak když jsme třeba na něčem dělali, tak ty spolužáci byli ze mě takový otrávený, jo, protože jsem ty věci dělal jinak. Často jsem to bral jako od konce, a to je frustrovalo a chtěli ať vlastně jedu ten jejich systém. Nebyl tam vlastně vůbec žádný respekt k tý mý práci nebo k tomu mýmu způsobu učení.” (Tomáš)

Respekt k osobní identitě se nejprve pojil s obecnými aspekty jako je názor nebo životní styl informantů, následně se pak ale propojil s přijetím jejich diagnózy a uznáním jejich nedokonalostí. V této úrovni respektu pak nacházeli bezpečí, důvěru a možnost být sami sebou. Během rozhovorů respekt k osobní identitě šel v ruku v ruce s kvalitami jako je laskavost, pochopení a důvěra. Tyto kvality byly často zmiňovány v kontextu schopnosti tolerance a odpuštění. Informanti zdůrazňovali, že se často setkávají s kritikou jejich ADHD projevů a stigmatizací okolí. Proto je pro ně důležité mít přátele, kteří jsou schopni tyto projevy chápat a přijímat je takové, jací jsou. Nejde jim o pasivní ignorování jejich nedostatků, ale o laskavý a chápavý přístup, právě díky kterému budou přijmuti včetně svých nedokonalostí. Jinými slovy, jde o hlubší porozumění jejich prožívání, tak aby jim přátelé mohli poskytnout podpůrné, a hlavně důvěrné prostředí, kde se informanti mohou cítit bezpečně a autenticky. Díky laskavosti,

pochopení a důvěře informanti pocítují menší psychickou zátěž, což vnímají jako klíčové pro budování hlubokých přátelských vztahů a následné hledání podpory v osobním, ale i profesním životě.

“Pro mě je teďka v dospělosti třeba hrozně důležitý jeden kolega. S tím mám jako blízkej vztah a mám v něm takovej ten pocit bezpečí, že vím, že se prostě na něj můžu spolehnout, že si můžu říct o pomoc, a hlavně před ním nemusím nic předstírat. On, i když s ADHD zkušenosti nemá a neví jaký to je, nebo jak to v tý mojí hlavě funguje, tak jsem mu to vysvětlila a on to prostě přijal. Ví prostě, že to nemám úplně jednoduchý a snaží se mi proto s věcma pomáhat, a to mi hodně ulevuje, jako ten stres.” (Josefína)

Jak naznačuje komentář Josefíny, tak spolehlivost a nápomocnost jsou dalšími důležitými kvalitami. Pro dospělé s ADHD je zásadní, aby jejich přátelé byli spolehliví a ochotni nabídnout pomoc v náročných situacích. To platí, jak v případě praktické pomoci tak v případě emocionální jistoty, že se na ně mohou obrátit v případě potřeby. Bára například zmiňuje tuto kvalitu zejména v kontextu svého podnikání:

“Ted’ v dospělosti přemýšlím vlastně už dost byznysově, takže ty přátelství vzešly hodně tím byznysem. Máme totiž obdobný hodnoty a v tom mým oboru si dokážeme vzájemně spoustu předat a máme v sobě nějakou jako vzájemnou oporu, zvlášť když je nějaký náročný období. Ono je to praktický i když se třeba něco řeší. Já nevím, řeší se něco jako nepříjemného, třeba něco ohledně reklamace a já prostě vím, že si jako můžeme mezi sebou jako zavolat, poradit si. Je to asi trochu paradox jo, protože je to vlastně konkurence, ale nám to prostě funguje.” (Bára)

Praktická pomoc navíc může přesahovat i do zvládnání projevů ADHD, jak pokračuje komentář Josefína:

“On (kolega z práce) je právě ten, kdo mi hodně pomáhá v tý komunikaci. Jak jsem říkala, že skáču lidem hodně do řeči, tak máme dohodu, že když se rozjedu nějak moc, tak mi dá jakoby signál, že už to může bejt nějak přes čáru pro lidi. Tohle mi třeba pomáhá hrozně moc, protože já pak nemusím pálit tolik tý energie nad tím kontrolovat sebe a ten svůj projev, nebo neustále přemýšlet, jestli už jsem nepřekročila nějakou hranici. Když jsme jen my dva tak to vůbec

neřeším, tam vim že jemu to vůbec nevadí, ale tohle je takovej náš dobrej nástroj, když jsme třeba na meetingu nebo tak.” (Josefina)

Z příkladu Josefíny je možné vidět, že vzájemná pomoc a možnost se spolehnout posiluje její pocit důvěry, jistoty a bezpečí nejen v jejím přátelském vztahu, ale i v jejím profesionálním životě. Podpora jejího kolegy totiž snižuje její stres, který je zapříčeny jejími komunikačními limity v důsledku jejich ADHD projevů. Předchází tak i pocitu vyčerpání, protože svoji energii nemusí vynakládat na skrývání své diagnózy, tedy do maskování. Díky podpoře přátel se ADHD dospělí mohou cítit více autenticky a mají větší kontrolu nad vlastní identitou. Na podobný efekt podpory poukazuje i Lu a kol. (2021), která ve své práci říká, že pocit podpory udává i pocit účelu nebo životního smyslu a s tím i kontrolu nad vlastním životem.

Výše zmíněné kvality, jako respekt, důvěra a laskavost, byly během rozhovoru velmi prominentní. Avšak jednoznačně nejdůležitější kvalitou v přátelství, kterou dospělí s ADHD vyhledávají, byla vzájemnost. Z rozhovorů bylo patrné, že pro informanty je klíčové, aby jejich přátelé projevovali aktivní zájem nejen o jejich život, ale i o ně samotné a jejich emoce. Tato kvalita zahrnuje zejména projev iniciativy v komunikaci a snahu o udržení kontaktu, ať už formou osobních setkání nebo alespoň skrze on-line prostor. Informanti často uváděli, že z jejich zkušenosti většina přátelské iniciativy vychází z jejich strany. Tato jednostranná snaha je pro ně dlouhodobě vyčerpávající a vede k pocitu, že vztah nemá vyváženou dynamiku. Proto vzájemnost, kdy přátelé aktivně udržují kontakt a projevují zájem, jim dodává nejen pocit důležitosti a respektu, ale přináší jim i pocit smysluplnosti přátelství.

Vzájemnost je tedy zásadní nejen pro udržení přátelství, ale také pro utvrzení významu tohoto vztahu v životě dospělých s ADHD. Tato kvalita je natolik významná, že překonává i další důležité aspekty přátelství, jako jsou sdílené hodnoty, humor či životní styl. Jak uvádí Musil (2004), sdílené hodnoty jsou často považovány za klíčový prvek hlubokých přátelských vztahů. Nicméně, v kontextu dospělých s ADHD, jsou tyto hodnoty často zmiňovány pouze okrajově. Informanti byli mnohdy ochotni přehlížet i výrazné osobnostní rozdíly, pokud byla v přátelství přítomna právě vzájemnost. Například Klára, zdůrazňuje, že preferuje přátelství s kamarádkou, která udržuje kontakt a projevuje zájem, přestože si s ní povahově rozumí méně než s jinou svojí kamarádkou:

“Vlastně ta první kamarádka ze stáje, tak s tou jsem si povahově a názorově rozuměla víc. Začly jsme se teda i víc bavit a tak, ale ona furt nemá čas, ani nenapiše, takže tam to vlastně vyšumělo, protože tam nebyla zase vůbec žádná zpětná vazba. Z toho jsem byla i docela zklamaná. Když to srovnám, tak jsem v tomhle tom preferovala, z těch dvou holek, tu kamarádku, se kterou si rozumím míň. Ne ve všem si sednem, ale je právě taková, že jako, udržuje ten kontakt. Zajímá se o mě, kdyžto tamta na mě kašle v podstatě. Takže i když je to jako hezký, že si jako víc rozumíme, tak prostě si ten čas asi nechce udělat. To mě vlastně mrzí víc, než když bychom se jednou za čas neshodly na něčem.” (Klára)

Dospělí s ADHD často čelí výzvám v udržování přátelských vztahů, a nejspíš proto je pro ně vzájemnost tak zásadní. Bez ní mohou vztahy snadno vyšumět, což vede k pocitům osamělosti a ztráty. Vzájemnost také zajišťuje, že přátelství není jednostranné, ale že obě strany do něj investují úsilí a čas. Pro dospělé s ADHD je důležité cítit, že jejich přátelé o ně projevují aktivní zájem, protože to v nich posiluje pocit přijetí, a to má pozitivní dopad na jejich sebehodnocení.

Závěrem lze říci, že primárními kvalitami, které dospělí s ADHD v přátelství hledají jsou tak vzájemnost, respekt, laskavost, pochopení, důvěra, nápomocnost a spolehlivost. Jako sekundární kvality, které často vyplývají z popisu primárních kvalit, pak lze označit pocit bezpečí, podpora a zájem. Tyto kvality přispívají k udržení přátelství a ke snížení stresu v každodenním životě. Je to hlavně z toho důvodu, že ADHD dospělí pak mají možnost vyjádřit se autenticky, a to má po pozitivní dopad na jejich psychickou pohodu. To platí jak u žen, tak u mužů. Během analýzy se neprokázalo, že by muži a ženy vyhledávali odlišné kvality v přátelství, či že by o určité kvality měli větší význam. Po shrnutí kvalit přátelství, je zřejmé, co v přátelství ADHD dospělí hledají, ale co pro ně tento vztah znamená? Následující kapitola se proto věnuje významu přátelství jako takovému, popisuje, jak jej ADHD dospělí prožívají a s jakými výzvami se v přátelství setkávají.

4.3. Vrána k vráně sedá: prožívání, očekávání, výzvy a význam přátelství

Jak již naznačila první kapitola “Mí první kamarádi: Zkušenosti s přátelstvím z dětství,” tak diagnóza ADHD jednoznačně ovlivňuje proces navazování a udržování přátelských vztahů. Otázkou však zůstává, jak konkrétně ovlivňuje ADHD dospělé. V analýze se objevilo, několik výzev, kterým informanti čelí, a dají se rozdělit do dvou kategorií: vnější výzvy a vnitřní výzvy.

Jako vnější výzvy lze chápat to, jak na projevy ADHD reaguje okolí. Příkladem může být hyperaktivita, impulzivita, spontánnost v mluvě, problém s vyjádřením myšlenek, zapominání nebo špatný časový management. Dle slov informantů konkrétně tyto projevy nejčastěji jejich okolí odrazují a dostávají se kvůli nim do nepříjemných situací, kvůli kterým se setkávají s kritikou. Podobně jak poukazují autoři Nguyen a Hinshaw (2020) a Watters a kol. (2018), tak s touto kritikou se informanti začali setkávat zvláště v dospělosti. Okolí od nich očekává zodpovědnost, samostatnost a serióznost, avšak informanti nejsou vždy schopni tato očekávání naplnit.

“Snažím se odbourat takovou tu neomalenost, co na srdci to na jazyku, že jsem třeba řekl něco, co bylo fakt hnusný. Třeba kamarádovi jsem takhle z ničeho nic řekl, že má chlupatý nos. Ani jsem to nemyslel nějak jako zle, ale nebylo to prostě vhodné.” (Erik)

“A jak jsem říkal, bavit se mnou je pro lidi kolikrát hrozně náročný, jako mě nějak stíhat. Já prostě jak přemýšlím hrozně rychle, tak v té hlavě fakt vidím věci propojené mezi sebou, ale pak už nedokážu to nějak srozumitelně předat. Takže já pak v té konverzaci skáču z jednoho tématu do druhého, jo, tady něco zapomenu a pak tady si zase na něco vzpomenu. To lidi fakt štve protože mají pocit, že jako mluvím od tématu nebo že mluvím nějak z cesty, nebo že je prostě neposlouchám a blbnu.” (Jakub)

Jako vnitřní výzvy jde chápat to, jaké pocity ADHD dospělí prožívají. Kvůli ADHD projevům nejčastěji vnitřně bojují s obavou, že nejsou dostatečně schopni správně číst situaci a dostatečně vnímat sociální perspektivu. V komunikaci se svými přáteli se proto tkz.: drží zpátky, aby své okolí neobtěžovali či neurazili. S tím se pojí i strach z kritiky a emočního zranění. I kvůli tomu jsou ADHD dospělí často zdrženliví v tom se přátelům plně otevřít, což vede k pocitu osamělosti. Právě proto je pro ADHD dospělé důležité nalézt dobré přátelské vztahy, protože jak říká Lu a kol. (2021), tak ty obecně přispívají k větší sebedůvěře, což vede k lepšímu zvládnutí sociálních interakcí. ADHD dospělí tak mohou lépe čelit vnitřním i vnějším výzvám a rozvíjet své sociální dovednosti bez obav z odmítnutí či kritiky.

“Jsem taková hodně akční a bojím se, že budu na ty lidi moc tlačit, budu moc vlastně na ty lidi, že třeba se mi nepovede odhadnout něco. Já jsem hodně upřímná, ale ty lidi to tak jako ne vždycky mají.” (Emma)

Navzdory výše uvedeným výzvám má ADHD i pozitivní stránku, která pomáhá ADHD dospělým vytvářet autentické přátelské vztahy. Například díky impulzivitě většina informantů nemá problém navázat prvotní kontakt. Podobně jak uvádí Watters a kol. (2018), také někteří informanti vnímají svou impulzivitu pozitivně. Není to však nutně z důvodu, že by působili na okolí sympatičtěji a zábavněji. Dle slov informantů, jejich spontánnost v mluvě může sloužit jako takový filtr, který pomáhá identifikovat lidi, kteří jsou podobně naladěni. Pro informanty je tak snazší najít potenciální přátele, před kterými nebudou muset maskovat své projevy a kteří je přijmou takové jací jsou.

“Jako z mé zkušenosti, na nějaký lidi působím zbrkle, když prostě přijdu někam a chrlím tam nějaký věci o sobě nebo tak. Tohle ty lidi tak nějak na mě vyděsí, ale vlastně to ani není věc která by mi nějak vadila, protože to většinou nejsou lidi, se kterými bych chtěla to přátelství v první řadě. Spíš hledám přátelství s někým, kdo je podobně laděnej, a kterým tahle věc na mě nevadí.” (Josefína)

Impulzivita, která se často projevuje velkou otevřeností ve sdílení osobních informací, též známá jako oversharing, navíc v některých případech vzbuzuje velkou míru důvěry. Dle výpovědí informantů má tak jejich okolí větší tendenci se jim svěřit. S tím se pojí i impulzivita emocí, což je další projev ADHD. Z rozhovorů vyplývá, že tím, že emoce u ADHD osob dokážou být poměrně proměnlivé, tak nemají problém rychle se naladit na emoce ostatních a přizpůsobit se různým sociálním situacím. Tato schopnost sice v některých případech může být interpretována za falešnost, ale ve skutečnosti jde o autentické emoce a reakce, které ADHD dospělým pomáhají silně se propojit se svými přáteli. To je částečně rozporu se s některými studiemi (Nguyen a Hinshaw, 2020; Watters a kol., 2018; McKee, 2017; Michielsen a kol., 2015). Ty totiž uvádí, že ADHD jedinci bývají méně kompetentní, pokud jde o poskytování emoční podpory a řešení mezilidských konfliktů. Z komentářů informantů je však zřejmé, že právě schopnost intenzivního emočního sdílení, je to, co jim umožňuje poskytnout efektivní emoční podporu svým přátelům. Je však pravdou, že tuto schopnost objevili až v dospělosti, zejména po diagnóze, protože sami lépe porozuměli vlastnímu prožívání a emocím.

“Jako někomu je to milý, myslím že takový pozitivum je, že mě je hrozně jednoduchý rozveselit a lidi ví že jsem pro každou kravinu. Kamarádi tak za mnou můžou přijít a říct: „Hej já bych

chtěl hrozně skočit s padákem, ale hrozně se bojím jít sám, nechceš se mnou? “ A já jim prostě na tyhle věci vždycky kejvnu.” (Jan)

“Ono to může bejt hrozně skvělý. Přijde mi, že my s tím ADHD se tak jako dobře naladíme na tu vlnu emocí, že se jako hodně necháme stáhnout. Takže, když jsem na nějaký párty tak prostě tady je nějaký HA, HA, HI, HI, nějaký srandičky prostě, a pak je tady skupinka, která je hrozně depresivní. No a já, jak se nechám vtáhnout tou atmosférou, a jak ty moje emoce netrvaj plně dlouho, tak mě nedělá problém jako pendlovat mezi těma skupinkama. Takže to je super, ale pak prostě třeba tohle někdo vidí, a vyloží si to, jakože ty moje emoce nejsou upřímný, že jsem třeba nějakej falešnej ale to není pravda. Já i když ty emoce cítím krátkou dobu anebo mezi nima přepínám, tak všechno jsou to pravý emoce, já se v tomhle jako nedokážu přetvařovat.” (Jakub)

Právě silné emoční propojení je to, co ADHD dospělí ve svých vztazích hledají. I přes negativní zkušenosti z dětství a dospívání, informanti v dospělosti vnímají přátelství jako důležitou součást svého života. Přátelský vztah pro ně představuje zdroj praktické pomoci, emoční podpory, ale i pocit začlenění a smyslu. Usilují o hluboký, ale hlavně autentický vztah, ve kterém naleznou vzájemné porozumění. Z toho důvodu přátelské vztahy prožívají velice intenzivně a ve snaze vztahy udržet se aktivně snaží o to, aby byli dobrými přáteli. Snaží se tedy naslouchat, podporovat a poskytnout pomoc, ale bohužel i přes svoji snahu se, s ohledem na projevy ADHD setkávají s rozpadem přátelských vztahů a následně i pocitem samoty.

“Pro mě je přátelství na prvním místě, je to prostě víc než třeba peníze, neznám hodnotu peněz. Třeba v práci, vlastně já, moje kolegyně a náš šéf jsme byli jako přátelé, jo, no a ona měla nějaký problémy. Já ji jako hodně naslouchal, takže jsem věděl že to nemá úplně jednoduchý, no a jednou se opila a nepřišla do práce, že to prostě už nějak nezvládla asi. No a ten šéf náš, kterej ale furt byl jako dobrej kámoš, tak to hrozně řešil i když jako věděl, jo. No, a já to pak pochopil, že on je jako perfekcionista, že on je nejdřív práce a pak přátelství, a u mě je to vždy nejdřív přátelství. A to je tak se všim, když prostě budu vědět, že kamarád potřebuje nějak pomoci, třeba prachy, tak mu je dám. To je pro mě přátelství, je to nějaká pomoc a pochopení. Je to je nejlepší hodnota, co může existovat.” (Jakub)

“Ten pocit samoty jsme vlastně nikdy úplně nevyřešil. I když jsem vlastně docela udělal kariéru, někdy jsem se dostal, jsem respektovaný kolegama, tak ale třeba na firemním večírku, se pak cítím jako sám, vlastně si nemám s kým pokecat. Což je jako docela paradoxní, že mezi kolegama v práci, jsem úplně jiná osoba než mezi kolegama na večírku. Skoro, jako schizofrenní. V té práci já jsem vůdčí, hodně s těma lidma komunikuju, jak ty problémy řešit, vysvětluju, jo. Vlastně furt něco s někým řeším, furt s někým komunikuju, ale najednou se přepne do toho večírku a já vlastně nevím co mám dělat. Nemám si s nima co říct najednou, jo, já se s nima dokážu strašně moc bavit o té práci, co máme společný, ale jinak nevím, jak tu konverzaci vlastně vést.” (Milan)

Pocit samoty je často posílen zkušenostmi z dětství a dospívání, kdy informanti zažili odmítnutí. To jim brání v tom plně důvěřovat druhým a chovat se autenticky, přesto že mají zájem o velmi transparentní přátelský vztah. V důsledku toho se dospělí s ADHD mohou chovat opatrně při navazování vztahů.

Přátelství ADHD dospělých ovšem neprovází pouze negativní prožívání. Jak již bylo zmíněno, každý informant během života našel blízké přátele či dokonce někoho, koho považuje za nejlepšího kamaráda. Nejčastěji se jednalo o osoby, které jsou rovněž diagnostikované s ADHD, či jsou obecně na neurodivergentním spektru, stejně jako v případě studie Beristain a Wiener (2020). Právě u nich totiž často našli pochopení, bezpodmínečné přijetí, ale hlavně bezpečné prostředí pro to být sám s sebou. Informanti často zmiňovali, že v přátelství s neurodivergentními osobami cítí větší míru empatie, kterou přikládali podobné životní zkušenosti a podobnému způsobu prožívání. Informanti tak nemusí soustředit energii na vysvětlování jejich diagnózy a specifických potřeb, protože jim neurodivergentní přátelé rozumí “na první dobrou.”

“To přátelství s neurodivergentníma lidma je hrozně příjemný v tom, že ten člověk mi na první dobrou jako rozumí a vlastně nemusí mít vůbec stejnou diagnózu. Ty lidi to prostě chápou a vlastně nedělá jim problémy tě přijmout. Nebo jako takhle, jasně setkal jsem se s tím, že třeba nechápali ty konkrétní moje projevy ADHD, ale prostě chápali to prožívání a neodsuzovali to, i když oni sami se s tím nemohli ztotožnit. Ta důvěra a ta úroveň toho pochopení je tam taková lepší, alespoň na tu první dobrou.” (Jan)

“U těch neurotypiků, když to teda vezmu zase dost obecně, tak tam člověka spíš čeká nějaký to nálepkování, jako že seš divná nebo jiná. Já se proto vždycky snažila jako to moc neprobírat s nima nebo na sebe moc neupozorňovat. Vnitřně jsem si vlastně říkala: “Vim, že to mám jinak, takže teď jako holt musím nějak trpět v tom kolektivu.” Prostě jsem to brala tak, že je to jakoby takovej úděl, a že si na to nemůžu stěžovat, protože to nepochopí a místo toho mě bude čekat nějaká ta nálepka, nebo že se vymlouvám a já nevím, nebo v lepším případě nějaká velmi povrchní rada.” (Josefina)

Jak je naznačeno ve výroku Josefíny, tak pro dospělé s ADHD bývají vztahy s neurotypickými osobami složitější. Překážkou často bývá neznalost diagnózy, přetrvávající mýty o ADHD, ale i celková neschopnost vcítit se. Odlišné prožívání a přístupy k řešení problémů může vést k frustraci na obou stranách, proto pro ADHD dospělé bývá snazší navázat přátelství s někým kdo buď sám má ADHD, či má alespoň zkušenost s neurodivergencí. Pro lepší komunikaci s neurotypickými jedinci informanti používají různé analogie a metafory, které vysvětlují, jak jim ADHD ovlivňuje každodenní život, čímž mohou dojít vzájemnému porozumění.

“Já mám takový analogie a třeba těm běžným lidem říkám, představte si, že máte v hlavě nějakou jako atrakci, že tam máte takový ty labutě, nahoru, dolů, ty pomalý, že jo. My s ADHD tam ale máme buď jako centrifugu nebo horskou dráhu. To se podle mě těm lidem chápe daleko líp, když jim to takhle přirovnáš, a jsou pak i víc jako otevřený.” (Jakub)

“No, tak u mě to byl takovej komplikovanej proces a v podstatě jsem to zjistila až jako dospělá (diagnózu ADHD). Já jsem jako nějaký takový omezení nebo ty handicap, co jsou s tím spojený, cítila samozřejmě od malička, mám i vlastně dyslexii a dysgrafii, ale to mi diagnostikovali také až v dospělosti. Když jsem vyrůstala a učila jsem se třeba, tak já to třeba přirovnávám k počítači. Představ si, že máš počítač, kterej má špatnou klávesnici nebo špatnou myš, a všichni ostatní maj prostě výkonnej počítač. Ta práce ti trvá třeba dýl, nebo není tak dobrá, protože to tvoje vybavení ten výkon prostě nepodá. Ty prostě nemůžeš fungovat na 100 %, i když víš že máš navíc.” (Josefina)

Téma autenticity a porozumění bylo pro informanty velmi důležité. V případě otázky: “Jakou radu bys dal/a ostatním dospělým s ADHD ohledně přátelství?” to byla dokonce

nejčastěji zmiňovaná rada. Informanti zdůrazňovali, že by ADHD dospělí měli být především sami sebou a neměli by ADHD skrývat. Naopak by se měli soustředit na to, najít přátele, kteří jim skutečně rozumí a přijímají je. Z rozhovorů však vyplynulo, že většina informantů alespoň částečně maskuje svoji diagnózu, což je pro ně psychicky vyčerpávající. Další kapitola se proto věnuje tématu maskování a dalším strategiím, jak ADHD dospělí navazují a udržují přátelství, ale také jak se vyrovnávají s jejich zánikem.

4.4 Maskování: skrytý boj dospělých s ADHD

ADHD dospělí se během svého života setkávají s řadou pejorativních nálepek, jako jsou líný, hloupý, rušivý, ale hlavně divný, kvůli kterým se snaží projevy ADHD maskovat. Stejně jak uvádí Aldridge a Stilman (2024), tak informanti se zvláště během dětství chtěli nálepkám vyhnout, proto vynakládali zvláštní úsilí k udržení pozornosti a kontrole sebe stimulačního chování, tak aby nepřekračovali společenskou normu. Právě tyto a další formy cíleného maskování byli zvláště během dospívání jednou z nejčastějších strategií, jak navázat a jak si udržet přátelský vztah. Jak uvádí Goffman (1959) při navazování sociálního kontaktu hraje důležitou roli dojem, a jak je zřejmé z výpovědí informantů, tak pokud byl dojem negativní tak si z něj informanti odnesli jednu či více ze zmíněných nálepek. Informanti si tak od dětství byli vědomi, že to, jakým způsobem se chovají ovlivňuje míru sociálního přijetí, a to zda si úspěšně najdou přátele či nikoliv. Uzpůsobovali tak svůj verbální i tak nonverbální projev. Stejně jak uvádí Goffman (1959), tato strategie vyplývala z touhy zapadnout do kolektivu a z obav, že informanti budou kritizováni či jinak negativně hodnoceni. Úsilí potlačit své chování následně vedlo k psychickému vyčerpání, stresu a k pocitu izolace a nepochopení, i přesto že mělo sloužit k předcházení těmto pocitům.

“Nemám ráda situace, když někde sedíme třeba jako v kroužku s lidma, třeba na nějaký schůzce nebo srazu, a všichni sedí a jsou v klidu. Já, ale tohle nedokážu a vysloveně potřebuju si pod stolem kopat s tou nohou nebo něco si hrát jako s rukama nebo tak, uklidňuje mě to, ale tím že jsem tam takhle většinou jediná tak jsem z toho vysloveně nervózní. Hrozně si uvědomuju, jak v tom kolektivu vyčnívám, že působím neklidně a nervózně, protože ostatní jsou jako fakt v klidu a nedělají tyhle ty věci. Takže to mi je jako nepříjemný třeba, a v takový situacích se snažím nějak ovládat, ať to není úplně rušivý, i když je to vlastně taková malá blbost.” (Josefina)

Z výpovědi Josefíny je vidět konkrétní příklad formování nonverbálních projevů, tak aby odpovídalo normám dané skupiny. Právě jak uvádí Goffman (1959) nonverbálním chováním, jedinec zanechává celkový dojem, a lidé ho mohou různě interpretovat. Josefína sama poznamenává, že v této zmíněné situaci na okolí působí neklidně, nervózně a rušivě, což z její zkušenosti ovlivňuje, zda ji skupina přijme pozitivně a seriózně.

Dle výpovědi informantů byla potřeba maskovat byla zvlášť silná během dospívání. To lze pozorovat na příkladu Emmy, která i přes to že neměla prvotně zájem o alkohol a večírky, následně podlela nátlaku vrstevníků, aby se do kolektivu lépe začlenila:

“Když jsem byla starší, tak se to i přehouplo v takový vlastně až sebedestruktivní chování. Na střední se hodně pilo a chodilo se na párty, a já to dělala taky, i když zase, vůbec to nebylo něco, co bych aktivně chtěla dělat. Kluby pro mě vždycky byly hrozně vyčerpávající, nemám ráda ten hluk, světla a ten alkohol taky úplně nemám ráda, protože po něm ztrácím zábrany. No, ale ty spolužáci mi za to tleskali, jak je to vlastně super, že je se mnou sranda, takže jsem dělala tuhle třídní divošku, abych jako měla tu jejich pozornost.” (Emma)

Emma tak vykonstruovala sociální osobnost “divošky” a jak uvádí Aldridge a Stilman (2024), vytvořila si tak strategii pro adaptaci do situace v její škole. Její sebe prezentace neodpovídala tomu, kým se skutečně cítila být a skrývala své autentické potřeby, v tomto případě touhu po méně hlučném prostředí a větší kontrole sami sebe. Za účelem zapadnout tak nenaslouchala svým přirozeným fyziologickým potřebám, což ji sice chvilkově pomohlo se socializací, ale dlouhodobě ji to nepřineslo uspokojení, protože to neodpovídalo její autentické identitě.

Jak již bylo zmíněno, tak maskování slouží u především jako nástroj, jak se vyhnout pejorativním nálepkám a sociálnímu vyloučení. Dle Aldridge a Stilman (2024) existuje několik scénářů, které neurodivergentní jedinci následují a které odpovídají i tvrzením informantů v této studii. V případě nálepky “líný” se informanti často přemáhali, aby se účastnili společenských akcí či aktivit, i přes to, že to pro ně bylo psychicky i fyzicky vyčerpávající. U nálepky “hloupý” pak informanti vynakládali velké úsilí, aby neztráceli pozornost během konverzace a nálepka “rušivý” zas vedla k již zmiňované kontrole těla a verbálního projevu. Bohužel, se však i přes maskování se ale ne vždy podaří zanechat pozitivní dojem. Jak uvádí Goffman (1959), v rámci verbální a nonverbální komunikace vzniká základní asymetrie, protože zatímco si je jedinec vědom pouze svého vědomého jednání, tak okolí vnímá i aspekty

jeho osobnosti pod kterými nutně nemá kontrolu. To je zřejmé například v úryvku Jakuba z minulé kapitoly, kdy jeho zcela autentické a intenzivní emocionální reakce mohou být interpretovány jako falešné, zvláště v případě rychlé změny emocí. Proto v některých případech na místo maskování zvolili informanti strategii přijetí nálepky, jak například uvádí Kamil:

“Já byl v tom kolektivu vždycky takovém ten divnej, a bral jsem to tak, že prostě nezapadám a že se s tím asi nedá moc dělat, takže jsem to přijmul a byl jsem ten divnej prostě.” (Kamil)

Místo toho, aby se informanti aktivně snažili maskovat projevy ADHD tak svoji “jinakost” vnímali jako přirozenou součást svého života. Díky tomu se jim částečně ulevilo, protože si mohli dovolit být více autentičtí. To však neznamená, že by nálepku “divný” začali vnímat pozitivně, řada informantů zmiňovala, že právě tato konkrétní nálepka se podepsala na jejich sebevědomí v oblasti mezilidské komunikace. ADHD dospělí proto často touží po upřímnosti ze strany jejich přátel, protože si jsou sami svými komunikačními schopnostmi nejistí.

“Já se vlastně strašně bojím toho, že ty lidi se mnou budou kámošit jenom proto, že mě neumí odmítnout. Když jsem třeba v nějaké té už utvořené skupině, tak furt zpochybňuju to, jestli se se mnou chtějí kamarádit nebo jestli jsem se tam jako nevecpala.” (Klára)

Další častou strategií, jak kompenzovat a maskovat ADHD projevy byla snaha vyniknout, která sloužila i jako způsob, jak zanechat dobrý dojem a získat respekt svého okolí. Tato snaha byla často motivována dřívějšími zkušenostmi s kritikou a podceňováním. Tím, že se informanti setkávali s pejorativními nálepkami, tak se snažili “bojovat” proti jejich negativnímu společenskému obrazu tím, že investovali značné úsilí do aktivit, které byly často mezi jejich vrstevníky populární. Tuto strategii například aplikoval Milan v různých fázích života, ale jako nejintenzivnější období vnímal základní školu:

“Jako lidi mě vždycky hrozně podceňovali. U nás na tý základce prostě jel hodně sport, fotbal konkrétně, a kdo uměl kopat tak prostě byl hrozně cool. A vlastně veškerá ta socializace se děla kolem toho fotbalu, že kluci spolu chodili hrát ven, ale mě to absolutně nešlo a na základě toho jsem byl ten neschopnej a dobírali si mě. A zase mě to hrozně bolelo, byl jsem na to hodně citlivej a nechápal jsem proč se to děje. No a vlastně jediný řešení, který mě napadlo, bylo proti

tomu nějak bojovat, a postupně vlastně jsem začal strašně moc svoji energii investovat jakoby do toho, abych byl nějak akceptovanéj ostatníma. Takže jsme se začal věnovat tomu fotbalu a fakt jsem dřel, že najednou byli všichni překvapený, že jsem se probojoval jako do první lajny, snažil jsem se pak i v jinejch sportech lámat ty školní rekordy, ale vlastně celý to bylo vydřený, ne kvůli tomu sportu, ale abych si za zajistil nějakou pozici a něco zlomil. A tady se začal formovat nějakej ten můj maximalismus, že prostě musím bejt v něčem hustej, v něčem vynikat.”
(Milan)

Je nutné zmínit, že i když tato strategie fungovala v případě získání respektu a uznání, tak to Milanovi nepomohlo při utváření blízkých přátelských vztahů. Důvodem je, že se jednalo o maskovací techniku, která nebyla založena na autentickém sebevyjádření. Přestože Milan dosáhl určitého společenského statusu a obdivu, vnitřně se cítil osamělý, protože jeho pravá osobnost nebyla skutečně přijímána ani pochopena. Tento rozpor mezi vnějšími úspěchy a vnitřními pocity tak byl zdrojem jeho dlouhodobého stresu a nespokojenosti ve vztazích.

Jak je zřejmé z výpovědí informantů, maskovací techniky sice mohou krátkodobě přinášet pozitivní výsledky v podobě sociální akceptace, ale často brání navázání hlubokých přátelských vztahů. Informanti se proto i přes své úspěchy a společenské uznání mohou cítit osaměle, protože nezajišťují emoční intimitu a jejich sociální interakce je pak povrchní a neuspokojivá. Jak ale jedinci s ADHD stárnou, tak často přehodnocují své přístupy k přátelství a vztahům. V tomto případě informantům velmi pomohla diagnóza. Jak již bylo zmíněno v pasáži o roli médií, tak informanti měli často zkreslenou představu o tom, jak přátelství skutečně vypadá. V dospělosti se tak jednou z nejdůležitějších strategií pro navázání a udržení přátelství stal kompromis. Informanti s dospělostí většinou přijali nedokonalost sebe, svých přátel a přátelských vztahů celkově. Zvláště v případě zániku vztahů, které byli pro informanty během dospívání velice zraňující, byly v dospělosti schopni přijmout lépe, jako přirozenou součástí života. Například Klára i Josefína kladly v rozhovoru důraz na to se soustředit na pozitivní aspekty přátelství:

“Přátelství v tom životě přichází a odchází, jsou sezónní prostě. V tom životě se nacházíme v různé fázích a není vůbec špatně, že se ty přátelství mění a že prostě nějaký zaniknou. Hlavně není důležitý mít to jako to mají ostatní. Třeba to má někdo skvělý, ale to neznamená, že já to musím mít taky tak perfektní. Spousta lidí to totiž tak nemá a ty perfektní přátelství vlastně nejsou zas tak běžný. Buďte proto ověřený, těm novým přátelstvím, i těm co prostě jsou sezónní,

a netruchlete tolik nad tím, když zaniknou, třeba z toho důvodu, že nebyl čas, nebo že se lidi změnili atd. Je prostě důležitý naučit se přijímat nějaký to plynutí času, plynutí života a životní změny. Tohle sice není úplně z mé hlavy, ale někdo mi to někdy řekl a hrozně se mi to líbilo. Tahle myšlenka mi hrozně pomáhá si uvědomovat, že opravdu většina přátelství je sezónní, a když zaniknou tak to nemusí člověk brát vyloženě jako svoji chybu.” (Klára)

“Po té diagnóze jsem přehodnotila trošku svůj život, takže možná už nemám jakoby takový nároky ani na ně, ale ani na sebe. Právě jak říkám, nemůžu chtít od toho přátelství, aby všichni jako byli perfektní. Jasně nějaký ty kvality jako ta důvěra jsou důležité, ale nemůžu po těch lidech chtít, aby prostě ve všem se mnou souznili a měli stejný názory a tak. Takže podle mě jsem se posunula v tom smyslu, že jako se snažím tolerovat některý věci, který jako dřív by pro mě byly třeba red flag. Ted’ka si naopak říkám, že abych si člověkem dobře pokecala, tak nepotřebuju, aby měl úplně stejný názor. Místo toho, abych se s tím člověkem nějak hádala, tak nezabíhám do té konfliktní oblasti nebo do té oblasti, která je pro mě nějakým způsobem citlivá a vím, že bysme se tam nesetkali názorově. Jsem prostě s těma lidma jakoby v těch oblastech, kde je mi to příjemný.” (Josefina)

Nejčastější strategií a částečně i maskovací technikou byla především aktivní práce na přátelství. Jak uvádí i studie Beristain a Wiener (2020), pro ADHD jedince je často obtížné hledat balanc mezi povinnostmi a přáteli, což komplikuje udržování dlouhodobých přátelství. Přestože ADHD dospělí čelí řadě výzám zejména v oblasti časového managementu a organizace, tak informanti většinou cíleně vynakládali úsilí, aby své blízké přátelské vztahy udržovali a rozvíjeli. Velmi typickou byla strategická iniciativa, tedy aktivní připomínání nutnosti udržovat kontakt. Díky ní informanti částečně kompenzovali své zapomínání a rozptýlení. Například Klára uvádí:

“Snažím se ted’ bejt právě aktivnější, protože se mi stává, že třeba se s někým jako sprátelím, ale jak jsem taková hektická, tak se třeba zapomenu ozvat. Snažím se teda aktivněji udržovat kontakt a těm lidem psát nebo dát vědět. Ono to vlastně není, že bych na to neměla chuť, ale spíš se jako fakt zapomenu, takže pak si cíleně musím říct: „Ted’ bych měla tomu člověku napsat, protože jsem se mu dlouho neozvala.“ Nebo: “Ted’ bych měla napsat, protože mě zajímá, jak se má.” (Klára)

V některých případech se informanti snažili strategickou iniciativu převést do nějaké systematické formy. Cílem bylo nalézt nějaký funkční mechanismus, který by kompenzoval problémy s organizací a plánování přátelských setkání. Jednalo se různé formy poznámek, vizuálních a zvukových připomínek, ty ale ne vždy fungovali.

“Docela nedáno jsem četla takovej příspěvek na sociálních sítích, ono se to týkalo lidí s autismem, ale pobavilo mě to. Ta paní v tom příspěvku mluvila o svém bratrovi, že má vytvořenou tabulku na to, kdy má jako v měsíci komu volat nebo komu se ozvat, aby jako udržel to přátelství. Lidi se tomu jako směli, ale já si říkala: „Ježíš marja, to je geniální řešení pro mě! Musím si udělat nějakou takovou tabulku, něco, co mi připomene se lidem ozvat.“ Já si jako zkoušela dávat upozornění do telefonu, že jsem měla jeden den v měsíci, který jsem nazvala „udržování přátelství, ale to mi úplně nefungovalo, protože jsem to upozornění odložila a zas na to zapoměla. Jenom jednou se mi to podařilo se těm lidem ozvat, takže furt tak jako hledám nějaký řešení.” (Josefina)

V rámci strategické iniciativy se informanti často snažili překonat i svoje psychické a fyziologické potřeby, jako například únavu a emoční vyčerpání. Dělali to zejména z obavy, že pokud se setkání nezúčastní, tak budou strádat oni samotní, ale i jejich přátelství:

“Člověk by se měl občas kousnout, občas tu snahu vyvinout, i když se na to úplně necejtí. Třeba že tomu kamarádovi napíšu, a i třeba s ním někam i půjdu, i když na to zrovna nemám náladu nebo jsem unavenej. My s ADHD občas jako fakt nechceme, já to vim, ale prostě pak zjistíme že je to vlastně fajn. Vim jak je to těžký, hlavně něco zorganizovat, ale kdybych to nedělal tak jsem schopnej se s těma lidma nevidět vůbec, a to by mě mrzelo. Je prostě důležitý umět jít naproti těm situacím a cíleně to přátelství udržovat takhle aktivně, protože když to nebudeme dělat, tak ty přátelství prostě dřív nebo později vyšumí.” (Jan)

Co se osvědčilo jako efektivní bylo využití projevů ADHD, konkrétně impulzivitu a spontánnosti. Pro fungování této strategie je klíčová okamžitá akce, protože častým nepřítelem ADHD jedinců je prokrastinace a odkládání úkolů, což vede k zapomínání. Tento přístup navíc snižuje určitou dávku stresu, protože opadá potřeba tvorby různých upomínek. Problémem však může být nepředvídatelnost a selektivita mysli, kvůli kterým může jedinec s ADHD neúmyslně přehlédnout některé své známé. I přesto, že tento přístup nemusí být bezchybný, tak může

jednoznačně zlepšit schopnost jedinců s ADHD udržovat a rozvíjet svá přátelství. Navíc je tato forma komunikace velmi autentická. Jak Bára zmiňuje, tak jí dodává prostor budovat upřímné vztahy, protože její přátelé vnímají, že o ně má zájem:

“Hele asi třeba hodně takovej typickej aspekt, je to zvládnání času, jo, že vlastně třeba jako s tím ADHD, máš špatnej jako time management. Nemáš na ty lidi třeba tolik čas nebo jim zapomeneš zavolat k narozeninám, i když oni tobě popřáli, protože na to vůbec jako nemyslíš. Já proto třeba dělám to, že když si na nějakýho člověka jako vzpomenu, tak prostě přestanu dělat co dělám a hned mu zavolám nebo napíšu. Jen prostě tak jako: „Čau, jak je?“ Protože vim, že pak si nevzpomenu až za nějakej dlouhej časovej interval, kterej je třeba nesmyslnej, můžu pak prošvihnout někoho. Ten člověk může třeba umřít nebo se s ním může něco stát prostě. Je to vlastně takovej můj aktivní impuls věci neodkládat a využívám takhle tu moji spontánní mysl.” (Bára)

Maskování je pro ADHD dospělé často dvojsečným mečem. Na jedné straně jim krátkodobě může zajistit v kolektivu uznání, ale na druhé straně brání autenticitě a budování hlubokých přátelských vztahů. I přes to, že maskování slouží jako forma předcházení izolace a pocitu samoty, tak velmi často se s ní informanti setkávají. Nicméně, s přibývajícím věkem a se získáním diagnózy ADHD, dochází u mnoha jedinců k přehodnocení maskovacích strategií, a přijímají jak nedokonalost sebe, tak i svých přátelství. Pro jejich udržení však musí překonat některé překážky, které ADHD zapříčiňuje, jako je například zapomětivost. Informanti této studie se proto snaží svá přátelství aktivně udržovat a aplikují různé kontrolní mechanismy, jako upomínky, nebo využívají své impulzivitu. Tyto strategie, nejsou vždy dokonalé, ale alespoň částečně zajišťují že přátelské vztahy ADHD dospělých příliš netrpí, kvůli jejich neurodivergentní mysli.

Závěr

Tato diplomová práce se zaměřila na zkoumání přátelství dospělých s ADHD. Cílem bylo porozumět tomu, jak tito jedinci vnímají svá přátelství a jak prožívají a kontrolují proces jejich navazování a udržování. Analýza ukázala, že přátelství hraje v životě dospělých s ADHD významnou roli a pro konkrétnější a komplexnější zodpovězení hlavní výzkumné otázky byly kladeny následující podotázky.

První byla: „Jakou mají ADHD dospělí zkušenost s přátelstvím?“ Informanti této studie čelili obtížím při navazování a udržování přátelství, což bylo často v důsledku projevů ADHD, zejména kvůli snížené schopnosti chápání sociální perspektivy. Většina informantů tak zažila odmítnutí sociální vyloučení a v některých případech i šikanu. Dále byli informanti často vystavováni stigmatizaci a nálepkám, hlavně nálepce „divný“, což vedlo k pocitům osamělosti a nepochopení. Mělo to však i dlouhodobé následky, například v podobě ztráty důvěry ve druhé či nízké sebevědomí, což ovlivnilo schopnost vytvářet a udržovat kvalitní přátelské vztahy v dospělosti.

Negativní zkušenost v dětství ovlivnila i kvality přátelství, které ADHD dospělí v přátelství hledají, což byla druhá podotázka. V rámci přátelství informanti této studie zmiňovali především kvality jako je vzájemnost, respekt, důvěru a pochopení. Vzájemnost byla pro ně v přátelství nejdůležitější, protože díky ní cítili nejen podporu, ale také zájem. Tím, že se v minulosti řada informantů cítila přehlíženě nebo nedoceneně, tak je pro ně v dospělosti klíčové, aby jejich přátelé byli angažovaní do jejich života a aby byla dynamika vztahu vyvážená. S tím se pojil i respekt a pochopení, který vnímaly jako zásadní pro budování důvěryhodných vztahů, ve kterých mohou být informanti sami sebou. Právě pochopení informanti nacházeli zejména u lidí se stejnou diagnózou, protože se s nimi mohli ztotožnit, a to v nich posilovalo pocit sounáležitosti.

Od kvalit se následně odvíjel i význam přátelství, což nás vede ke třetí podotázce: „Jak dospělí s ADHD rozumí vztahu blízkého přátelství? Jak tento vztah prožívají a co pro ně tento vztah znamená?“ Dospělí s ADHD chápou blízké přátelství jako prostor pro autentické vyjádření a znamená pro ně možnost být sami sebou bez obav z kritiky a odsouzení. V přátelství tak hledají emoční podporu, ale také příležitost k osobnímu růstu a rozvoji. Pro všechny informanty bylo přátelství velmi důležitou, ne-li nejdůležitější, součástí života. Přátelé jsou často právě ti, kteří jim pomáhají zvládat projevy ADHD a různé každodenní výzvy, což jim významně ulevovalo od stresu, a celkově přispívali k psychické pohodě.

Předposlední otázka zněla: „Jaké jsou hlavní výzvy, kterým dospělí s ADHD čelí při budování a udržování dlouhodobých přátelských vztahů?“ Jako nejčastější problém byl zmiňován časový management. Většina informantů měla problém s plánováním přátelských setkání a velmi často zapomínali na kontaktování svých přátel. Někteří si z toho důvodu vytvořili kalendáře nebo upomínky, ty však ne vždy fungovali. Zapomětlivost byla často interpretována jako nezáměr, což v řadě případů vedlo i k zániku přátelství. Dále byly zmiňovány obtíže v sociálních interakci, jako například tendence chovat se impulzivně. Přestože impulzivita obecně vedla k nepříjemným situacím, kdy například informanti svého kamaráda urazili, tak ji většina informantů vnímala i pozitivně. Dle nich totiž impulzivita sloužila jako takový filtr, díky kterému si lépe hledali podobně smýšlející přátele.

Poslední otázkou byla: „Jaké strategie a mechanismy ADHD dospělí využívají k úspěšnému navazování a udržování přátelství?“ Jako hlavní strategií bylo maskování projevů ADHD. Jelikož jsou ADHD dospělí často kritizováni za svoji nepozornost a hyperaktivitu, tak řada informantů cíleně kontrolovala svůj verbální i neverbální projev. Tendence maskovat byla zejména silná během dospívání, ale i v dospělosti se objevovala zejména v pracovním prostředí, tak aby informanti lépe zapadli. Maskování respondenty často vyčerpávalo, ale někteří z nich našli podporu právě ve svých přátelích, kteří je upozorňovali na jejich ADHD projevy, takže se tím pádem informanti nemuseli tolik soustředit na své chování.

Závěrem lze tedy říci, že dospělí s ADHD vnímají přátelství jako důležitý vztah, který jim zlepšuje kvalitu života. Díky přátelům se cítí méně osamělí, což je pro ně zvlášť významné i kvůli negativním zkušenostem z dětství. Proces navazování přátelství pro ně však bývá náročný kvůli obtížím s nepozorností, snížené schopnosti číst sociální signály a impulzivnímu chování, které může vést k nedorozumění. Udržování přátelství je pro ně také náročné kvůli problémům s organizací a plánováním, které mohou způsobit zapomínání na setkání a komunikaci. Dospělí s ADHD často používají maskování, aby skrývali projevy svého ADHD a lépe zapadli do sociálních prostředí, což ale vede k psychickému vyčerpání. Někteří z nich proto nacházejí podporu u přátel, což jim pomáhá lépe zvládat své projevy a udržovat vztahy.

Toto téma si určitě zaslouží větší pozornost, protože jak již bylo zmíněno teoretické části, tak odborná literatura se zaměřuje primárně na dětské kolektivy. ADHD bývá na první pohled skryté a kvůli mýtům, i celkové neznalosti situace ADHD dospělých, dochází nejen k nepochopení výzev se kterými se setkávají v každodenním životě, ale i v oblasti přátelství. Dle mého názoru je proto třeba prohloubit naše porozumění a rozšířit výzkum nejen na ADHD obecně, ale i na význam přátelství a jak v současné době podporuje sociální skupiny, které jsou

ohrožené sociálním vyloučením. Tato diplomová práce, měla poměrně rozsáhlý záměr a rozhodně by stálo za to, v rámci dalšího zkoumání, zaměřit se i na konkrétnější aspekty přátelství a problémů ADHD dospělých. Tím že toto téma bylo však velmi neprobádané, tak jsem se rozhodla pojmout celou práci více obecně a chtěla jsem inspirovat další výzkumy, které by se podrobněji zabývali jednotlivými tématy přátelství a ADHD.

Summary

This thesis focused on examining the friendships of adults with ADHD. The aim was to understand how these individuals perceive their friendships and how they experience and manage the process of forming and maintaining these relationships. The analysis revealed that friendships play a significant role in the lives of adults with ADHD, providing not only emotional support but also stability and a sense of belonging, which can be crucial for their overall well-being and quality of life. To address the main research question more specifically and comprehensively, the following sub-questions were posed.

The first sub-question was: "What is the experience of adults with ADHD with friendships?" The study's participants faced difficulties in forming and maintaining friendships, often due to ADHD-related characteristics, particularly reduced ability to understand social perspectives. Most participants experienced rejection, social exclusion, and in some cases, bullying. They were also frequently exposed to stigma and labeling, mainly being labeled as "strange," which led to feelings of loneliness and misunderstanding. This had long-term consequences, such as a loss of trust in others and low self-esteem, impacting their ability to create and sustain quality friendships in adulthood.

Negative childhood experiences also influenced the qualities that adults with ADHD seek in friendships, which was the second sub-question. Participants mentioned qualities such as mutuality, respect, trust, and understanding as crucial in their friendships. Mutuality was particularly important as it provided not only support but also interest. Given that many participants had felt overlooked or unappreciated in the past, it is essential for them in adulthood that their friends are engaged in their lives and that the relationship dynamics are balanced. Respect and understanding were also seen as fundamental for building trustworthy relationships where they could be themselves. Understanding was often found especially in people with the same diagnosis, as this connection reinforced their sense of belonging.

The significance of friendship, derived from these qualities, leads us to the third sub-question: "How do adults with ADHD understand the concept of close friendship? How do they experience this relationship and what does it mean to them?" Adults with ADHD view close friendships as a space for authentic expression and a chance to be themselves without fear of judgment or criticism. They seek emotional support as well as opportunities for personal growth and development in these relationships. For all participants, friendship was a very important, if not the most important, aspect of their lives. Friends often help them manage ADHD symptoms and various daily challenges, which significantly alleviates stress and contributes to their overall psychological well-being.

The penultimate question was: "What are the main challenges adults with ADHD face in building and maintaining long-term friendships?" The most commonly mentioned issue was time management. Most participants had difficulty planning social meetings and often forgot to contact their friends. Some created calendars or reminders, but these did not always work. Forgetfulness was often interpreted as disinterest, which in many cases led to the dissolution of friendships. Social interaction difficulties were also mentioned, such as the tendency to behave impulsively. Although impulsivity generally led to unpleasant situations, like offending a friend, most participants viewed it positively, seeing it as a filter that helped them find like-minded friends.

The final question was: "What strategies and mechanisms do adults with ADHD use to successfully establish and maintain friendships?" The main strategy was masking ADHD symptoms. Since adults with ADHD are often criticized for their inattentiveness and hyperactivity, many participants actively controlled their verbal and non-verbal expressions. Masking tendencies were particularly strong during adolescence but continued into adulthood, especially in work environments, to help participants fit in better. Masking often led to psychological exhaustion, but some found support in their friends, who pointed out their ADHD traits, allowing them to focus less on their behavior.

In conclusion, adults with ADHD view friendships as crucial relationships that enhance their quality of life. Friends help them feel less lonely, which is particularly significant given their negative childhood experiences. However, the process of forming friendships is challenging due to difficulties with inattentiveness, reduced ability to read social signals, and impulsive behavior, which can lead to misunderstandings. Maintaining friendships is also difficult due to organizational and planning issues that may result in forgetting meetings and communication. Adults with ADHD often use masking to hide their ADHD symptoms and fit

into social environments, which can lead to psychological exhaustion. Some find support from friends, which helps them manage their symptoms and maintain relationships.

This topic certainly deserves more attention, as noted in the theoretical part, since the existing literature primarily focuses on child groups. ADHD is often hidden at first glance, and due to myths and general ignorance about the situation of adults with ADHD, there is a lack of understanding of the challenges they face in daily life, including in friendships. Therefore, it is necessary to deepen our understanding and expand research not only on ADHD in general but also on the significance of friendships and how they currently support social groups at risk of social exclusion. This thesis had a broad scope, and it would certainly be worthwhile in further research to focus on more specific aspects of friendship and ADHD issues in adults. Since this topic was relatively unexplored, I aimed to approach the work more generally and hoped to inspire further studies that would delve deeper into the individual themes of friendship and ADHD.

Použitá literatura

1. Allan, G. (1998). Friendship, Sociology and Social Structure. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 685-702. <https://doi.org/10.1177/0265407598155007>
2. Allan, G., & Adams, R. (2007). The sociology of friendship. In *21st Century Sociology* (Vol. 2, pp. II-123-II-131). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412939645>
3. Greco, S., Holmes, M., & McKenzie, J. (2015). Friendship and Happiness from a Sociological Perspective. In *Friendship and Happiness: Across The Life-Span and Cultures* (pp. 19-35). https://doi.org/10.1007/978-94-017-9603-3_2
4. Lynch, S. (2015). Friendship and Happiness From a Philosophical Perspective. In *Friendship and Happiness: Across The Life-Span and Cultures* (pp. 3-18). https://doi.org/10.1007/978-94-017-9603-3_1
5. Demarinis, S. (2020). Loneliness at epidemic levels in America. *Explore (NY)*, 16(5), 278-279. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.06.008>
6. Roseneil, S., & Budgeon, S. (2004). Cultures of Intimacy and Care Beyond “the Family”: Personal Life and Social Change in the Early 21st Century. *Current Sociology*, 52, 135-159. <https://doi.org/10.1177/0011392104041798>
7. Musil, J. (2004). Zanedbávané téma: přátelství v soudobých společnostech (Esej na počest JUDr. Michala Illnera). *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 40(4), 519-523.
8. Mews, C. J. (2014). Cicero on friendship. In B. Caine (Ed.), *Friendship* (pp. 81-88). Routledge. eBook ISBN: 9781315729336
9. Sacerdote, B., & Marmaros, D. (2005). How Do Friendships Form? *NBER Working Paper No. w11530*. Retrieved from SSRN: <https://ssrn.com/abstract=776569>
10. Lane, J. A., & Fink, R. S. (2015). Attachment, Social Support Satisfaction, and Well-Being During Life Transition in Emerging Adulthood. *Counselor Education Faculty*

Publications and Presentations, 43(7), 1034-1058.
https://pdxscholar.library.pdx.edu/coun_fac/44

11. Lu, P., Oh, J., Leahy, K. E., & Chopik, W. J. (2021). Friendship Importance Around the World: Links to Cultural Factors, Health, and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 570839. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570839>
12. Adams, G., & Plaut, V. C. (2003). The cultural grounding of personal relationships: Friendship in North American and West African worlds. *Personal Relationships*, 10(3), 333–347. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00053>
13. Keller, M., Edelstein, W., Schmid, C., Fang, F. X., & Fang, G. (1998). Reasoning about responsibilities and obligations in close relationships: A comparison across two

- cultures. *Developmental Psychology*, 34(4), 731–741. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.34.4.731>
14. Keller, M. (2004). A cross-cultural perspective on friendship research. *Newsletter of the International Society for the Study of Behavioural Development*, 28, 10–14.
 15. Schug, J., Yuki, M., & Maddux, W. (2010). Relational mobility explains between- and within-culture differences in self-disclosure to close friends. *Psychological Science*, 21(10), 1471–1478. <https://doi.org/10.1177/0956797610382786>
 16. Thomson, R., Yuki, M., Talhelm, T., Schug, J., Kito, M., Ayanian, A. H., & a kol. (2018). Relational mobility predicts social behaviors in 39 countries and is tied to historical farming and threat. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(30), 7521–7526. <https://doi.org/10.1073/pnas.1713191115>
 17. Hyatte, R. (1994). The arts of friendship: The idealization of friendship in medieval and early renaissance literature. In *The Arts of Friendship*. Brill. ISBN: 978-90-04-24701-7
 19. Baltzly, D., & Eliopoulos, N. (2014). The classical ideals of friendship. In B. Caine (Ed.), *Friendship* (pp. 17-80). Routledge. eBook ISBN 9781315729336
 20. Policarpo, V. (2015). What Is a Friend? An Exploratory Typology of the Meanings of Friendship. *Social Sciences*, 4(1), 171-191. <https://doi.org/10.3390/socsci4010171>
 21. Pahl, R. (2002). Towards a more significant sociology of friendship. *European Journal of Sociology*, 43(3), 410–423. <https://doi.org/10.1017/S0003975602001169>
 22. Eve, M. (2002). Is friendship a sociological topic? *European Journal of Sociology / Archives Européennes De Sociologie*, 43(3), 386-409. <https://doi.org/10.1017/S0003975602001157>
 23. Aymard, M. (2015). A History of Friendship—Among Other Sentiments. *The Medieval History Journal*, 18(1), 1-24. <https://doi.org/10.1177/0971945814565726>
 24. Blieszner, R., & Adams, R. G. (1992). History of friendship and friendship research. In *Adult Friendship* (Vol. 3, pp. 28-39). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483325675>
 25. Markus Saarijärvi, Ewa-Lena Bratt. (2021). When face-to-face interviews are not possible: Tips and tricks for video, telephone, online chat, and email interviews in

- qualitative research. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 20(4), 392–396. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvab038>
26. Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Gonzalez Montaner, G., & Yu Ko, W. F. (2021). Zoom Interviews: Benefits and Concessions. *International Journal of Qualitative Methods*, 20. <https://doi.org/10.1177/16094069211053522>
 27. Ormston, R., Spencer, L., Barnard, M., & Snape, D. (2014). The foundations of qualitative research. In *Qualitative Research Practice: A Guide for Social Science Students and Researchers* (pp. 52-55). SAGE Publications. ISBN 0 7619 7109 2
 28. Bergman, M. M., Riemann, R., & Sönnnerborg, K. (2005). The quality in qualitative methods. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*. <https://doi.org/10.17169/fqs-6.2.457>
 29. Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. SAGE Publications. ISBN 9781446289921
 30. Brinkmann, S. (2014). Unstructured and semi-structured interviewing. In *The Oxford Handbook of Qualitative Research* (pp. 277-299). Oxford University Press. ISBN 9780190847388
 31. Glenn, E. (2000). Creating a Caring Society. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 29(1), 84-94. <https://doi.org/10.2307/2654934>
 32. Stewart, E. C., & Bennett, M. J. (1991). *American Cultural Patterns: A Cross-Cultural Perspective*. Yarmouth, ME: Intercultural Press. ISBN 9781877864018
 33. Goodwin, R. (1999). *Personal Relationships Across Cultures*. New York, NY: Routledge. ISBN 9780203434161
 34. Adamczyk, K. (2017). Voluntary and Involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: An Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness. *Current Psychology*, 36, 10.1007/s12144-016-9478-3. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
 35. Apostolou, M., & Michaelidou, E. (2022). Why people prefer to be single: Voluntary singlehood and experiences with relationships. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 22, 27-35. <https://doi.org/10.21697/sp.2022.22.2.03>
 36. Thomson, R., Yuki, M., Talhelm, T., Schug, J., Kito, M., Ayanian, A. H., a kol. (2018). Relational mobility predicts social behaviors in 39 countries and is tied to historical

- farming and threat. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(30), 7521–7526. <https://doi.org/10.1073/pnas.1713191115>
37. Schug, J., Yuki, M., & Maddux, W. (2010). Relational mobility explains between- and within-culture differences in self-disclosure to close friends. *Psychological Science*, 21(10), 1471–1478. <https://doi.org/10.1177/0956797610382786>
38. Nguyen, P., & Hinshaw, S. (2020). Understanding the stigma associated with ADHD: Hope for the future? *ADHD Report*, 28, 1–10. <https://doi.org/10.1521/adhd.2020.28.5.1>
39. Gardner, D. M., & Gerdes, A. C. (2015). A review of peer relationships and friendships in youth with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 19(10), 844-855. <https://doi.org/10.1177/1087054713501552>
40. Watters, C., Adamis, D., McNicholas, F., & Gavin, B. (2018). The impact of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in adulthood: A qualitative study. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 35(3), 173-179. <https://doi.org/10.1017/ipm.2017.21>
41. McKee, T. E. (2017). Peer relationships in undergraduates with ADHD symptomatology: Selection and quality of friendships. *Journal of Attention Disorders*, 21(12), 1020-1029. <https://doi.org/10.1177/1087054714554934>
42. Beristain, M., & Wiener, J. (2020). Friendships of adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Canadian Journal of School Psychology*, 35, 082957352093646. <https://doi.org/10.1177/0829573520936469>
43. Mikami, A. Y. (2010). The importance of friendship for youth with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(2), 181-198. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0067-y>
44. Marton, I., Wiener, J., Rogers, M., & Moore, C. (2015). Friendship characteristics of children with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 19(10), 872-881. <https://doi.org/10.1177/1087054712458971>
45. Michielsen, M., Comijs, H. C., Aartsen, M. J., Semeijn, E. J., Beekman, A. T., Deeg, D. J., & Kooij, J. J. (2015). The relationships between ADHD and social functioning and

- participation in older adults in a population-based study. *Journal of Attention Disorders*, 19(5), 368-379. <https://doi.org/10.1177/1087054713515748>
46. Kok, F. M., Groen, Y., Fuermaier, A. B., & Tucha, O. (2016). Problematic peer functioning in girls with ADHD: A systematic literature review. *PLoS One*, 11(11), e0165119. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165119>
47. Mowlem, F., Agnew-Blais, J., Taylor, E., & Asherson, P. (2019). Do different factors influence whether girls versus boys meet ADHD diagnostic criteria? Sex differences

- among children with high ADHD symptoms. *Psychiatry Research*, 272, 765-773. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.128>
48. Owens, E. B., Zalecki, C., Gillette, P., & Hinshaw, S. P. (2017). Girls with childhood ADHD as adults: Cross-domain outcomes by diagnostic persistence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(7), 723-736. <https://doi.org/10.1037/ccp0000217>
49. D'Agati, E., Curatolo, P., & Mazzone, L. (2019). Comorbidity between ADHD and anxiety disorders across the lifespan. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(4), 238-244. <https://doi.org/10.1080/13651501.2019.1628277>
50. Bedrossian, L. (2021). Understand and address complexities of rejection sensitive dysphoria in students with ADHD. *Disability Compliance for Higher Education*, 26, 4-4. <https://doi.org/10.1002/dhe.31047>
51. Bondü a Esser, R., & Esser, G. (2015). Justice and rejection sensitivity in children and adolescents with ADHD symptoms. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(2), 185-198. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0560-9>
52. Dodson, W. (2022). New insights into rejection sensitive dysphoria. *Additude Magazine*. [online] Dostupné z: <https://www.additudemag.com/rejection-sensitive-dysphoria-adhd-emotional-dysregulation/>
53. Theiner, P., a kol. (2012). ADHD od dětství do dospělosti. *Psychiatrie pro praxi*, 13(4), 148-150.
54. Carr-Fanning, K., & Mc Guckin, C. (2020). Diagnosis and assessment of ADHD. *ADHD Europe*. [online] [cit. 2024-06-28]. Dostupné z: <https://adhdeurope.eu/diagnosis-and-assessment-of-adhd/>
55. Radulski, E. M. (2022). Conceptualising autistic masking, camouflaging, and neurotypical privilege: Towards a minority group model of neurodiversity. *Human Development*, 66(2), 113-127. <https://doi.org/10.1159/000524122>
56. Williams, M., & Moser, T. (2019). The art of coding and thematic exploration in qualitative research. *International Management Review*, 15(1), 45-55.
57. Stuckey, H. (2015). The second step in data analysis: Coding qualitative research data. *Journal of Social Health and Diabetes*, 3, 7-10. <https://doi.org/10.4103/2321-0656.140875>
58. Baralt, M. (2011). Coding qualitative data. In *Research Methods in Second Language Acquisition: A Practical Guide* (pp. 222-244). Wiley-Blackwell.

59. Parker, C., Scott, S., & Geddes, A. (2019). Snowball sampling. In *SAGE Research Methods Foundations*.
60. Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaei, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in Development of Medical Education*. [in press]. <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
61. Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2011). *Friendships in childhood and adolescence*. The Guilford Press.
62. Rösler, M., Casas, M., Konofal, E. a Buitelaar, J. (2010). Attention deficit hyperactivity disorder in adults. *World Journal of Biological Psychiatry*, roč. 11, č. 5, s. 684–698. [online] Dostupné z: <https://doi.org/10.3109/15622975.2010.483249>. PMID: 20521876.
63. Reale, L., Bartoli, B., Cartabia, M., Zanetti, M., Costantino, M. A., Canevini, M. P., Termine, C. a Bonati, M. (2017) Lombardy ADHD Group. Comorbidity prevalence and treatment outcome in children and adolescents with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*, roč. 26, č. 12, s. 1443–1457. [online] Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1005-z>. Epub 2017 May 19. PMID: 28527021.
64. Murphy, K. R. a Adler, L. A. (2004). Assessing attention-deficit/hyperactivity disorder in adults: focus on rating scales. *Journal of Clinical Psychiatry*, roč. 65, Suppl. 3, s. 12–17. PMID: 15046530.
65. Faraone, S. V., Biederman, J., Spencer, T., Wilens, T., Seidman, L. J., Mick, E. a Doyle, A. E. (2000). Attention-deficit/hyperactivity disorder in adults: an overview. *Biological Psychiatry*, roč. 48, č. 1, s. 9–20. doi: 10.1016/s0006-3223(00)00889-1. PMID: 10913503.
66. Schubiner, H., Tzelepis, A., Milberger, S., Lockhart, N., Kruger, M., Kelley, B. J. a Schoener, E. P. (2000) Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder and conduct disorder among substance abusers. *Journal of Clinical Psychiatry*, roč. 61, č. 4, s. 244–251. doi: 10.4088/jcp.v61n0402. PMID: 10830144.
67. Eakin, L., Minde, K., Hechtman, L., Ochs, E., Krane, E., Bouffard, R., Greenfield, B. a Looper, K. (2004). The marital and family functioning of adults with ADHD and their

- spouses. *Journal of Attention Disorders*, roč. 8, č. 1, s. 1–10. doi: 10.1177/108705470400800101. PMID: 15669597.
68. Aldridge, B.; Stilman, R. (2024). Unmasking Neurodiversity: Revisiting the Relationship Between Core Self and Sense of Self to Examine Common Neurodivergent Script Decisions. *Transactional Analysis Journal*, roč. 54, č. 1, s. 47-62.
69. Fanon, F. (2023) *Black skin, white masks*. In: *Social theory re-wired*. Routledge, 2023. p. 355-361.
70. Ahmed, S. (2007). A phenomenology of whiteness. *Feminist Theory*, 8(2), 149–168. <https://doi.org/>
71. Butler, J. (1988). Performative acts and gender constitution: An essay in phenomenology and feminist theory. *Theatre Journal*, 40(4), 519. <https://doi.org/>
72. Allely, C. S. (2019). Understanding and recognising the female phenotype of autism spectrum disorder and the “camouflage” hypothesis: A systematic PRISMA review. *Advances in Autism*, 5(1), 14–37. <https://doi.org/>
73. Brighenti, Andrea Mubi; Castelli, Alessandro. (2016). Social camouflage: functions, logic, paradoxes. *Distinktion: Journal of Social Theory*. 17(2), 228–249. DOI: <https://doi.org/10.1080/1600910X.2016.1217552>
74. Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group. ISBN, 0385094027
75. Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. ISBN, 0671622447

Příloha

Otázky k rozhovoru:

Úvodní otázky

1. Můžete mi na úvod povědět něco o sobě a o tom, jak jste zjistil(a), že máte ADHD?
2. Jak dlouho máte diagnózu (pokud máte oficiální)?
3. Berete na ADHD nějaké léky?

Otázky k pochopení přátelství

4. Co pro vás znamená když se řekne přátelství, co si třeba vybavíte jako první?
5. Jak byste definoval(a) dobré přátelství?
6. Jaké kvality považujete v přátelství za nejdůležitější? Které kvality třeba v přátelství hledáte nebo očekáváte?
7. Jsou nějaké věci na které si dáváte při navazování přátelství pozor?

Proces navazování přátelství

8. Jaká je Vaše zkušenost s přátelstvím? Jaká byla třeba přátelství když jste byl(a) dítě? Jak jste je prožíval(a)?
9. Jak to máte teď v dospělosti? Změnilo se něco?
10. Jakým způsobem obvykle navazujete nová přátelství?
11. Můžete popsat nějakou konkrétní situaci, kdy jste navázal(a) nebo se snažil(a) navázat nové přátelství? Jaké to bylo?
12. Zažil(a) jste nějaké překážky nebo výzvy při navazování nových přátelství?
13. Jaké emoce obvykle cítíte nebo prožíváte při navazování nových přátelství?
14. Myslíte, že Vaše diagnóza ADHD nějak ovlivňuje navazování přátelství?

Zkušenosti s přátelstvím

15. Můžete popsat nějaké své zkušenosti s přátelstvím, které byly pro vás zvlášť významné?
16. Jak byste popsal(a) svoje současné přátelství? Máte třeba někoho koho můžete nazývat nejlepším kamarádem?
17. Jak dlouho trvá ten Váš přátelský vztah? (Který trval nejdéle? Proč skončil? - pokud dotyčný nemá aktuálně blízký přátelský vztah)
18. Čeho si na tomto přátelství vážíte nejvíc? (Pokud dotyčný nemá aktuálně blízký přátelský vztah)
19. Projevuje se podle Vás ADHD v těch vašich přátelských vztazích? Máte třeba nějakou negativní nebo pozitivní zkušenost?
20. Je pro Vás těžké udržovat přátelské vztahy?
21. Jakým hlavním výzvám čelíte při budování a udržování dlouhodobých přátelských vztahů?
22. Jak tyto výzvy zvládáte?
23. Existují nějaké strategie nebo metody, které používáte k udržování přátelských vztahů? (Navštěvuje třeba nějakou skupinu nebo terapeuta, kde řešíte právě to téma přátelských vztahů?)

Uzavírací otázky

24. Jaké rady byste dal(a) ostatním dospělým s ADHD ohledně přátelství?
25. Je něco dalšího, co byste chtěl(a) sdílet o svých zkušenostech s přátelstvím a ADHD?